

Hacia una *emocionalidad consciente*

-una guía de autoobservación



**Siete ejercicios prácticos para comprender tus
reacciones emocionales y comenzar a responder con
calma en momentos convulsos**

Por Diamela Leiva, psicóloga y psicoterapeuta

A modo de introducción

Esta guía está diseñada para acompañar un proceso de autoconocimiento.

A ritmo propio, sin la presión de “hacerlo bien”.

Con la certeza de que las emociones pueden ser aliadas, mensajeras de estados internos que pueden comprenderse y atenderse con amabilidad, fortaleciendo vínculos y bienestar.

Algunos conceptos

1. Autoobservación emocional

Autoobservación es dirigir la atención hacia la experiencia interna — sensaciones corporales, pensamientos, emociones— sin juzgar ni intentar cambiar.

Es como sentarse a la orilla de un río y observar el agua pasar, en lugar de lanzarse a nadar contra la corriente.

Autoobservarse no es rumiar (“por qué soy así, otra vez lo mismo”).

La rumiación enreda en la historia, la autoobservación ancla en el presente.

“Ahora siento opresión en el pecho. Hay una emoción aquí. Es... rabia.”

Con la práctica, se distingue entre quien observa y quien siente.

En ese espacio entre emoción y reacción, nace la libertad de elegir cómo responder.

2. Emocionalidad consciente

La regulación emocional busca calmar o reducir la intensidad. La emocionalidad consciente va más allá:

- Reconocer lo que se siente, sin juicio.
- Comprender la necesidad o herida detrás de cada emoción.
- Expresar lo sentido de forma que fortalezca los vínculos.
- Conectar con la parte que observa el dolor sin fundirse con él, desde la presencia y la esencia.

Cómo usar este cuaderno

- Puede imprimirse o completarse digitalmente.
- Un ejercicio por día o por semana es suficiente.
- Si surgen emociones intensas, hacer una pausa y respirar.
- Este cuaderno no sustituye una terapia; es un recurso complementario.

Etapa 1:

Tomando conciencia del cuerpo emocional

Ejercicio 1: Escanea tu cuerpo ahora

Las emociones se sienten en el cuerpo: un nudo en la garganta, opresión en el pecho, hormigueo en las manos. Detectar esas sensaciones es el primer paso para nombrar la emoción antes de que actúe.

Instrucciones:

Sentarse en un lugar tranquilo, cerrar los ojos si es cómodo, respirar tres veces y recorrer el cuerpo de la cabeza a los pies.

Preguntas para escribir:

- ¿Qué sensaciones físicas noto ahora?

- ¿En qué parte de mi cuerpo se concentra más la sensación?

Ejercicio 2: Registro de una emoción reciente

Separar los hechos de la emoción ayuda a comprender lo que realmente sucede.

Instrucciones:

Elige una situación reciente que haya despertado una emoción intensa.

- ¿Qué pasó? (solo los hechos, como si lo viera una cámara)

¿Qué emoción o emociones sentí?

¿Qué sensaciones corporales aparecieron?

¿Qué pensamiento pasó por mi mente en ese momento?

Ejercicio 3: Mapa de necesidades detrás de la emoción

Cada emoción comunica una necesidad profunda.

Instrucciones:

Tomar la emoción del ejercicio anterior y preguntarse: ¿Qué necesita esta parte de mí?

- Si esta emoción pudiera hablar, ¿qué diría?

- ¿Qué necesitaba en ese momento?

- ¿Qué acción pequeña puedo hacer ahora para atender esa necesidad?

“El cuerpo no miente.

Cuando aprendes a escucharlo, las emociones dejan de ser enemigas y se vuelven aliadas.”

Etapa 2:

Patrones de respuesta en tus vínculos

Ejercicio 4: Identifica tu reacción automática en conflictos

En tensión con otros, suelen aparecer tres patrones: explotar, evitar, complacer.

Instrucciones:

Pensar en una discusión reciente y responder con honestidad.

- ¿Qué hice en ese momento?

- ¿Cuál patrón se parece más a mi reacción?

- Explotar
- Evitar
- Complacer

- ¿Recuerdo haber actuado así antes? ¿Desde cuándo?

· Si pudiera elegir una respuesta diferente, ¿cuál sería?

Ejercicio 5: Una relación significativa

Las emociones que se repiten en una relación revelan patrones profundos.

Instrucciones:

Elegir una persona significativa y observar las emociones que surgen.

• Persona (inicial o apodo): _____

• Tres emociones que siento con mayor frecuencia:

• ¿Alguna emoción me resulta familiar desde antes de conocerla/e?

• ¿Qué necesidad no está siendo atendida cuando aparece la emoción más incómoda?

“Los vínculos no son estáticos.

Si cambias tu forma de observar y responder, la danza con el otro también cambia.”

Etapa 3:

Práctica de regulación consciente

Ejercicio 6: Preguntas antes de reaccionar

Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio está la libertad.

Checklist personal:

· ¿Qué estoy sintiendo ahora mismo en mi cuerpo?

· ¿Estoy reaccionando a lo que pasó ahora o a algo del pasado?

· ¿Qué quiero lograr con mi respuesta?

Ejercicio 7: Pausa de 3 respiraciones con atención plena

Una herramienta simple para crear espacio antes de reaccionar.

Paso a paso:

1. Inhalar profundamente por la nariz (4 segundos).
2. Sostener la respiración (2 segundos).

3. Exhalar lentamente por la boca (6 segundos).
4. Repetir tres veces.

Después de la tercera exhalación, escribir:

¿Qué necesito ahora?

Llegaste hasta aquí.

Recuerda que la autoobservación no es un destino, es un camino que se recorre un paso a la vez para afinar tu brújula interna y sentir que tu vida te es propia.

No hay manera correcta o incorrecta de observarse: pero sí está el valor del esfuerzo de volver a mirar cada vez que nos pillamos en lo automático e inconsciente.

Por mi parte, sigo en el camino y te invito a recorrerlo acompañada.

¡Nos seguimos hablando!

Recuerda que este material es educativo y no sustituye terapia.

Si esto es lo que necesitas, agenda una sesión [aquí](#).