MÓDULO 01 — FUNDAMENTOS

#001

Introducción al Primer Ejercicio

Cómo proponer sin generar resistencia — apertura segura

Primeros 5 min | Cualquier perfil | Apertura segura

GUION DE CONDUCCIÓN

Antes de comenzar, quiero proponerte algo diferente de lo que suele hacer la gente. No es meditación, no necesitas nada especial. Me darás 3 minutos?
(tu respuesta — no continúa sin permiso)

Voy a pedirte solo que notes algunas cosas en tu cuerpo mientras respiras. Sin necesidad de cambiar nada.

Qué observar

Pacientes que relatan malestares, molestias o tensión al hablar o al hacer una pausa hasta responder.

No usar

Pacientes en crisis aguda. Personas en estado de trauma no resuelto.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 01 — FUNDAMENTOS

#002

Anclaje en la Respiración — Versión Introductoria

El primer contacto con el cuerpo — simple y sin riesgo de rechazo

2 a 3 min | Cualquier perfil | Primera o segunda sesión

GUION DE CONDUCCIÓN

"Puede quedarte como estás. No necesitas cerrar los ojos si no quieres. Solo presta atención a tu respiración por un momento. No necesitas cambiar nadé — solo nota."

"Ahora te pregunto: ¿lograste notar tu respiración? ¿Qué notaste?"

Qué observar

Pacientes que describen algo concreto están en contacto; respuestas analíticas también son válidas y es un buen indicador clínico.

No usar

Histórico de pánico con foco en la respiración — usar #005

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 01 — FUNDAMENTOS

#003

Contrato Implícito de Presencia

Cómo crear el setting interno antes de comenzar la sesión

2 min | Cualquier perfil | Apertura de sesión

GUION DE CONDUCCIÓN

Antes de comenzar — solo un segundo. ¿Podés notar dónde estás sentado ahora? ¿Cómo se apoya tu cuerpo en la silla? ¿Cuál es el peso de tu cuerpo en este momento?

¿Qué traés hoy?

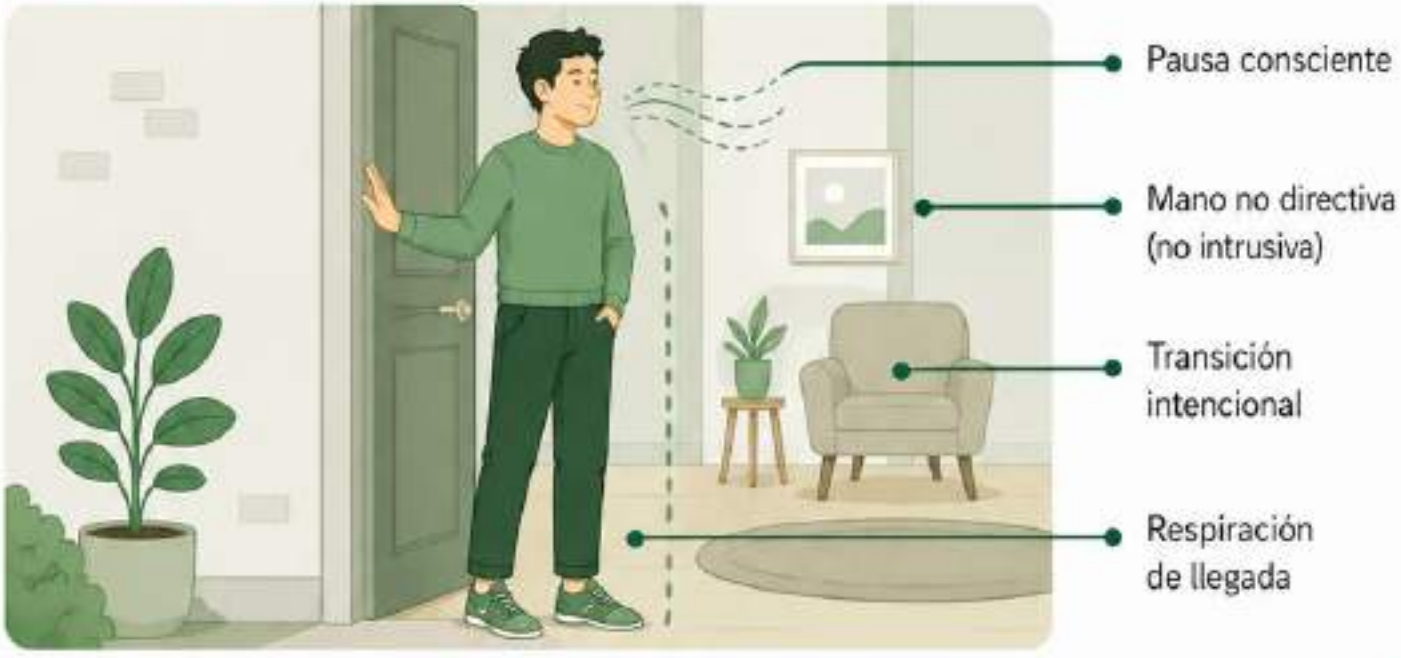
Qué observar

Calidad de la respuesta corporal — quién entra en el ejercicio y quién responde desde algo más ajeno.

No usar

Sesiones de crisis — trabajar directamente en el contenido sin contención previa.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 01 — FUNDAMENTOS

#004

Pausa de Tres Respiraciones

Reset inmediato — para vos y para el paciente

1 min | Cualquier perfil | Cualquier momento

GUION DE CONDUCCIÓN

"Puedo pedirte algo rapidito? Tres respiraciones — eso es todo. Inhalá, exhalá. Inhalá, exhalá. Inhalá, exhalá."

(respirá junto, conscientemente — eso autoriza al paciente)

"¿Cómo te sentís ahora?"

Qué observar

Disminución de la velocidad del habla, pausas naturales y mayor capacidad de respuesta.

No usar

En crisis agudas intensas o disociación activa tan alta.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 01 — FUNDAMENTOS

#005

Anclaje por los Cinco Sentidos

Alternativa de respiración — para pacientes que no toleran foc.o interno

3 min	Ansioso - Disociativo - Pánico	Cuando la respiración ya está afectada

GUION DE CONDUCCIÓN

"No tenés que cerrar los ojos. Dejalos abiertos. Decime: ¿qué estás viendo ahora? ¿Dos o tres objetos — cualquier cosa."

"Ahora, ¿qué estás escuchando? Puede ser cualquier sonido, dentro o fuera de la sala."

"Y, ¿qué estás sintiendo en el contacto — las manos en la pierna, los pies en el piso? Está bien. Eso es suficiente."

Qué observar

El paciente que describe con más detalle y mantiene contacto externo — está más anclado y regulado.

No usar

Sin confidencialidad — ejercicio más seguro del módulo.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 01 — FUNDAMENTOS

#006

Nombramiento Neutro del Estado Actual

Cómo comenzar la sesión sabiendo exactamente dónde está el paciente

2 min | Cualquier perfil | Apertura de sesión

GUIÓN DE CONDUCCIÓN

"Antes de comenzar — solo una pregunta. Si tuvieras que poner una palabra a lo que estás sintiendo ahora, ¿cuál sería?"

