

# 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 debamos 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. **AGRADUCE** 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"



FIRST AID

Paola Osuna  
TERAPIA HOLÍSTICA

# 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