

WORKBOOK

SANAR & SENTIRTE

Inventario de recursos, guía de trabajo y material de apoyo

SANAR Y SENTIR

SANAR Y SENTIRTE

BIENVENIDA



conoce al equipo:

CAMILA RESTREPO

JULIANA PÉREZ

CATALINA ROCHA

Somos Juliana Pérez, Catalina Rocha y Camila Restrepo, tres psicólogas unidas por el deseo profundo de acompañar a las personas desde la compasión y la calidez. Aquí no existen juicios. Aquí no hay nada malo contigo.
Aquí estás a salvo y nos tienes a nosotras. 🤍
Juli creó este programa y le puso el alma, pero con la llegada de Cata y Cami, este proceso tomó alas, manos y pies. Juntas hemos refinado una metodología que busca ayudarte a comprender por qué te relacionas desde el miedo y cómo empezar a sanar esas heridas desde la raíz, mientras te ofrecemos herramientas y estrategias que puedas aplicar en tu vida hoy. El trabajo es intenso, pero es tan incómodo como transformador.
¡Estamos felices de empezar este proceso contigo!

INTRODUCCIÓN



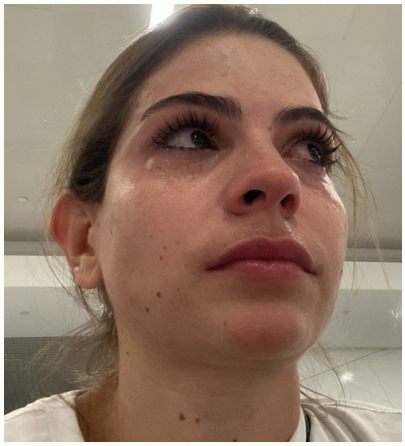
Hace varios años, estuve en una relación que me drenó la vida. No quiero sonar dramática, pero yo me sentía como la protagonista de Crepúsculo, durante la segunda película, cuando se queda mirando las estaciones en un estado catatónico por que su novio la dejó. (*Todas* hemos sido ella).

La diferencia era que mi novio no me había dejado y dormía plácidamente en la cama junto a mi. Todo estaba "bien", pero nada se *sentía* bien. En mi relación, yo me sentía sola, pequeña e invisible. Poco a poco dejé de hablar, y ese silencio se instaló como parte de la dinámica. Al no decir lo que necesitaba, la relación perdió equilibrio. Pensando que mi deber era hacer todo por él, dejé de priorizar mis necesidades y lo que era importante para mi. Perdí toda mi luz. Pensé que amor era auto-sacrificio. Pensé que ser buena novia era ser complaciente. Y así, casi sin darme cuenta, fui desapareciendo de mi propia vida.

Con el tiempo entendí algo que me rompió y me reveló al mismo tiempo: pensaba que el problema era que estaba desconectada de mi pareja, pero estaba desconectada de alguien más importante: de mí misma.

Esa fue la verdad incómoda, la que no puedes desoír cuando finalmente la ves. Ahí empezó un proceso tan difícil como necesario. Decidí salir de esa dinámica, aunque me temblara el alma, para volver a acercarme a mí.

A veces hay que dar pasos firmes con las piernas temblando.





Y aunque tenía la teoría, las herramientas, los modelos y todo lo que la psicología me daba, aplicarlo en carne propia fue un desafío completamente distinto. Tuve que mirar mis heridas de frente, llorar en aeropuertos, escribir, escribir mucho, y reconocer cuánto había dejado de elegirme a lo largo de los años. No fue fácil. Mi mente y mi cuerpo se resistieron a dejar de ser lo que era y dejar de actuar como siempre lo había hecho. Fue retador y profundamente incómodo, pero eso que incomoda tanto, *transforma*.

La soledad dejó de ser algo que los otros me hacían y se convirtió en algo que escogí para ver quién soy cuando no estoy con nadie. Me fui a Bali. Viví conmigo sin distracciones. Me conocí, me exigí, me transformé, me perdoné. Me vi sin roles, sin pareja, sin expectativas externas. Aprendí a escuchar mi cuerpo, a regular mi ansiedad, a acompañarme cuando todo dentro de mí pedía correr hacia lo familiar, incluso si lo familiar dolía.

Ese tiempo fue mi renacer. No desde la perfección, sino desde la honestidad.

Y aquí estoy. Más presente, más consciente, más completa.

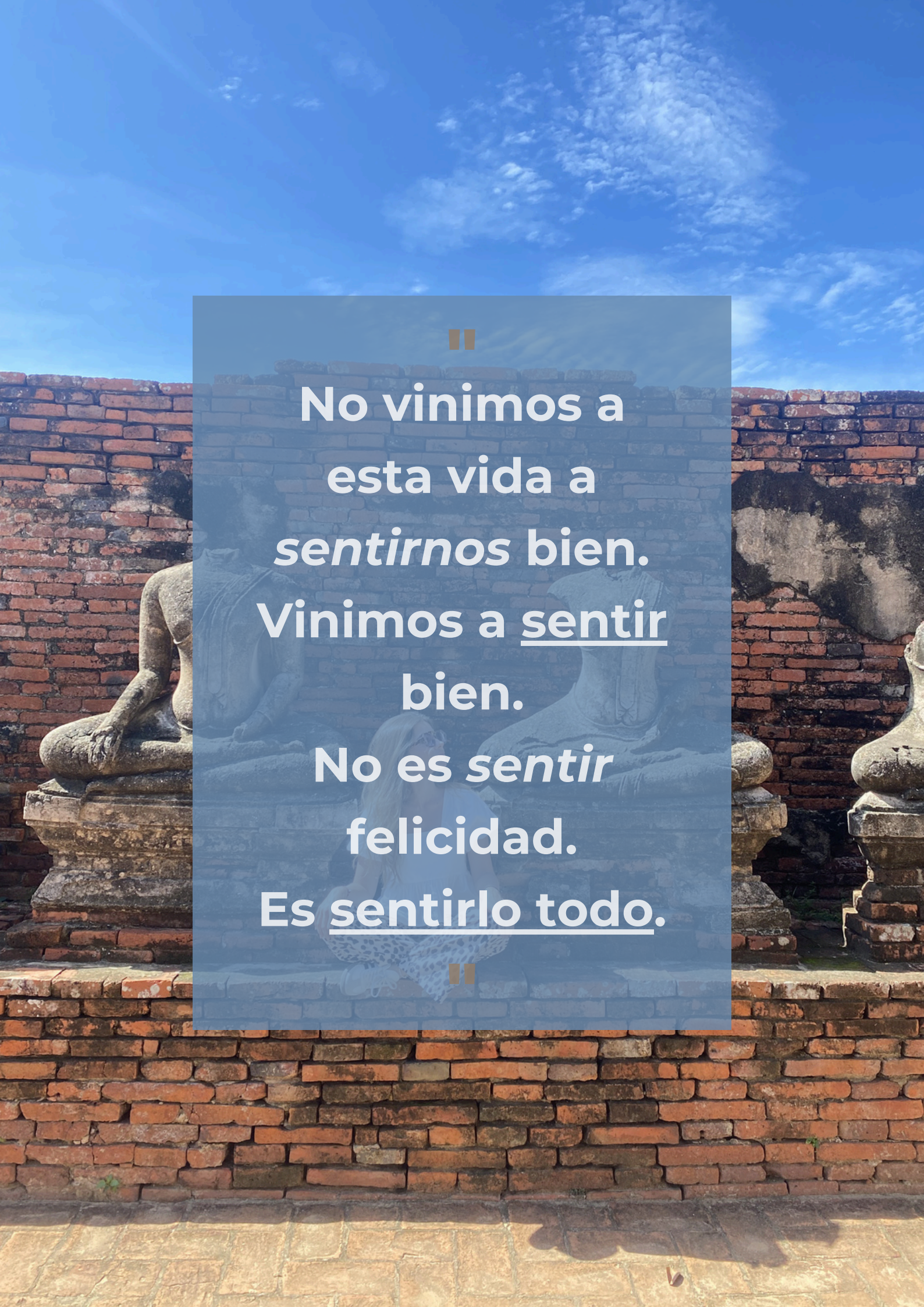
Volver a mí fue el acto de amor más grande que he hecho.

Y desde ese lugar es que hoy acompaño a otras personas a hacer lo mismo. Desarrollé una metodología basada en la evidencia, que integra regulación emocional, trabajo con el apego, ejercicios de autoconexión y prácticas que devuelven a cada persona a su centro. Un proceso claro, profundo y respetuoso que une lo psicológico con lo humano.

Porque al final, el camino siempre es el mismo: volver a tu voz, a tu cuerpo, a tu verdad. Volver a ti, al lugar del que no puedes escapar aunque lo intentes. Volver a tu hogar, a tu lugar seguro. A ti misma. Es un honor acompañarte en este proceso que no será fácil, pero será transformador.

Gracias por confiar en mi para acompañarte.

Juli


"
No vinimos a
esta vida a
sentirnos bien.
Vinimos a sentir
bien.
No es *sentir*
felicidad.
Es sentirlo todo.
"

SANAR Y SENTIRTE

TABLA DE CONTENIDO

PARTE 1

EL APEGO ANSIOSO PARA DUMMIES

- ¿Qué es el apego ansioso?
- Tipos de apego
- Los pilares para sanar el apego ansioso

PARTE 2

AUTO REGULACIÓN

- **Una mente ansiosa**
- ↳ Ejercicio 1: Reestructuración cognitiva. 21
- ↳ Ejercicio 2: Descarga: Vómito mental. 23
- **Emociones desreguladas**
- ↳ Ejercicio 3: Pasos para transitar una emoción 30
- ↳ Ejercicio 4: Me siento vs. soy 32
- ↳ Ejercicio 5: Las 5 P's 34
- **Regular es abrazar**
- ↳ Ejercicio 6: Autocompasión 39
- ↳ Ejercicio 7: Carta a mi niña interior 41
- **La habilidad que se adquiere - Neuroplasticidad**
- ↳ Ejercicio 8: Mi versión regulada 47
- ↳ Ejercicio 9: Mi nuevo lenguaje 49
- ↳ Ejercicio 10: Mi mantra 51

PARTE

PARTE

SANAR Y SENTIRTE

TABLA DE CONTENIDO

PARTE 3

INDEPENDENCIA

- **'Quién soy**
- ↳ Ejercicio 11: La escalera de la autoestima 58
- ↳ Ejercicio 12: Mis valores internos 62
- ↳ Ejercicio 13: Pruebas de lo maravillosa que eres 65
- **Autocompasión**
- ↳ Ejercicio 14: Carta a mi pasado 69
- **Lealtades internas**
- ↳ Ejercicio 15: Mis primeras lealtades 74
- ↳ Ejercicio 16: La versión más disciplinada de mí 76
- **Necesidades vs. deseos**
- ↳ Ejercicio 17: Lo que deseo vs. lo que necesito 80
- **Manifiesto interno**
- ↳ Ejercicio 18: Reconocimiento 85
- ↳ Ejercicio 19: Mi manifiesto de amor propio 87
- **Una vida propia**
- ↳ Ejercicio 20: Mi menú de dopamina 92

SANAR Y SENTIRTE

TABLA DE CONTENIDO

PARTE 4

CAJA DE PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

- ↳ Ejercicio 21: Mi plan de crisis 94
- ↳ Ejercicio 22: De la emoción al sentimiento 98
- ↳ Ejercicio 23: Aceptación radical 101
- ↳ Ejercicio 24: Creencias limitantes 103
- ↳ Ejercicio 25: Carta de compasión en crisis 106
- ↳ Ejercicio 26: D.E.P.A.R 108
- ↳ Ejercicio 27: Culpa vs. vergüenza 109
- ↳ Ejercicio 28: Técnica grounding 111
- ↳ Ejercicio 29: Técnica S.T.O.P 112
- ↳ Ejercicio 30: Checklist de resolución de conflictos 113

PARTE 1

EL APEGO ANSIOSO

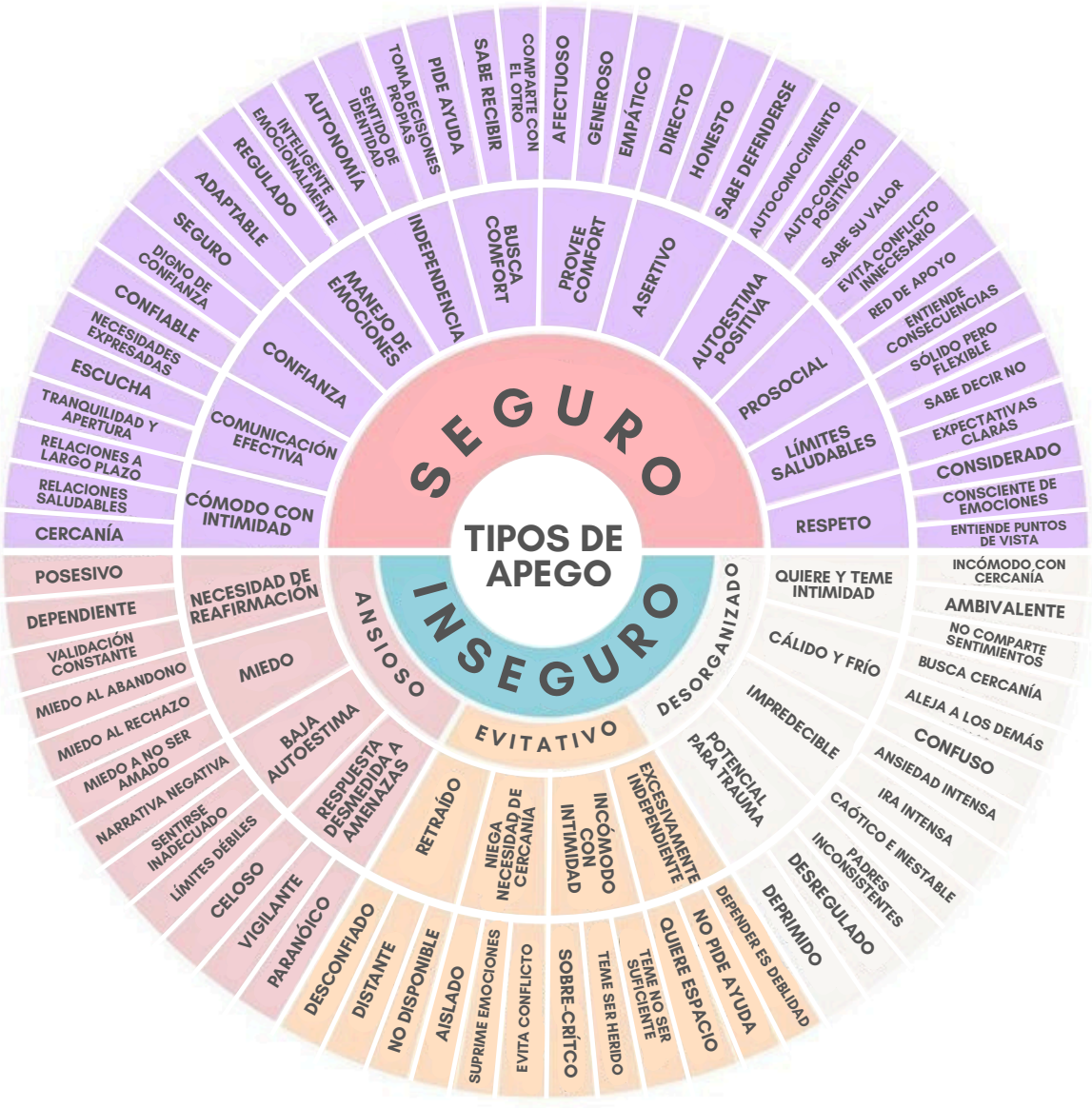
¿De verdad vamos a hablar ***otra vez*** del apego ansioso? Sí... pero solo un poquito, lo justo y necesario para que estemos en la misma página y luego podamos ir a lo que realmente importa.

El apego ansioso es un patrón relacional que se forma muy temprano, cuando tus figuras de cuidado fueron impredecibles: a veces presentes, a veces lejos, a veces amorosas, a veces desconectadas. Esa mezcla te enseñó que para sentirte segura debías estar alerta, interpretar señales, buscar aprobación y esforzarte de más para no perder el vínculo. Pequeña, hacías esto para sobrevivir, pero hoy, como adulta, aparece miedo al abandono, dificultad para confiar o dependencia en tus relaciones. Pero aquí viene lo interesante: no vamos a quedarnos dando vueltas en la teoría ni repitiendo definiciones que ya has escuchado mil veces. Lo que realmente transforma tu manera de relacionarte son dos elementos que parecen simples, pero que, e la práctica, marcan toda la diferencia para tu bienestar y para tus relaciones: la **independencia** y la **autorregulación**.

Es en estos dos elementos en los que vamos a ahondar y donde está la verdadera clave para amar desde la calma.