"Y esa sensación — ¿dónde la sentís en tu cuerpo?"

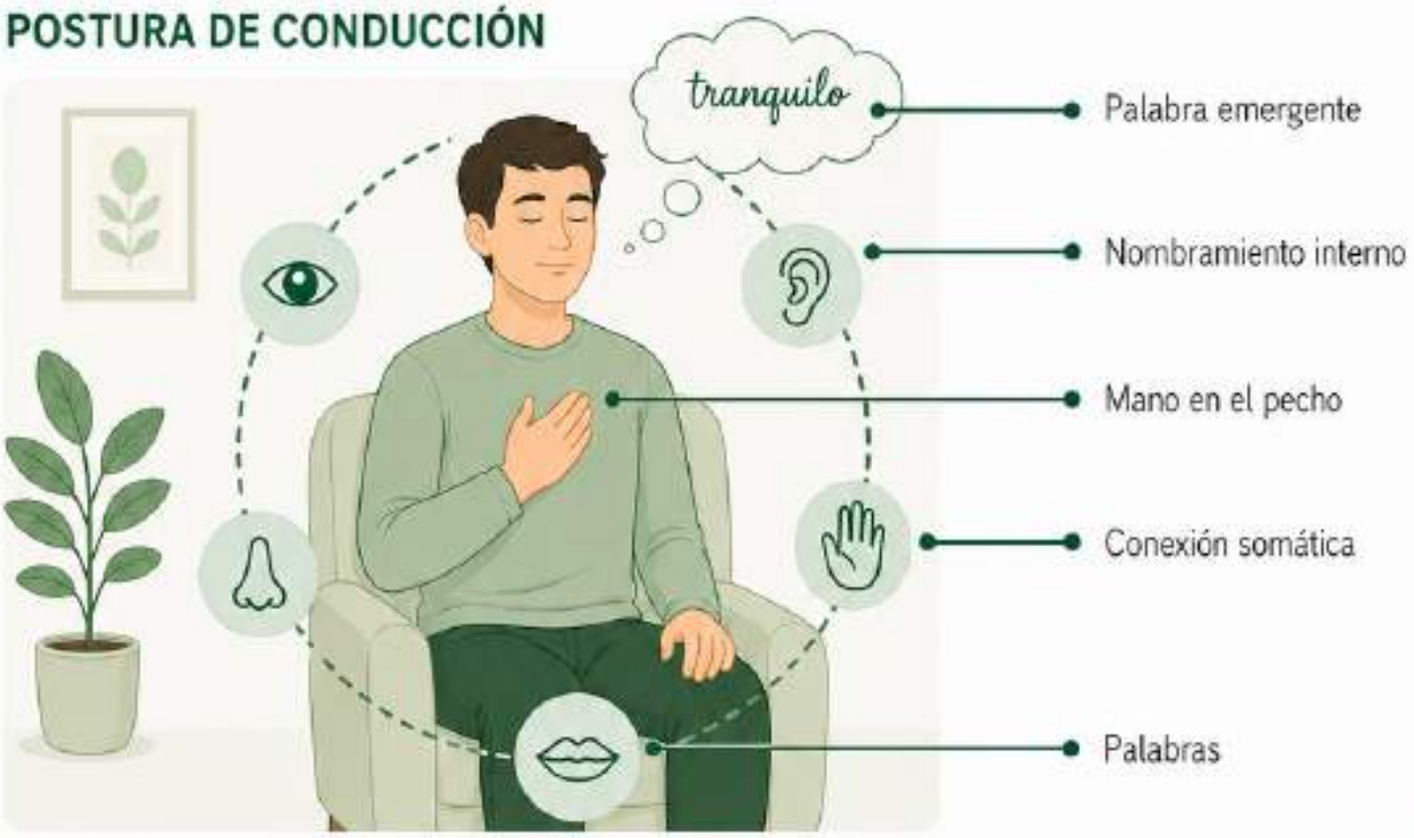
Qué observar

Detectar para comprender: el estado primario (postura, respuesta inmediata, "congelado" = modo automático).

No usar

Sin contraindicaciones.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 01 — FUNDAMENTOS

#007

Atención al Tono de Voz Interno

Ejercicio de metacognición — cómo el paciente se habla a sí mismo

3 a 4 min | Autoritario - Rumiador | Medio de sesión

GUION DE CONDUCCIÓN

"Cuando te estás criticando — ¿cómo es el tono de ese pensamiento? ¿Es calmado, neutro o más agresivo?"

"Si esa voz tuviera un volumen — del 0 al 10, ¿cuánto tendría?"

"Y si pudieras bajar ese volumen apenas un poco — solo un poco — ¿qué cambiaría?"

Qué observar

Cambio en el volumen o tono reportado; distanciamiento del contenido; silencio posterior la última pregunta = metacognición genuina.

No usar

Antes de la tercera sesión, sin vínculo establecido.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 01 — FUNDAMENTOS

#008

Observación del Piloto Automático

Volviéndose visible lo que el paciente hace sin percibir

4 min | Cualquier perfil | Comportamiento automático

GUIÓN DE CONDUCCIÓN

"Dijiste que esto sucede siempre. La última vez — ¿en qué momento notaste que ya habías entrado en piloto automático?"

"¿Qué estabas sintiendo en tu cuerpo un instante antes de reaccionar así?"

"Si ya lo hubieras notado en ese momento — ¿qué podría haber sido diferente?"

Qué observar

Paciente que logra ver un patrón repetitivo — aunque sea pequeño — una brecha entre estímulo y respuesta.

No usar

Crisis aguda o sin estabilidad suficiente para observar patrones.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#009

Varredura Corporal Expressa

3 minutos — script completo com pausas indicadas

3 min exatos | Racionalizador e ansioso | Qualquer momento

GUIÓN DE CONDUCCIÓN

"Podés ficar como você está. Começa pelos pés — o contato com o chão. (pausa 4s) Sobe pelas pernas, percebe o peso na cadeira. (pausa 4s) Barriga — ela se move quando você respira? (pausa 5s)"

"Ombros. Pescoço. Sem precisar mudar nada — só notar. (pausa 4s) Agora me diz: onde você sentiu mais tensão?"

