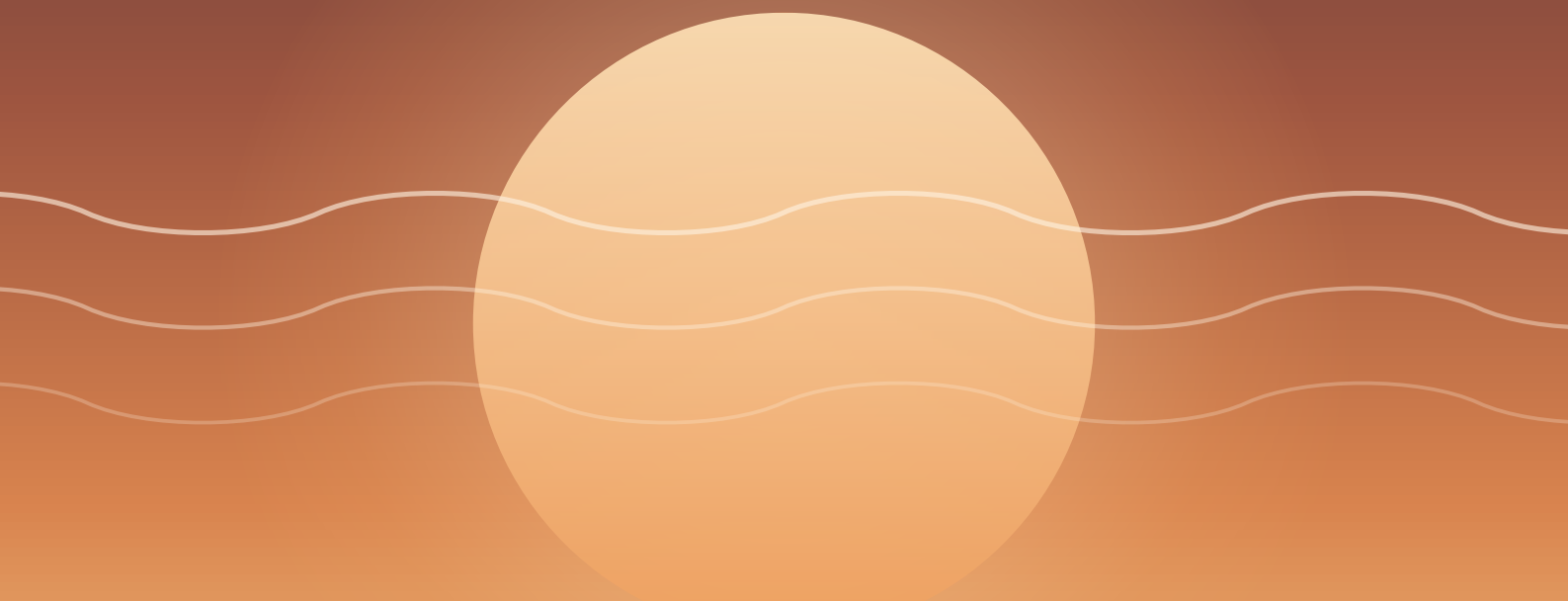


EL FRENO QUE NADIE TE ENSEÑÓ

Duran 90 segundos

El tiempo que dura una emoción.
Lo que haces después es lo que decide todo.



La autoestima no se afirma. Se construye.

LÉELO ANTES DE TU PRÓXIMA REACCIÓN

Lo que decides en 90 segundos

Estás a punto de enviar ese mensaje. De responder ese correo. De soltar, en mitad de una discusión, algo de lo que no habrá vuelta atrás. ¿Cuántas veces te has dejado llevar por la ira, la frustración o el resentimiento... y lo has pagado caro?

