

¿Qué hago con lo que siento?

Una guía práctica para habitar lo emocional desde una mirada integral



Sentir nunca ha sido el problema.

El problema es que nadie nos educó sobre qué hacer con lo que sentimos.

Crecimos aprendiendo a adaptarnos, a rendir, a cumplir expectativas.

Aprendimos a funcionar en el mundo, pero no a entender lo que pasa en nuestro interior.

Por eso, muchas veces:

- nos sentimos cansados sin saber por qué
- reaccionamos de formas que no entendemos
- nos exigimos “estar bien” cuando no lo estamos
- o cargamos emociones que no sabemos dónde poner

Este material no es para “arreglarte”.

Es una invitación a empezar a habitar tu mundo emocional con más conciencia y menos juicio.

Porque lo que sientes, sí importa.

1. Lo que sientes no es casual

Porque nada lo es. Es causal.

Muchas veces creemos que nuestras emociones son solo algo individual:

“soy sensible”, “me cuesta”, “soy intensa/o”, “no puedo con esto”.

Pero la realidad es que vivimos en una sociedad que:

- exige productividad constante
- valora el rendimiento por encima del bienestar
- premia la adaptación y castiga la pausa
- empuja a seguir, incluso cuando algo duele

En ese contexto, sentir cansancio, ansiedad, rabia o tristeza no es debilidad.

Es una respuesta humana a un entorno que no siempre nos da espacio para sentir.

Entender esto cambia algo importante:

- deja de ser “qué me pasa a mí”
- y empieza a ser “qué está pasando alrededor y dentro de mí”

2. Lo que solemos rechazar

Hay emociones y sentimientos que aprendimos a aceptar...

y otros que aprendimos a esconder.

Algunos de los más rechazados suelen ser:

- la rabia, porque nos dijeron que es “mala”
- la tristeza, porque “incomoda”
- el cansancio, porque “hay que poder”
- la confusión, porque se espera claridad constante

Cuando rechazamos lo que sentimos, no desaparece.

Se acumula, se filtra, se expresa de otras maneras:

en el cuerpo, en los vínculos, en el agotamiento emocional.

No se trata de quedarte en la emoción.

Se trata de escuchar lo que viene a decir.

3. Lo que no suele ayudar

(Y AUN ASÍ HACEMOS...)

Cuando una emoción aparece, solemos irnos a alguno de estos lugares:

- minimizar: “no es para tanto”
- compararnos: “otros están peor”
- exigirnos: “ya debería estar bien”
- distraernos todo el tiempo
- juzgarnos por sentir lo que sentimos

Nada de esto te hace una mala persona.
Son estrategias aprendidas para sobrevivir emocional y socialmente.

Pero, a largo plazo, no nos enseñan a habitar lo que sentimos,
solo a taparlo.

4. Entonces ¿Qué sí podemos empezar a hacer?

No hay una fórmula mágica.
Hay pequeños movimientos conscientes que pueden cambiar mucho.

✔️ Nombrar
Ponerle palabras a lo que sientes, aunque no sea exacto.

“No estoy bien” ya es un comienzo.

✔️ Dejar de pelearse con la emoción
La emoción no está en tu contra.
Está señalando algo.

✔️ Observar sin juzgar
Preguntarte:

- ¿Cuándo aparece?
- ¿Qué situación la activa?
- ¿Qué me está pidiendo?

✔️ Entender que sentir no es actuar
Puedes sentir rabia y no lastimar.
Puedes sentir tristeza y seguir adelante.
Sentir no te define, te informa.

5. Del Mundo Interior al Mundo que Habitamos

Cuando no escuchamos lo que sentimos:

- reaccionamos sin entender
- repetimos dinámicas
- descargamos en otros lo que no pudimos procesar

Por eso, lo emocional no es solo personal.
Es profundamente social.

La forma en que sentimos impacta en:

- cómo nos vinculamos
- cómo trabajamos
- cómo convivimos
- cómo construimos sociedad

El cambio social empieza en el mundo emocional de cada persona.

No porque tengamos que “ser mejores”, sino porque una sociedad más consciente empieza por personas que se escuchan.

No tienes que tener todo claro.
No tienes que “sentir bien”.
No tienes que hacerlo sola/o.

Empezar a habitar lo emocional es un
proceso.
Y todo proceso necesita tiempo, cuidado
y acompañamiento.

Si este material te resonó,
tal vez sea momento de darte ese
espacio.



ELLUZ
CASTELLAR

Terapeuta Holística