Escuchar lo que Siento: El Arte de Observar Mis Emociones sin Ser Dominado por Ellas

Introducción

Las emociones forman parte natural de la vida y de la experiencia humana. Cada día podemos sentir alegría, tristeza, miedo, enojo, culpa, frustración o preocupación. Sin embargo, muchas veces aprendemos a rechazar lo que sentimos, intentando ignorarlo, distraernos o convencernos de que no deberíamos experimentar ciertas emociones. Cuando evitamos nuestras emociones de manera constante, estas pueden intensificarse y afectar nuestro bienestar.

La práctica de la atención plena o mindfulness nos invita a relacionarnos con nuestras emociones de una forma diferente: observarlas con curiosidad, aceptación y amabilidad, sin juzgarlas ni luchar contra ellas. Desde la perspectiva de la terapia cognitivo-conductual, esta habilidad nos ayuda a reconocer la conexión entre nuestros pensamientos, emociones y sensaciones físicas, permitiéndonos responder de manera más consciente y saludable. A través de la práctica constante, podemos fortalecer nuestra regulación emocional, desarrollar mayor autocompasión y aumentar nuestra capacidad para afrontar situaciones difíciles. Es importante recordar que las emociones son experiencias temporales que nos brindan información valiosa, pero no definen quiénes somos ni tienen que controlar nuestras decisiones.

El siguiente ejercicio, “Escuchar lo que Siento: El Arte de Observar Mis Emociones sin Ser Dominado por Ellas”, le ayudará a desarrollar una relación más consciente, equilibrada y saludable con sus emociones.

Objetivos

- Aumentar la conciencia sobre sus emociones actuales.
- Identificar dónde se sienten las emociones en el cuerpo.
- Aprender a observar emociones difíciles sin evitarlas o rechazarlas.
- Desarrollar mayor tolerancia al malestar emocional.

Guion de Mindfulness

Ejercicio guiado de Mindfulness de Emociones
Duración aproximada: 10-15 minutos

Introducción

Antes de comenzar, recuerda algo importante:

Las emociones son parte natural de la vida. Todos experimentamos momentos de alegría, tristeza, miedo, preocupación, enojo o frustración. Tener una emoción difícil no significa que algo esté mal contigo. Las emociones son señales que nos informan sobre lo que está ocurriendo dentro de nosotros.

En ocasiones intentamos luchar contra nuestras emociones, ignorarlas o alejarlas porque resultan incómodas. Sin embargo, cuando aprendemos a observarlas con calma, podemos disminuir su intensidad y responder de una manera más saludable.

Este ejercicio no busca eliminar una emoción ni obligarte a sentirte diferente. Su propósito es ayudarte a crear un espacio donde puedas escuchar lo que sientes sin juzgarte.

Recuerda:**“Puedo sentir una emoción sin permitir que esa emoción controle mi vida.”**

Guion del ejercicio

Paso 1: Preparando el momento

Busca una posición cómoda.

Puedes sentarte en una silla, colocar tus pies sobre el suelo y permitir que tus manos descansen tranquilamente.

Si lo deseas, puedes cerrar tus ojos.

Ahora lleva tu atención al momento presente.

Haz una pausa.

Respira lentamente.

Inhala por la nariz…

Siente cómo entra el aire.

Exhala suavemente…

Permite que tu cuerpo comience a relajarse.

Nuevamente…

Inhala…

Y exhala lentamente.

No necesitas cambiar nada en este momento.

Solo estás creando un espacio para escucharte.

Paso 2: Conectar con el presente

Lleva tu atención a tu cuerpo.

Nota el contacto de tus pies con el suelo.

Siente el peso de tu cuerpo sobre la silla.

Observa tus hombros.

¿Están tensos o relajados?

Observa tu rostro.

¿Hay tensión en tu mandíbula, frente o alrededor de tus ojos?

No intentes cambiarlo.

Simplemente observa.

Tu única tarea ahora es darte cuenta.

Paso 3: Identificando la emoción

Ahora dirige tu atención hacia tu mundo emocional.

Pregúntate:

“¿Qué emoción está presente en mí en este momento?”

Permite que aparezca una respuesta.

Puede ser:

- Tristeza.
- Ansiedad.
- Miedo.
- Enojo.
- Frustración.
- Preocupación.
- Soledad.
- Calma.

No busques una respuesta perfecta.

Solo observa.

Quizás puedas decirte:

“Estoy notando tristeza.”

“Estoy notando preocupación.”

“Estoy notando miedo.”

Observa la diferencia entre decir:

“Soy ansioso”

y decir:

“Estoy experimentando ansiedad.”

La emoción está presente, pero tú eres mucho más que esa emoción.

Paso 4: Darle un nombre a la emoción

Ahora reconoce la emoción con amabilidad.

Repite mentalmente:

“En este momento estoy sintiendo _____.”

Completa el espacio.

Por ejemplo:

“En este momento estoy sintiendo preocupación.”

“En este momento estoy sintiendo tristeza.”