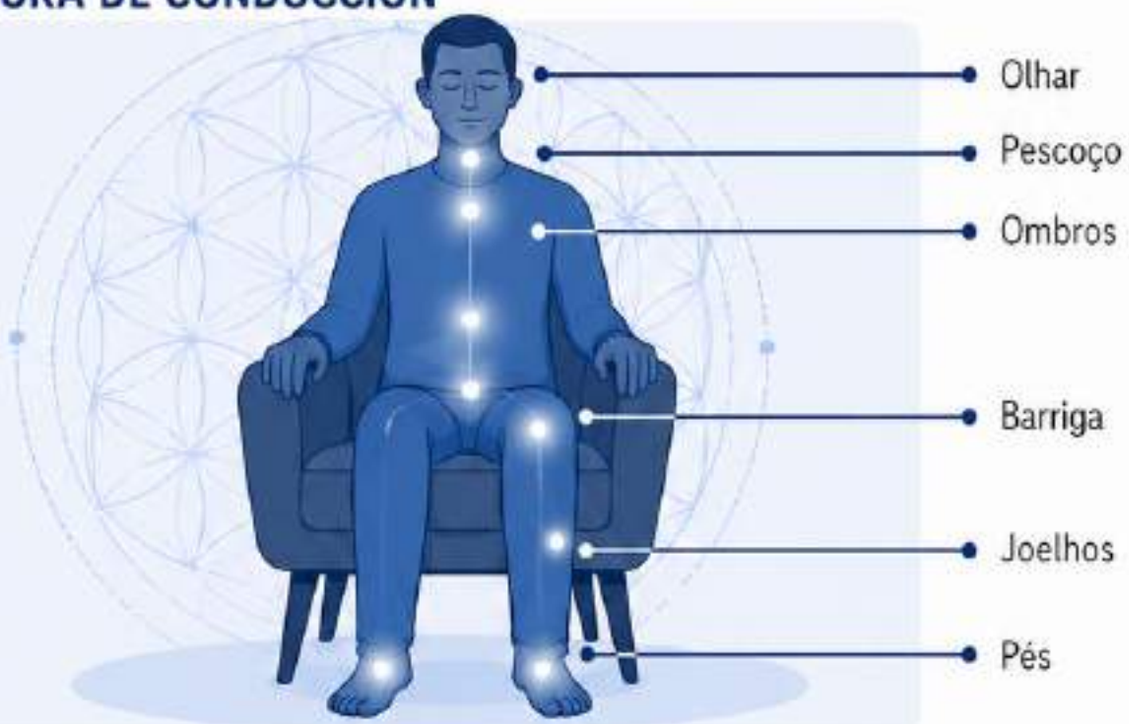
Qué observar

mudança no ritmo de respiração, pausa antes de responder, contato visual mais suave

No usar

não apressar — o silêncio entre instruções é parte do exercício

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 02 — PRESENÇA E CONTATO

#010

Peso do Corpo na Cadeira

Ancoragem gravitacional — o exercício mais simples do módulo

1 min	Qualquer perfil	Quando o paciente está disposto

SCRIPT DE CONDUÇÃO

"Por um segundo — sinta o peso do seu corpo na cadeira."

(pausa 5s)

"O que você percebeu?"

O que observar

Suspiro após a pausa = mudança de estado. Sem percepção = dissociado, use #005 antes.

Não usar

Sem contraindicação — menor risco do módulo.

POSTURA DE CONDUÇÃO



Peso nos pés
Apoio firme no chão, sentindo a sustentação.

Contato com a cadeira
Perceba o apoio nas nádegas, costas e coxas.

Aterramento gravitacional
Sinta o corpo sendo puxado suavemente para baixo pela gravidade.

Presença física
Voltando ao corpo e ao momento presente.

MÓDULO 02 — PRESENÇIA Y CONTACTO

#011

Contacto con el Momento Presente a través del Tacto

Textura, temperatura, presión — presencia a través de un sentido más ignorado

2 min | Disociativo · Ansiedad intensa | Apertura o escalada

GUION DE CONDUCCIÓN

"Coloca las manos sobre las piernas — puede ser así, relajado.

"Nota la temperatura de tus manos. ¿Están más calientes o más frías? (*pausa 4 s*) Y la textura de la ropa debajo de las palmas — ¿cómo es? (*pausa 4 s*)

"Está aqui ahora."

Qué observar

observa para tus propias manos = presente; describe textura con detalles = anclaje funcional

No usar

hipersensibilidad táctil o trauma físico no mapeado

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 02 — PRESENCIA Y CONTACTO

#012

Escucha Activa de los Sonidos del Ambiente

Presencia a través del canal auditivo — sin cerrar los ojos

2 min | Resistente · Ansioso | Apertura de sesión

GUION DE CONDUCCIÓN

"No necesitas hacer nada — solo escuchar."
(pausa 10 s)

"¿Qué sonaste escuchando? Cuéntame — puede ser cualquier cosa."

"¿Hay algún sonido que no habías notado antes?"

Qué observar

cuanto más periférico sea el sonido que se note, más presente estará

No usar

sin contradicción

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 02 — PRESENCIA Y CONTACTO

#013

Respiración Cuadrada — Versión Clínica

Regulación fisiológica con estructura clara — para quien necesita de control

3 min	Ansioso · Racionalizador	Escala emocional leve a moderada

GUION DE CONDUCCIÓN

"Te voy a dar una estructura para seguir — es fácil.
Inhala contando cuatro. Uno, dos, tres, cuatro."

"Mantén el aire contando cuatro. Suelta el aire contando cuatro.
Pausa con los pulmones vacíos contando cuatro antes
de la próxima. Vamos a hacerlo tres veces juntos."

"¿Cómo se siente?"

Qué observar

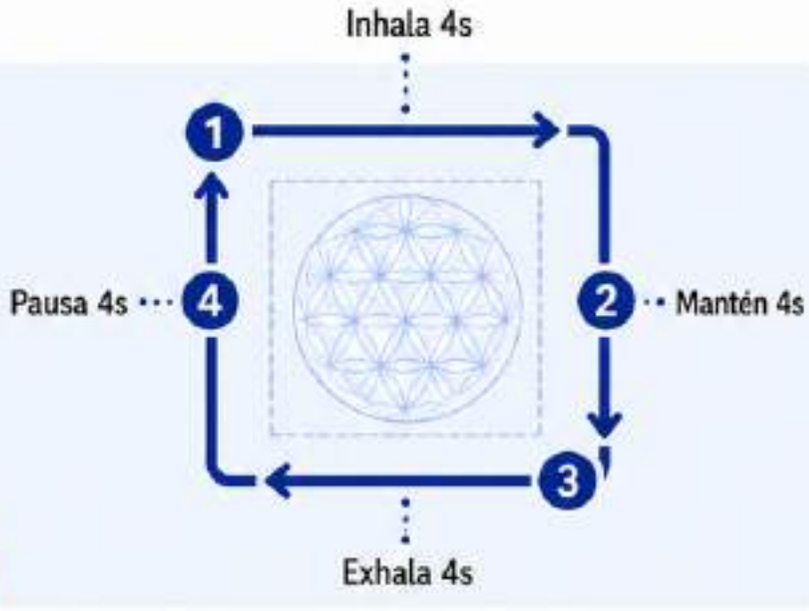
cambio de enfoque después de 'puedo seguir';
desaceleración breve = microcontacto
funcionando

No usar

historial de hiperventilación o pánico
con foco en la respiración;
no usar en loops, sino en aperturas

POSTURA DE CONDUCCIÓN





MÓDULO 02 — PRESENCIA Y CONTACTO

#014

Barrido de Tensión en Treinta Segundos

Versión ultra-rápida — para encajar sin interrumpir el flujo

30 segundos | Cualquier perfil | Cualquier momento

GUIÓN DE CONDUCCIÓN

"Durante un momento."

"¿Dónde sientes tensión ahora en tu cuerpo?"
(espera)

"Solo nota. Puedes seguir."