Antes de empezar, hablemos un poco sobre tipos de apego.
Por un lado, tenemos el apego seguro. El apego seguro aparece cuando tus cuidadores fueron suficientemente constantes y sensibles. Eso te enseña que puedes confiar, sentir, pedir y vincularte sin perderte.
Los apegos inseguros nacen cuando la disponibilidad emocional fue irregular. Y ahí se dividen en tres:
El **ansioso**, cuando tuviste que estar alerta, buscando señales y cercanía para sentirte tranquila.
El **evitativo**, cuando aprendiste a arreglártelas sola porque tus emociones no tuvieron mucho espacio.
Y el **desorganizado**, cuando el mismo lugar que debía cuidarte también daba miedo o era impredecible, generando una mezcla de querer acercarte y alejarte al mismo tiempo.



¿Qué es importante que recuerdes? Tu estilo de apego **no** es algo que *eres*. No es una patología ni un rasgo fijo de tu personalidad. No es un mal incurable ni una etiqueta que te define. Es simplemente la forma en la que aprendiste a relacionarte cuando estabas creciendo: lo que usabas para sobrevivir; y como cualquier estrategia aprendida temprano, es natural que sigas moviéndote dentro de esa dinámica sin darte cuenta.

No quiero que te definas por tu estilo de apego. Aquí el trabajo está enmarcado desde la autocompasión, así que es importante que no te castigues por esta manera de vincularte. No construiste esto a propósito. No lo elegiste conscientemente. Surgió como respuesta a tu contexto. Y lo que surgió como una defensa puede transformarse con presencia, comprensión y práctica.

Vamos a aplicar los principios de **autorregulación** e **independencia** en dos dimensiones. Por un lado, una dimensión profunda, donde exploraremos el origen de lo que hoy te sucede, para identificar qué experiencias, mensajes o dinámicas de tu infancia siguen influyendo en tus relaciones actuales. No vamos a revivir el pasado, sino a entenderlo para que deje de dirigir tu presente.

Por otro lado, en una dimensión más inmediata, vamos a desarrollar estrategias concretas para atender tus necesidades, reducir la dependencia emocional, fortalecer tu relación contigo misma y aprender a elegirte incluso cuando tu sistema nervioso quiera correr en dirección contraria. Esto implica construir hábitos nuevos, practicar límites, regular la ansiedad relacional y cultivar una sensación interna de estabilidad.

Ese es el camino que vamos a recorrer: comprender de dónde viene tu forma de amar, acompañarte con suavidad en el presente y ayudarte a construir, paso a paso, una manera más segura, más consciente y más libre de vincularte.



Para explicarles mejor por qué vamos a basarnos en la autoregulación y la independencia como pilares principales de trabajo, vamos a poner un ejemplo clásico. Una situación que probablemente conoces muy bien:
Tu pareja va a salir con sus compañeros de trabajo. Tú te quedas en casa. Intentas mantenerte en calma, te despides con una sonrisa, le dices que la pases bien. Pero por dentro, tu cabeza no para.
¿Y si es mentira? ¿Y si se va a ver con su ex? ¿Y si conoce a alguien hoy? ¿Y si va esa compañera que no te gusta?
La puerta se cierra y lo que estabas conteniendo empieza a desbordarse. Presión en el pecho. Dolor de cabeza. El estómago revuelto. Y en tu mente, una película catastrófica que se reproduce sola: está con su ex, ya se cansó, esto es el final.

No encuentras tranquilidad dentro de ti. No tienes cómo sostenerte. Y entonces haces lo único que en ese momento parece aliviar algo: le quemas el celular a punta de llamadas. O te pones a ver las fotos de su ex. O revisas obsesivamente su lista de seguidos buscando algo, cualquier cosa, que confirme o desmienta lo que sientes.
No lo haces porque estés loca. Lo haces porque tu sistema nervioso está en modo emergencia y necesita regularse de alguna manera. La mente humana tiene una necesidad biológica de cerrar los espacios de información que no tiene. La incertidumbre duele, y el cerebro prefiere una respuesta dolorosa a no tener ninguna. Así que en lugar de sentarte con el miedo, enfrentarlo y sostenerlo desde adentro, lo que haces es buscar afuera la certeza que no encuentras adentro.

El problema es que ese alivio es momentáneo. Y el costo a largo plazo es enorme: erosiona la confianza, alimenta la ansiedad, y te deja más desregulada de lo que estabas antes de empezar.



Esto que acabas de leer no es un defecto de carácter. Es la consecuencia directa de no tener dos habilidades que nadie nos enseñó a construir: la capacidad de regularte emocionalmente desde adentro, y la capacidad de sostenerte a ti misma sin depender de la presencia o la respuesta del otro para sentirte bien.

Eso es exactamente lo que vamos a construir en este camino juntas.

Para entender por qué estas dos habilidades son tan importantes, quiero darte otro ejemplo. Imagina que sabes con certeza que el chocolate te cae muy mal. Te hace daño, lo sabes, y decides dejarlo. El problema es que te sabe delicioso (a quién no); pero porque te cuidas, te quieres y te respetas, haces un compromiso contigo misma: nada de chocolate.
Ahora dime: **¿qué tan fácil te haces la vida si compras una chocolatina y la pones encima de la mesa de la cocina, para verla cada vez que pasas?**

Con el contacto cero pasa exactamente lo mismo. Cuando decides alejarte de alguien que te hace daño, no es suficiente con tomar la decisión. También necesitas construir las condiciones que hagan posible sostenerte en esa decisión: dejar de revisar su perfil, de leer la conversación por décima vez, de buscar señales de que quizás cambió. No porque seas débil si lo haces, sino porque tu sistema nervioso, sin las herramientas adecuadas, va a buscar el alivio donde siempre lo ha encontrado.

La chocolatina en la mesa no desaparece por fuerza de voluntad. Desaparece cuando construyes algo más sólido adentro.



Eso es la regulación: la capacidad de acompañarte emocionalmente sin necesitar que el otro esté ahí para que puedas estar bien. De reconocer lo que sientes, sostenerlo sin desbordarte y encontrar estabilidad desde adentro.

Y eso es la independencia: tener una relación contigo misma tan sólida, una vida tan tuya, un sentido de identidad tan claro, que la presencia o ausencia de otra persona no te defina ni te derrumbe. No significa no necesitar a nadie. Significa que puedes amar profundamente sin perderte.

Estas dos habilidades no se tienen o no se tienen. Se construyen. Y eso es lo que vamos a hacer juntas, paso a paso, en las páginas que siguen y a través de nuestro trabajo juntas durante las siguientes semanas.





"

No vinimos a esta vida a *sentirnos* bien. Vinimos a sentir bien.

No es *sentir* felicidad. Es sentirlo todo.

"

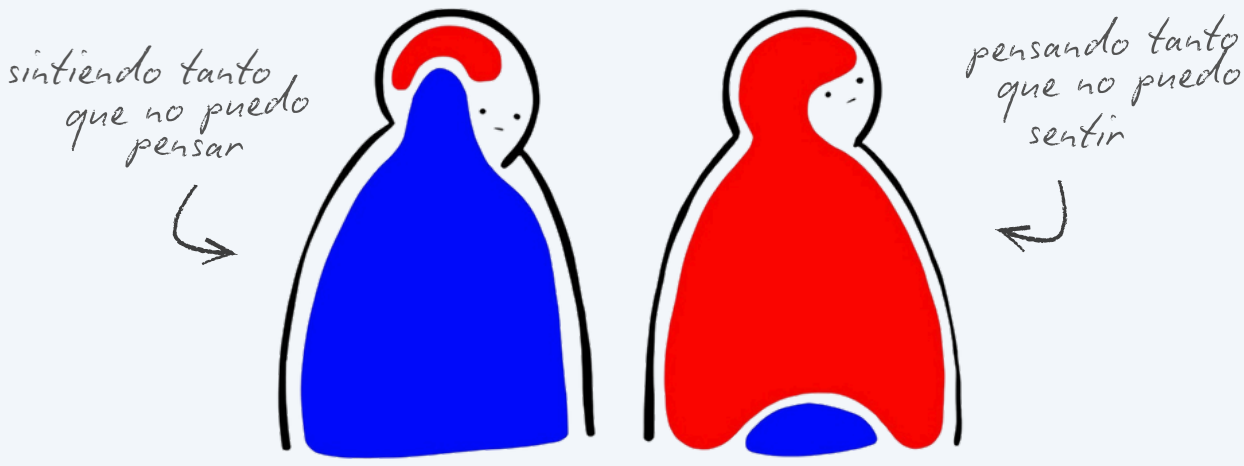
PARTE 2

AUTOREGULACIÓN

Una paciente una vez me dijo: "Juli, yo me autoregulé superbién. Me hice la que no me importaba nada". Como su terapeuta, casi me da un infarto.

La gente suele creer que autorregularse es no sentir nada. Que la meta es volverse inamovible, fría, inafectada. Pero la autorregulación emocional nace precisamente de lo contrario: de la capacidad de sentirlo todo con presencia. De poder reconocer lo que aparece (tristeza, miedo, rabia, ansiedad) sin negarlo ni desbordarse. Regular lo que sentimos no significa apagar la emoción, sino permitirle existir sin que tome el control absoluto. Es sostener lo que duele sin huir.

Siguiendo la misma linea, la autorregulación implica un segundo proceso igual de importante: la regulación de los pensamientos. Son dos procesos simultáneos: Una emoción intensa suele venir acompañada de una narrativa interna que la intensifica y la prolonga. Autorregularse también es aprender a observar esos pensamientos, cuestionarlos y redirigirlos con mayor claridad y amabilidad. No se trata de pensar “positivo”, sino de no creer automáticamente todo lo que la mente dice cuando está activada. Aprender poco a poco a observar tus pensamientos y transitar tus sentimientos son las dos claves para autoregularte.



Para entender por qué esto importa tanto, necesitamos hablar de algo que casi nadie nos enseñó: qué significa realmente sentir, y qué ocurre cuando no lo hacemos.

Primero, desterremos un mito. No existen las emociones negativas. Quien inventó esa idea nos hizo un daño enorme: nos convenció de que hay sentimientos que no "deberíamos" tener. Eso es **falso**. Sí existen emociones dolorosas y poco placenteras: los celos, la culpa, el miedo, la angustia; pero **no** son malas. Son necesarias. Casi siempre vienen a mostrarnos algo que necesita ser escuchado. Y solo después de ser acogidas pueden ser integradas y soltadas.

El problema es que los seres humanos somos muy buenos evitando lo que duele. A veces lo hacemos de forma automática: si pones la mano sobre una estufa caliente, tu cuerpo reacciona antes de que lo pienses y la retiras de inmediato. Con las emociones pasa algo parecido. Frente a una sensación incómoda, la mente busca la salida más rápida. Algunos se refugian en el trabajo o en las sustancias. Otros se desconectan, o llenan cada silencio con distracciones. La forma cambia, pero el fenómeno es el mismo:

la vida empieza a girar alrededor de evitar sentir.

Y evitar el dolor es evitar la vida.

Cuando esta evitación se vuelve habitual, aparece un desbalance entre dos procesos que deberían moverse juntos: lo cognitivo y lo emocional. Me gusta pensarlos como el yin y el yang: uno se nutre del otro, y juntos forman una misma experiencia. Los separamos aquí solo como recurso pedagógico, para que puedas entender mejor lo que ocurre dentro de ti.

Lo **cognitivo** ocurre en la mente: son tus pensamientos, las historias que te repites, las narrativas que construyes sobre ti misma y sobre los demás. Es un proceso automático. No se pueden controlar los pensamientos — y lo digo en serio. Los seres humanos generamos entre 60.000 y 80.000 impulsos eléctricos diarios. Intentar detenerlos es una batalla perdida. Lo que sí se puede hacer es aprender a no creerlos todos, a cuestionarlos, a redirigirlos. Sobre eso hablaremos más adelante.

Lo **emocional** ocurre en el cuerpo: es todo lo que sientes. Y aunque parezca obvio, muy pocas personas saben realmente qué significa habitar una emoción. Yo misma lo aprendí ya en mis treinta, siendo psicóloga. Así que si tú también llegas aquí sintiéndote desconectada de lo que sientes, es completamente normal.

Cuando estos dos procesos están fuera de balance, aparecen dos extremos que reconocerás fácilmente. En el primero, la mente se acelera tanto que ya no hay espacio para sentir: analiza, racionaliza, da vueltas sin parar porque pensar resulta más seguro que entrar en contacto con el dolor. Mis pacientes que van por esta línea suelen llegar al programa con un entendimiento muy agudo de lo que les ocurre. Son muy conscientes del por qué, el origen , la causa y la razón de su patrón... pero siguen aferradas a él. Esto sucede por que racionalizar nuestra experiencia se convierte en un refugio en donde podemos estudiarlo sin cambiarla.

En el segundo caso, la emoción toma tanto espacio que inunda todo, y ya no es posible tomar perspectiva ni organizar lo que está pasando. Estas pacientes se sienten abrumadas por un sentir poderoso. Son impulsivas y luego se arrepienten de decisiones como llamar a un ex o revisar un perfil de Instagram. Me dicen “no quiero sentirme así” y tienen una relación tumultuosa con sus propias emociones: son algo que las desborda.

Ambos, (pensar demasiado o dentir intensamente) son estrategias de supervivencia. Ninguno es el problema: el problema es quedarse atrapada en uno de los dos extremos.

La autorregulación es lo que permite salir de esos extremos. No se trata de elegir entre mente o emoción, sino de aprender a habitarlas juntas: sentir sin desbordarte y pensar sin desconectarte. Eso es lo que vamos a construir en este segmento, paso a paso.

UNA MENTE ANSIOSA

La mente humana es, ante todo, una máquina de supervivencia. Su trabajo principal no es hacerte feliz, ni darte la razón, ni ayudarte a dormir bien. **Su trabajo es mantenerte viva.** Y lo hace de una manera muy particular: anticipando el peligro antes de que llegue.

Durante miles de años, eso fue exactamente lo que necesitábamos. Una mente que detectara amenazas, que recordara qué fue peligroso, que imaginara escenarios posibles para prepararnos. El problema es que esa misma mente, diseñada para protegerte de depredadores reales, hoy reacciona igual frente a un mensaje sin respuesta, una conversación que no salió bien o el miedo a que alguien se vaya.

Lo hace porque tiene una limitación enorme: no sabe distinguir con claridad entre lo que está *pasando* y lo que solo estás *imaginando*.

Piénsalo así. Si de repente apareciera una araña grande frente a ti, tu cuerpo reaccionaría de inmediato: el corazón se acelera, los músculos se tensan, la respiración cambia. Todo el sistema se pone en alerta. Ahora cierra los ojos e imagina esa araña con todo el detalle posible. Imagínala moviéndose hacia ti. Para muchas personas, la respuesta fisiológica es casi idéntica. El mismo cortisol. La misma adrenalina. La misma activación. Porque para el cerebro, la amenaza imaginada y la amenaza real activan las mismas redes neuronales y producen la misma cascada de respuestas en el cuerpo.

Esto significa que cada vez que tu mente construye un escenario de abandono, de rechazo, de pérdida, tu cuerpo lo vive como si estuviera ocurriendo ahora mismo. No como un ensayo. Como una realidad.
Y aquí entra algo que probablemente reconocerás: la rumiación.

Rumiar es quedarse dando vueltas sobre el mismo pensamiento una y otra vez. "¿Por qué no me respondió?" "¿Qué quiso decir con eso?" "¿Y si se está alejando?" La mente no lo hace para torturarte. Lo hace porque cree que si analiza lo suficiente, va a encontrar una respuesta que la haga sentir segura. Es un intento de control. Un mecanismo para reducir la incertidumbre. El problema es que casi nunca funciona, porque la certeza que busca no está en el pensamiento, sino en aprender a tolerar no saber.

Mientras más alimentas ese pensamiento, más real se vuelve para tu sistema nervioso. Y más difícil es salir.

Por eso, una de las cosas más importantes que vas a aprender en este proceso es esto: **no puedes creer todo lo que piensas.** No porque tus pensamientos sean mentiras, sino porque son interpretaciones. Son hipótesis que tu mente construye con la información que tiene disponible, filtrada por todas tus experiencias pasadas, tus miedos y tus heridas. Cuando tu mente dice "se va a ir", no está reportando un hecho. Está proyectando un patrón.
Aprender a observar tus pensamientos sin fundirte con ellos es una habilidad. No es algo que ocurre de manera espontánea, pero sí es algo que se entrena. Y es exactamente lo que vamos a empezar a hacer ahora.

Para eso vamos a trabajar con dos herramientas. La primera es la reestructuración cognitiva, que te va a ayudar a cuestionar los pensamientos que más te activan y a construir narrativas más precisas y más amables. La segunda es el ejercicio de descarga, porque a veces la mente necesita vaciarse antes de poder reorganizarse. Como cualquier recipiente que se llena, llega un punto en que no entra más, y lo que hay adentro empieza a desbordarse. La descarga crea espacio.

