

XIMENAH VEGAH

Por qué reacciono así

Una guía breve para entender lo que hay detrás de tus reacciones en las relaciones.

Psicóloga y Terapeuta Transpersonal

XIMENAH VEGAH

Antes de empezar: Validando tu experiencia

Si estás leyendo esto, probablemente hay una escena que se repite en tu vida: la misma discusión con distintas personas, una reacción que luego no te reconoces, una sensación de injusticia o de rechazo que aparece más fuerte de lo que la situación parece pedir.

No estás exagerando ni estás solo/a. Esta guía no busca diagnosticarte ni darte una fórmula mágica, sino un primer mapa para mirar tus reacciones con más comprensión y menos juicio.

Nota: Esta guía es informativa y no reemplaza un proceso terapéutico.



XIMENAH VEGAH

Te sonará familiar: Tres escenas cotidianas

1. El silencio

Tu pareja o un amigo tarda en responder y construyes una historia: "ya no le importo", "me están dejando de lado".

2. La injusticia

Alguien te trata de una forma que sientes injusta y por dentro algo se enciende: explotas, o te callas y lo guardas durante días.

3. La discusión de siempre

Cambian las personas, los lugares y las excusas, pero terminas en el mismo conflicto y con el mismo cansancio.

XIMENAH VEGAH

Qué pasa por dentro:

La secuencia de la reacción

Reaccionamos no solo a lo que ocurre hoy, sino también a algo que nuestro cuerpo y nuestra historia ya conocen. Cuando una situación actual se parece a algo que dolió antes (no sentirse visto/a, no ser tratado/a con justicia, sentirse dejado/a de lado), el sistema se activa rápido.

01 **Emoción y cuerpo**

Tensión, calor, nudo en el pecho

↓

02 **Historia que nos contamos**

↓

03 **Reacción**

XIMENAH VEGAH

Cinco señales

de que un patrón antiguo se activa

Reconocerlas es el primer paso para mirarte con más comprensión.

01 Tu reacción es más fuerte de lo que la situación parece pedir.

02 Después te sientes culpable, agotado/a o confundido/a.

03 Es el mismo conflicto con distintas personas.

04 Interpretas un tono, un gesto o un silencio como un ataque o un rechazo.

05 Sientes que "siempre" te pasa a ti, o que "nadie" te entiende.

Si reconoces una o dos de estas señales, significa que hay un patrón que merece ser comprendido.

XIMENAH VEGAH

Una pausa en 3 pasos

Autorregulación

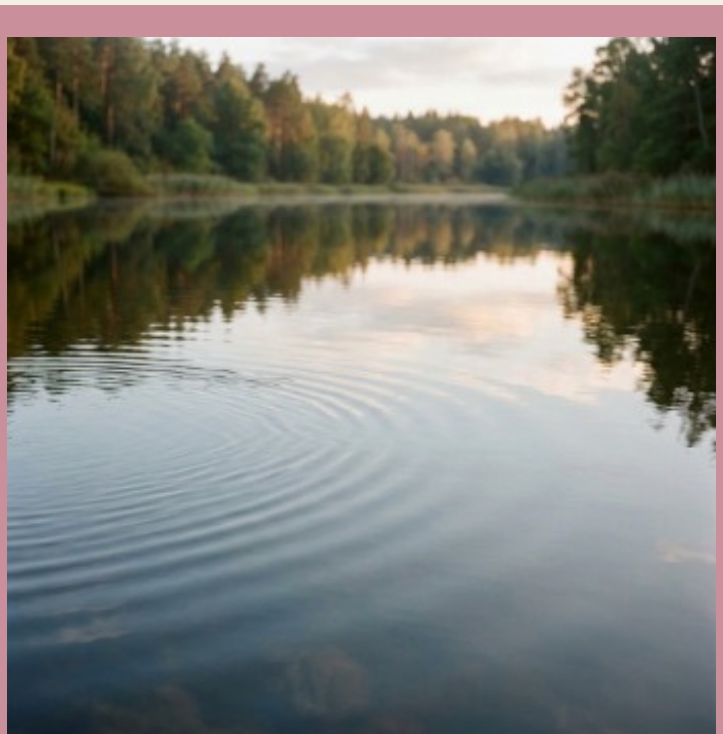
01 Nota el cuerpo: Identifica dónde lo sientes (pecho, garganta, estómago, manos) y ponle nombre: "siento tensión en el pecho".

02 Respira lento tres veces: Inhala por la nariz contando hasta 4 y exhala despacio contando hasta 6 para ganar unos segundos.

03 Pregúntate: "¿esto es nuevo o me suena conocido?"

Frase útil para el otro:

"Necesito un momento para pensar y luego te cuento cómo lo estoy viviendo".



XIMENAH VEGAH

Tres preguntas reflexivas

para después del conflicto

Hazlas más tarde, con calma y por escrito:

01

¿Qué sentí exactamente justo antes de reaccionar?

(rechazo, injusticia, miedo, vergüenza, soledad)

02

¿Qué necesitaba en ese momento?

(ser escuchado/a, ser reconocido/a, ser tratado/a con respeto, que me elijan)

03

¿Qué pequeña respuesta distinta podría probar la próxima vez?



XIMENAH VEGAH

Siguiente paso:

Acompañamiento profesional

Entender tus reacciones es un primer paso; cambiarlas requiere acompañamiento, tiempo y práctica. Acompaño a personas mayores de 40 años a responder diferente.

Psicóloga y Terapeuta Transpersonal

DA EL PRÓXIMO PASO

Solicita una sesión de orientación: Escríbeme por mensaje directo la palabra ORIENTACIÓN.

Instagram: @ximenahvegaht
Email: vegahximenah@gmail.com

Un espacio para comprenderte y responder diferente.