

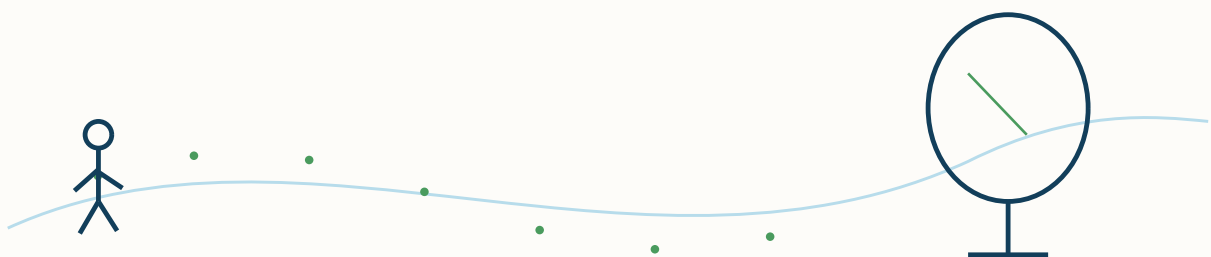
Cuaderno Práctico Método E.S.E.™

Espejos Situacionales Emocionales

10 ejercicios de escritura + plan para momentos difíciles

CUADERNO

E.S.E.



Antes de comenzar

Este cuaderno no es para completar de corrido. Es para trabajar una situación a la vez, con honestidad y sin apurarte. No hay respuestas perfectas: hay observaciones que pueden ayudarte a comprender mejor lo que te pasa.

● Tiempo Estimado

15–25 minutos por ejercicio. Podés hacer uno por sesión y volver cuando lo necesites.

● Nivel Emocional

Variable. Algunos ejercicios son suaves y otros intensos. Si te desborda, pausá.

● Cuándo Utilizarlo

Después de leer el capítulo del Método E.S.E.™ o cuando notes una situación que se repite.

● Resultado Esperado

Salir con un mapa más claro de la situación, la emoción, el patrón y una respuesta nueva para practicar.

“No busques una respuesta impresionante. Buscá una respuesta que sea verdadera para vos hoy.”

Un mapa para observar antes de reaccionar

En la práctica podés empezar por lo que ocurrió, reconocer la emoción y recién después explorar si esa emoción te recuerda a otros momentos. El objetivo no es forzar explicaciones: es ampliar tu capacidad de observar y elegir.

1 • SITUACIÓN

¿Qué ocurrió concretamente?

2 • EMOCIÓN

¿Qué apareció dentro mío?

3 • ESPEJO

¿Conozco esta emoción de otro momento de mi vida?

4 • NECESIDAD

¿Qué necesitaba o buscaba regular?

5 • RESPUESTA AUTOMÁTICA

¿Qué hice o quise hacer?

6 • ELECCIÓN NUEVA

¿Qué respuesta diferente puedo practicar ahora?

NOTA DE RIGOR

El “espejo” plantea una hipótesis para explorar, no una verdad automática ni un diagnóstico. Si no encontrás una conexión clara, podés dejarla abierta.

Tu primera escritura

Antes de buscar explicaciones, registrá cómo estás hoy. No intentes escribir “bien”: intentá escribir con honestidad.

10-15 MIN · INTENSIDAD SUAVE

ANTES DE EMPEZAR

Si tu activación llega a 7/10 o más, pausá, orientate en el presente y buscá apoyo si lo necesitás.

¿Cómo me siento hoy?

¿Qué ocupa más espacio en mi cabeza?

¿Hay algo que estoy evitando pensar o sentir?

¿Qué me gustaría comprender de mí?

La situación disparadora

Elegí una situación reciente que todavía genere algo dentro tuyo, pero que puedas observar sin sentirte desbordado.
15-20 MIN · INTENSIDAD MEDIA

ANTES DE EMPEZAR

Si tu activación llega a 7/10 o más, pausá, orientate en el presente y buscá apoyo si lo necesitás.