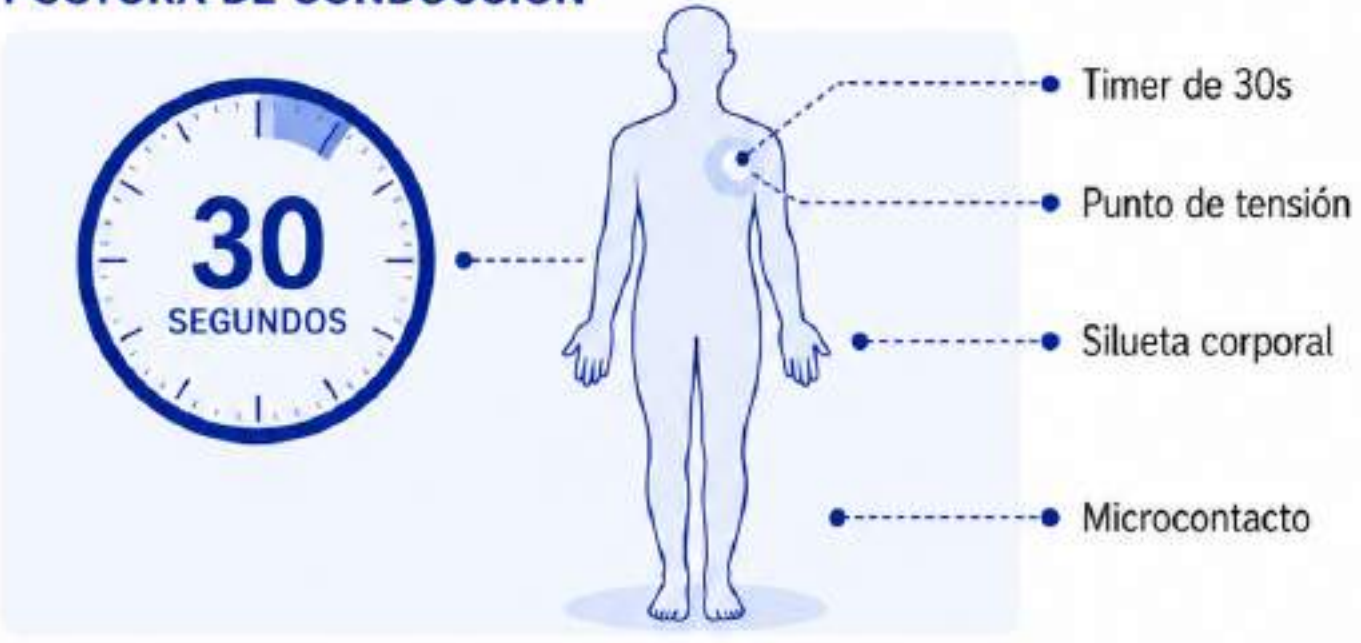
Qué observar

cambio de enfoque tras 'puedes seguir';
desaceleración breve = microcontacto funcionando

No usar

no interrumpir con preguntas adicionales;
usar en loops, no en aperturas;
evitar análisis

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#015

Observación de la Postura Corporal

El cuerpo ya está diciendo algo — este ejercicio lo vuelve visible

2 min | Evitativo - Alejamiento | Mejor momento de la sesión

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

"¿Puedo hacer una observación sobre cómo estás ahora?" (espera)

"Estás con los hombros así — desde que empezamos a hablar sobre esto. ¿Qué está pasando ahí?"

(espera — no complementes)

Qué observar

mirada hacia el propio cuerpo = creando conciencia; manos más lentas al volver = microcontacto funcional. Ambos son datos clínicos.

No usar

histórico de vergüenza corporal — introducir solo con vínculo

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 02 — PRESENCIA Y CONTACTO

#016

Atención al Ritmo del Habla

Lo que la velocidad de las palabras revela sobre el estado interno

2 min	Ansioso - Racionalizador	Cuando el paciente está acelerado

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

"¿Puedo hacer una observación sobre cómo habla usted ahora?"
(espera permiso)

"Usted está hablando bastante acelerado. ¿Es eso lo que está ocurriendo dentro de usted ahora mismo?"

(pausa — deja que responda la pregunta)

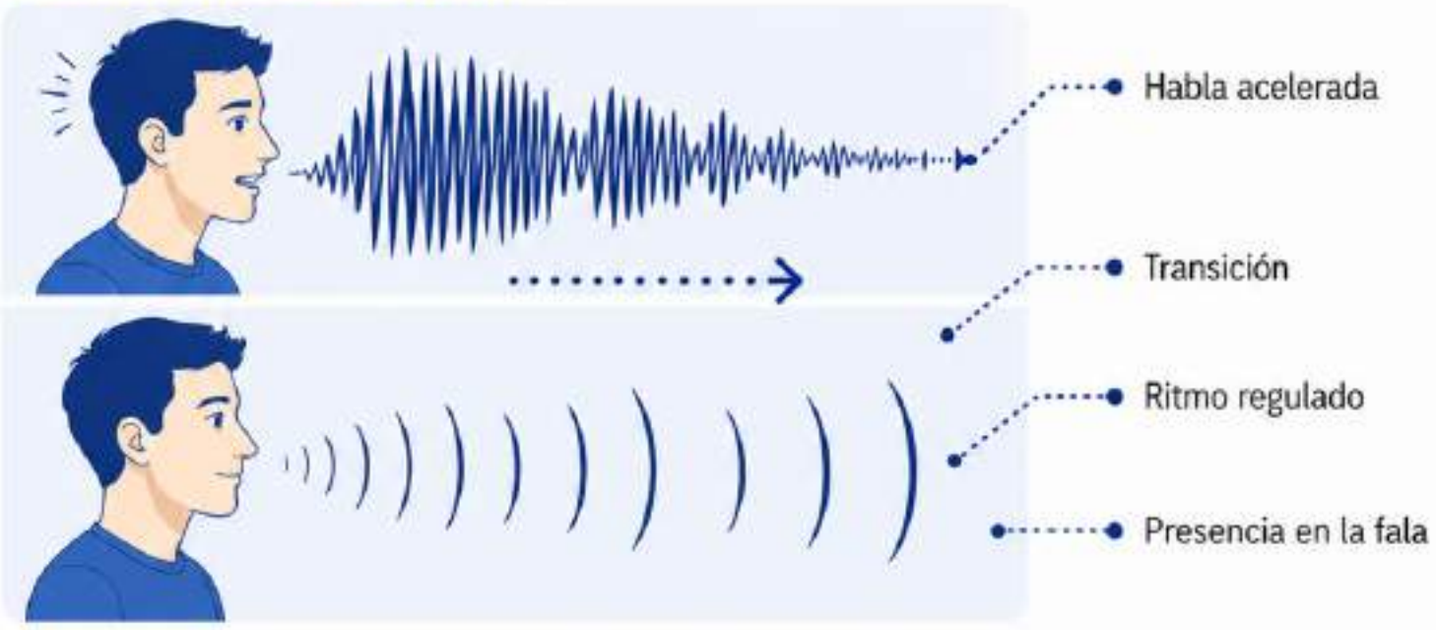
Qué observar

la pausa después de la pregunta es el ejercicio: al desacelerar, se percibe y se elige otra respuesta.