El problema no es sentir. Es que la parte física de una emoción dura unos 90 segundos, y si actúas en ese arranque decides con la peor versión de tu cabeza. Dejarte llevar ahí es más peligroso de lo que parece: en unos segundos se pierden relaciones que importaban, un puesto de trabajo, oportunidades que no vuelven. Se dicen cosas —a una pareja, a un hijo, a un padre— que ya no se pueden borrar. Y se pierde algo que casi no ves venir: tu propio valor, y la versión de ti que querías ser.

90s

Es lo que dura la parte física de una emoción. Dentro de ese pico no es que te falte voluntad: es fisiología. Lo que hagas justo después es lo que decide todo.

**La buena noticia: ese arranque tiene freno.
Y cabe en cuatro pasos.**

EL MÉTODO DEL FRENO

Cuatro pasos para no decidir en caliente

01 Mídela, del 0 al 10.

Ponle número. Por encima de un 7, tu cabeza no razona bien: es fisiología, no falta de voluntad.

02 No hagas nada hasta que baje.

No contestes, no escribas, no decidas. Ese pico es tu parte más primitiva pidiéndote descargar la emoción, y desde ahí no se decide bien. Lleva la atención al cuerpo y localiza dónde sientes la rabia, el miedo o la angustia: ponerle nombre y ubicarla calma la amígdala —la alarma del cerebro— y devuelve el mando a la parte que razona. La respiración es el atajo más rápido, y hacerla bien tiene su técnica: yo te enseño cómo.

03 Mira las consecuencias.

¿Cómo me sentiré con esto dentro de 10 minutos? ¿Y dentro de 10 horas? ¿A qué me expongo si actúo así? ¿Tendrá solución después?

04 Decide con la pregunta clave.

Mi reacción, ¿va a aliviar mi emoción un rato o a solucionar el problema? Y separa el hecho de la historia: «me convocó sin decir de qué» es un hecho; «me van a despedir», el combustible.

YO TAMBIÉN FUI ASÍ

«Soy así» no es una condena

Lo sé porque yo era eso: insegura, reactiva. Y no nació conmigo: lo aprendí de pequeña, cuando entiendes demasiado pronto que el amor puede fallarte o hacerte daño. Tu mente lo convierte en una creencia que arrastras de mayor sin darte cuenta, hasta que le pones nombre: «soy así». Pero «así» no es tu naturaleza: es solo un hábito muy repetido.

Yo tenía muy clara la mujer que quería ser: segura, tranquila, capaz de decir las cosas sin alzar la voz. Y cada vez que estallaba, la sentía más lejos. Ansiedad, TOC, insomnio, una depresión, hasta que entendí lo único que lo cambia todo: estamos siempre a una sola decisión de cambiar de rumbo. El día que coges el volante, cambias la dirección; y a base de repetirlo, un día te descubres siendo otra persona.

**Mia**Autora de «Adicta a construirme» · reconstruyendo.me

Contigo es igual: cada vez que frenas a tiempo, te acercas a la persona que quieres ser. Estás a una sola decisión de empezar a cambiar tu vida.



EMPIEZA HOY

Sé quien quieras ser. Estás a tiempo.

La guía te ha dado el freno. Reconstruirte de verdad —tu autoestima, tus hábitos, tu forma de quererte— empieza hoy. Elige por dónde:

Ebook «Volver a ti»

El método VOLANTE completo, paso a paso.

Empieza aquí →

Pack de 30 ejercicios

Autoestima, hábitos, ansiedad y relaciones. Para practicar.

Ver →

Raíces Seguras · 21 días

Empieza a reconstruirte en tres semanas.

Ver →

Programa · 90 días

La transformación completa, en tres fases.

PRÓXIMAMENTE

¿No sabes por dónde empezar?

Haz el test de dos minutos y descubre dónde has puesto el mando de tu autoestima.

reconstruyendo.me/test

Guía práctica de acompañamiento. No es un tratamiento ni sustituye la atención profesional.

Si estás en un momento muy difícil o con pensamientos de hacerte daño, pide ayuda ahora: 024 · 112 · tu médico o psicólogo/a.