PARA IMPRIMIR, RELLENAR Y GUARDAR

# Cuaderno para sentir y escribir

Seis ejercicios sencillos para acompañarte mientras reduces, o en cualquier momento: ponerle nombre a lo que sientes, escucharlo en el cuerpo, escribirlo, tratarte con cariño, no perder de vista lo que te importa y tener un plan para los días difíciles. Ninguno es una terapia ni sustituye a la atención profesional. Cada ficha dice de dónde sale y cuánto se sabe.

1 Sentirlo, dibujarlo, soltarlo
Mirar de frente una emoción

2 El mapa del cuerpo
Dónde se nota lo que sientes

3 Escribir lo que pasa
Escritura expresiva en cuatro días

4 Una carta amable
Escribirte con cariño

5 Lo que importa, en cuatro anillos
Hacia dónde quieres ir

6 Mi descansillo
Un plan para un día difícil

Tu escalera, noviembre de 2026. Puedes imprimirlo, copiarlo y compartirlo sin cambiarlo y sin fines comerciales. **Gratuito**

*Si una emoción te desborda o piensas en hacerte daño, díselo ya a alguien cercano. Si tu vida corre peligro o tienes síntomas físicos graves, busca atención médica urgente.*

# Sentirlo, dibujarlo, soltarlo

Un ejercicio para mirar de frente lo que sientes hoy, sin tener que arreglarlo. No hay respuestas correctas. Tarda unos diez minutos.

## 01 Lo que siento hoy

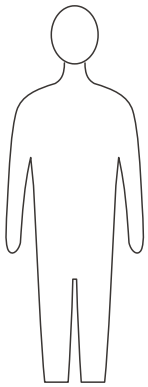
- ☐ Alegría
- ☐ Tristeza
- ☐ Rabia
- ☐ Miedo
- ☐ Inquietud
- ☐ Calma
- ☐ Vergüenza
- ☐ Culpa
- ☐ Cansancio
- ☐ Ternura
- ☐ Esperanza
- ☐ Vacío

**Otra:** _____

¿Cuánto? (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

## 02 Dónde lo noto

Marca o colorea dónde lo sientes: calor, nudo, peso, temblor, hormigueo, vacío…



## 03 Ponerle palabras

Unas palabras o frases que aparecen cuando te quedas con ello.

## 04 Dibujarlo

Con colores, formas, líneas o manchas. No tiene que parecerse a nada.

## 05 Si hablara

**Me diría:** _____

**Necesitaría:** _____

Algo pequeño y posible que puedo darme hoy:

## 06 Soltar

Dibuja un símbolo o escribe una palabra que sea, para ti, dejarlo ir un poco. Si quieres, dobla esta esquina.

**En debate**

Por qué: poner nombre a lo que sientes puede bajar algo su intensidad. En un estudio de laboratorio, nombrar la emoción de una cara redujo la respuesta de la amígdala (Lieberman y otros, *Psychological Science*, 2007). Es una pista, no un tratamiento.

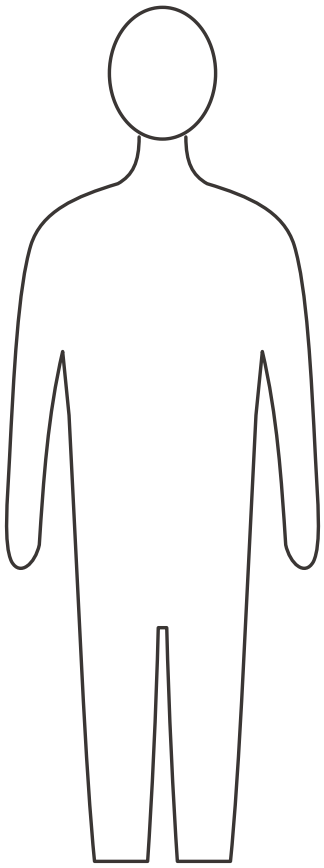
*Si una emoción te desborda o piensas en hacerte daño, díselo ya a alguien cercano. Si tu vida corre peligro o tienes síntomas físicos graves, busca atención médica urgente.*

# El mapa del cuerpo

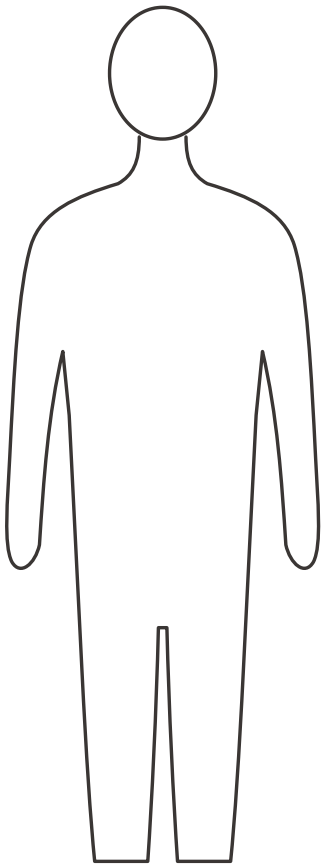
Las emociones también se sienten en el cuerpo. Colorea estas dos siluetas pensando en lo que sientes ahora, o en un momento concreto de hoy.