No usar

velocidad como crítica o juicio — no señalar en las primeras sesiones.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 02 — PRESENÇIA Y CONTACTO

#017

Nombramiento Emocional Simple

Una palabra — sin análisis, sin explicación

1 min | Cualquier perfil | Cualquier momento

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

"Sólo una palabra — ¿qué estás sintiendo ahora?"
(espera — no acepta explicación como respuesta)

"No hace falta explicar. Sólo la palabra."

Qué observar

especificidad de la palabra = indicador de acceso emocional. 'raro" vs "extraño" = miradas diferentes clínicamente.

No usar

sin contraindicación

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#018

Contacto con la Experiencia Sin Narrativa

Sentir sin contar la historia — separando experiencia de interpretación

3 min | Racionalizador | Cuando en bucle narrativo

GUION DE CONDUCCIÓN

"Para un segundo — antes de continuar la historia."

"¿Qué estás sintiendo ahora, en este momento?
No lo que pasó. Lo que está ocurriendo aquí y ahora."
(pausa larga)

"Puede que aún no haya palabras. Todo bien."

Qué observar

silencio genuino = tratando de sentir sin narrar. Clínicamente diferente de silencio de quien no sabe o qué decir.

No usar

aperturas emocionales forzadas — no interrumpir lo que (aún) está aconteciendo.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#019

Anclaje Pessonal — Creando un Punto de Retorno

El paciente escoge su propio gatillo de presencia

4 min | Ansioso - Disociativo | Sesiones intermedias

GUIÓN DE CONDUCCIÓN

"¿Qué podrías pensar en algo que te traiga al presente — un objeto, un gesto, cualquier cosa que funcione para ti?"

"Puede ser apretar el puño, tocar una alianza, sentir los pies en el suelo… lo que sea."
(espera a que el paciente elija)

"Ahora haz eso aquí. ¿Cómo se siente?"

Qué observar

el anclaje solo funciona si es elegido por el paciente; sugerencias del terapeuta → menor generalización.

No usar

antes de que haya vínculo o familiaridad con ejercicios de presencia.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#020

Observación de las Manos

Presencia immediata a través de un foco visual simple

2 min | Cualquier perfil | Disperso o acelerado

GUIÓN DE CONDUCCIÓN

"Por un momento — mira tus manos.
(pausa 5 s)

"¿Qué notas? Puede ser cualquier detalle.

"Ahora vuelve conmigo. ¿Cómo estás?"

Qué observar

notar detalles específicos ("una vena", "mi uña se ve seca") = atención enfocada, salida del bucle.

No usar

dismorfofobia o relación muy cargada con el propio cuerpo.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 02 — PRESENÇIA Y CONTACTO

#021

Contacto con el Silencio

Usando la pausa como intervención — sin llenar

1 min | Cualquier perfil | Después de emoción intensa

GUION DE CONDUCCIÓN

(Después de apertura emocional — no digas nada)

(Mantén contacto visual suave por 20 a 30 segundos)

"¿Cómo estás ahora?"

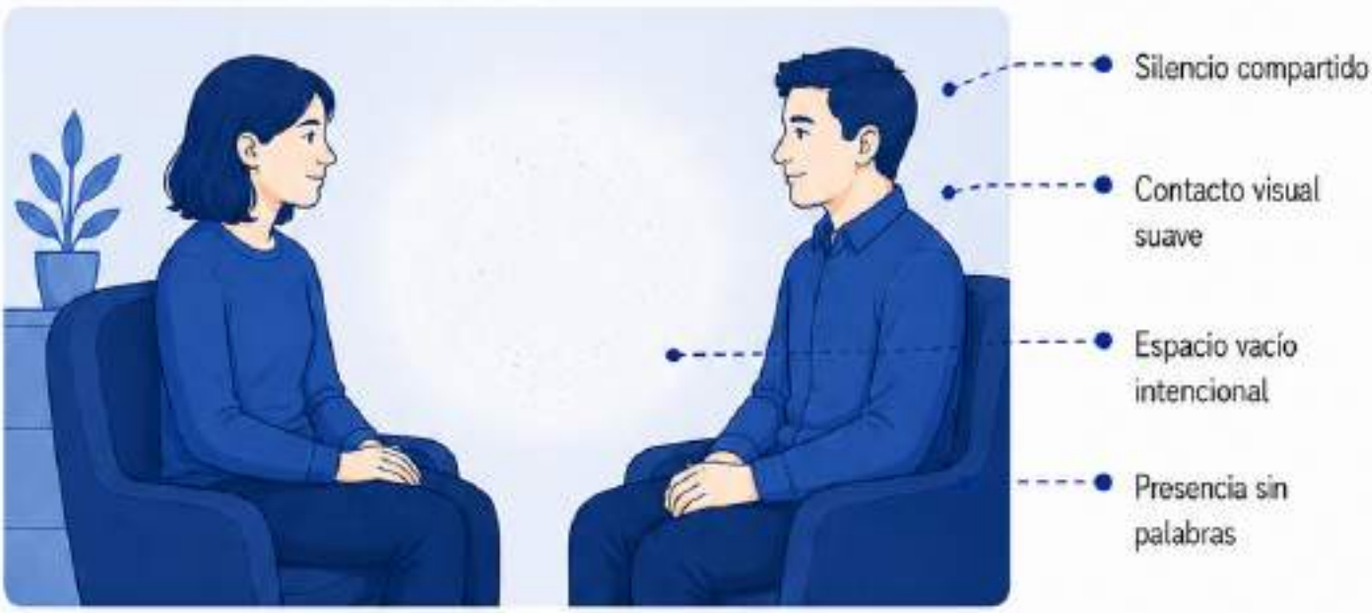
Qué observar

usa el silencio para continuar procesando en presente; llena inmediatamente con análisis = usa la palabra como evitación.

No usar

apaciguar al paciente ansioso que interpreta el silencio como abandono — usa un silencio breve (5–10 s) y nómbralo: "Estoy aquí contigo".

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#022

Atención Plena en el Habla del Paciente

El terapeuta como modelo de presencia

Sesión completa | Cualquier perfil | Práctica continua del terapeuta

GUION DE CONDUCCIÓN

Guion para el terapeuta

Antes de cada sesión: una respiración consciente antes de abrir la puerta.

Durante la sesión: cuando percibir que está formulando la próxima pregunta mientras el paciente habla — nota eso, y regresa a las palabras del paciente.

Después de la sesión: ¿Qué escuché realmente hoy? ¿Qué me perdí?

Qué observar en uno mismo

tensión en los hombros al escuchar; impulso de interrumpir; pausas propias para intervenir.

No usar

siempre usar.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 02 — PRESENÇIA Y CONTACTO

#023

Presencia con Emociõn Difícil

Estar con lo que es incómodo — sin resolver, sin consolar

4 min | Evitativo | Emoción intensa y paciente quiere salir

GUION DE CONDUCCIÓN

"¿Percibiste que cambió el tema ahora?"
(espera)

"Quiero pedirte que te quedes un momento.
Lo que sentías hace un segundo — antes de cambiar."

"¿Podés quedarte con eso por un momento?"
Solo quedarte — sin necesitar resolver."

