

Semana 2 Auto-Observación: El Punto de Partida

Aprender a observarse sin juzgar

¿De qué se trata esta semana?

En este módulo vas a aprender algo clave para todo tu proceso emocional:

Observar lo que sientes sin reaccionar, sin pelearte contigo y sin juzgarte.

¿Por qué es tan importante?

Porque no puedes cambiar lo que no ves.

Y porque ver con claridad es el primer paso para vivir desde tu adulto consciente, no desde tus impulsos.

Este módulo es como encender una linterna dentro de ti para empezar a entender qué te pasa de verdad.

2.1. ¿Cuál es el objetivo de esta semana?

El objetivo es entrenar tu atención interna para que puedas notar tus emociones, tus pensamientos y tus reacciones tal como son.

¿Por qué esto importa?

Observarte te ayuda a ver patrones que antes eran automáticos o inconscientes.

cuando observas, puedes elegir cómo actuar en vez de reaccionar. al mirarte sin juicio, empiezas a tratarte con más respeto y honestidad.

solo observando puedes notar si está actuando tu “niño emocional” o tu “adulto consciente”. En resumen: observar = comenzar a tomar las riendas de tu mundo emocional.

2.2. Contenidos del módulo

1. Cómo funciona tu atención interna

Tu atención es como una linterna.

Si la apuntas fuera, ves el mundo.

Si la apuntas dentro, ves lo que te pasa por dentro.

Este módulo te enseña a dirigirla hacia ti de manera amable y útil.

2. Diferencia entre observar y reaccionar

- **Reaccionar** → impulsivo, automático, desde el niño interior.
- **Observar** → consciente, pausado, desde el adulto interior.

Observar te da libertad: puedes elegir.

3. Mirarte sin juzgar

No se trata de decir “esto está bien” o “esto está mal”.

Solo de notar lo que hay.

Esto permite que la emoción se muestre sin miedo.

4. Rastreo Emocional Diario

Son pequeños chequeos durante el día para preguntarte:

“¿Qué estoy sintiendo en este momento?”

Esto te ayuda a armar tu mapa emocional.

2.3. Ejercicios del módulo

Todos los ejercicios son simples, breves y muy poderosos.

Aquí va cada uno con su propósito:

✨ 1. Escaneo Corporal (2 minutos, 2 veces al día)

¿Qué tengo que hacer?

Recorrer tu cuerpo con atención desde la cabeza hasta los pies, notando tensiones, calor, frío, movimientos internos o zonas incómodas.

¿Por qué lo hago?

Porque el cuerpo **siente antes que la mente**.

Es la manera más clara de descubrir cómo te encuentras emocionalmente sin que la cabeza lo complique.

- Pones a la luz emociones ocultas
- aprendes a aceptar sin juzgar
- cultiva presencia
- entrena la pausa del adulto

✨ 2. Observar una emoción predominante

¿Qué hago? Varias veces al día pregúntate:

“¿Qué emoción me domina ahora mismo?”

No la analices. Solo nómbrala.

¿Por qué lo hago? Nombrar una emoción te separa de ella.

Deja de controlarte y tú empiezas a verla con claridad. Es el primer acto de auto-regulación adulta.

✨ 3. En tu diario: “Hoy me siento...”

Cada noche completa una frase:

“Hoy me siento _____ y lo noto porque _____.”

Ejemplo: "Hoy me siento ansioso y lo noto porque me costó concentrarme."

¿Por qué lo hago?

Porque escribir fija la experiencia.

Es la forma más directa de construir tu Mapa Emocional.

2.4. Objetivo semanal

Descubrir 3 patrones emocionales que se repiten en tu vida.

Un patrón es: **situación → emoción → reacción típica**

Ejemplo:

"Cuando alguien no me responde, siento ansiedad y reviso el teléfono compulsivamente."

Reconocer patrones es el inicio del cambio real.

2.5. Autoevaluación sencilla del módulo.

Al final de la semana, responde:

¿Fui más consciente que antes?

¿Pude pausar aunque sea un segundo antes de reaccionar?

¿Descubrí alguna emoción que normalmente evito?

¿Puedo ver cuándo actúa mi adulto y cuándo mi niño emocional?

Estas preguntas te ayudan a medir tu avance de forma honesta y amable.

Resumen final para ti:

Esta semana ha sido un entrenamiento suave pero profundo.
Te esta enseñando a mirarte. A escucharte. A conocerte.
Es el primer paso para vivir desde tu **adulto consciente** y no desde tus impulsos.

Si puedes observar, puedes transformar.

Y si puedes transformar, puedes construir tu Mapa Emocional.

Acompañamiento opcional:

Si en algún momento necesitas apoyo puntual, guía o claridad extra, puedes pedir acompañamiento individual. No es un tratamiento, sino un espacio breve para reordenarte y seguir avanzando.

<https://www.gloria-angarita.com/contact-8>