

BONUS

10

TÉCNICAS EXPRÉS PARA MOMENTOS TENSOS



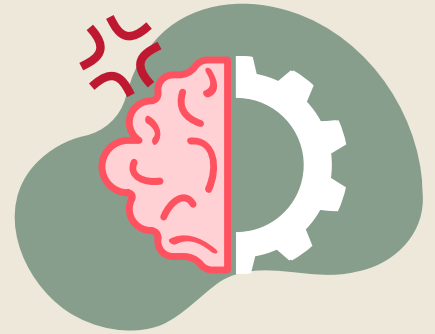
10 TÉCNICAS EXPRÉS PARA MOMENTOS TENSOS

Tu kit rápido de soluciones para conversaciones difíciles

¿Estás a punto de responder desde el enfado, la tensión o la frustración?

Este módulo extra te ofrece **10 microtécnicas sencillas**, efectivas y fáciles de recordar que puedes aplicar en el momento, justo antes de reaccionar.

No requieren materiales ni preparación. Solo presencia, pausa y decisión.



Puedes visualizarlo como una infografía de bolsillo que lleves contigo (impresa o en el móvil), para usar cuando más lo necesites.

¿Para qué sirve este kit?

- ✓ Para cortar el impulso de responder mal.
- ✓ Para proteger el vínculo sin callarte ni explotar.
- ✓ Para volver al centro antes de continuar la conversación.
- ✓ Para ganar tiempo mental y emocional.
- ✓ Para tomar el control de ti misma/o sin perder naturalidad.

10 TÉCNICAS EXPRÉS PARA MOMENTOS TENSOS

1. Pulsa el botón de pausa

Imagina un botón invisible en tu pecho. Páralo todo durante 3 segundos y respira. Esa pausa puede cambiarlo todo.

👉 **Ideal cuando:** estás a punto de interrumpir, levantar la voz o lanzar un reproche.



2. Cuenta hasta 5 (en silencio)

Contar del 1 al 5 en tu mente ralentiza la respuesta automática y permite que se active la parte racional del cerebro.

👉 **Ideal cuando:** sientes que la tensión va subiendo y estás perdiendo perspectiva.



3. Desvía la mirada y respira

Mirar hacia un lado o hacia abajo unos segundos mientras respiras suavemente ayuda a desconectarte de la intensidad emocional del momento.

👉 **Ideal cuando:** notas que tu cuerpo se tensa (mandíbula, manos, cuello).



4. Repite tu propósito mentalmente

Dite a ti misma/o: "No quiero tener razón, quiero tener paz" o "Quiero resolver, no empeorar".

👉 **Ideal cuando:** te está ganando el ego o la necesidad de imponer tu punto de vista.



5. Ponle nombre a la emoción

Identifica lo que estás sintiendo: "Estoy frustrada/o", "Estoy decepcionada/o", "Me siento invadida/o".

Nombrar la emoción reduce su intensidad.

👉 **Ideal cuando:** necesitas frenar una reacción impulsiva.



10 TÉCNICAS EXPRÉS PARA MOMENTOS TENSOS

6. Haz una micropausa corporal

Si puedes, da un paso atrás, cambia de postura o haz un gesto suave como mover los hombros o soltar el aire por la boca.

👉 **Ideal cuando:** necesitas romper la tensión física sin abandonar la conversación.



7. Lanza una frase cortafuegos

Di algo como:

- 💬 "Este tema nos está tensando. ¿Podemos retomarlo más tarde?"
- 💬 "No quiero discutir. Te propongo que paremos un momento."

👉 **Ideal cuando:** la conversación se está calentando y necesitas parar sin huir.



8. Haz una pregunta puente

Ejemplo:

- 💬 "¿Qué necesitas tú ahora mismo?"
- 💬 "¿Qué te está molestando exactamente?"

👉 **Ideal cuando:** no entiendes bien el fondo del conflicto y quieres salir del bucle.



9. Cambia el canal (temporalmente)

Introduce una pausa funcional:

- 💬 "Voy al baño y ahora volvemos a esto"
- 💬 "Necesito un vaso de agua. ¿Me das 5 minutos?"

👉 **Ideal cuando:** sabes que estás a punto de decir algo de lo que te arrepentirás.



10. Activa tu anclaje personal

Piensa en una imagen, persona o valor que te conecte con tu mejor versión (tu calma, tu dignidad, tu propósito). Respira con eso en mente.

👉 **Ideal cuando:** quieres responder desde tu parte adulta, no desde el enfado.



10 TÉCNICAS EXPRÉS PARA MOMENTOS TENSOS

CONSEJO FINAL

No necesitas aplicar las 10 a la vez

- ✓ Elige 2 o 3 que resuenen contigo.
- ✓ Escríbelas o guárdalas en el móvil.
- ✓ Léalas cada mañana unos segundos durante esta semana.
- ✓ Y, sobre todo: **practícalas en tiempo real**. No importa que no salga perfecto. Lo importante es interrumpir el patrón automático.