

DEJA DE REACCIONAR
APRENDE A
RESPONDER



Tu hoja de ruta práctica para recuperar la calma, entender tus emociones y dejar de vivir en piloto automático.

POR IVANA CORREA.



Hola, soy Ivana.

Soy psicóloga especialista en psicología clínica. En algún momento pensé ser médico, pero entendí que mi misión era ayudar a las personas a desenredar los nudos de su mente.

Si estás leyendo esto, probablemente sientes que tus emociones a veces llevan el volante de tu vida, y tú vas en el asiento de atrás gritando.

Diseñé esta guía porque veo a diario lo difícil que es entender lo que nos pasa por dentro. Nadie nos da realmente las herramientas para gestionar nuestras emociones.

Mi propósito es simple: que encuentres la valentía para sacar tu versión más sana y reparada con amor.

Que este sea tu primer paso.

¿Por qué te sientes tan cansado/a?



Vivimos en un mundo acelerado. Corremos al trabajo, nos estresamos por las cuentas y terminamos el día mirando vidas "perfectas" en redes sociales.

El problema no es que sientas estrés. El problema es que acumulas emociones todo el día sin procesarlas. Y te vas a dormir con una carga invisible de 1000 kilos.

¿Te suena familiar?

- Llegas a casa y una situación cotidiana te hace explotar.
- Te sientes desmotivado sin razón aparente.
- Te cuesta conectar con tu pareja o amigos porque tu mente "no para".

Vivir así tiene un costo alto: tu salud física, tu salud mental y tus relaciones.

Aprender a gestionar tus emociones y cultivar la inteligencia emocional va a cambiar tu vida y la de todos los que te rodean.

Trabajar en ti es tu mejor inversión.

Contenido

1. Deja de reaccionar,
aprende a responder
2. El Desborde: ¿Por qué
exploto si no quiero?
3. La Comunicación que SÍ
Conecta
4. Aprender a decir NO (Sin
culpa).



01

Autoconciencia: La ciencia detrás de lo que Sientes.

Piensa en las emociones como el lenguaje de comunicación entre tu mente y tu cuerpo, la forma en que tu mente le avisa a tu cuerpo que algo está pasando y qué debes prestar atención

Imagínate que vas conduciendo y se enciende una luz roja en el tablero. ¿Te enojas con la luz? No. Entiendes que te está avisando algo. Tus emociones son exactamente eso: luces en el tablero.

No existen emociones "buenas" o "malas". Existen emociones cómodas e incómodas. Pero todas, absolutamente todas, traen un mensaje vital para tu supervivencia. Nos ayudan a reconocer que nos molesta, nos lastima o nos agrada.

Entender y aceptar cada una de tus emociones es crucial. Y en eso vamos a trabajar.



A continuación, te presento tu **Diccionario Emocional** para que dejes de decir "me siento mal" y empieces a decir "me siento frustrado/a".

Si sientes...	El mensaje es...	Tu cuerpo te avisa con...
ALEGRÍA	"Esto es bueno, ¡repiteámoslo!"	Pecho expansivo, sonrisa, energía alta.
MIEDO	"¡Peligro! Necesitas protegerte y anticipar."	Nudo en el estómago, manos frías, inquietud, corazón acelerado.
ENOJO	"¡Es injusto o me ofendieron! Alguien cruzó un límite."	Mandíbula tensa, calor en la cara, puños cerrados.
TRISTEZA	"Perdiste algo importante. Para y sana."	Nudo en la garganta, peso en el pecho, ganas de llorar.
ASCO	"Esto es tóxico para ti. Aléjate."	Náuseas, arrugar la nariz, impulso de rechazo.

Tu Check-In de 2 Minutos

No sigas leyendo sin hacer esto. Para un segundo, respira y conecta con tu cuerpo AHORA mismo.

1 Escaneo Corporal: ¿Qué sientes físicamente? (Ej. tensión en los hombros, vacío en el estómago).

2 Escaneo Mental: ¿Qué te estás diciendo? (Ej. "No voy a alcanzar", "Estoy harto").

3 El Impulso: ¿Qué te pide el cuerpo hacer? (Ej. Gritar, dormir, huir).

(Consulta la tabla anterior: ¿Qué emoción coincide con lo que escribiste?)



Deja de reaccionar, aprende a responder

02

El Desborde: ¿Por qué exploto si no quiero?

¿Alguna vez dijiste algo hiriente y 5 minutos después pensaste: "¿Por qué dije eso?"

Bienvenido al Secuestro Amigdalino.