EJERCICIO 1

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Ya hablamos de que no puedes controlar los pensamientos, pero sí puedes aprender a no creerlos todos. Este ejercicio es exactamente para eso.

Se llama **reestructuración cognitiva,** y su base es simple: cuando un pensamiento te activa, lo más útil no es tratar de borrarlo ni de convencerte de que todo está bien. Lo más útil es examinarlo. Ponerlo en duda. Preguntarte si lo que tu mente dice es un hecho o es una interpretación.

Para hacerlo, vamos a usar una herramienta que combina tres conceptos: la metapercepción, que es la capacidad de observar tus propios pensamientos desde afuera, como si los vieras en una pantalla en vez de vivirlos desde adentro; la difusión cognitiva, que es crear distancia entre tú y el pensamiento para que no te arrastre; y el ejercicio de ponerlo en duda, que es cuestionarlo con honestidad.

Cuando notes que un pensamiento te está activando, te está generando ansiedad o lo estás repitiendo en bucle, úsalo. No necesitas estar en crisis para hacerlo. Mientras más lo practiques en momentos cotidianos, más disponible estará cuando realmente lo necesites.
Cómo usarlo: escribe el pensamiento que te está ocupando la mente, siempre empezando con "estoy pensando que..." — esa frase sola ya crea distancia. Luego recorre cada columna con honestidad y sin apresurarte.

METAPERCEPCIÓN – DIFUSIÓN COGNITIVA– PONER EN DUDA

PENSAMIENTO	¿ESTO ES 100%CIERTO?	¿COMO SE SENTIRÍA SABER QUE NO ES CIERTO?	¿ESTE PENSAMIENTO ES ÚTIL?	PENSAMIENTO ALTERNATIVO
"ESTOY PENSANDO QUE..."				

EJERCICIO 2

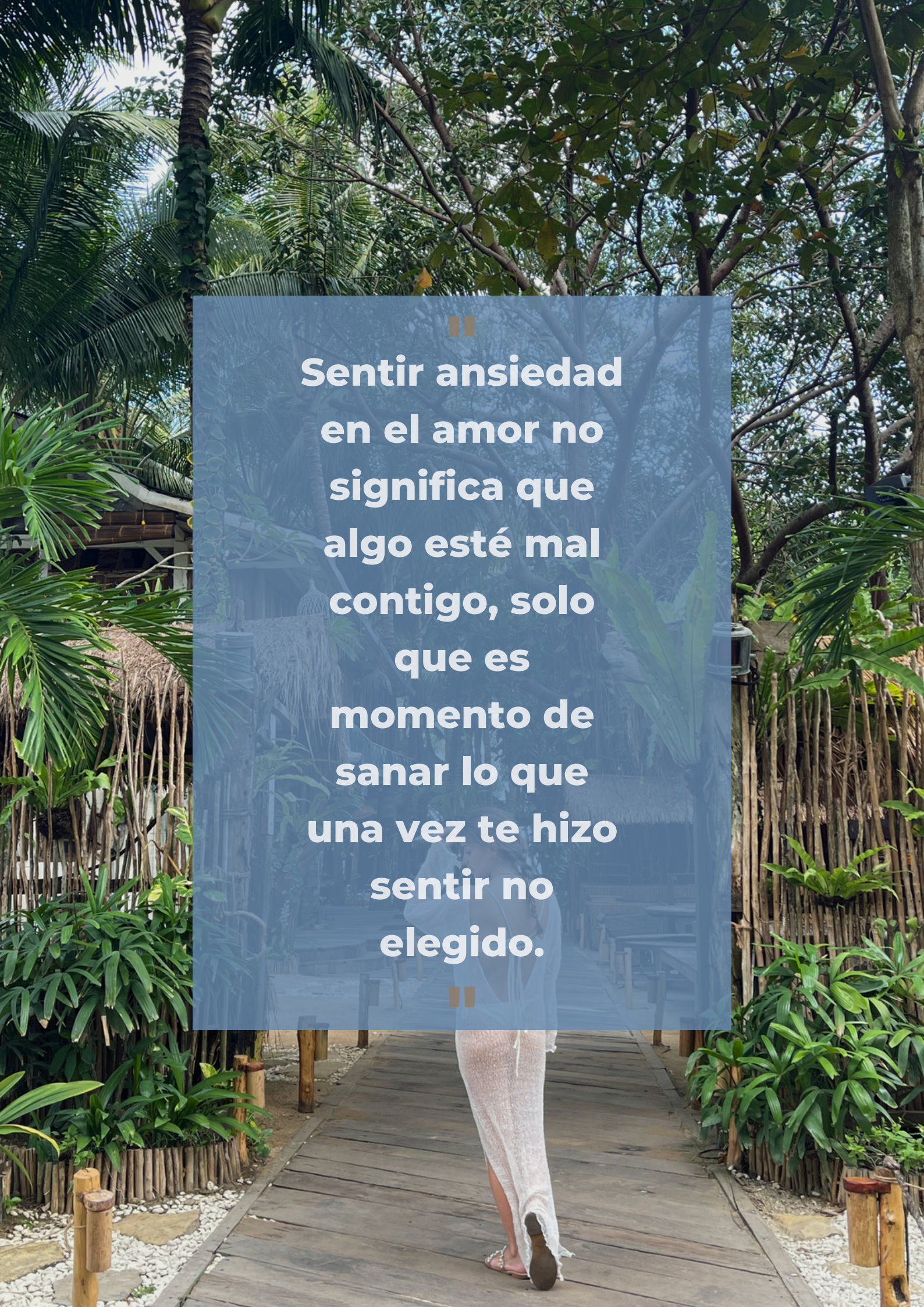
EJERCICIO DE DESCARGA: EL VÓMITO MENTAL

La mente, como cualquier recipiente, tiene un límite. Cuando está demasiado llena de pensamientos y emociones acumuladas, ya no puede procesar con claridad. Todo se mezcla, se intensifica y se vuelve más difícil de sostener.

Este ejercicio no requiere estructura ni orden. No hay forma correcta de hacerlo. La única regla es esta: sacar todo lo que está adentro, sin editarlo, sin juzgarlo, sin intentar que tenga sentido.

Lo que sientes, lo nombras como sentimiento. Lo que piensas, lo nombras como pensamiento. Esa distinción es importante porque, como ya vimos, son dos procesos diferentes que a veces se confunden y se alimentan mutuamente. Separarlos en el papel ayuda a la mente a organizarlos, y al cuerpo a soltarlos.

Cómo usarlo: cuando sientas que tienes demasiado adentro, cuando estés en bucle o cuando simplemente no puedas organizar lo que te pasa, abre esta página y escribe. Sin filtro. Sin corrección. Empieza con "estoy sintiendo..." o "estoy pensando que..." y deja que fluya hasta que no quede más.


"
Sentir ansiedad en el amor no significa que algo esté mal contigo, solo que es momento de sanar lo que una vez te hizo sentir no elegido.
"

EMOCIONES DESREGULADAS

Hay una metáfora que me gusta mucho y que quiero que tengas presente mientras lees este segmento. Imagina un estanque tranquilo. Tú eres el estanque. Las emociones son los peces que nadan en él: aparecen, se mueven, cambian de dirección, a veces se agitan, a veces se calman. Pero ningún pez es el estanque. **Ninguna emoción es lo que eres.**

Lo digo porque uno de los errores más comunes, y más dolorosos, que cometemos con nuestras emociones es confundirlas con nuestra identidad. Sentimos rabia y concluimos que somos agresivas. Sentimos celos y decidimos que somos inseguras. Sentimos culpa y asumimos que somos malas personas. Pero una emoción no es un diagnóstico. Es una visita. Llega, hace ruido, pide atención, y si la atendemos bien, se va.
El problema es que a veces esa visita nos toma por asalto.

Hay momentos en que una emoción llega con tanta intensidad que la mente racional deja de funcionar con claridad. Eso tiene un nombre: secuestro de la amígdala. La amígdala es la parte del cerebro encargada de detectar amenazas y activar la respuesta de emergencia. Cuando se dispara, lo hace tan rápido que el córtex prefrontal, que es la parte que piensa, analiza y toma decisiones, queda momentáneamente fuera de juego. El resultado es que actuamos desde la emoción pura, sin filtro, sin perspectiva. Decimos cosas que no queríamos decir. Tomamos decisiones que luego no entendemos. Reaccionamos antes de poder pensar.
Y después, cuando la emoción baja, miramos lo que hicimos y concluimos algo sobre quiénes somos. Ahí es donde empieza el problema real.

Te cuento algo que me pasó a mí. Una vez perdí un vuelo de Avianca. Fue completamente mi culpa: llegué tarde, me confié, iba sola y enferma, y cuando llegué a la puerta de embarque la señora me dijo que el vuelo había partido. La amígdala tomó el control. Me puse furiosa, fui grosera con ella, con alguien que no tenía ninguna culpa de nada. Hice un espectáculo desagradable.

Y después vino el castigo. "Soy un monstruo. Soy mala persona. Soy cruel." Mi mente construyó una historia sobre mi identidad entera desde la vergüenza. Desde el "**soy**."

Pero en algún momento me detuve y recordé algo: esto es algo que hice, no algo que soy. Le di entrada a la responsabilidad en vez de a la vergüenza: "Hice algo de lo que no estoy orgullosa. Tomé una mala decisión. Hablé fuera de tono. Eso es lo que hice. No lo que soy."
Esa es la diferencia entre responsabilidad y vergüenza. La responsabilidad dice "hice algo que no estuvo bien y puedo elegir diferente." La vergüenza dice "soy algo que está mal y no tiene remedio." Una te mueve hacia adelante. La otra te paraliza.

Y esto nos lleva de vuelta al estanque. Los peces pasan. Tú te quedas.
Pero para llegar a esa claridad, primero hay que estar dispuesta a sentir. Y eso, para muchas de nosotras, no es tan fácil como suena.

Las emociones que duelen tienden a darnos miedo. Las tratamos como monstruos a los que no queremos nombrar, porque creemos que si no les damos nombre no serán reales. Que si miramos hacia otro lado, se irán solas. Pero ocurre exactamente lo contrario. Las emociones ignoradas son como invitados que llegan a tu casa y a quienes no dejas entrar: no se van. Se quedan afuera haciendo cada vez más ruido, hasta que eventualmente incendian la casa.

Y lo interesante es que cuando finalmente te sientas con una emoción que te asustaba, cuando la nombras, la observas y te permites sentirla sin huir, descubres que era más manejable de lo que creías. El monstruo, de cerca, casi siempre es más pequeño.
Pero hay algo más que ocurre cuando evitamos lo que sentimos: el cuerpo lo registra igual.
Lo que no transitamos emocionalmente, lo padecemos físicamente. La somatización no es una metáfora: es el mecanismo real por el cual las emociones reprimidas encuentran salida a través del cuerpo. Dolores crónicos, tensión muscular, problemas digestivos, enfermedades que aparecen justo cuando más hemos estado tragando. A mí misma me extirparon las amígdalas tras décadas de tragarme las palabras por miedo a incomodar al otro. No fue casualidad.
El sentir no es solo un proceso mental. Es una experiencia somática, del cuerpo. Y aprender a transitarlo requiere aprender a notar lo que ocurre físicamente, no solo lo que piensas sobre lo que sientes.
Ahora bien, antes de seguir, hay una distinción importante que quiero que tengas clara: emoción y sentimiento no son lo mismo, aunque los usemos como sinónimos.
La emoción es la respuesta inmediata, automática, corporal. Aparece antes de que puedas pensarla. Es el nudo en el estómago, el calor en el pecho, la adrenalina que sube. El sentimiento es lo que ocurre después, cuando la mente procesa esa respuesta y le da forma, nombre e historia. La emoción dura segundos o minutos en el cuerpo. El sentimiento puede durar mucho más, dependiendo de cuánta atención le damos y qué historia construimos alrededor de él.

Y ninguna de esas experiencias, placentera o no, merece ser ignorada. Porque no existen emociones positivas ni negativas. Existen emociones placenteras, como la alegría o la gratitud, y emociones dolorosas, como el miedo, la rabia o la tristeza. Pero todas cumplen una función. Todas vienen a mostrarte algo. Y todas, si se transitan bien, pueden integrarse y soltarse.

Te cuento otro ejemplo. En el supermercado cerca de mi casa, cada vez que vas a pagar, el cajero te muestra fotos de niños y te pregunta si quieres hacer una donación. Y muchas veces, yo digo que no. Me gusta donar, pero lo hago a mi manera. El problema es que cada vez que digo que no, aparece la culpa. Un peso real, incómodo, que hace ruido. Y por un momento, la mente quiere convertir eso en una historia sobre quién soy.

Pero sentirme culpable no me hace culpable. La culpa apareció, la reconocí, la transité. Y luego recordé algo que sé con certeza: soy una persona generosa. La emoción era real. Pero era algo que sentí, no algo que soy.

Los peces pasaron. El estanque siguió siendo estanque.

Eso es exactamente lo que vamos a practicar ahora.



EJERCICIO 3

PASOS PARA TRANSITAR UNA EMOCIÓN

Transitar una emoción no significa dejarla pasar sin más. Significa darle el espacio que necesita para ser escuchada y, desde ahí, poder soltarla. Este ejercicio te guía por ese proceso paso a paso.

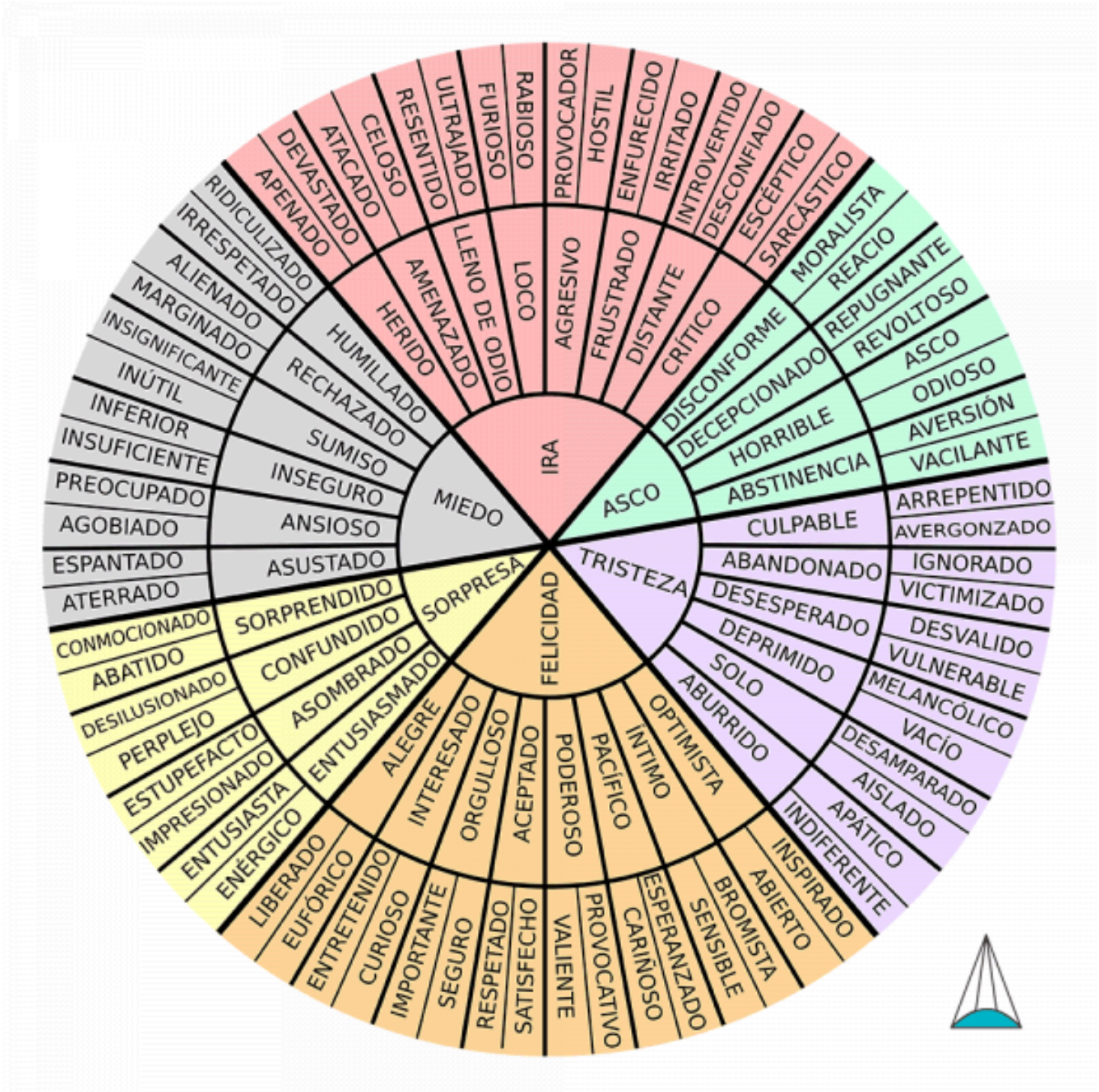
Paso 1 — Nombra lo que sientes. Antes de cualquier otra cosa, identifica la emoción y ponle nombre. No siempre es una sola: a veces es tristeza-rabia, o miedo-alivio, o culpa-amor. Si te cuesta nombrarla, usa la rueda de las emociones. Nombrar ya es un acto de presencia.