Qué observar

nombrar y permanecer en contacto por más de 10 segundos = progreso clínico real

No usar

emoción traumática no procesada — este ejercicio es para malestar cotidiano

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 02 — PRESENÇA Y CONTACTO

#024

Retorno al Cuerpo Después de Disociación Leve

Protocolo de aterrizaje rápido — sin nombrar la disociación

2 min	Disociativo	Cuando el paciente "salga" de la sesión

GUIÓN DE CONDUCCIÓN

"Te digo una cosa — ¿qué estás viendo ahora frente a ti?"
(la pregunta visual fuerza retorno a la percepción presente)

"¿Y qué sentís en los pies ahora?"

"¿Volviste?"

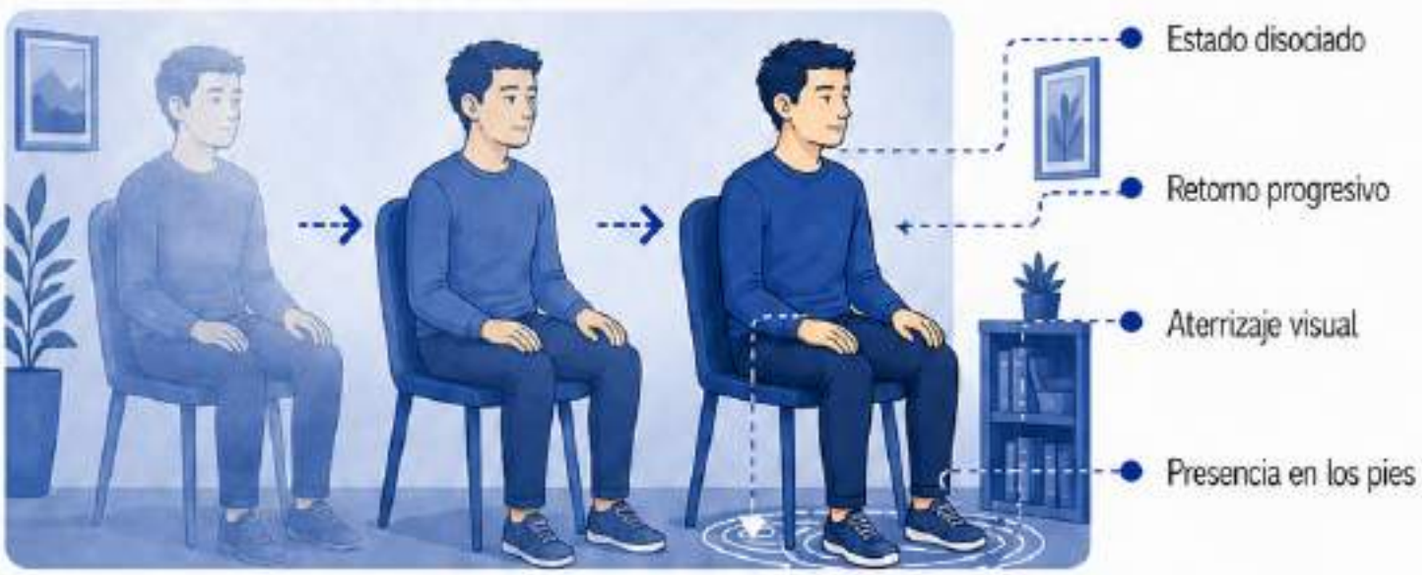
Qué observar

más presencia después de la segunda pregunta = aterrizaje funcionando; sin retorno después de varios intentos = intervención más estructurada.

No usar

disociación severa — el protocolo de estabilización tiene prioridad.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 02 — PRESENÇIA Y CONTACTO

#025

Atención a la Micro-expresión

Lo que el rostro dice cuando la voz no dice

1 min | Evitativo · Alejtímico | En medio de la sesión

GUION DE CONDUCCIÓN

"Hiciste algo interesante ahora — tu rostro cambió mientras decías eso."
(describe lo que viste, sin interpretar)

"¿Qué estaba ocurriendo justo en ese momento?"
(pausa breve)

"¿Qué era eso para ti?"

Qué observar

observa cambios breves en el rostro (ojos, cejas, boca, tensión) = entrada a emociones no verbalizadas; conexión con la experiencia presente.

No usar

historias de vergüenza intensas — observar el rostro puede sentirse expositivo.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#026

Presencia con Incertidumbre

Estar en el no-saber sin resolver prematuramente

3 min | Ansioso · Racionalizador | Cuando el paciente exige certeza

GUION DE CONDUCCIÓN

"Estás intentando resolver esto ahora — yo lo percibo."

"¿Qué ocurre si te quedas solo con la pregunta, sin intentar responder?"
(pausa larga)

"¿Cómo es ese 'no saber' en el cuerpo?"

Qué observar

describe la sensación física del no-saber — en contacto con la experiencia, no en la fuga. Ejercicio de profundidad del módulo.

No usar

cuando hay un problema práctico urgente que requiere solución.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#027

Observación del Pensamiento como Evento Mental

El pensamiento ocurre — tú no eres él

3 min | Rumiante · Racionalizador | Atascado en un pensamiento

GUION DE CONDUCCIÓN

"Ese pensamiento que tienes ahora — sabes que es un pensamiento, ¿verdad?"
(espera — sin ser retórico)

"Intenta observarlo como si fuera una nube pasando. Está ahí — pero tú no eres él."
(pausa 10s)

"¿Ha cambiado algo mientras lo mirabas en lugar de seguirlo?"

Qué observar

responde de manera descriptiva ("solo pensamientos", "como una nube", "se va y vuelve") = desarrollando perspectiva; inicio de la defusión cognitiva

No usar

crisis emocional intensa — requiere estabilización mínima

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 02 — PRESENCIA Y CONTACTO

#028

Presencia con Sensación Física de Ansiedad

No huir del malestar en el cuerpo — quedarse con lo que hay

4 min | Ansioso | Ansiedad presente en sesión

GUION DE CONDUCCIÓN

"Estás ansioso ahora — yo lo percibo."
(no pregunta, afirma — valida sin dramatizar)

"En vez de intentar que disminuya, quiero invitarte a observarla. Solo observa esa sensación. ¿Dónde la sentís? ¿Cómo es — tiene forma, tiene peso, tiene temperatura?"

"Mientras la observás — ¿qué notás que está cambiando?"

Qué observar

las sensaciones observadas sin juzgar tienden a transformarse; cambia cuando prestás atención = observar no es amplificar

No usar

trastorno de pánico severo en fase aguda

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 02 — PRESENÇIA Y CONTACTO

#029

Ancla en la Voz del Terapeuta

Usando el vínculo como recurso de presencia

2 min | Disociativo · Ansiedad intensa | Cuando el paciente pierde el contacto

GUION DE CONDUCCIÓN

"Te escuché por un segundo."
(pausa — espera contacto visual)

"Estás acá. Yo estoy acá. Esto es real."
(pausa)

"¿Qué estás sintiendo ahora?"