Tu cerebro tiene dos pilotos:

1. La Amígdala (El Cavernícola): Necesaria para responder frente a una amenaza. Es rápida, emocional y solo quiere sobrevivir. Ve una "amenaza" (un grito, un insulto, un percance) y dispara la alarma.
2. La Corteza Prefrontal (El Gerente): Es inteligente, lógica y analiza consecuencias. Pero... es lenta.

El Problema: Cuando te estresas, la amígdala toma el control y "apaga" a la corteza prefrontal. Por eso reaccionas impulsivamente.

El secreto de la Inteligencia Emocional no es reprimir a la amígdala, es ganar tiempo para que la corteza prefrontal entre en juego y tome el control.



Tu Herramienta de Rescate: Respira...

Tu corteza prefrontal necesita entre 6 y 10 segundos para volver a conectarse. Tu única misión cuando sientes la ira es "comprar" ese tiempo.

Paso 1: RECONOCE

Detente, no juzgues la emoción, solo nómbrala. Di mentalmente: "Siento ira", "siento ansiedad". Le pones una etiqueta a la emoción.

Paso 2: ANCLA

Lleva toda tu atención a una sola cosa física (tus pies en el suelo o el aire en tu nariz). Practicas la atención plena.

Paso 3: CUENTA 3 CICLOS (El Secreto)

Respira profundo 3 veces: Siente el aire frío al entrar y el aire caliente al salir. Mantén el foco en tu ancla.

Esto da el tiempo crítico que necesita la corteza prefrontal para asumir el control.

Paso 4: ELIGE TU RESPUESTA

Pregúntate: "¿Qué sería lo más asertivo y más adecuado que puedo decir o hacer?". Inhibes el impulso y actúas conscientemente.

Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio reside nuestra libertad y nuestro poder para elegir la respuesta.

¿Y si las cosas no salen como quiero? (Frustración y Ansiedad)

La frustración y la ansiedad son dos caras de la misma moneda. La frustración aparece cuando tus expectativas chocan contra la realidad. Se convierte en un problema cuando esperamos de forma rígida e inflexible que lo que tanto deseamos, se haga realidad de forma fácil, rápida o como queremos.

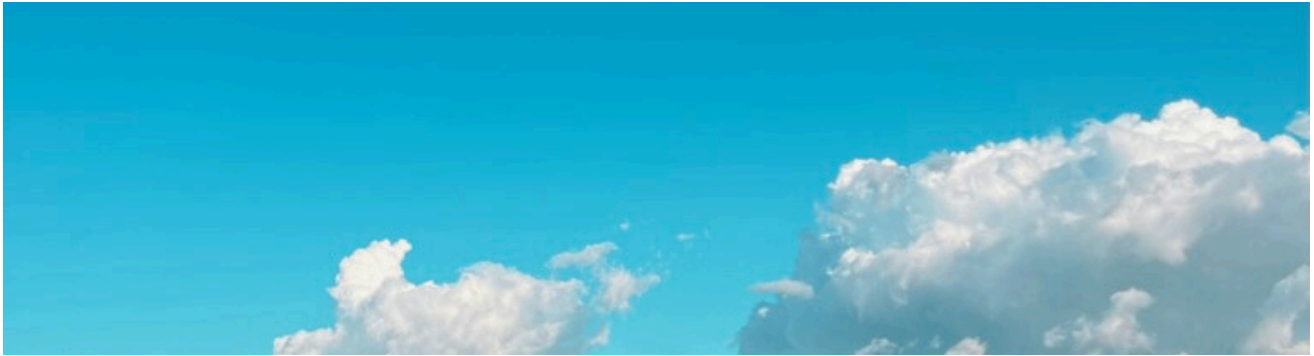
Nos decimos mentiras como: "Esto debería ser fácil" o "No puede salir mal".

La frustración genera ira y desánimo (los cuales están enfocados en el presente o en un resultado fallido), mientras que la ansiedad, genera el sentimiento de miedo o preocupación (enfocados en un posible fracaso futuro)

No necesitas que todo salga bien. Necesitas aprender a tolerar la incomodidad de que salga mal sin entrar en pánico o abandonar la tarea. Le haremos entender a nuestro cerebro que lo que hacemos no es peligroso, es un desafío.



Desactivando la frustración



La próxima vez que algo salga mal, responde estas preguntas:

1. El hecho (objetivamente):

¿Qué pasó realmente? Ej: "Dejé caer algo" "Me quivoqué en el trabajo". (No: "soy un inútil y todo sale mal"). — Es decir, Analizas la realidad.

2. Identifica el pensamiento rígido:

Identifica el pensamiento rígido: ¿Qué "debería" estás usando? Ej: "No debería equivocarme nunca". — Esto te muestra tus expectativas irreales.

3. ¿Cuál es la evidencia?