Paso 2 — Siéntela en tu cuerpo. Cierra los ojos, respira y lleva la atención hacia adentro. ¿Dónde está esa emoción en tu cuerpo? ¿En el pecho, en la garganta, en el estómago? ¿Sientes calor, frío, tensión? No trates de cambiarla. Solo obsérvala.

Paso 3 — Visualízala. Con los ojos cerrados, dale forma a lo que sientes. ¿De qué color es? ¿Qué tamaño tiene? ¿Tiene textura? ¿Se mueve o está quieta? Esto convierte algo abstracto en algo que puedes sostener con la mente.

Paso 4 — Habla con ella. Imagina que la emoción tiene voz y pregúntale: ¿qué quieres decirme? ¿Qué necesito escuchar? Recuerda que las emociones siempre cumplen una función: te dicen algo sobre ti, sobre los demás, o te piden que hagas algo. Escúchala.

Paso 5 — Dale voz hacia afuera. Escribe lo que sientes, habla con alguien de confianza, crea algo. Lo que sea que le permita a esa emoción encontrar una salida saludable. Externalizar completa el ciclo.


IRA
MIEDO
ASCO
TRISTEZA
SORPRESA
FELICIDAD
RABIOSO
PROVOCADOR
HOSTIL
ENFURECIDO
IRRITADO
INTROVERTIDO
DESCONFIADO
ESCÉPTICO
SARCÁSTICO
FURIOSO
ULTRAJADO
RESENTIDO
CELOSO
ATACADO
DEVASTADO
APENADO
LOCO
AGRESIVO
FRUSTRADO
DISTANTE
CRÍTICO
LLENO DE ODIO
AMENAZADO
HERIDO
MORALISTA
REACIO
REPUGNANTE
REVOLTOSO
ASCO
ODIOSO
AVERSIÓN
VACILANTE
DISCONFORME
DECEPCIONADO
HORRIBLE
ABSTINENCIA
HUMILLADO
RECHAZADO
SUMISO
INSEGURO
ANSIOSO
ASUSTADO
RIDICULIZADO
IRRESPETADO
ALIENADO
MARGINADO
INSIGNIFICANTE
INÚTIL
INFERIOR
INSUFICIENTE
PREOCUPADO
AGOBIADO
ESPANTADO
ATERRADO
ARREPENTIDO
AVERGONZADO
IGNORADO
VICTIMIZADO
DESVALIDO
VULNERABLE
MELANCÓLICO
VACÍO
DESAMPARADO
AISLADO
APÁTICO
INDIFERENTE
CULPABLE
ABANDONADO
DESESPERADO
DEPRIMIDO
SOLO
ABURRIDO
SORPRENDIDO
CONFUNDIDO
ASOMBRADO
ENTUSIASMADO
CONMOCIONADO
ABATIDO
DESILUSIONADO
PERPLEJO
ESTUPEFACTO
IMPRESIONADO
ENTUSIASTA
ENÉRGICO
ALEGRE
INTERESADO
ORGULLOSO
ACEPTADO
PODEROSO
PACÍFICO
ÍNTIMO
OPTIMISTA
INSPIRADO
ABIERTO
BROMISTA
SENSIBLE
ESPERANZADO
CARIÑOSO
PROVOCATIVO
VALIENTE
SATISFECHO
RESPETADO
SEGURO
IMPORTANTE
CURIOSO
ENTRETENIDO
EUFÓRICO
LIBERADO

EJERCICIO 4

ME SIENTO VS. SOY

Este ejercicio nace de una distinción simple pero profunda: lo que sientes no es lo que eres. Los peces no son el estanque.
Cuando estés en medio de una emoción intensa, especialmente si viene acompañada de autocrítica, usa este ejercicio para crear distancia entre la emoción y tu identidad.

En la columna de la izquierda, escribe lo que estás sintiendo o lo que hiciste, enmarcado siempre desde el "me siento" o "hice." En la columna de la derecha, escribe lo que sabes que eres, con honestidad y con compasión.

(tabla: "Me siento / Hice" — "Soy")
La meta no es negar lo que sientes ni justificar lo que hiciste. Es recordar que eres más grande que cualquier emoción que te visite y que ningún momento define tu entera identidad.

Me siento/Hice	Soy
Me siento mala amiga	Soy humana y estoy aprendiendo
Hice un comentario fuera de tono	Soy amable, a veces me equivoco
Actué sin pensar	Soy buena, puedo seguir mejorando

Me siento/Hice	Soy

EJERCICIO 5

LAS 5 P'S PARA REGULAR LO QUE SIENTES

Cuando notes que estás en espiral, que la emoción te está arrastrando o que el secuestro de la amígdala ya se activó, usa este protocolo. Son cinco pasos que puedes aplicar en cualquier momento y en cualquier lugar.

Pausar. Detente. Literalmente. Deja lo que estás haciendo. El primer paso para no actuar desde la emoción desbordada es interrumpir el piloto automático.

Percibir. Observa desde adentro. ¿Qué estás sintiendo físicamente? ¿Qué pensamientos están llegando? No los juzgues todavía. Solo nótalos.

Poner nombre. "Estoy sintiendo..." "Estoy pensando que..." Nombrar activa el córtex prefrontal, exactamente la parte del cerebro que el secuestro de la amígdala había puesto en pausa. Nombrar regula.

Pacificar. Vuelve al cuerpo. Respira con el diafragma: inhala contando cuatro tiempos, sostén dos, exhala seis. O usa la respiración mariposa. Lo físico calma lo emocional.

Pensar. Ahora sí, con más calma, pon en duda los pensamientos que llegaron. ¿Son hechos o interpretaciones? ¿Qué narrativa más compasiva y más precisa podrías construir?

Herramienta: Las 5 P´s

01

Pausar

Detente.
Al notar que estás en espiral, detén lo que estás haciendo.

02

Percibir

Observa:
¿Qué sientes físicamente?
¿Qué pensamientos llegan?

03

Poner nombre

Ponle nombre:
"Estoy sintiendo..."
"Estoy pensando..."

04

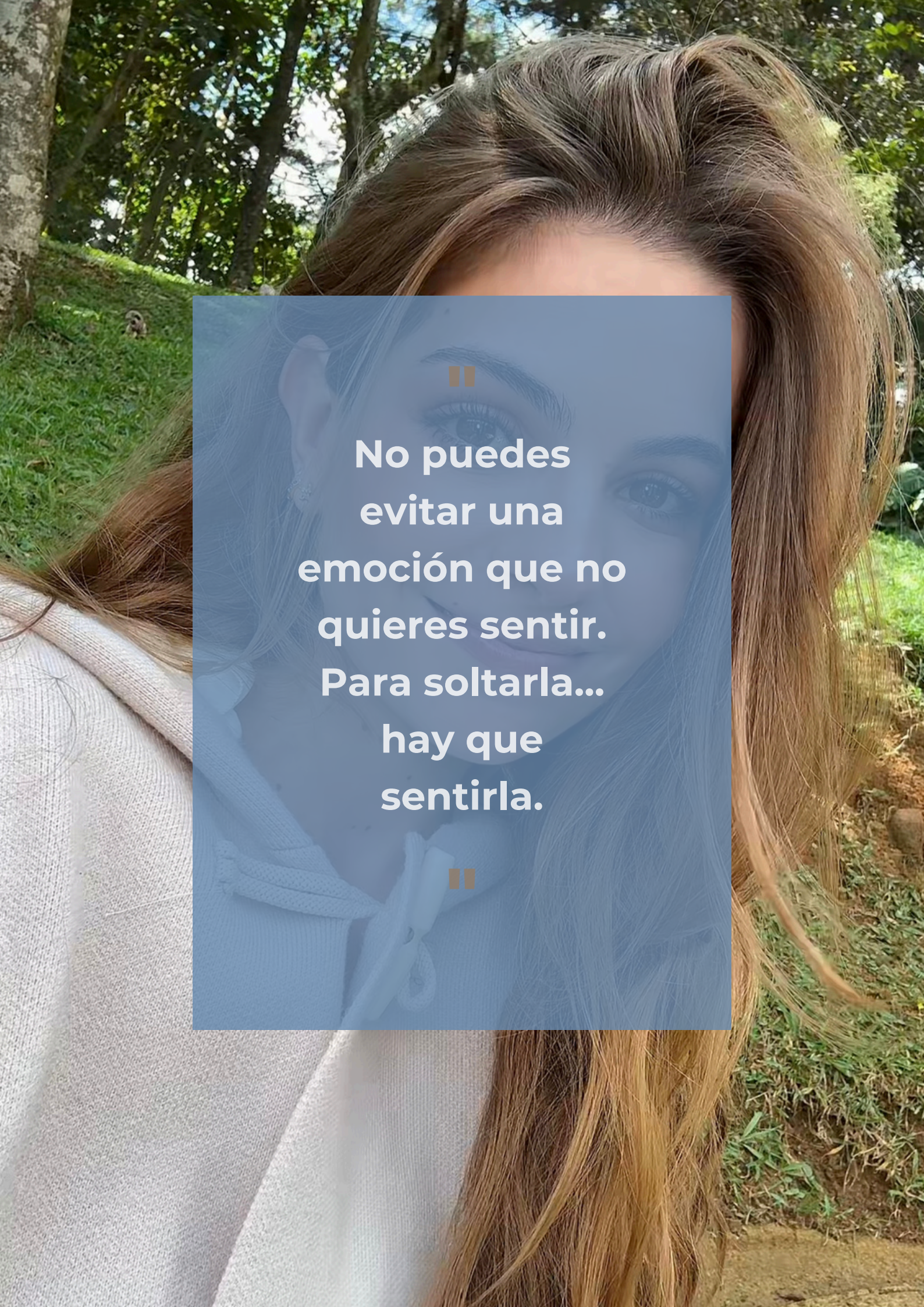
Pacificar

Lo físico:
Respiramos con el diafragma.
Respiración mariposa.

05

Pensar

Lo cognitivo:
Pongo en duda mis pensamientos.
Los cuestiono.
Redirijo con compasión.


"
No puedes evitar una emoción que no quieres sentir. Para soltarla... hay que sentirla.
"

REGULAR ES ABRAZAR

Algo que escucho muy seguido cuando alguien llega a trabajar conmigo es esto: "es que soy muy tóxica", "soy muy loca", "soy muy exagerada", "quisiera no sentir tanto", "quisiera ser más fuerte." Y lo entiendo. Cuando llevas mucho tiempo sintiéndote desbordada por tus propias emociones, es natural querer ser diferente. Querer apagarte un poco. Querer que todo esto pare.

Pero aquí viene algo que necesito que leas con cuidado: no puedes regularte mientras te estás atacando.

No es una cuestión de actitud ni de fuerza de voluntad. Es neuropsicología. Un sistema nervioso que está bajo ataque tiene que estar en modo alerta. Tiene que estar tenso, hipervigilante, sobrepensando, buscando señales de que algo va a salir mal. Y cuando la amenaza no viene de afuera sino de adentro, cuando la voz más dura que escuchas es la tuya propia, tu sistema nervioso no distingue la diferencia. Reacciona igual. Se activa igual. Se desregula igual.

¿Te suena familiar? Es porque la que se está atacando eres tú.

No puedes romper un patrón desde el odio a ti misma. Lo hemos intentado, tú, yo, todas. Funciona por un rato, a base de disciplina y esfuerzo, pero no transforma nada desde adentro. Porque el cambio real no ocurre desde el miedo ni desde la vergüenza. Ocurre desde un lugar de seguridad interna. Y esa seguridad no se construye castigándote.
Regularse también es abrazarse.

Significa tener compasión con el momento que vives y con la persona que eres hoy. Significa reconocer que sientes profundamente, que amas intensamente, y que eso no es un defecto. No eres demasiado. Eres alguien que aprendió a amar de una manera que hoy ya no te sirve, y que está haciendo el trabajo de cambiarlo. Eso merece respeto, no castigo.
Y cuando te reconcilias con quien eres, algo cambia. No de golpe, no de manera dramática. Pero cambia. Porque desde la aceptación puedes moverte. Desde el odio a ti misma, solo puedes quedarte quieta o empeorar.

La autocompasión no es excusarte de todo ni decir que todo lo que haces está bien. Es la capacidad de mirarte con la misma honestidad y la misma ternura con la que mirarías a alguien que quieres profundamente. Es la diferencia entre "soy un desastre" y "estoy pasando por algo difícil y lo estoy haciendo lo mejor que puedo."

Esa es la base desde la que vamos a trabajar los siguientes dos ejercicios.



EJERCICIO 6

AUTOCOMPASIÓN

Piensa en todas las cosas duras que te dices a ti misma. Las frases que aparecen cuando cometes un error, cuando sientes demasiado, cuando reaccionas de una manera de la que luego no estás orgullosa. "Soy tóxica." "Soy una carga." "¿Por qué soy así?" "Soy demasiado." Escríbelas todas, sin filtro.

Ahora imagina que esas palabras no te las estás diciendo a ti. Imagina que es alguien que quieres profundamente, una amiga, una hermana, la persona que más amas, quien te cuenta que se dice eso a sí misma. Que carga con esas palabras todos los días.

¿Qué le dirías? ¿Cómo la mirarías? ¿Qué palabras le darías desde el amor y la compasión?

Escríbelas.

Y luego trae esas mismas palabras hacia ti.

El ejercicio no termina ahí. Quédate con la pregunta: ¿por qué es tan fácil ofrecerle compasión a alguien que amas y tan difícil ofrecértela a ti misma? No hay una respuesta correcta. Pero la pregunta, si la dejas entrar, dice mucho.

PARTE 2: AUTO REGULACIÓN

EJERCICIO 7

CARTA A MI NIÑA INTERIOR

Dentro de ti vive una niña que aprendió a relacionarse con el mundo desde lo que sintió cuando era pequeña. No desde lo que le explicaron, sino desde lo que experimentó: si se sintió vista o ignorada, suficiente o insuficiente, segura o asustada. Esas experiencias no se quedaron en el pasado. Se convirtieron en creencias que hoy siguen operando en tus relaciones, en la manera en que buscas amor, en lo que crees merecer.

Este ejercicio es para ir a encontrarte con ella.

Antes de empezar, tómate un momento para recordar detalles sencillos de tu infancia: qué comías cuando llegabas del colegio, a qué jugabas, cómo eran tus tardes. No fuerces nada. Solo acércate despacio.

Luego, elige un recuerdo en el que te hayas sentido sola, no vista o insuficiente. Puede ser una escena puntual o una sensación que se repitió muchas veces. Cierra los ojos, respira, y conéctate con tu yo adulta de hoy: la mujer que tiene más conciencia, más recursos y mayor capacidad de sostener.