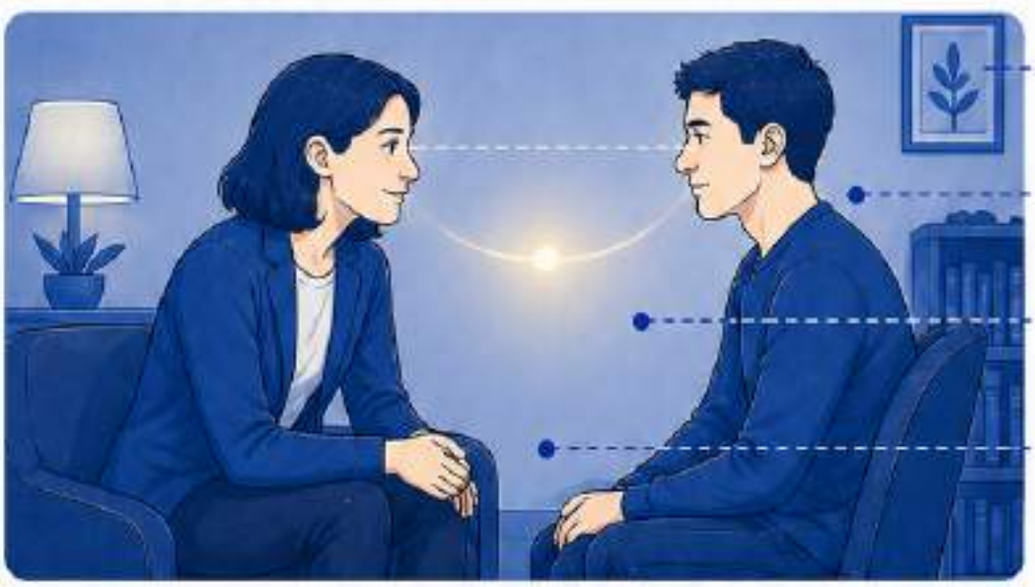
Qué observar

restablece contacto visual después de la afirmación = anclaje por el vínculo funciona; mayor carga relacional del módulo

No usar

sesiones iniciales sin vínculo; histórico de abuso relacional

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 02 — PRESENCIA Y CONTACTO

#030

Integración Sensorial Completa

Visión + tacto + audición + respiración — presencia total en 5 minutos

5 min | Cualquier perfil | Apertura de sesiones de profundización

GUION DE CONDUCCIÓN

"Te voy a invitar a algunos momentos de atención. Primero — lo que estás viendo. Dos o tres detalles del espacio. *(pausa 5s)* Ahora lo que estás oyendo. *(pausa 5s)*

"El toque — las manos, los pies, el peso en la silla. *(pausa 5s)* Y la respiración — solo nota, sin cambiar. *(pausa 8s)*

"Ahora — ¿dónde estás?"

Qué observar

calidad de la respuesta a la última pregunta, todo sobre el estado de presencia creado

No usar

sesiones cortas o de manejo — reservar para sesiones con tiempo e intención de profundización

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 02 — PRESENCIA Y CONTACTO

#031

Atención al Espacio Entre los Pensamientos

Lo que existe cuando la mente se detiene — aunque sea por dos segundos

3 min | Rumiativo | Sesiones intermedias y avanzadas

GUION DE CONDUCCIÓN

"No necesitas dejar de pensar. No te voy a pedir eso."

"Solo observa los pensamientos que aparecen — y nota cuando hay una pausa entre uno y otro."
(pausa 20 s)

"¿Apareció algún momento de pausa, aunque sea muy breve?"

Qué observar

responde "sí" con sorpresa = esperaba confirmar que la mente nunca se detiene; descubrimiento tiene valor más allá del ejercicio.

No usar

primeras sesiones — requiere familiaridad con observación de pensamientos.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#032

Presencia con lo Que Es — Sin Querer Diferente

Aceptación como postura, no como resignación

4 min | Qualquier perfil | En lucha con la realidad

GUION DE CONDUCCIÓN

"¿Lo que estás intentando cambiar no está en tu mano cambiar ahora?"

"Quiero pedirte algo diferente — y no es rendirte. Por un momento, solo nota que eso que está aquí. Sin intentar resolver. Solo — está aqui."
(pausa 10 s)

"¿Qué cambió cuando dejaste de luchar por un segundo?"

Qué observar

registra alivio físico después de la pausa = el cuerpo responde antes que la mente al cesar la lucha

No usar

cuando la situación aún requiere acción — este ejercicio es para lo realmente incontrolable

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#033

Nombramiento de Pensamientos

"Estoy teniendo el pensamiento de que..." — la técnica de desfusión más accesible

2 min | Racionalizador · Rumiativo | Cuando en loop

GUIÓN DE CONDUCCIÓN

"¿Puedo pedirte algo? Va a parecer simple — pero tiene un efecto."

"Toma ese pensamiento que terminas de tener — eso que nunca va a cambiar. Ahora di así: 'Estoy teniendo el pensamiento de que nunca voy a cambiar'. *(espera a que la persona repita)*

"¿Qué pasó con ese pensamiento cuando lo dijiste así?"

Qué observar

sonrisa involuntaria, pausa larga, cambio de tono más leve — señales más confiables de desfusión

No usar

crisis emocional intensa — regula primero, desfusión después

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#034

Pensamiento en la Voz de un Personaje

Distáncia radical — lo absurdo como herramienta clínica

2 min | Racionalizador | Pensamientos autocríticos intensos

GUION DE CONDUCCIÓN

"¿Puedes imaginar ese pensamiento — ese 'soy un fracaso' — siendo dicho por un personaje de dibujo animado? Cualquier personaje que se te ocurra."
(espera)

"¿Cómo quedó?"

Qué observar

sonrisa involuntaria = la desusión ocurrió; no logra imaginar = muy profundo, intenta #033 primero

No usar

luto o crisis — humor fuera del contexto puede ser sentido como invalidación

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#035

Observación del Juicio en Tiempo Real

Notar el juicio mientras ocurre — sin interrumpirlo

3 min	Autocrítico · Racionalizador	Paciente se juzgando en la sesión

GUION DE CONDUCCIÓN

"¿Mientras me cuentas esto — te estás juzgando a ti mismo?"
(*espera*)

"Anota eso. No necesitas detenerte — solo nota lo que está sucediendo."
(*pausa*)

"¿El juicio cambió cuando lo notaste?"

Qué observar

cualquier juicio detectado es información valiosa; la conciencia en tiempo real = alguna distancia creada

No usar

sin contraindicaciones en sesiones intermedias

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#036

Separación entre Hecho e Interpretación

Lo que sucedió versus lo que tú concluiste — distinción clínica fundamental

4 min	Racionalizador · Ansioso	Cuando se trate la interpretación como hecho

GUION DE CONDUCCIÓN

"Solo te cuento lo que sucedió — los hechos, sin interpretación alguna."
(interrumpe gentilmente si empieza a interpretar)

"¿Eso es un hecho o lo que tú concluiste sobre ese hecho?"

"¿Qué cambió cuando hiciste esa interpretación?"

Qué observar

percibe qué es mucho más pequeño que la interpretación = creando perspectiva; sorpresa con esa diferencia y clínicamente significativa

No usar

no aplique de forma mecánica — puede ser invalidante sin contexto relacional

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 03 — OBSERVACIÓN SIN JUICIO

#037

Hoja Cayendo en el Río

Metáfora clásica de la TCC — adaptada para conducción en session

3 min	Rumiativo	Pensamientos muy intensos para defusión directa

GUION DE CONDUCCIÓN

"Quiero proponerte una imagen — dime si te sirve. Imagina un río de flujo calmo. Cada pensamiento que aparece — colócalo en una hoja y déjalo pasar."

