



**Sentir y decir: el
poder de expresar**

Sentir y decir: el poder de expresar

Objetivo

Brindarte un espacio seguro para que puedas expresar libremente tus emociones, reducir la carga emocional acumulada y luego reflexionar con mayor claridad, favoreciendo la conciencia emocional, el autocuidado y la regulación afectiva.

¿Qué significa “decir sin herir”?

Significa hablar desde lo que siento y necesito, sin atacar, culpar o desvalorizar al otro.

No se trata de callar, sino de decirlo de una manera que no lastime.

“Sentir y decir: el poder de expresar”

Objetivo

Brindarte un espacio seguro solo para ti, donde puedas expresar libremente lo que sientes, soltar la carga emocional que llevas y luego reflexionar con mayor claridad.

Este ejercicio te ayudará a fortalecer tu conciencia emocional, practicar el autocuidado y favorecer una mejor regulación de tus emociones

A veces, escribir no alcanza para liberar todo lo que sientes.

Usar tu voz permite que la emoción fluya con más naturalidad, sin filtros ni exigencias.

Por eso, este ejercicio te invita a grabar un audio privado, que no será compartido con nadie. Es un espacio íntimo donde puedes decir lo que llevas dentro, tal como salga, como una forma de descarga emocional consciente.

Después, cuando la emoción esté más calmada, realizarás una breve reflexión escrita. Esto te ayudará a integrar lo que expresaste y a darle sentido desde un lugar más sereno.

No se trata de hablar “bien” ni de encontrar las palabras perfectas.

Se trata de hablar con honestidad y permitirte sentir.

Paso a Paso

Parte 1: Audio privado de descarga emocional

Indicaciones generales

- **Busca un lugar tranquilo y seguro.**
- **Usa tu celular u otro dispositivo.**
- **El audio es solo para ti.**
- **Duración sugerida: 3 a 7 minutos.**

Guía para grabar el audio

Puedes iniciar con alguna de estas frases:

- **“En este momento me siento...”**
- **“Necesito sacar esto que llevo dentro...”**
- **“Hoy me pesa...”**

Durante el audio:

- **Habla sin corregirte.**
- **Di lo que sientes, aunque suene desordenado.**
- **Puedes llorar, guardar silencio o repetir ideas.**
- **No te juzgues.**

Paso a Paso

Guía para grabar el audio

Puedes iniciar con alguna de estas frases:

- “En este momento me siento...”
- “Necesito sacar esto que llevo dentro...”
- “Hoy me pesa...”

Durante el audio:

- **Habla sin corregirte.**
- **Di lo que sientes, aunque suene desordenado.**
- **Puedes llorar, guardar silencio o repetir ideas.**
- **No te juzgues.**

Parte 2: Reflexión escrita posterior

Realiza esta parte después del audio, cuando te sientas un poco más calmado/a.

Preguntas orientadoras

Responde con sinceridad, no con lo que “deberías” sentir.

- 1. ¿Qué emociones aparecieron durante el audio?**
- 2. ¿Qué situación o pensamiento las detonó?**
- 3. ¿Qué necesidad emocional identifiqué?**
- 4. ¿Qué me digo a mí mismo/a después de escucharme?**
- 5. ¿Qué pequeño acto de autocuidado necesito ahora?**

Paso a Paso

Reglas importantes del ejercicio

- **No te critiques por lo que dijiste.**
- **No borres el audio de inmediato (solo si te sientes cómodo/a).**
- **Recuerda: expresar no es perder el control, es recuperarlo.**

Escucharte con honestidad es un acto de valentía.

Este ejercicio no busca soluciones inmediatas, sino alivio, claridad y autocompasión.