Con un color cálido: dónde notas más (calor, tensión, latido, energía)

Con un color frío: dónde notas menos (peso, frío, cansancio, vacío)



MÁS



MENOS

**Fecha y hora:** _____

**La emoción, si tiene nombre:** _____

**Qué estaba pasando:** _____

**Lo que me sorprende del mapa:** _____

Si lo repites unos días, quizá aparezcan patrones. Durante una reducción, algunas sensaciones del cuerpo pueden ser síntomas de retirada: apúntalas también en el diario de síntomas y coméntalas con quien te receta.

De dónde sale: en un estudio con 701 personas de Finlandia, Suecia y Taiwán, cada emoción dio un mapa del cuerpo distinto, y los mapas se parecían entre culturas (Nummenmaa y otros, *PNAS*, 2014). Usarlo como ejercicio personal es una propuesta de Tu escalera. **Experiencia**

# Escribir lo que pasa

Durante cuatro días seguidos, escribe entre quince y veinte minutos sobre algo que te importa o te pesa, con tus pensamientos y sentimientos más hondos. Sin cuidar la ortografía ni el orden. Es solo para ti: al terminar, puedes guardarlo o romperlo.

1 Busca un rato y un sitio donde nadie te interrumpa.

2 Escribe sin parar; si te atascas, repite la última frase.

3 Puedes escribir cada día sobre lo mismo o sobre algo distinto.

4 Al acabar, haz algo amable: un paseo, una ducha, una llamada.

## Día 1

Fecha: _____

*Qué pasó, o qué está pasando, y qué sentí.*

## Día 2

Fecha: _____

*Cómo me ha afectado: a mí, a mi cuerpo, a mi gente.*

Por qué: es el ejercicio de James Pennebaker (1986). Un metaanálisis de 146 estudios encontró un efecto pequeño pero real sobre la salud física y psicológica, con mucha diferencia entre estudios (Frattaroli, *Psychological Bulletin*, 2006). Justo después de escribir es normal sentirse peor un rato.

**En debate**

*No es una terapia del trauma. Si escribir te desborda, para, respira y busca compañía.*

## Día 3

Fecha: _____

*Lo que todavía no he dicho, ni siquiera a mí.*

## Día 4

Fecha: _____

*Qué entiendo hoy que antes no entendía.*

# Una carta amable

Piensa en algo de ti que te cuesta o te duele: un rasgo, una decisión, un día malo, cómo va tu reducción. Ahora escríbete una carta desde alguien que te quiere sin condiciones y conoce tu historia.

1 **Mira lo que pasa sin exagerarlo ni esconderlo.** Nombra lo que sientes.

2 **Recuerda que no le pasa solo a ti.** Muchas personas sienten algo parecido.

3 **Háblate con amabilidad.** Lo que le dirías a una amiga en tu lugar.

4 **Cuídate, no te exijas.** ¿Qué necesitas de verdad ahora?

Querida o querido _____ :

Fecha: _____

**Con cariño,** _____

**En debate**

Por qué: la autocompasión, según Kristin Neff, une amabilidad con una misma o uno mismo, sentido de humanidad compartida y atención plena. En un ensayo con estudiantes con mucha vergüenza, escribir una carta así durante dieciséis días redujo la vergüenza y la autocrítica (Swee y otros, *Mindfulness*, 2023). Son estudios pequeños.

# Lo que importa, en cuatro anillos

Cuando una reducción ocupa mucho sitio, es fácil olvidar para qué. Esta diana ayuda a mirar qué te importa y cuánto lo estás viviendo, sin juicio.

1 En cada cuarto, al lado, escribe qué te importa ahí: no metas, sino maneras de vivir.

2 Marca un punto: en el centro, si hoy vives así; hacia fuera, si te queda lejos.

3 Elige un paso pequeño hacia el centro para esta semana.

4 Los días de reducción pueden alejarte del centro. No es una nota: es un mapa.




## Vínculos

Pareja, familia, amistades, comunidad

## Oficio

Trabajo, estudio, lo que haces y aprendes

## Cuidar de mí

Cuerpo, descanso, salud

## Gusto y belleza

Ocio, crear, la naturaleza

**PASO** Un paso pequeño hacia el centro, esta semana

De dónde sale: una adaptación de la «diana de valores» de Tobias Lundgren y JoAnne Dahl, de la terapia de aceptación y compromiso (Lundgren y otros, *Cognitive and Behavioral Practice*, 2012). Esta versión, con sus cuatro áreas, es de Tu escalera.

**En debate**

# Mi descansillo

Ir despacio, parar o volver atrás no es fracasar: es un descansillo. Rellena esta hoja un día tranquilo y tenla a mano para los difíciles. No es un plan de dosis: cualquier cambio en el tratamiento se habla con quien te receta.

## 01 Cómo sé que lo necesito

Mis señales: en el sueño, el cuerpo, el ánimo, la cabeza.

## 02 Lo que me ayuda

Cosas pequeñas y concretas que otras veces me han sentado bien.

## 03 Lo que hoy no hace falta hacer

## 04 A quién aviso

Personas de confianza, o alguien que haya pasado por algo parecido.

**Nombre y cómo:**

**Nombre y cómo:**

**Nombre y cómo:**

## 05 Qué le contaré a quien me receta

## 06 Una frase para leerme ese día

De dónde sale: de la experiencia de quienes reducen y del manifiesto de Tu escalera. Las guías de deprescripción recomiendan parar, o volver al paso anterior, si los síntomas son difíciles de llevar, y decidirlo con quien receta. **Experiencia**

*Si una emoción te desborda o piensas en hacerte daño, díselo ya a alguien cercano. Si tu vida corre peligro o tienes síntomas físicos graves, busca atención médica urgente.*