“En este momento estoy sintiendo enojo.”

Después agrega:

“Esta emoción está aquí ahora, y puedo aprender a acompañarla.”

No tienes que pelear con ella.

No tienes que rechazarla.

Solo reconocerla.

Paso 5: Explorar dónde vive la emoción en el cuerpo

Ahora observa tu cuerpo.

Pregúntate:

“¿Dónde siento esta emoción físicamente?”

Lleva tu atención a esa zona.

Puede sentirse como:

- Presión en el pecho.
- Nudo en la garganta.
- Mariposas en el estómago.
- Tensión muscular.
- Calor.
- Pesadez.

Observa esa sensación.

Pregúntate:

“¿Qué forma tiene esta sensación?”

¿Es grande o pequeña?

¿Es fija o se mueve?

¿Está cambiando?

No necesitas eliminarla.

Solo observa.

Como si estuvieras mirando una ola en el mar.

La ola aparece…

Sube…

Y poco a poco cambia.

Paso 6: Observar la intensidad emocional

Ahora imagina una escala del 0 al 10.

0 significa que no hay intensidad.

10 significa que la emoción está en su punto más fuerte.

Pregúntate:

“¿Qué intensidad tiene esta emoción ahora mismo?”

Observa el número.

No juzgues la respuesta.

Solo reconoce.

Ahora permanece unos momentos respirando.

Permite que la emoción esté presente.

Observa si cambia aunque sea un poco.

Quizás baja.

Quizás cambia de forma.

Quizás permanece igual.

Cualquier respuesta está bien.

Estás aprendiendo a estar presente.

Paso 7: Practicar aceptación

Si aparece el pensamiento:

“No quiero sentir esto.”

“Esto debería desaparecer.”

“No puedo manejarlo.”

Reconócelo.

Puedes decir:

“Estoy notando que tengo este pensamiento.”

Después vuelve a la respiración.

Recuerda:

Aceptar una emoción no significa rendirse.

Aceptar significa reconocer lo que está ocurriendo para poder responder mejor.

Paso 8: Responder con compasión

Ahora imagina que una persona que quieres mucho está pasando por esta misma emoción.

¿Qué palabras de apoyo le dirías?

Quizás:

“Estoy contigo.”

“Esto es difícil, pero puedes atravesarlo.”

“Ten paciencia contigo.”

“Eres humano y estás aprendiendo.”

Ahora dirige esas palabras hacia ti.

Coloca una mano sobre tu pecho si deseas.

Respira.

Y repite:

“Puedo acompañarme en este momento.”

“Merezco comprensión.”

“Estoy haciendo lo mejor que puedo.”

Paso 9: Cierre del ejercicio

Lentamente vuelve tu atención al espacio donde estás.

Siente nuevamente tus pies.

Observa tu respiración.

Haz una inhalación profunda…

Y una exhalación lenta.

Cuando estés listo, abre tus ojos.

Tómate unos segundos para reconocer este momento.

Has practicado algo muy importante:

No escapar de ti mismo.

Aprender a escucharte.

Aprender a acompañarte.

Preguntas de Reflexión

¿Qué aprendí sobre mi emoción al observarla en lugar de evitarla?

_____

_____

¿Qué emociones suelo rechazar o juzgar en mí?

_____

_____

¿Qué mensaje podría estar intentando comunicarme esta emoción?

_____

_____

¿Cómo reacciono normalmente cuando siento emociones intensas?

_____

_____

¿Qué diferencia existe entre “tener una emoción” y “ser esa emoción”?

_____

_____

¿Qué respuesta más saludable puedo practicar la próxima vez?

_____

_____

¿Qué fortaleza personal descubrí al atravesar esta experiencia?

_____

_____

Cierre

Tus emociones no son enemigos que debes vencer. Son mensajes internos que pueden ayudarte a conocerte mejor. Aprender a observar una emoción sin huir de ella es una forma poderosa de recuperar equilibrio y libertad. No siempre podemos elegir lo que sentimos, pero podemos aprender a elegir cómo respondemos.

Cada vez que haces una pausa, respiras y observas con amabilidad lo que ocurre dentro de ti, estás fortaleciendo una habilidad esencial: la capacidad de acompañarte en todos los momentos de la vida.

Recuerda: **“No eres tus emociones. Eres la persona que aprende a escucharlas, comprenderlas y avanzar con ellas.”**

Referencias científicas

- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2023). *Teaching the mindful self-compassion program: A guide for professionals*. Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (2021). *Meditation is not what you think: Mindfulness and why it is so important*. Hachette Books.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2021). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review, 89*, 102067.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2022). *The mindful self-compassion workbook*. Guilford Press.
- Hofmann, S. G., & Gómez, A. F. (2021). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Psychiatric Clinics of North America, 44*(2), 303–315.
- Seligman, M. E. P. (2023). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Hayes, S. C., Hofmann, S. G., & Ciarrochi, J. (2022). *Learning process-based therapy: A skills-based approach to the treatment of psychological problems*. Context Press.