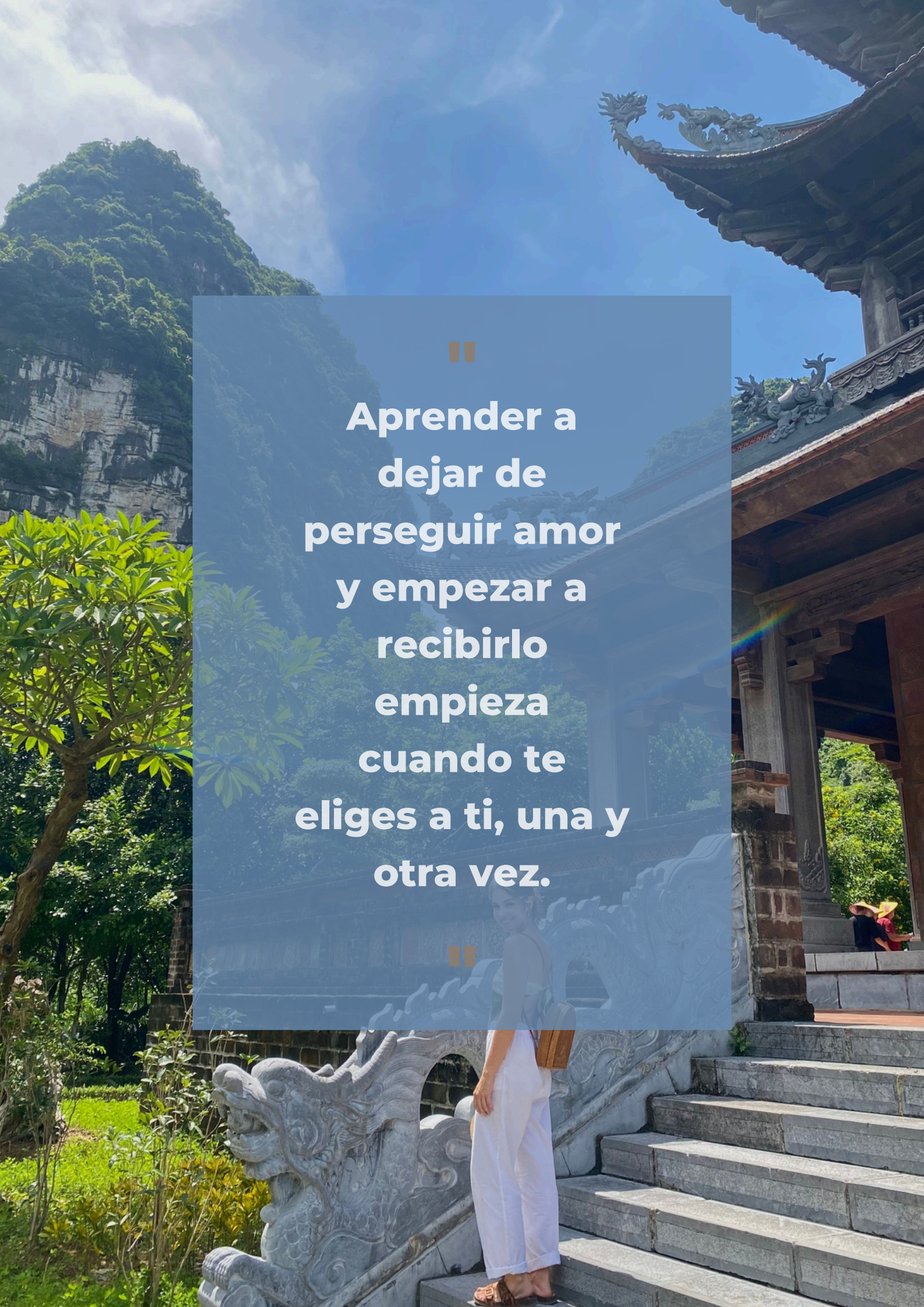
Imagina que esa adulta se acerca con suavidad a la niña que fuiste. No a corregirla ni a explicarle nada. Solo a escucharla. Siéntate a su lado, mírala, y desde ahí, escribe. No como quien termina una carta, sino como quien abre un diálogo. Permítele decir cómo se sintió, qué necesitó, qué dolió.

Dile todo lo que quizás necesitó escuchar y nadie le dijo. Recuérdale que no fue su culpa. Que no era demasiado ni insuficiente. Que las ausencias de los adultos hablaban de sus propias limitaciones, no de su valor.

Este diálogo no se termina en una sola sesión. Puedes volver a él cada vez que lo necesites. La meta no es cerrar nada, sino construir, poco a poco, una presencia interna que escucha, acompaña y no se va.

Si puedes, hazlo a mano. Hay algo profundamente terapéutico en escribir despacio, en crear un espacio solo para ti.

PARTE 2: AUTO REGULACIÓN


"
Aprender a dejar de perseguir amor y empezar a recibirlo empieza cuando te eliges a ti, una y otra vez.
"

LA HABILIDAD QUE SE ADQUIERE

Hay algo que me parece importante decirte antes de seguir: regularse no es un estado que se alcanza. Es una habilidad que se construye.
Y como cualquier habilidad, se fortalece con la práctica.
No naces sabiendo regular tus emociones, de la misma manera que no naces sabiendo tocar el piano ni hablar otro idioma. Lo aprendes. Lo repites. Y con cada repetición, algo cambia en tu cerebro.

Esto tiene un nombre: neuroplasticidad. El cerebro no es una estructura fija. Es un órgano vivo que se reorganiza constantemente en función de lo que haces, lo que piensas y lo que repites. Cada vez que eliges pausar antes de reaccionar, cada vez que decides no responder desde la rabia ni actuar desde el miedo, estás creando y fortaleciendo conexiones neuronales nuevas. Al principio cuesta. Requiere esfuerzo consciente, atención, intención. Pero con la repetición, ese camino se vuelve más ancho, más accesible, más automático. Lo que hoy sientes como una batalla, con el tiempo se convierte en un hábito.

El cerebro aprende lo que practicas. Si practicas el pánico, se vuelve experto en pánico. Si practicas la pausa, se vuelve experto en pausar.
Y esto me lleva a algo que quiero que entiendas antes de que sigas castigándote.
Una paciente me dijo una vez: "Juli, me he dado cuenta de que yo todo el día me estoy dando duro y castigando. Es automático. ¡Estoy mal! ¡Tengo un problema!" Y yo le dije: no tienes un problema, linda. Tienes una habilidad.

Piénsalo así. Si creciste en un hogar donde constantemente hablaban español, escuchaban español y se respondían en español, es completamente entendible que hoy seas fluida hablando en español. Es tu lengua madre. ¿Te cuesta hablarla? Probablemente no. ¿Tienes que practicar todos los días para hablar en español? En este punto, no. Y si alguien te hace una pregunta en alemán o en francés, tu cerebro, de manera automática, va a responder en español. Es lo que conoce. Es lo que usa.

Lo mismo pasa con ese diálogo interno con el que te atacas y te das duro. Es tu lengua madre. Eres fluida y tienes un nivel C2. ¡Felicitaciones! No tienes un problema: tienes un lenguaje muy incorporado, uno que aparece automáticamente, sin que lo practiques, sin que lo pienses, instalado en ti como tu idioma nativo.
La buena noticia es que siempre se puede aprender un idioma nuevo.
Bajo el mismo principio de la neuroplasticidad, lo que no uses, tu cerebro elimina. Lo que estimules, tu cerebro refuerza. Así que si empezamos a detectar esos pensamientos tan autoexigentes y dolorosos, y los reemplazamos poco a poco por unos más compasivos y precisos, tu cerebro empieza a aprenderlos. ¿Cómo se aprende un idioma nuevo? Desde cero. Con "hola" y "adiós" y mucha práctica. Nadie espera ser fluida en italiano después de una semana. Y nadie debería esperarse a sí misma regulada después de un solo intento.

Y aquí entra un concepto que quiero que adoptes como tuyo: la agencia personal.



La agencia es la capacidad de reconocerte como autora activa de tus decisiones. No como alguien a quien las cosas le pasan, sino como alguien que elige cómo responder ante lo que le pasa. Es la diferencia entre reaccionar en automático y responder con intención. Entre ser arrastrada por la corriente y aprender a nadar.

Esto no significa que siempre lo vayas a hacer perfecto. Significa que cada decisión consciente, por pequeña que sea, cuenta. Cada vez que eliges diferente, le estás diciendo a tu cerebro que otro camino es posible. Y tu cerebro toma nota.

La regulación emocional no se construye en los momentos de calma. Se construye en los momentos difíciles, cuando todo en ti quiere reaccionar como siempre, y tú eliges hacer algo distinto. Ahí es donde ocurre el cambio real.



EJERCICIO 8

MI VERSIÓN REGULADA

Este ejercicio es de agencia pura. Parte de una pregunta simple: si ya hubieras construido esa regulación que estás practicando, ¿cómo se vería en acción?

Parte 1 — Mi versión más tranquila y regulada.

Piensa en una situación que típicamente te detona: un mensaje sin respuesta, una conversación difícil, un momento de silencio que tu mente llena de historias. Ahora imagina tu versión más regulada enfrentando esa misma situación. No una versión perfecta ni invulnerable. Una versión que siente, pero no se desborda. Que nota la emoción, pero no actúa desde ella de inmediato.

¿Cómo reacciona? ¿Qué se dice a sí misma? ¿Qué hace con lo que siente?

Descríbela con detalle.

Parte 2 — Qué me aleja de ella.

¿Qué patrones, hábitos o decisiones te alejan de esa versión? Pueden ser cosas externas, como revisar el teléfono compulsivamente o buscar conversación cuando sabes que no es el momento, o internas, como los pensamientos que alimentas o las historias que te cuentas.

Escríbelos sin juzgarte. Solo observa.

Parte 3 — Qué decisiones puedo empezar a tomar hoy.

No necesitan ser grandes. De hecho, mientras más pequeñas y concretas, mejor. El cerebro cambia con repetición, no con intensidad. Una decisión pequeña tomada todos los días pesa más que una decisión enorme tomada una sola vez.

¿Qué puedes empezar a hacer hoy para acercarte a esa versión tuya?

PARTE 2: AUTO REGULACIÓN

EJERCICIO 9

MI NUEVO LENGUAJE

Recuerda la metáfora del idioma. Llevas años siendo fluida en un lenguaje de autocrítica y castigo. No lo elegiste conscientemente, simplemente es el que aprendiste. Pero así como se aprende un idioma, se puede aprender otro.

Este ejercicio es tu primer vocabulario nuevo.

En la columna de la izquierda, escribe las frases que más frecuentemente te dices cuando te atacas o te castigas. Las que aparecen automáticamente cuando cometes un error, cuando sientes demasiado, cuando algo no sale como querías. Escríbelas tal cual llegan, sin editarlas.

En la columna de la derecha, vamos a buscar juntas una forma más compasiva y más precisa de decir lo mismo. No se trata de negar lo que sientes ni de convertirlo en pensamiento positivo forzado. Se trata de encontrar una versión que sea honesta y amable al mismo tiempo.

Lo que me digo	Mi nuevo lenguaje
"Soy demasiado tóxica, quisiera no sentir tanto"	"Soy un ser humano que tiene permiso de sentir profundamente"
"Siempre estoy dañando todo, nadie me va a querer"	"Puedo equivocarme y seguir mereciendo ser amada"

Lo que me digo	Mi nuevo lenguaje

EJERCICIO 10

MI MANTRA

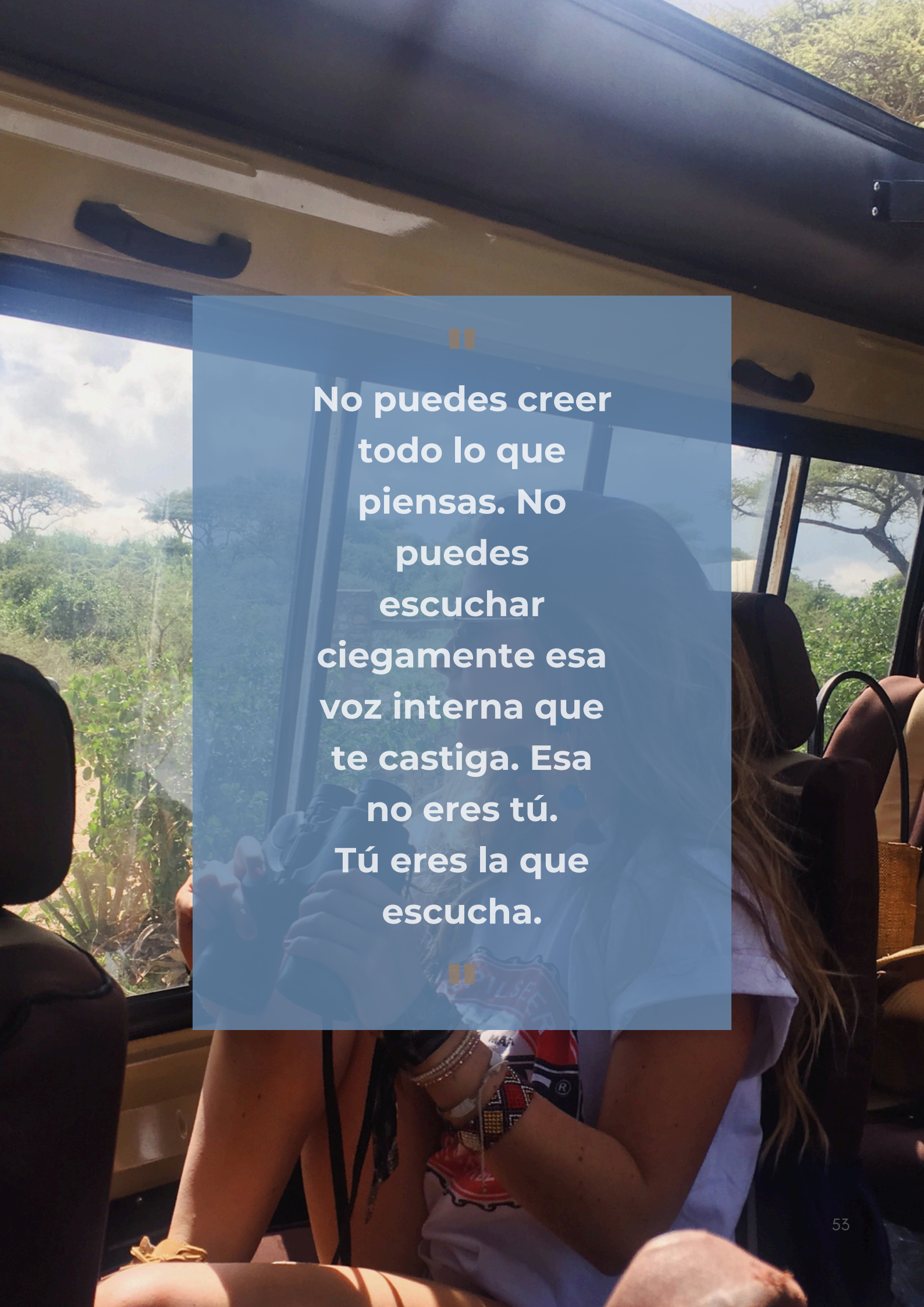
Un mantra no es una frase motivacional que pegas en el espejo y olvidas al día siguiente. Es un ancla. Una frase que construiste tú, desde tu proceso, que te recuerda quién eres cuando la emoción quiere convencerte de que eres otra cosa.
Y funciona exactamente por lo que ya sabes: neuroplasticidad. Mientras más la repitas, más la incorporas. Mientras más la incorporas, más disponible estará cuando más la necesites.
Vamos a construirla juntas en tres partes.

Parte 1 — Tengo permiso de...
¿Qué es lo que más te cuesta permitirte? ¿Equivocarte? ¿Sentir? ¿Estar triste? ¿No tener todo bajo control? Elige lo que más resuene contigo hoy. Puede cambiar con el tiempo.
Ejemplo: "Tengo permiso de equivocarme y de sentir sin castigarme por ello."

Parte 2 — Soy...
Toma algo que sueles ver como un defecto y encuéntralo desde otro ángulo. No para negarlo, sino para verlo completo. La sensibilidad que te pesa también es la misma que te hace amar profundamente.
Ejemplo: en vez de "soy demasiado sensible", prueba "soy una persona con un corazón inmenso" o "soy alguien que ama con profundidad."

Parte 3 — Integro...
El cierre es un acto de aceptación. De reconocer que eres un todo, no solo tus errores ni solo tus virtudes.
Ejemplo: "Integro todo lo que soy. Abrazo mis errores y confío en mi proceso."
Ahora únelas. Escribe tu mantra completo aquí:

PARTE 2: AUTO REGULACIÓN



"No puedes creer todo lo que piensas. No puedes escuchar ciegamente esa voz interna que te castiga. Esa no eres tú. Tú eres la que escucha."

PARTE 3

INDEPENDENCIA

Hablemos de independencia. Y antes de que pienses que esto va de volverse una mujer fría, autosuficiente y que no necesita a nadie, para. No va de eso.
Va de convertirte en un lugar del que no quieras escapar.
Cuando pensamos en amor propio hoy en día, se nos viene a la mente una imagen muy específica: una mujer, plácidamente recostada en una bañera de burbujas, con mascarilla y pepinos en los ojos. Y sí, ahí hay amor. Pero el amor es más que eso. El amor respeta. El amor exige. El amor pide.

Con nosotras mismas, es exactamente igual.
¿Te exiges? ¿Te pides cosas a ti misma? ¿Respetas las promesas que te haces? ¿Cuentas contigo?

Es en ese lugar donde se teje lo más sólido de una relación con una misma. No en las noches de autocuidado ni en los momentos de amabilidad fácil, sino en la lealtad interna. En la capacidad de ser para ti misma esa compañía que anhelas en los demás.

Porque amarte no es hablarte bonito todo el tiempo. También es ponerte límites a ti misma. Tejer acuerdos que no rompes. Cuidarte incluso cuando no es cómodo ni placentero.

Piensa en esto. Si tienes hijos, piénsalo con ellos. Si no, imagina que tienes un hijo brillante, con un potencial enorme. Y ese hijo te dice que no quiere ir a estudiar. ¿Le dirías que se quede en casa viendo el techo? Probablemente no. Le exigirías que haga lo que no quiere, pero necesita hacer. ¿Es porque no lo amas? Todo lo contrario. Es porque lo amas tanto que sabes que debe cumplirse a sí mismo, incluso cuando le cuesta.

