



Plantilla para detectar tus reacciones automáticas y empezar a responder diferente

Hay momentos en los que reaccionas tan rápido que parece que no hubo elección.

Alguien dice algo, ocurre una situación, aparece una emoción... y casi automáticamente haces lo de siempre.

Tal vez discutes.

Te callas.

Te alejas.

Intentas agradar.

Buscas controlar.

Sobrepiensas durante horas.

O dices que sí cuando en realidad querías decir que no.

Estas reacciones no siempre aparecen porque “quieras actuar así”. Muchas veces son respuestas que has repetido durante tanto tiempo que se activan antes de que tengas espacio para pensar.

Esta plantilla te ayudará a observar **qué activa tu reacción, qué ocurre dentro de ti y qué podrías empezar a hacer diferente.** 🌱

1. Elige una reacción que quieras comprender 🔍

Piensa en algo que haces repetidamente y que después te gustaría haber manejado de otra manera.

- Discuto rápidamente
- Me cierro
- Evito hablar
- Me alejo
- Intento agradar
- Cedo
- Necesito tener el control
- Me justifico demasiado
- Sobrepienso
- Me culpo

- Reacciono impulsivamente

👉 **Mi reacción automática más frecuente es:**

2. Identifica qué ocurre justo antes ⚡

Piensa en la última vez que reaccionaste así.

¿Qué ocurrió exactamente?

¿Qué dijo o hizo la otra persona?

¿Qué cambió en la situación?

Ahora busca el detonante.

Puede ser:

- 😞 Sentir rechazo
- 💔 Percibir distancia
- 🗣️ Recibir una crítica
- 🚧 Que alguien te ponga un límite
- 🌀 Perder el control
- 😬 Sentirte ignorada/o
- 😰 No saber qué va a pasar
- 💡 Sentir que puedes decepcionar a alguien

👉 **Lo que más suele activarme es:**

3. Detecta la primera señal de tu cuerpo ❤️

Antes de reaccionar, observa qué sucede físicamente.

- Se acelera mi corazón
- Aprieto la mandíbula
- Siento presión en el pecho
- Tengo un nudo en el estómago
- Tenso los hombros
- Me quedo rígida/o
- Siento calor

- Mi respiración cambia
- Siento ganas de irme
- Me desconecto

👉 **Mi cuerpo suele avisarme primero con:**

4. Escucha el pensamiento automático

¿Qué frase aparece en tu mente?

Puede ser:

“Ya sabía que iba a pasar.”

“No le importo.”

“Tengo que defenderme.”

“Seguro me va a dejar.”

“No puedo permitir esto.”

“Debo solucionarlo ahora.”

“No puedo decepcionar.”

“Esto significa que hice algo mal.”

👉 **Mi pensamiento automático suele ser:**

5. Ponle nombre a la emoción

¿Qué hay debajo de la reacción?

- Miedo
- Rabia
- Tristeza
- Ansiedad
- Culpa
- Vergüenza
- Rechazo
- Impotencia
- Inseguridad
- Soledad

👉 **La emoción que suele aparecer es:**

6. Completa tu secuencia automática

Escribe tu patrón de esta manera:

Cuando sucede:

Mi cuerpo hace:

Pienso:

Siento:

Y termino haciendo:

Ahora ya tienes una fotografía más clara de tu reacción.

7. Pregúntate qué intenta conseguir esa reacción

Incluso una reacción que hoy te genera problemas puede estar intentando protegerte.

Cuando reaccionas así, ¿qué intentas evitar?

- Ser rechazada/o
- Sentirte vulnerable
- Que alguien te abandone
- Equivocarte
- Perder el control
- Tener un conflicto
- Sentirte poco valorada/o
- Decepcionar a alguien

 **Creo que esta reacción intenta protegerme de:**

8. Mira qué ocurre después

Pregúntate:

¿Qué consigo a corto plazo reaccionando así?

¿Qué consecuencias tiene después?

¿Me acerca o me aleja de cómo realmente quiero actuar?

Esta pregunta es importante porque algunas reacciones alivian algo durante unos minutos, pero después mantienen el mismo patrón.

9. Crea tu “momento pausa” 🌱

No necesitas controlar tu primera emoción.

Empieza intentando reconocer el instante en el que aparece.

Cuando notes tus señales, practica:

- ✨ Detente unos segundos.
- ✨ No respondas inmediatamente si no es necesario.
- ✨ Nota qué ocurre en tu cuerpo.
- ✨ Ponle nombre a lo que sientes.
- ✨ Pregúntate: “¿Qué necesito ahora?”
- ✨ Después decide cómo quieres actuar.

10. Elige una respuesta diferente 🌱

Piensa en una alternativa pequeña y realista.

En vez de discutir inmediatamente, puedo:

En vez de callarme, puedo:

En vez de agradar automáticamente, puedo:

En vez de tomar una decisión desde el miedo, puedo:

11. Crea tu nueva secuencia 🖋️

Completa:

“Cuando vuelva a ocurrir _____, probablemente sentiré _____. Si noto _____ en mi cuerpo, intentaré hacer una pausa y _____.”

Esta es tu nueva respuesta posible.

No tiene que salir perfecta desde el primer intento.

Tu recordatorio final 💖

Responder diferente no significa dejar de sentir miedo, rabia, ansiedad o incomodidad.

Significa empezar a crear **un pequeño espacio entre lo que ocurre y lo que haces.**

Al principio quizá reconozcas el patrón después de reaccionar.

Después podrás reconocerlo mientras está ocurriendo.

Y con práctica, empezarás a detectarlo antes.

Ese avance también cuenta.

Cada vez que puedes decir:

“Esto me está activando y normalmente haría lo de siempre”

ya estás introduciendo conciencia donde antes solo había automatismo.

La pregunta que puedes llevarte es:

¿Qué respuesta quiero empezar a elegir cuando aparezca nuevamente una situación que antes decidía por mí? 🌿