¿Qué ocurrió?

Separá hechos de interpretaciones.

¿Qué emoción apareció?

¿Dónde la sentiste en el cuerpo?

¿Qué fue lo primero que quisiste hacer?

Registra el impulso sin juzgarlo.

Activación

Antes: ____ /10 Ahora: ____ /10

Seguir el hilo

Volvé a la emoción principal. Buscamos semejanzas emocionales, no situaciones idénticas ni una “causa” que tengas que encontrar a la fuerza.

15 MIN · INTENSIDAD MEDIA

ANTES DE EMPEZAR

Si tu activación llega a 7/10 o más, pausá, orientate en el presente y buscá apoyo si lo necesitás.

¿Cuándo sentí esto antes?

Anotá la primera escena que aparezca.

¿Y antes de esa situación?

Si no aparece nada, dejalo abierto.

¿Qué parecen tener en común?

Buscá emociones, necesidades o significados.

¿Qué necesito dejar abierto por ahora?

No todo tiene que cerrarse hoy.

Tu mapa E.S.E.™

Tomá una situación concreta y recorré los seis pasos. El objetivo es que el mapa te ayude a ver algo que antes ocurría demasiado rápido.

20-25 MIN · INTENSIDAD MEDIA

ANTES DE EMPEZAR

Si tu activación llega a 7/10 o más, pausá, orientate en el presente y buscá apoyo si lo necesitás.

SITUACIÓN

¿Qué pasó concretamente?

EMOCIÓN

¿Qué sentí y con qué intensidad?

ESPEJO

¿Con qué experiencia, patrón o emoción anterior podría conectarse?

NECESIDAD

¿Qué necesitaba o buscaba regular?

RESPUESTA AUTOMÁTICA

¿Qué hice o quise hacer?

ELECCIÓN NUEVA

¿Qué respuesta diferente puedo practicar?

Mirar tu daga

Observá el impacto de tu respuesta sin justificarte ni convertir la responsabilidad en castigo. Comprender no borra el efecto de lo que hicimos; puede ayudarnos a responder de otra manera.

15-20 MIN · INTENSIDAD INTENSA

ANTES DE EMPEZAR

Si tu activación llega a 7/10 o más, pausá, orientate en el presente y buscá apoyo si lo necesitás.

¿A quién afecté y qué hice?

Describí acciones concretas.

¿Qué defensa estaba utilizando?

¿Qué intentaba evitar, controlar o apagar?

¿Qué impacto pudo tener?

No hace falta adivinar lo que la otra persona sintió: registrá lo que sí podés reconocer.

¿Qué reparación sería segura y respetuosa?

Reparar no significa exigir contacto ni perdón.

Carta a quien me hirió

Esta carta es para expresar lo que necesitás nombrar. No es necesario enviarla. Escribí para ordenar tu experiencia, no para conseguir una respuesta.

20 MIN · INTENSIDAD INTENSA

ANTES DE EMPEZAR

Si tu activación llega a 7/10 o más, pausá, orientate en el presente y buscá apoyo si lo necesitás.

Cuando ocurrió...

¿Qué pasó?

Esto fue lo que sentí y necesité...

Poné palabras a la emoción y a la necesidad.

Estas fueron algunas consecuencias...

¿Qué cambió en vos o en tu forma de relacionarte?

El límite que hoy necesito es...

Pensá en un límite seguro y respetuoso.

Carta a quien herí

Escribí desde la responsabilidad, sin exigir perdón, contacto ni una respuesta. La reparación empieza por reconocer el impacto y cambiar conductas.

20 MIN · INTENSIDAD INTENSA

ANTES DE EMPEZAR

Si tu activación llega a 7/10 o más, pausá, orientate en el presente y buscá apoyo si lo necesitás.

Hoy reconozco que te lastimé cuando...

Nombra la conducta sin excusas.

Imagino que esto pudo hacerte sentir...