Eso es lo que vamos a construir en esta sección.
Pero ojo: esto debe vivir en balance con algo que ya conoces bien. No se trata de convertirte en tu propia gestapo. No se trata de castigarte ni de exigirte desde el odio. Tu sistema nervioso no puede recuperarse ni sanar si existe una amenaza constante, y cuando te atacas, te criticas y te castigas sin parar, la amenaza eres tú. Debes ser para ti misma esa presencia que anhelas encontrar en los demás: firme, sí. Pero también amorosa.
La independencia real no es dureza. Es solidez.



QUIÉN SOY

Me pasa muy seguido. Alguien llega al programa y en las primeras sesiones, cuando le pregunto cómo se describe a sí misma, hay un silencio largo. Incómodo. Y luego me dice: "Juli, es que no sé quién soy."
Y yo le digo: no me sorprende.

Yo misma lo entiendo desde adentro. Crecí en una casa de hombres, ingenieros, muy racionales y pragmáticos. Llegué más de diez años después que todos, a llorar, a ocupar espacio emocional, a sentir todo con una intensidad que no encajaba en ese ambiente. Y poco a poco, sin que nadie lo dijera con mala intención, fui incorporando un mensaje que se repetía: "mamá, es que Juli es demasiado sensible." Palabras de un niño de catorce años hacia una niña de tres. Y sin embargo, esas palabras se convirtieron en mi identidad. En la historia que me conté sobre quién era. Demasiado. Exagerada. Desbordada.

Tardé años en entender que eso no era yo. Era lo que el ambiente había dicho de mí.

Cuando llevas tiempo dependiendo de los demás para que te digan quién eres, con sus conductas, sus elecciones, su aprobación o su rechazo, es completamente lógico que no tengas una respuesta clara cuando alguien te pregunta cómo te describes. Tu identidad ha sido construida desde afuera. Y el problema con eso es que todo lo que viene de afuera puede quitarse.

Hay un concepto en psicología que me parece fundamental y que quiero que conozcas: la claridad de identidad. No es solo saber tu nombre o tu profesión. Es tener un sentido claro, consistente y estable de quién eres. Saber qué valoras, cómo quieres vivir, qué defines como tuyo.

La investigación es contundente: las personas con mayor claridad de identidad tienen relaciones más satisfactorias, toleran mejor la incertidumbre y, cuando una relación termina, no se derrumban de la misma manera. Porque su sentido de sí mismas no dependía de que esa persona se quedara.
Cuando no tienes esa claridad, en cambio, el rechazo no duele solo como pérdida. Duele como definición. Alguien que no te elige no se convierte en alguien que tomó una decisión: se convierte en una sentencia sobre quién eres. No elegible. Insuficiente. Demasiado. Y desde ahí, claro que cuesta soltar. Claro que vuelves. Claro que revisas la conversación cien veces buscando señales de dónde fallaste.
No fallaste. Simplemente no sabías quién eras.

Piénsalo así. Si yo te miro hoy y te digo: "oye, no me gusta nada tu pelo arcoíris." ¿Te dolería? Si sabes que no tienes pelo arcoíris, probablemente te reirías. La opinión no te toca porque tienes una certeza sobre ti que la hace inoperante. Pero cuando alguien no te elige y no sabes con certeza si eres suficiente o no, su rechazo entra directo. Porque en el fondo estás buscando en él la respuesta que deberías tener tú.

Tengo otro ejemplo que uso mucho en sesión. Imagina que alguien encuentra un collar en la basura y dice: "qué feo, no vale nada" y lo desecha. Luego lo encuentra otra persona y hace lo mismo. Pero luego pasa el dueño de una joyería, lo recoge y dice: "este collar es un tesoro." ¿Qué cambió? ¿El collar? ¿Su valor? ¿Su esencia? No. El collar era el mismo todo el tiempo. Lo que cambió fue quién lo estaba mirando. El valor del collar no estaba en los ojos de quien lo tenía: siempre estuvo en él.
Tú eres el collar.
Que alguien no te vea no cambia lo que eres. Pero para saber eso de verdad, tienes que conocer tu valor. Tienes que saber cuál es tu color de pelo, tu regalo, tu luz. Y para eso, necesitas conocerte. No la versión que otros describieron, sino la tuya. La que vive adentro y espera que alguien finalmente le pregunte cómo está.
Eso es lo que vamos a hacer ahora.

EJERCICIO 11

LA ESCALERA DE LA AUTOESTIMA

La autoestima no se construye de golpe. Se construye peldaño a peldaño, en ese orden. Y hay un orden porque cada escalón sostiene al siguiente. No puedes amarte de verdad sin conocerte. No puedes conocerte sin verte con honestidad. No puedes verte con honestidad sin aceptar lo que encuentras.
Aquí están los seis peldaños. Léelos despacio. Y luego responde la pregunta de cada uno con lo primero que te salga, sin editar.



Peldaño 1 — Autoconocimiento

Saber quién eres, más allá de lo que otros han dicho de ti.

No hablamos de las etiquetas que te pusieron ni de los roles que has ocupado. Hablamos de tus virtudes reales, tus limitaciones reales, lo que te mueve y lo que te detiene. Conocerte es el punto de partida de todo.

¿Cómo me describiría alguien que me conoce de verdad, por dentro?

Peldaño 2 — Autoconcepto

La imagen que tienes de ti misma.

No la que proyectas, sino la que vive adentro. Lo que crees sobre ti cuando nadie te está mirando. Este peldaño es honesto: incluye lo que te gusta de ti y lo que aún no has aceptado.

¿Qué historia me cuento sobre quién soy? ¿Es amable? ¿Es justa?

Peldaño 3 — Autoevaluación

Reconocer tus virtudes con la misma claridad con que ves tus errores.

Solemos ser muy buenas identificando lo que nos falta y muy malas viendo lo que tenemos. Este peldaño corrige eso. No para inflar el ego, sino para ver con precisión.

¿Qué tres cualidades mías han marcado positivamente la vida de alguien más?

Peldaño 4 — Autoaceptación

Estar en paz con lo que eres hoy, sin que eso signifique quedarte quieta.

Este es el peldaño más difícil. Aceptarte no es resignarte. Es reconocer que eres una persona completa en este momento, con todo lo que implica, y que desde ahí puedes crecer. La transformación real empieza aquí, no desde el rechazo de ti misma.

¿Hay algo de mí que llevo tiempo resistiendo? ¿Qué pasaría si dejara de pelear con eso?

Peldaño 5 — Autorrespeto

Tratarte como alguien que merece ser bien tratada.

Autorrespeto es saber que tienes valor y actuar en consecuencia. Es no permitirte cosas que te lastiman, ni de los demás ni de ti misma. Es la base de los límites reales, los que nacen de adentro y no del miedo.

¿Hay algo que me permito que no le permitiría a alguien que quiero? ¿Qué es?

Peldaño 6 — Autoestima

Creer de verdad en ti.

No como mantra vacío. Como convicción construida peldaño a peldaño. Cuando llegas aquí, no necesitas que nadie te confirme tu valor porque ya lo sabes. Puedes equivocarte sin derrumbarte. Puedes que alguien no te elija sin interpretarlo como una sentencia.

Si ya creyera plenamente en mí, ¿qué decisión tomaría hoy que estoy postergando?

EJERCICIO 12

MIS VALORES INTERNOS

Saber quién eres no es solo conocer tus cualidades. Es saber qué te importa. Qué principios mueven tus decisiones. Qué es innegociable para ti. Eso es lo que llamamos valores, y son la columna vertebral de tu identidad.

Cuando tienes tus valores claros, tomar decisiones se vuelve más fácil. Saber qué quieres en una relación se vuelve más fácil. Y sobre todo, saber cuándo algo no está bien para ti se vuelve más fácil, porque tienes un punto de referencia interno que no depende de nadie más.
Como decía Stephen Hayes, los valores son las consecuencias de vida que deseas. No son metas que llegas a alcanzar: son la dirección en la que decides caminar.

Cómo usarlo: usando la rueda de valores, vas a hacer tres rondas de selección. Vas a encontrar en la siguiente página una amplia lista de valores de dónde elegir. Primero elige hasta veinte valores que resuenen contigo. Esos los vas a escribir en el círculo amarillo exterior. Es importante que tengas en cuenta que no necesariamente deben ser cosas ni valoren que te representen hoy. Pueden ser valores a los que aspiras. Que deseas que te guién. Que quieras incorporar.

Luego de tener tu lista de 20 y escribirla, reducela a diez. Piénsalo cuidadosamente. Estos son los valores que van a ir ubicados en el círculo naranja.

Luego vamos a bajar a cinco. Estos irán en el círculo rojo. Esos cinco son tus valores elementales: los que te definen, los que te orientan, los que puedes consultar cuando no sabes qué hacer.

Conformidad
Responsabilidad
Cortesía
Obediencia
Educación
Autodisciplina

Tradición
Comunidad
Fe
Historia
Humildad
Legado
Lealtad
Respeto por los demás

Seguridad
Aprobación
Equilibrio
Pertenencia
Armonía
Salud
Estabilidad
Riqueza

Logro
Realización
Competencia
Dominio
Éxito

Hedonismo
Abundancia
Diversión
Felicidad
Disfrute
Placer

Poder
Autoridad
Control
Fama
Reconocimiento
Reputación
Estatus

Estimulación
Adaptación
Arte
Audacia
Desafío
Confianza
Valía
Creatividad
Determinación
Exploración
Aprendizaje
Novedad
Vitalidad
Entusiasmo por la vida

Autodirección
Asertividad
Autonomía
Autenticidad
Elección
Libertad
Enfoque
Honestidad
Imaginación
Independencia
Mentalidad abierta
Pasión
Autoconciencia
Autorrespeto

Universalismo
Accesibilidad
Aceptación
Asombro
Conciencia
Diversidad
Ambientalismo
Heroísmo
Inclusión
Impacto
Interconexión
Alegría
Justicia
Naturaleza
Paz
Desinterés
Trascendencia
Maravilla
Sabiduría

Benevolencia
Afecto
Altruismo
Caridad
Compasión
Perdón
Generosidad
Gratitud
Amabilidad
Amor
Trabajo en equipo
Consideración



EJERCICIO 13

PRUEBAS DE LO MARAVILLOSA QUE ERES

Una de las cosas que más me duele escuchar en sesión es cuando alguien me dice: "es que no tengo nada especial." Siempre, sin excepción, es mentira.

Lo que pasa no es que no tengas cualidades. Es que llevas tanto tiempo mirándote desde la autocrítica que no puedes verlas. Este ejercicio existe para cambiar eso. No para inflar tu ego ni para convencerte de algo que no es real. Sino para que te veas con la misma honestidad y cuidado con que verías a alguien que amas.

Porque tú también eres evidencia de cosas maravillosas. Solo necesitas aprender a buscarlas.

Paso 1: Escribe al menos diez cualidades tuyas que te hagan sentir orgullosa. Rasgos de tu forma de ser, capacidades, actitudes. Si te cuesta empezar, piensa en lo que una amiga cercana diría de ti.

Paso 2: Al lado de cada cualidad, escribe una prueba real de tu vida que la respalde. Un momento, una acción, algo que hayas hecho y que lo demuestre. No vale "creo que soy valiente." Vale "fui valiente cuando tomé esa decisión que me temblaba."

Paso 3: Lee tu lista completa y pregúntate: ¿cómo me siento al ver esto escrito? ¿Qué parte de mí necesitaba escuchar estas verdades hoy? ¿Qué pasaría si empezara a verme desde este lugar más seguido?

Termina escribiendo esta frase: "Yo soy muchas cosas más allá de lo que me critico. Y tengo pruebas."



"

Tu opinión de ti misma debe ser tan fuerte, tan sólida y tan compasiva, que la opinión de nadie más pueda derribarla.

"

AUTOCOMPASIÓN

Ya hablamos de autocompasión en la sección de autorregulación. La nombramos, la desarrollamos, la practicamos. Pero quiero revisitarla aquí porque en el contexto de la independencia tiene un matiz diferente.

Antes la usamos para regular: para no desbordarte, para no atacarte cuando sientes demasiado. Aquí la necesitamos para algo distinto. La necesitamos para construir. Porque no puedes edificar una identidad sólida sobre una base de autocrítica. No puedes conocerte bien si cada vez que te miras solo ves lo que falta.

Carl Jung lo dijo con una precisión que pocas veces he encontrado en otro lugar: "solo cuando me acepto, puedo transformarme." No cuando me corrijo. No cuando me castigo. No cuando me exijo desde el odio. Cuando me acepto.

Esto no significa resignarte a ser como eres para siempre. Significa que el punto de partida para cualquier cambio real no es el rechazo de ti misma, sino el reconocimiento honesto y compasivo de dónde estás. No puedes odiarte hasta cambiar. Lo hemos intentado todas. No funciona.
La autocompasión en este punto del proceso tiene una dirección muy específica: hacia atrás. Hacia las versiones de ti que tomaron decisiones desde el miedo, desde la herida, desde lo que sabían en ese momento. Esas versiones no merecen tu condena. Merecen tu comprensión.
Porque la niña que aprendió a relacionarse desde la ansiedad no lo eligió. Hizo lo que pudo con lo que tenía. Y la adulta que siguió repitiendo ese patrón tampoco lo hizo con maldad. Lo hizo porque era lo único que conocía.
Perdonarte no es decir que todo estuvo bien. Es decir que esa persona, en ese momento, era humana. Y que hoy puedes elegir diferente.

EJERCICIO 14

CARTA A MI PASADO

Piensa en un error, una decisión o una etapa de tu vida por la que todavía te castigues. Algo que cargues con vergüenza, con rabia hacia ti misma, con la sensación de "cómo pude."

Ahora escríbele a esa versión tuya desde donde estás hoy. No para justificar lo que pasó. Para entenderlo. Para reconocer que esa persona estaba haciendo lo mejor que podía con lo que tenía. Para ofrecerle lo que quizás nunca recibió: comprensión sin condiciones.

Perdónala. No porque lo que hizo no importara, sino porque seguir castigándola no te ayuda a crecer. Solo te mantiene atrapada en un pasado que ya no puedes cambiar.

Este ejercicio no se hace una sola vez. La autocompasión, como cualquier habilidad, se desarrolla con práctica. Vuelve a él cada vez que notes que te estás juzgando con una dureza que no le aplicarías a nadie que amas.


"
El pasado hay que usarlo como trampolín. No como sofá.
"

LEALTADES INTERNAS

Hay algo de lo que casi nadie habla cuando se habla de amor propio, y es esto: amarte también implica exigirte.
No siempre lo que se siente bien nos hace bien. Y no siempre lo que nos hace bien se siente bien.

Yo me quiero comer una torta de chocolate entera. Me encantaría. Me daría muchísimo placer en el momento. ¿Me hace bien? No. Entonces no me lo permito. No quiero vacunarme. Me duele, me toca hacer fila, es incómodo. ¿Me da placer? Para nada. ¿Me hace bien? Sí. Entonces me obligo a hacerlo.

Suena simple. Y sin embargo, con nosotras mismas somos extraordinariamente generosas en darnos lo que queremos y extraordinariamente pobres en darnos lo que necesitamos.
La cultura del amor propio nos vendió la idea de que cuidarnos es darnos gusto. Que escucharnos es seguir cada impulso. Que ser compasivas con nosotras mismas significa no exigirnos nada que incomode. Y eso, sin querer, nos dejó sin uno de los pilares más importantes de una relación sana con una misma: la capacidad de contar con nosotras.
Porque si yo no cuento conmigo para cumplirme, voy a depositar esa necesidad constantemente en otro. Que el otro me cuide. Que el otro esté ahí. Que el otro no me falle. Y eso no es una relación: es una dependencia.
De aquí nacen las lealtades internas. Promesas que te haces y que te cumples. No siempre fáciles. No siempre placenteras. Pero consistentes. Porque cada vez que te cumples una promesa, le estás demostrando a una parte de ti que existe alguien en quien puedes confiar incondicionalmente: tú misma.

Yo empecé con algo pequeño. Me prometí caminar diez minutos todos los días durante un mes. No empecé por una media maratón, aunque eso era lo que quería. Empecé por diez minutos. Y cuando cumplí ese mes, algo cambió adentro. Mi mente, que se había vuelto adicta a la sensación de haberme cumplido, quiso más. Treinta minutos. Luego una hora. Luego más rápido. Luego más lejos. Hasta que construí un hábito que hoy es parte de quién soy, no de lo que hago.

Así funcionan las lealtades internas. No de golpe. No desde la ambición. Desde lo pequeño y lo consistente.

Y hay algo importante que quiero que tengas presente: estas promesas funcionan mejor cuando tienen un marco claro. Una duración. Una frecuencia. "Voy a meditar cinco minutos todos los días durante un mes" es una lealtad interna. "Voy a meditar más" no lo es. La especificidad es lo que le da forma a un compromiso y lo hace cumplible.

