

3 Ejercicios Gestálticos para Dialogar con Tus Emociones

Conviértete en amigo de lo que
sientes

Paola Osuna

Psicoterapia Gestalt + Mindfulness +
Transpersonal

Introducción



¿Por Qué Dialogar con Tus Emociones?

Hola, soy Paola Osuna. Como facilitadora del crecimiento consciente, he visto cómo **transformamos nuestra vida cuando dejamos de pelear con lo que sentimos** y empezamos a escucharlo.

Las emociones no son enemigas que debemos controlar o eliminar. Son mensajeras sabias que **traen información crucial sobre necesidades no atendidas, límites por establecer o talentos por expresar.**

La Gestalt nos enseña que **TODO merece ser escuchado.** Lo que excluimos o rechazamos sigue actuando desde las sombras, creando los mismos patrones una y otra vez.

En esta guía práctica encontrarás **3 ejercicios para establecer una relación nueva con tu mundo emocional.**

El Primer Contacto - Prepara Tu Espacio

Antes de Empezar:
Creando el Campo Seguro



Tu Kit Básico:

🕒 15 minutos sin interrupciones

📓 Cuaderno y lápiz

🪑 Un lugar cómodo pero consciente (mejor sentado que acostado)

❤️ Una actitud de curiosidad, no de "arreglo"

La Actitud Gestáltica:

"No se trata de analizar sino de EXPERIMENTAR. No busques entender, busca SENTIR. No juzgues lo que surja - dale la bienvenida como a un visitante interesante."

Ejercicio 1 - La Silla Vacía del Sentimiento

Reconociendo y Dando Voz

Para qué sirve: Cuando sientes una emoción intensa pero confusa [ejemplo: rabia, tristeza, ansiedad] y necesitas entender su mensaje.



Pasos Concretos:

1. **IDENTIFICA** la emoción predominante en este momento. **Nómbrala:** "Enojo", "Miedo", "Frustración".
2. **IMAGINA** que esa emoción toma forma y se sienta en la silla frente a ti. ¿Cómo se ve? ¿Qué postura tiene?
3. **HABLA CON ELLA** haciendo estas preguntas:
 - a. "¿Qué vienes a decirme?"
 - b. "¿Qué necesitas que sepa?"
 - c. "¿De qué me estás protegiendo?"
4. **CAMBIA DE SILLA** - Siéntate donde estaba la emoción y responde desde su perspectiva.
¡Deja que hable sin censura!
5. **REGISTRA** en tu cuaderno las frases más significativas.

Ejercicio 2 - El Cuerpo que Habla

Descifrando el Mensaje Corporal de la Emoción

Para qué sirve: Cuando sientes sensaciones físicas [nudo en el estómago, opresión en el pecho, tensión en hombros] pero no conectas con la emoción detrás.



Pasos Concretos:

1. **ESCANEA** tu cuerpo lentamente. Detente donde haya mayor sensación o incomodidad.
2. **AMPLIFICA** la sensación. Si es un nudo, ¿de qué tamaño es? ¿Qué temperatura tiene? ¿Qué color?
3. **DIALOGA** con esa parte:
 - a. "Parte [nombre la zona] ¿qué quieres que sepa?"
 - b. "Si tuvieras voz, ¿qué dirías?"
 - c. "¿Qué acción necesitas que tome?"
4. **EXPERIMENTA** con movimientos espontáneos. ¿Quiere contraerse? ¿Expandirse? ¿Golpear suavemente? ¿Tocarse?
5. **AGRADECE** el mensaje, aunque no lo entiendas completamente.

Ejercicio 3 - Integrando los Opuestos

Abrazando la Complejidad Emocional

Para qué sirve: Cuando sientes emociones contradictorias [ejemplo: amor y rabia hacia la misma persona, miedo y emoción por un cambio].

Pasos Concretos:

1. **IDENTIFICA** los dos polos opuestos. Ejemplo: "Quiero cambiar" vs "Quiero seguridad".
2. **REPRESENTA** cada polo con una mano:
 - a. **Mano izquierda:** voz del [primer polo]
 - b. **Mano derecha:** voz del [segundo polo]
3. **DIALOGAN** entre ellas turnándose:
 - a. **Mano izquierda:** "Yo quiero que..."
 - b. **Mano derecha:** "Y yo necesito que..."
 - c. Continúan el diálogo 3-4 intercambios
4. **ENCUENTRA** el territorio común preguntando:
 - a. "¿Qué quiere realmente CADA UNA para mí?"
 - b. "¿Cómo podrían trabajar juntas?"
5. **SINTETIZA** en una frase integradora.



Tu Kit de Emergencia Emocional

Para Esos Momentos Difíciles

Cuando Tengas 2 Minutos:

- Respira 4-7-8 [inhalar 4, retener 7, exhalar 8]
- Nombra 3 sensaciones corporales
- Pregunta: "¿Qué necesita esta emoción AHORA mismo?"