¿Las cosas deben ser así? ¿Se acaba el mundo si no sale bien? — Buscas hechos, no emociones.

4. La verdad flexible.

Cambia el guión: "Es frustrante que me equivoque, pero pued hacerlo mejor la próxima vez". — Creas nuevas rutas en tu cerebro.



03

La Comunicación que SÍ --- Conecta

“

*No puedes controlar la reacción del otro, pero sí la intención y
la claridad de tu mensaje*

La comunicacion que sí conecta

La mayoría de nuestras discusiones no son por lo que decimos, sino por cómo nos sentimos escuchados.

Usamos frases que indisponen como: "Tú siempre...", "Es tu culpa...", "Nunca me ayudas...". Eso activa la amígdala de la otra persona y así de fácil tienes una guerra declarada.

Para conectar, necesitamos hablar desde nuestra necesidad, no desde la culpa del otro.

A la hora de comunicar tus necesidades, es importante utilizar una técnica apropiada porque a menudo, cuando la comunicación se ha debilitado, es fácil que recurramos a utilizar expresiones como "tu siempre me haces...", "es tu culpa porque...", o "tienes que dejar de...", expresiones que solamente llevan a indisposición y más barreras.



✓ Te propongo la siguiente fórmula para que aprendas a comunicar lo que sientes:

La fórmula mágica de la Asertividad

Usa esta estructura para pedir lo que necesitas sin discutir:

Yo me siento... (nombra la emoción real)

Ej. "Me siento triste / abrumada"

+

Cuando... (Describe el hecho objetivo, sin juicios)

Ej. "...Cuando alzas la voz en la discusión..."

+

Porque... (explica tu interpretación)

Ej. "porque siento que nos estamos atacando en lugar de solucionar."

+

Y me gustaría que (propón una solución concreta).

"... que intentemos hablar con un tono más bajo para lograr un acuerdo."

Ej. Me siento triste/abrumada cuando alzas la voz en la discusión porque siento que nos estamos atacando en lugar de solución y me gustaría que intentemos hablar con un tono más bajo para lograr un acuerdo.

04 Aprender a decir NO (Sin culpa).



A menudo creemos que acceder a lo que los demás dicen sin mencionar lo que sentimos, es la mejor forma de cuidar nuestras relaciones, sin embargo, no hay nada que nos aleje más de nuestros seres queridos que callarnos cuando tenemos algo adentro que debería ser solucionado en conjunto.

Poner límites no se trata de poner barreras para mantener a los demás afuera, sino para proteger tu bienestar y el de tus relaciones. La falta de límites sanos conduce directamente al resentimiento. Cuando constantemente dices “sí”, cuando quieres decir “no”, la frustración se acumula y deteriora lo que sientes por quien está del otro lado.

¡Recuerda!, la primera relación que debes cuidar, es la que tienes contigo mismo. Entre más tiempo pases complaciendo a los demás, más tiempo estás negando la posibilidad de atender tus propias necesidades, así que aprender a decir NO, debe ser una de tus prioridades iniciales.

Deja de reaccionar, aprende a responder

Técnica: “El disco rayado ”



Paso 1

- Elige tu frase escudo: "Gracias por pensar en mí, pero esta semana no puedo."

Paso 2

- La presión. En este momento seguro te están diciendo: "¡Solo va a ser un rato, no seas aburrido!"

Paso 3

- El “Disco Rayado” (Validar + Repetir). Tú: "Muchas gracias por invitarme (validación), pero esta semana de verdad no puedo (repetición)." No des explicaciones eternas. No te justifiques. Solo repite con calma.

Esto es solo el comienzo...

La Inteligencia Emocional no es algo que se lee. Es un músculo que se entrena.

Tu misión es aplicar cada una de estas estrategias en tu día a día para tomar el control de tus emociones.



Si llegaste hasta aquí, es porque quieres ser mejor y estás dispuesto a hacer lo necesario, y créeme, no es algo que todo el mundo se atreva a hacer. Gracias por permitirme acompañarte en el camino y ayudarte a que tus relaciones y tu, se protejan a través de tu aprendizaje y crecimiento.

Sigue trabajando en ti. Lo estás haciendo increíble... te veo en una próxima ocasión

 [psicologaivanacorrea](https://www.instagram.com/psicologaivanacorrea)

Esta guía es una herramienta de psicoeducación y crecimiento personal diseñada para brindar estrategias de gestión emocional. Su contenido no reemplaza un proceso de terapia psicológica profesional, ni constituye un diagnóstico clínico o tratamiento médico. Si sientes que tus emociones te desbordan, estás en una situación de crisis o riesgo, por favor busca atención profesional personalizada o acude a los servicios de urgencias de tu localidad.