EJERCICIO 15

MIS PRIMERAS LEALTADES

Vuelve a los valores que identificaste en el ejercicio anterior. Ahora pregúntate: si realmente viviera según esos valores, ¿qué haría diferente? ¿Qué hábito, práctica o compromiso pequeño podría empezar hoy que esté alineado con quién quiero ser?

Elige una sola cosa. Una. Que puedas hacer todos los días o con una frecuencia definida. Que sea lo suficientemente pequeña como para no tener excusa, y lo suficientemente significativa como para que importar cumplirla.

Escríbela así: "Me comprometo a ____ durante ____ (tiempo), ____ veces por semana/día."

Cuando la cumplas, no lo celebres hacia afuera. Quédate un momento con la sensación de haberte cumplido. Eso es lo que se va acumulando.

EJERCICIO 16

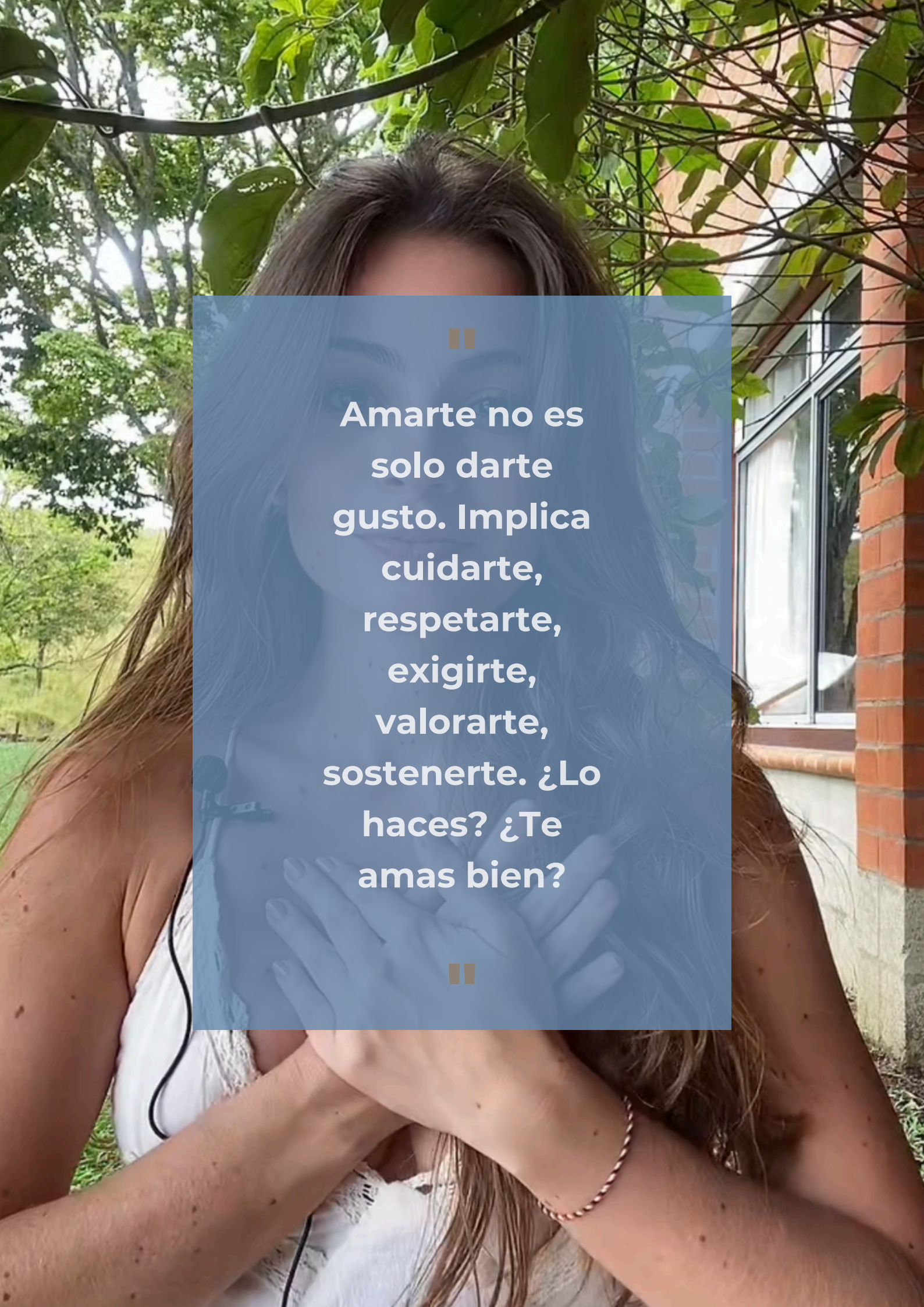
LA VERSIÓN MÁS DISCIPLINADA DE MÍ

Este ejercicio no va de verte más delgada, ni de ejercitarte más, ni de ninguna versión de ti que se parezca a lo que otros esperan. Va de imaginar la versión de ti que más se cuida, que más se respeta, que más se cumple.

¿Cómo actúa esa versión cuando siente el impulso de revisar el teléfono a las dos de la mañana? ¿Qué hace cuando tiene ganas de escribirle a alguien que sabe que no le conviene? ¿Cómo se trata a sí misma cuando comete un error?

No la imagines perfecta. Imagínala consistente.

Descríbela con detalle. Qué hace, qué no hace, cómo se habla, cómo decide. Y luego pregúntate: ¿qué decisión pequeña puedo tomar hoy para acercarme un paso más a ella?
(espacio de escritura)


"
Amarte no es solo darte gusto. Implica cuidarte, respetarte, exigirte, valorarte, sostenerte. ¿Lo haces? ¿Te amas bien?
"

DESEOS V.S NECESIDADES

Una conversación que tenemos muy poco y que creo que es una de las más liberadoras que puedes tener contigo misma es la diferencia entre lo que *deseas* y lo que *necesitas*.

No son lo mismo. Y confundirlos tiene un costo enorme.

Cuando nos movemos desde el apego ansioso, solemos hacer listas mentales muy largas de todo lo que queremos de una relación. Que esté cerca. Que responda rápido. Que me diga que me quiere todos los días. Que nunca cancele planes. Que adivine lo que siento. Que esté disponible siempre. Y cuando esa lista no se cumple, interpretamos que algo está mal, que no nos aman suficiente, que no somos suficiente.

Pero hay una pregunta que pocas veces nos hacemos: **¿de todo eso que quiero, qué es lo que realmente necesito?**

Yo lo viví en carne propia. Por mucho tiempo deseé un novio que viviera cerca, que pudiera estar conmigo de manera presencial casi todos los días. Quería esa cercanía constante, esa disponibilidad física. Y cuando empecé a hacer este ejercicio honestamente, me di cuenta de algo: lo que realmente necesitaba no era la cercanía geográfica.
Era consistencia. Constancia. Saber que alguien estaba ahí, que no desaparecía, que podía contar con esa presencia aunque no fuera física. Hoy tengo una relación a distancia. No tengo todo lo que deseo. Pero tengo exactamente lo que necesito. Y esa distinción lo cambió todo.

Los deseos no son malos. Son humanos. Pero cuando los tratamos como necesidades, nos volvemos rehenes de condiciones que muchas veces ni siquiera son posibles de cumplir. Y peor: empezamos a evaluar si somos amadas basándonos en si esos deseos se satisfacen, en lugar de preguntarnos si *lo que realmente importa* está presente.

Una necesidad es algo sin lo cual una relación no puede ser sana para ti. Un deseo es algo que enriquecería la relación, pero cuya ausencia no la invalida. La diferencia entre los dos es más importante de lo que parece.

EJERCICIO 17

LO QUE DESEO VS. LO QUE NECESITO

Este ejercicio tiene dos columnas. En la de la izquierda, suéltate. Escribe todo lo que deseas de una relación sin filtro, sin editar, sin juzgarte. Todo. Lo que suena razonable y lo que no. Lo que has pedido antes y lo que nunca te has atrevido a decir.

Cuando termines, pasa a la columna de la derecha. Ahora sí con más calma. Lee cada deseo y pregúntate: ¿esto es algo sin lo cual una relación realmente no me sirve? ¿O es algo que me gustaría tener pero cuya ausencia no significa que no me aman?

Solo lo que responda sí a la primera pregunta pasa a la columna de necesidades.

Al final, mira la columna de necesidades. Eso es lo que realmente buscas. Eso es lo que vale la pena pedir, cuidar y no negociar.
(tabla: lo que deseo — lo que necesito)

Deseos	Necesidades



"Es más importante cómo te tratas que cuánto te conoces, pero coocerte y abrazarte tal como eres es el primer paso. Verte y aceptarte"

MANIFIESTO INTERNO

Cuando la gente se casa, hace votos. Se para frente a otra persona, frente a todos los que ama, y declara en voz alta cómo va a cuidar esa relación. Qué va a dar. A qué se compromete. Qué no va a dejar de hacer aunque sea difícil.

Es un contrato. Una declaración de intención. Un acuerdo que se toma en serio porque se dijo en voz alta y se firmó con el corazón.

Y yo me pregunto: ¿por qué no hacemos eso con nosotras mismas?

Hablamos muchísimo de los límites que les ponemos a los demás. De lo que no vamos a tolerar de una pareja, de una amistad, de un jefe. Pero casi nadie habla de los límites que nos ponemos a nosotras. De los acuerdos que necesitamos hacer con nuestra propia conducta. De las cosas que nos permitimos que nos hacen daño.

Yo lo aprendí a golpes. Me di cuenta en algún punto de mi proceso de que una de las personas que peor me trataba era yo misma. No de manera dramática ni obvia. Era sutil. Era en los chistes que hacía a mis expensas, restándome frente a otros para que nadie pensara que me creía demasiado. Era en la forma en que hablaba de mis errores, exagerando, convirtiendo cada equivocación en evidencia de que algo en mí estaba fundamentalmente mal. Era en cómo permitía que mi mente me dijera cosas que jamás le diría a alguien que quiero.

Identificar eso fue el primer paso. Nombrarlo fue el segundo. Y decidir que ya no me lo iba a permitir fue el tercero.

Ese es el trabajo de este segmento. Primero reconoces. Luego declaras.

Porque un manifiesto de amor propio no es una lista de afirmaciones positivas que repites frente al espejo sin creértelas. Es un documento real, tuyo, construido desde el autoconocimiento que has ido acumulando en estas páginas. Es saber a qué le vas a decir que no, incluso cuando viene de adentro. Es saber qué le vas a pedir más a los demás porque ahora sabes lo que mereces. Es saber qué te vas a dar a ti misma porque ya no esperas que otro te lo dé primero.

Es la declaración de cómo quieres relacionarte contigo de ahora en adelante.

EJERCICIO 18

RECONOCIMIENTO

Antes de poder cambiar algo, hay que verlo. Y hay cosas que nos hacemos a nosotras mismas que se han vuelto tan automáticas, tan parte del paisaje, que ya ni las notamos.

Tómate un momento para pensar honestamente: ¿qué cosas te permites que te lastiman? No de los demás hacia ti, sino de ti hacia ti. ¿Cómo te hablas cuando cometes un error? ¿Qué tan seguido te comparas, te restas, te niegas cosas que mereces? ¿A qué dices que sí aunque sabes que no deberías?

Escríbelo sin juzgarte. Solo observa. Identificarlo es el primer paso para romperlo.

EJERCICIO 19

MANIFIESTO DE AMOR PROPIO

Ahora sí. Con todo lo que has explorado en este workbook, con el autoconocimiento que has ido construyendo, es momento de hacer tus votos.
No hacia otra persona. Hacia ti.
Responde cada pregunta con honestidad y con la misma seriedad con la que firmarías un contrato que importa. Porque este importa.

1. A qué me voy a decir que no (incluso si viene de mí misma)
Límites internos: pensamientos, hábitos o actitudes que no me ayudan y a los que me comprometo a no seguir dándoles espacio.

2. Qué me voy a pedir más a mí misma
Acciones, actitudes o prácticas que me fortalecen y que merezco darme con más frecuencia.

3. Qué voy a pedir más a los demás
Expresiones de respeto, apoyo o amor que deseo recibir y que ahora sé que puedo pedir porque sé lo que merezco.

4. Qué no voy a aceptar de los demás
Límites claros frente a conductas, palabras o actitudes que no están alineadas con cómo sé que merezco ser tratada.

5. Qué me voy a dar a mí misma
Momentos, cuidados, palabras y gestos que me hagan sentir valorada, empezando por mí.



"Las promesas que te haces a ti misma son sagradas. Son tus votos. Tus acuerdos inviolables que se cumplen incluso cuando nadie te está mirando."

UNA VIDA PROPIA

Hay una pregunta que me parece una de las más poderosas que puedes hacerte, y pocas personas se la hacen con honestidad: si mañana termina esta relación, o si nunca llega la relación que esperas, ¿tienes una vida a la que quieras volver?

No una vida de resignación. Una vida tuya. Una vida que te guste habitar. Porque una de las raíces más profundas del apego ansioso es exactamente esa: una vida individual tan vacía, tan centrada en el otro, que perderlo o no tenerlo se siente como perderlo todo. Y cuando tu vida entera cabe dentro de otra persona, cualquier movimiento de esa persona se convierte en una amenaza existencial.

La psicología tiene un nombre para lo que ocurre cuando tu vida se expande a través de nuevos intereses, experiencias y descubrimientos: expansión del yo. Y no es un concepto abstracto. Es concreto y medible. Cuando aprendes algo nuevo, cuando cultivas un hobby, cuando te metes a un club de lectura o empiezas a cocinar recetas los domingos, tu sentido de identidad se vuelve más rico, más amplio, más estable. Tienes más de ti misma. Y cuando tienes más de ti misma, necesitas menos que otro te complete.

Yo lo viví así. Empecé pintando. Después me metí a un club de literatura. Me hice la promesa de leer dos libros al mes. Empecé a guardar recetas y a practicarlas cada dos semanas, casi siempre con resultados catastróficos, pero ahí estaba yo, conmigo, disfrutando el proceso. Y algo fue cambiando. No de golpe. Pero fui construyendo una vida que me gustaba habitar. Una vida donde tenía citas conmigo misma que no cancelaba por nadie.

Y eso es lo que quiero para ti.

No se trata de llenarte de actividades para no pensar. Se trata de construir una vida tan rica, tan tuya, tan llena de cosas que te importan, que no quieras escapar de ella. Que cuando estés sola, no sientas un vacío que hay que llenar urgentemente con otra persona. Que la soledad deje de ser algo que te pasa y se convierta en algo que eliges a veces porque te gusta tu propia compañía.

Eso no se construye de la noche a la mañana. Se construye exactamente como todo lo que hemos trabajado en este proceso: poco a poco, con intención, con lealtad hacia ti misma.

Una cita contigo. Un hobby retomado. Un sueño que llevas años posponiendo porque estabas muy ocupada pensando en otra persona.
Empieza por ahí.

EJERCICIO 20

MENÚ DE DOPAMINA

Cuando llevamos mucho tiempo centradas en una relación, es fácil perder de vista todo lo que nos daba vida antes. Este ejercicio es para recuperar eso y construir un recurso al que puedas volver cada vez que no sepas cómo acompañarte.

Escribe todo lo que te ha gustado en algún momento y has dejado de hacer, y todo lo que has querido probar pero nunca has empezado. Para darte un punto de partida, acá van algunas ideas:

Pintar o dibujar. Cocinar una receta nueva. Leer. Salir a caminar sin destino. Bailar sola en tu cuarto. Aprender un idioma. Ir a un museo. Probar una clase de algo nuevo. Escuchar un álbum completo sin hacer nada más. Arreglarte sin tener a dónde ir. Sentarte a tomar un café contigo, sin el teléfono.

Cuando tengas tu lista, decórala. Hazla tuya, ponla bonita. Porque este menú no es una lista de pendientes: es un lugar al que volver cuando sientas ese vacío que normalmente intentas llenar con otra persona.
De todo lo que escribiste, elige una cosa para esta semana. Agrégala a tu calendario como lo harías con cualquier persona importante.
Esa cita es inviolable.

PARTE 4

CAJA DE PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

A mí me ha pasado. Estar en el pico de una crisis y no saber qué hacer con lo que siento. Quedarme paralizada, o hacer exactamente lo contrario de lo que necesito, porque en ese momento no hay claridad, no hay perspectiva, no hay acceso a nada de lo que sé cuando estoy bien.
Y es que eso es precisamente lo que hace una crisis: te desconecta de tus recursos justo cuando más los necesitas.

Para eso existe esta caja.

No es una secuencia que sigues de principio a fin. Es un conjunto de herramientas que ya son tuyas, listas para cuando las necesites. Algunas las vas a usar en el pico de la emoción. Otras cuando ya estés más calmada y puedas reflexionar. Y una, la más importante, la construyes ahora, en calma, para tenerla lista cuando no la haya.
Ábrela cuando la necesites. Toma lo que sirva. Vuelve cuando quieras.