Cuando Tengas 10 Minutos:

- Escoge el ejercicio que más te resuene
- Usa tu cuaderno como testigo
- Termina con auto-compasión: "Está bien sentir lo que siento"



El Viaje Continúa...

Gestalt + Mindfulness + Transpersonal

*Estos ejercicios son puertas de entrada a una **relación más amable y sabia con tu mundo interior**. La práctica regular crea nuevos caminos neuronales donde la auto-observación reemplaza al juicio automático.*

Recuerda: No se trata de no sentir emociones 'negativas', sino de relacionarte con ellas de manera que te sirvan en lugar de paralizarte.

¿Necesitas acompañamiento en tu proceso?

Te invito a:

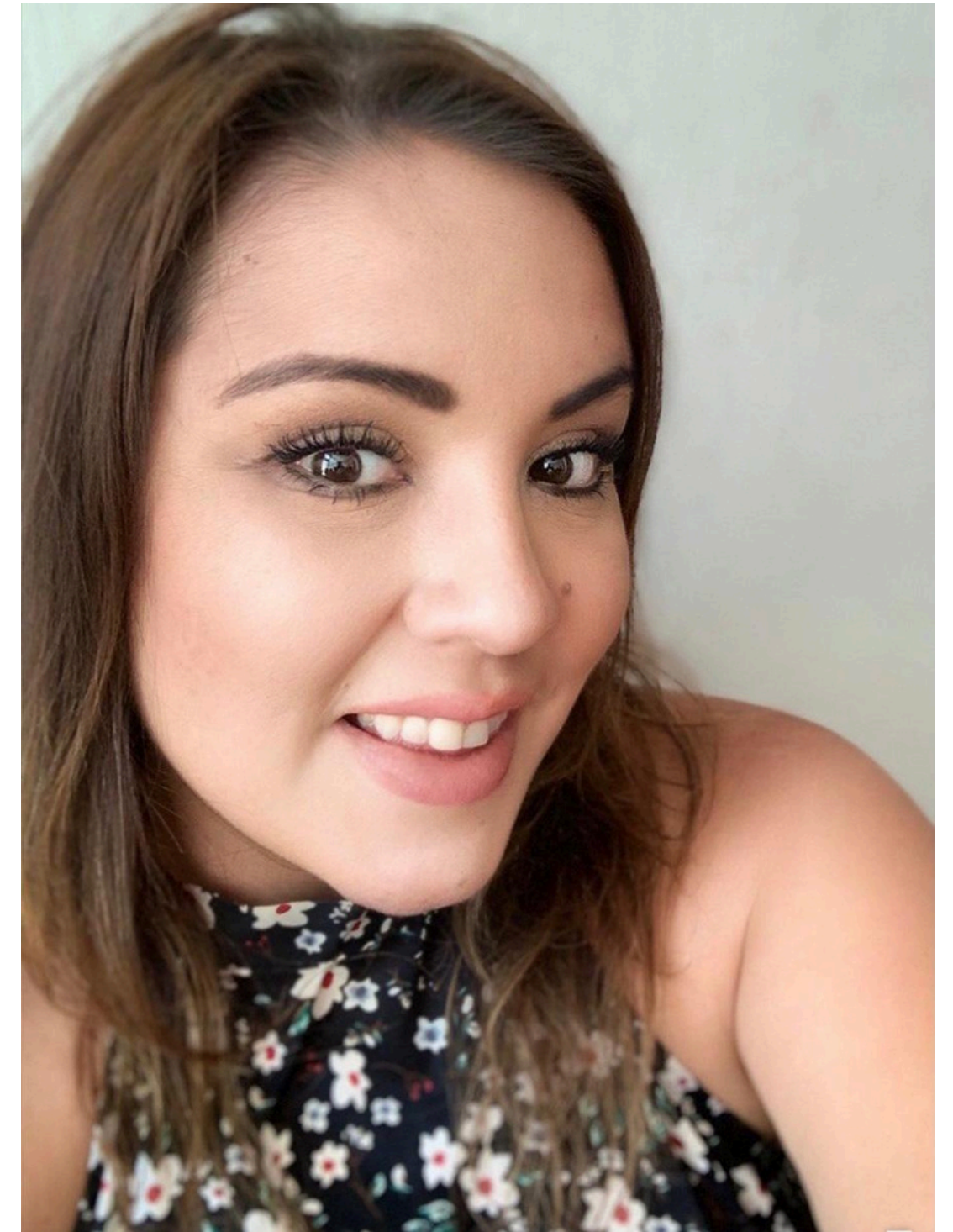
 <https://paolaosuna.mx/>

 <https://www.instagram.com/posuna03/>

 <https://www.facebook.com/paola.osuna.terapeuta>

Regálame tu feedback: *¿Cuál ejercicio te resonó más? ¿Qué descubriste?*
Me encanta leer sus procesos.

Con cariño en el camino consciente,
Paola Osuna



 **(33) 3476 2872**