Usa lenguaje prudente: "pudo", "quizás", "es posible".

Esto explica mi conducta, pero no la justifica.

Comprender no elimina responsabilidad.

La reparación que puedo ofrecer es...

Algo concreto, seguro y respetuoso.

Carta a vos mismo

Escribite como alguien que quiere comprender, aprender y dejar de utilizar el castigo como única herramienta. Responsabilidad y cuidado pueden coexistir.

20 MIN · INTENSIDAD MEDIA

ANTES DE EMPEZAR

Si tu activación llega a 7/10 o más, pausá, orientate en el presente y buscá apoyo si lo necesitás.

Me perdono por...

Sin borrar lo ocurrido.

Hoy comprendo que en ese momento...

Contextualizar no es justificar.

Necesito hacerme responsable de...

Elegí algo concreto.

A partir de ahora quiero cuidarme así.

Una acción posible, no una promesa total.

Crear una respuesta nueva

Tomá una situación concreta y diseñá una alternativa pequeña, segura y practicable. La respuesta nueva tiene que poder existir en la vida real.

15 MIN · INTENSIDAD MEDIA

ANTES DE EMPEZAR

Si tu activación llega a 7/10 o más, pausá, orientate en el presente y buscá apoyo si lo necesitás.

Mi disparador habitual es...

Mi respuesta automática suele ser...

La señal que quiero reconocer es...

Antes de actuar voy a...

La persona de apoyo que puedo contactar es...

Escribí un nombre real y cómo podés contactarlo.

Mi compromiso

Cerrá este recorrido sin exigirte resolver toda tu historia hoy. Elegí un compromiso posible de sostener y una señal concreta que quieras aprender a reconocer.

15-20 MIN · INTENSIDAD MEDIA

ANTES DE EMPEZAR

Si tu activación llega a 7/10 o más, pausá, orientate en el presente y buscá apoyo si lo necesitás.

¿Qué descubrí sobre mí?

¿Qué patrón quiero observar?

¿Qué daño necesito dejar de repetir?

¿Qué apoyo necesito?

Cuando el espejo aparezca, intentaré...

Prepararlo antes ayuda

Completa esta página cuando estés tranquilo y guárdala en un lugar accesible. Un plan preparado de antemano puede ayudarte a decidir cuando la emoción dificulta pensar con claridad.

Mis primeras señales de alerta son...

Cambios de rutina, aislamiento, pensamientos repetidos, impulsos.

Tres acciones que me ayudan a volver al presente.

Acciones concretas y seguras.

Personas a quienes puedo contactar...

Nombre + forma de contacto.

Mi profesional o recurso local...

Si contás con uno, dejá aquí sus datos.

Si existe riesgo inmediato, voy a...

Definí de antemano una acción de seguridad.

Hoy entendí que...

Este cuaderno no busca darte una explicación perfecta. Busca ayudarte a observar con más claridad y crear un poco más de espacio entre lo que sentís y lo que hacés.



OBSERVAR ANTES DE EXPLICAR

Primero registro lo que pasó y lo que sentí. Después intento comprender.



SEPARAR HECHO DE INTERPRETACIÓN

Lo que ocurrió y lo que me dije sobre eso no siempre son lo mismo.



EL ESPEJO ES UNA HIPÓTESIS

Una conexión posible sirve para explorar; no tengo que forzarla.



RESPONSABILIDAD NO ES CASTIGO

Puedo reconocer el impacto de mis acciones sin convertirme en mi peor juez.



UNA RESPUESTA NUEVA SE PRACTICA

La elección nueva se fortalece con repetición, apoyo y evidencia concreta.

Lo que me llevo de este cuaderno:

**“No necesitás resolver
toda tu historia hoy.
Necesitás aprender a verla
con más claridad y practicar
una respuesta distinta
cuando el espejo aparezca.”**

Facundo Emanuel Lopo & Juan Ciccarelli

LIBRE™ CUADERNO PRÁCTICO · MÉTODO E.S.E.™