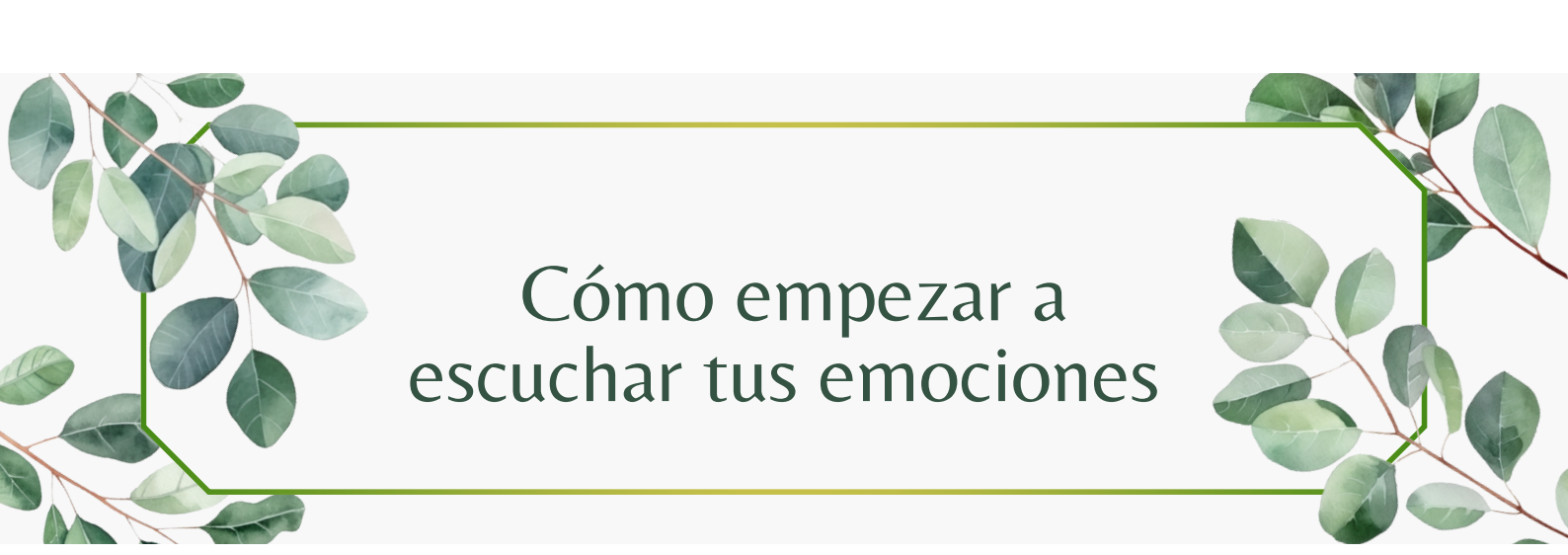




Cómo empezar a escuchar tus emociones

“Escuchar tus emociones no siempre es cómodo, pero es el primer paso para comprenderte y cuidarte.”

Paso 1: Haz una pausa

Antes de intentar entender tu emoción, detente un momento. Puedes cerrar los ojos o simplemente quedarte en silencio unos segundos. Pregúntate:

- ¿Qué estoy sintiendo ahora mismo?
- ¿Dónde lo noto en mi cuerpo?

Paso 2: Ponle nombre

Dale un nombre a lo que sientes. No hace falta que sea exacto. Elige el que más se acerque:

- ¿Es tristeza, miedo, rabia, confusión, culpa, frustración?
- ¿O quizá alegría, alivio, esperanza?

Paso 3: Explora sin juzgar

Pregúntate con curiosidad, no con exigencia:

- ¿Qué situación puede haber activado esta emoción?
- ¿Qué necesito o estoy echando en falta en este momento?

Paso 4: Respóndete con amabilidad

En lugar de juzgarte por sentir así, puedes decirte cosas como:

- “Es normal que me sienta así con lo que estoy viviendo.”
- “No necesito tenerlo todo claro ahora mismo.”
- “Voy a cuidarme como haría con alguien que quiero.”

Ejercicio final: diálogo contigo misma/o

Completa estas frases en tu cuaderno o en voz alta:

- Hoy me siento...
- Creo que esto tiene que ver con...
- Lo que necesito ahora mismo es...
- Puedo cuidarme haciendo...