EJERCICIO 21

MI PLAN DE CRISIS

Cuando estás en el pico de una emoción desbordada, tu cerebro no está en condiciones de improvisar. El córtex prefrontal, que es la parte que piensa, analiza y toma decisiones, queda fuera de juego exactamente cuando más lo necesitas. Por eso el plan de crisis se construye ahora, en calma, para tenerlo listo cuando no la haya.

Este ejercicio está basado en el modelo DBT de planificación de crisis. La idea es simple: conocerte tan bien en tus momentos difíciles que puedas darte instrucciones precisas desde tu versión más tranquila.

1. Mis señales de alerta

¿Cómo sabes que estás entrando en crisis? ¿Qué sientes en el cuerpo? ¿Qué pensamientos aparecen? ¿Qué comportamientos empiezan a asomar? Mientras más específica seas, más útil será.

2. Lo que me ayuda cuando estoy en crisis

Estrategias que puedo usar sola, sin necesitar a nadie. Pueden ser físicas, mentales o conductuales. Lo que sabes que funciona para ti.

3. Personas que me ayudan a distraerme

No necesariamente personas que sepan lo que está pasando. Personas con quienes hablar, salir, reír. Compañía que aligera.

Nombre / Contacto

4. Personas a quienes puedo contarle lo que me pasa

Personas de confianza real. Que me conocen, que no me juzgan, que pueden sostenerme.

Nombre / Contacto

5. **Profesionales a quienes puedo contactar**

Tu psicóloga, tu terapeuta, una línea de crisis. Tenerlos escritos aquí significa que no tendrás que buscarlos cuando más los necesites.

Nombre / Contacto

6. Lo que no debo hacer cuando estoy en crisis

¿Qué sabes de ti misma que empeora las cosas? ¿Revisar el teléfono? ¿Escribirle a esa persona? ¿Quedarte sola con tus pensamientos? Escríbelo aquí para recordártelo.

7. **Mis razones para atravesarlo**

¿Qué importa tanto que vale la pena pasar por esto? Personas, metas, valores, sueños. Tu "por qué" más profundo.

EJERCICIO 22

DE LA EMOCIÓN AL SENTIMIENTO

La emoción dura 90 segundos si no la alimentas con pensamiento. Lo que persiste es el sentimiento, y ese lo construyes tú con la narrativa que eliges.

Este ejercicio te invita a rastrear ese proceso en algo real que hayas vivido recientemente. No para revivir el dolor, sino para entender cómo pasaste de lo que ocurrió a lo que te quedaste sintiendo. Porque entre el estímulo y el sentimiento hay un paso que casi siempre pasa desapercibido: la interpretación. Y la interpretación es donde tienes agencia.

El ciclo es este:

01		02		03		04
Estímulo	→	**Emoción**	→	**Interpretación**	→	**Sentimiento**
Algo ocurre y me detona		Respuesta automática (90 segundos)		La historia que me cuento		Lo que perdura en el tiempo

Rastreo de mi ciclo

Estímulo: ¿Qué pasó exactamente? Describe solo los hechos, no lo que sentiste ni lo que interpretaste.

Emoción: ¿Qué sentiste en el cuerpo en ese momento? ¿Cómo la llamarías?

Interpretación: ¿Qué historia te contaste? ¿Qué significó para ti lo que pasó?

Sentimiento: ¿Con qué te quedaste? ¿Cómo te sentiste horas después?

¿Qué pasaría si cambiara la interpretación?

Mi interpretación original...

Una interpretación alternativa posible...

EJERCICIO 23

ACEPTACIÓN RADICAL

Aceptar no es aprobar. No es decir que lo que pasó estuvo bien, ni resignarte a que las cosas sean siempre así. Es algo más preciso y más liberador que eso: es soltar la resistencia a lo que ya no puedes cambiar.
Hay una frase de la psicóloga Marsha Linehan, creadora de la terapia DBT, que lo resume muy bien: el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional. El dolor viene de lo que ocurre. El sufrimiento viene de pelear contra lo que ocurrió, de insistir en que debería haber sido diferente, de quedarte atrapada en el "por qué a mí" o en el "no puede ser."

La aceptación radical no elimina el dolor. Pero sí elimina la capa adicional de sufrimiento que viene de resistirlo.

Úsalo cuando notes que estás atrapada en un pensamiento que empieza con "no debería", "no puede ser", "por qué", "no es justo." Esas frases casi siempre señalan algo que aún no has aceptado.

¿Qué es lo que no estoy aceptando?
Escríbelo con honestidad. ¿Qué situación, decisión, comportamiento o realidad estás resistiendo?

¿Qué me cuesta de aceptarlo?

¿Qué significa aceptarlo para ti? ¿Qué miedo o dolor viene con esa aceptación?

¿Qué seguiría siendo verdad si lo aceptara?

Aceptar algo no significa que dejó de importarte. ¿Qué valores, deseos o necesidades siguen presentes incluso si sueltas la resistencia?

Una frase de aceptación

Escribe una frase en primera persona que puedas repetirte. No forzada, no falsa. Algo que reconozca lo que pasó y al mismo tiempo te suelte de ello. Ejemplo: "Esto pasó. No lo elegí y no estuvo bien. Y aun así, puedo seguir."

EJERCICIO 24

CREENCIAS LIMITANTES

Una creencia limitante no es un hecho. Es una interpretación que se repitió tantas veces que empezó a sentirse como verdad. "No soy suficiente." "Siempre termino sola." "Si muestro lo que necesito, me van a abandonar." "El amor duele." Ninguna de esas frases es un hecho objetivo. Son historias que en algún momento tuvieron sentido, que quizás te protegieron, pero que hoy te frenan.

El problema no es tener creencias limitantes. Todas las tenemos. El problema es no verlas, porque cuando no las ves, operan desde las sombras y toman decisiones por ti.

Este ejercicio es para sacarlas a la luz y empezar a debilitarlas.

1. Identificar

¿Qué historias te cuentas sobre ti misma en el contexto de las relaciones? ¿Qué crees sobre lo que mereces, sobre lo que eres capaz de tener, sobre cómo terminan las cosas para ti?

Escríbelas en primera persona, tal como aparecen en tu cabeza.

2. **Cuestionar**

Toma cada creencia y pásala por estas preguntas:

- ¿Esto es un hecho o es una interpretación?
- ¿Siempre ha sido así, sin excepción?
- ¿Hay evidencia en mi vida que contradiga esta creencia?
- ¿A quién le aprendí esto? ¿Sigue siendo válido hoy?

3. **Reemplazar**

No se trata de inventar algo que no crees. Se trata de encontrar una versión más precisa y más justa. Una que reconozca tu historia sin quedarse atrapada en ella.

Creencia limitante	Una versión más precisa
"No soy suficiente"	"Hubo momentos en que no me sentí suficiente. Eso no significa que no lo sea."
"Siempre termino sola"	"He pasado por pérdidas. También he sido amada."

Creencia limitante	Una versión más precisa

EJERCICIO 25

CARTA DE COMPASIÓN EN CRISIS

Este ejercicio se escribe ahora, cuando estás tranquila. No para el presente, sino para un momento futuro en que todo se sienta oscuro y difícil y la voz más dura que escuches sea la tuya propia.

Piensa en la versión de ti que estará en crisis algún día. Que leerá esta carta cuando no pueda ver con claridad, cuando sienta que esto no va a pasar, cuando el dolor se sienta permanente.

Escríbele desde aquí. Desde la calma. Desde lo que sabes cuando no estás en el pico.

Cuéntale que ya has pasado por esto antes y has salido. Que el dolor que siente ahora es real pero no es permanente. Que no tiene que hacer nada perfecto ni estar bien de inmediato. Que puede estar mal, sentirlo todo y seguir siendo exactamente quien es.

Escríbele con la misma ternura que le tendrías a alguien que amas profundamente. Porque eso es exactamente lo que es.

EJERCICIO 26

MÉTODO D.E.P.A.R

El método D.E.P.A.R es una herramienta de comunicación asertiva que ayuda a expresar malestar, pedir cambios o establecer límites sin atacar al otro ni silenciar tus propias necesidades. Permite cuidar la relación mientras también te cuidas a ti.

D – Describe la situación	Expón lo que ocurrió de manera concreta y observable, evitando juicios, interpretaciones o generalizaciones. Habla de los hechos, no de la intención que crees que tuvo la otra persona.
E – Expresa cómo te sientes	Comunica tu experiencia emocional desde el "yo". Explica cómo te afectó la situación sin culpar ni acusar al otro. Empieza siempre con "yo siento", o "yo me siento".
P - Pide, pon un límite o propuesta	Expresa con claridad qué necesitas, qué cambio estás pidiendo o qué límite estás estableciendo. El pedido debe ser específico y realista. Mientras más claro seas, más fácil sera la comunicación.
R – Refuerza la importancia del cambio	Explica por qué este cambio o límite es importante. Puedes mencionar los efectos positivos de mejorar la situación o las consecuencias de que el problema continúe.
A - Agradece algo verdadero	Reconoce algo positivo o valioso de la otra persona. Esto ayuda a mantener el respeto y la conexión durante la conversación. No se trata de inventar algo falso: busca algo verdadero que agradecer.

EJERCICIO 27

CULPA VS. VERGUENZA

A veces confundimos culpa con verguenza, pero no son lo mismo, y aprender a distinguirlas es el primer paso para dejar de cargar cosas que no nos corresponden.

Culpa

"Hice algo malo."

Es un juicio sobre una accion puntual. Te avisa cuando algo que hiciste no calza con tus valores, y te invita a reparar.

VERGÜENZA

"Soy mala persona."

Es un juicio sobre quien *eres*, no sobre lo que hiciste. Te hace sentir indigna de conexion, y suele empujarte a esconderte en vez de reparar.

La diferencia clave: la culpa habla de tu conducta. La verguenza habla de tu identidad. Una te puede ayudar a crecer, la otra solo te encierra.

Ejercicio: Separar el acto de la identidad

Piensa en algo que te ha generado verguenza. Escribelo primero como si fuera identidad, y luego reescribelo como conducta especifica.

1. Lo que me digo (version verguenza):

2. Lo que realmente paso (version culpa, un hecho puntual):

3. Si una amiga te contara exactamente esto, que le dirias tu a ella:

4. Ahora diselo a ti misma, en voz alta si puedes:

EJERCICIO 28

TÉCNICA GROUNDING

Cuando la mente ansiosa se activa, tu cerebro se va al futuro: a lo que puede pasar, a lo que dijiste, a lo que no sabes. Esta técnica te trae de vuelta al único lugar donde puedes estar: el presente. Al usar tus sentidos de forma consciente, le das a tu sistema nervioso una señal concreta de que estás a salvo aquí y ahora.

5 cosas que puedes VER	No solo las listes: míralas de verdad. ¿De qué color son? ¿Qué tamaño tienen? ¿Tienen textura visible? ¿Están sucias, desgastadas, brillantes? ¿Cómo les da la luz?
4 cosas que puedes TOCAR	No solo las nombres — tócalas. ¿Son frías o cálidas? ¿Lisas o rugosas? ¿Duras o blandas? ¿Cómo se siente la presión de tu cuerpo contra la silla, el suelo, la ropa?
3 cosas que puedes OÍR	No solamente las identifiques — escúchalas. ¿Son agudas o graves? ¿Vienen de cerca o de lejos? ¿Son constantes o intermitentes?
2 cosas que puedes OLER	Detente en lo que hueles. ¿Es dulce o cítrico? ¿Es un olor intenso, suave, sutil? ¿Huele a madera, a húmedo, a vainilla? ¿Artificial o natural?
1 cosa que puedes SENTIR en tu cuerpo	No la describas — siéntela. ¿Dónde exactamente la sientes? ¿Se mueve o está quieta? ¿Cambia mientras la observas? ¿De qué color es? ¿Qué temperatura tiene?

EJERCICIO 29

TÉCNICA S.T.O.P

Cuando surgen situaciones estresantes, es fácil quedar atrapado en el pánico.
Ya sea una emergencia médica, una pérdida personal o una crisis profesional, la avalancha de emociones puede sentirse difícil de manejar.
Usar el acrónimo S.T.O.P. es una forma de gestionar tus pensamientos y emociones en el momento, ayudándote a calmarte y sentirte mejor.

S — Respiración más lenta (Slower Breath)	Comienza con algunas inhalaciones profundas e intenta notar el aire mientras entra y sale de tus pulmones. Reduce gradualmente el ritmo de tu respiración mientras intentas centrarte en el momento presente. La forma en que respiramos afecta a todo nuestro cuerpo. Respirar más lentamente puede ayudarte a aliviar la tensión, reducir el estrés y relajarte.
T — Pensamientos y emociones (Thoughts and Feelings)	Detente y tómate un momento para observarte. • ¿Qué pensamientos están pasando por tu mente? • ¿Cómo te sientes? • ¿Qué estás haciendo? Tomar conciencia de tu estado mental y físico puede evitar que te veas arrastrado por el torbellino emocional de una crisis.
O — Ábrete a la experiencia (Open Up)	Ábrete a la forma en que estás pensando y sintiendo. Intenta reconocer y crear espacio para estas emociones y pensamientos sin reprimirlos. Permítete identificar y sentir, sin quedar atrapado ni fusionarte con ellos. Una conciencia sin juicio de tus pensamientos y emociones puede ayudarte a sentirte mejor y a tomar decisiones más claras.
P — Valores personales (Personal Values)	Conéctate con tus valores personales para determinar tus próximos pasos. • ¿Qué es importante para ti en la vida y en esta situación en particular? • Dentro de diez años, ¿qué valores te haría sentir orgulloso haber seguido en este momento? Tus valores personales representan aquello más importante para ti, como el honor, la valentía o la amabilidad. Actuar en coherencia con tus valores implica tomar decisiones alineadas con quién eres y con aquello en lo que crees.

EJERCICIO 30

CHECKLIST DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Hay conversaciones que empiezan con buena intención y terminan peor de lo que empezaron. No porque no haya amor, sino porque en medio de la carga emocional es difícil mantenerse en el hilo de lo que realmente importa.

Este checklist es una brújula. Puedes usarlo antes de una conversación difícil para prepararte, o después para evaluar cómo fue y qué podrías hacer diferente.

No es una lista de cosas que debiste hacer perfecto. Es una herramienta para seguir aprendiendo.

- [ ] ¿Ambas personas pudieron expresar lo que inicialmente querían o esperaban que pasara?
- [ ] ¿Intentaron entender qué preocupaciones o necesidades hay detrás de la postura de cada uno? _____
- [ ] ¿Lograron poner en palabras el problema que están intentando resolver?
- [ ] ¿Se tomaron un momento para resumir lo que cada persona está sintiendo o necesitando?
- [ ] ¿Pudieron identificar qué es lo más importante para cada uno en esta situación?
- [ ] ¿La conversación se mantuvo en un tono respetuoso y cooperativo?
- [ ] ¿Ambas personas tuvieron espacio para hablar sin interrupciones largas o monólogos?
- [ ] ¿Pensaron juntos en soluciones que tengan en cuenta lo que es importante para ambos?
- [ ] ¿Quedó claro qué hará cada persona después de esta conversación?
- [ ] Antes de terminar, ¿preguntaron si todavía queda algo pendiente o sin resolver?

Y con esto, tienes todo lo que necesitas.

No para que nunca más te duela nada. Sino para que cuando duela, no estés sola contigo misma sin saber qué hacer.

Esta caja es tuya. Vuelve a ella las veces que necesites, sin juzgarte por necesitarla. Eso no es debilidad. Es exactamente el tipo de cuidado que has estado aprendiendo a darte a lo largo de todo este proceso.

¡GRACIAS!

Gracias por permitirme acompañarte en este proceso de transformación. Me siento profundamente honrada de ser una guía en este camino, pero el verdadero reconocimiento es para ti: por atreverte a mirar hacia adentro, tomar las riendas de tu historia y recordarte que el amor no tiene por qué doler ni generar miedo, sino ser algo que puedas vivir con calma, gozo y autenticidad.

SANAR Y SENTIR

SANAR Y SENTIR

RECURSOS DE APOYO



Taller: Soltar y Encontrar(me)

Un taller de 6 sesiones pregrabadas diseñado para acompañarte en el proceso de soltar a esa persona y volver a ti. Con ejercicios prácticos y descargables, lo haces a tu ritmo, desde donde estás.

ACCEDER



Quiz: Apego ansioso

Descubre tu estilo de apego en menos de 5 minutos. Una herramienta gratuita para entender cómo te vinculas y por qué te relacionas como lo haces.

ACCEDER



Artículo: Los tipos de apego: ¿Qué son? ¿Cómo entenderlos?

Un artículo donde exploramos cuales son los tipos de apego, qué los origina y cómo entenderlos de forma simple y efectiva.

ACCEDER