"No lo empujes. No lo detengas. Solo observa las hojas pasando."
(pausa 20 s)

"¿Qué sucedió?"

Qué observar

describe las hojas = está usando la imagen; "intenté controlarlo" o "lo detuve" = dato clínico sobre patrón de control

No usar

dificultad con imaginería visual — usar defusión verbal (#033).

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 03 — OBSERVACIÓN SIN JUICIO

#038

Etiquetado de Procesos Mentales

Nombrar el proceso, no el contenido — distancia metacognitiva

2 min	Rumiativo · Ansioso	Cualquier momento

GUION DE CONDUCCIÓN

"Guando notes que estás en ese loop — en lugar de entrar en el contenido, intenta nombrar el proceso.

"Estoy rumiando." "Me estoy catastrofizando." "Me estoy juzgando." Solo eso.

"Vamos a practicar ahora. ¿Qué estabas haciendo hace un momento? ¿Cuál es el nombre del proceso que estabas en ese momento?"

Qué observar

nombrar con precisión y soltar después del nombramiento = usando el etiquetado como regulación; recurso que lleva fácilmente para fuera de consulta

No usar

sin contraindicación a partir de sesiones intermedias

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 03 — OBSERVACIÓN SIN JUICIO

#039

El Observador — ¿Quién Está Viendo Tudo Esto?

Perspectiva del yo-observador — núcleo de la ACT

4 min | Qualquier perfil | Sesiones intermedias y avançadas

GUION DE CONDUCCIÓN

"Ahora estás observando estos pensamientos, ¿verdad? Notando que están ahí."
(espera confirmación)

"Entonces existe una parte de ti que está observando. ¿Quién es esa parte?"
(pausa larga — la persond no responde)

"Ese observador — ¿también tiene pensamientos? ¿O él también es lo que los ve?"

Qué observar

silencio prolongado tras la última pregunta = en contacto con algo genuino; respuesta rápida y conceptual = todavia en modo racional

No usar

primeras sesiones; perfiles disociativos — puede desestabilizar

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#040

Desfusión con Creencias Centrales

Aplicando desfusión donde la fusión es más profunda

5 min | Cualquier perfil | Fase intermedia a avanzada

GUION DE CONDUCCIÓN

"Esta creencia que identificaste — "soy inadecuado" — ¿realmente es un hecho o un pensamiento para ti?"

"¿Cuánto tiempo llevas teniendo este pensamiento? Durante todo ese tiempo, ¿te ha demostrado que es totalmente cierto? ¿O también ha habido momentos que no encaja?"

"Puedes decirte: "Solo estoy teniendo el pensamiento de que soy inadecuado". ¿Qué cambia al verlo solo como un pensamiento?"

Qué observar

alguien que empieza a ver que es un pensamiento — no un hecho; notará un leve espacio mental, menos fusión y más libertad de elección

No usar

fases iniciales; antes de identificar y nombrar la creencia con claridad

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 03 — OBSERVACIÓN SIN JUICIO

#041

Observación Sin Preferencia

Notar lo que es sin querer que sea diferente

3 min | Ansioso · Controlador | En lucha con lo que siente

GUION DE CONDUCCIÓN

"Mientras observas este pensamiento — ¿estás queriendo que se vaya?"

"¿Y si lo observaras sin esa preferencia? Sin querer que se sume ni que desaparezca — sólo que esté."
(pausa 15 s)

"¿Cómo sería eso?"

Qué observar

relata el paradoja: "cuando intento que se vaya, se queda; cuando me abro a sentirlo — sin luchar — aparecen insights más valiosos"

No usar

sensación de pánico agudo — no querer que 'ya' puede ser mal interpretada

POSTURA DE CONDUCCIÓN



- Observación neutral
- Sin empujar
- Sin asegurar
- Paradoja de la aceptaçiáo

#042

¿El Pensamiento Tiene Razón?

Cuestionamiento amable de la autoridad del pensamiento

3 min	Racionalizador	Cuando trata el pensamiento como prueba

GUION DE CONDUCCIÓN

"Ese pensamiento que estás teniendo — ¿realmente tiene razón?"

"¿Qué sería necesario para que puedas comprobar si tiene razón o solo parece tenerla?"

"Interesante — podrías buscar evidencias externas. Recuerda: el pensamiento por sí solo no prueba nada."

Qué observar

nota si dirige la atención a evidencias externas; fomenta distancia de la autoridad automática del pensamiento; puente entre ACT y TCC

No usar

sin contraindicación en sesiones intermedias

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#043

Repetición de la Palabra Hasta Perder el Sentido

Técnica de defusión de Titchener — aplicada en sesión

2 min | Racionalizador · Autocrítico | Palabra-gatillo con carga intensa

GUIÓN DE CONDUCCIÓN

"¿Cuál es la palabra que más pesa en ese pensamiento? Solo una."

"Repítela en voz alta — rápido, varias veces seguidas. Va a sonar raro." *(pausa: repite entre 20 y 30 segundos)*

"¿Qué pasó con esa palabra?"

Qué observar

sonrisa o risa = la carga pierde fuerza y el cerebro la registra como artificial; confusión también es señal de defusión en curso

No usar

demasiado explicado puede resistir — prueba con #033 como primer paso

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#044

Escritura Observacional del Pensamiento

Escribir para crear distancia — el papel como espejo externo

5 min	Participante · Terapeuta	Cuando el loop verbal no cede

GUION DE CONDUCCIÓN

"Toma un papel — puede ser cualquier cosa. Escribe exactamente el pensamiento que estás repitiendo ahora. Palabra por palabra."
(espera a que el paciente escriba)

"Ahora lee lo que escribiste como si fuera la frase de otra persona."

"¿Qué dirías a esa persona?"

Qué observar

responde con más compasión de lo que suele tener consigo mismo — la externalización crea perspectiva y el loop interno pierde fuerza

No usar

resistencia a registros escritos — use versión oral (#033)

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#045

La Mente Contando una Historia

Reconociendo la narrativa como narrativa — no como realidad

3 min | Racionalizador · Ansioso | Preso en narrativa cerrada

GUION DE CONDUCCIÓN

"Ahora me estás contando una historia — y parece muy real para ti."

"¿Cuál sería el título de esa historia? Si fuera un libro, ¿cómo se llamaría?"

"¿Has contado esta historia antes? ¿De qué otras maneras la has visto?"

Qué observar

reconoce que la historia es antigua ("ya la he contado") = percibiendo patrón narrativo; inicio de libertad frente a la narrativa

No usar

tomar deve ser de observación curiosa, nunca de dismissión

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#046

Observaçión de la Autocrítica Sin Alimentarla

Notar sin entrar — distancia de la voz interna punitiva

3 min | Autocrítico | Loop de autocrítica

GUION DE CONDUCCIÓN

"Esa voz que te critica — ¿qué sueles escuchar cuando te equivocas?"

"¿Qué pasa cuando estás discutiendo contigo mismo?"

"Y si simplemente notas que esa voz está ahí, sin responderle, sin discutir... ¿qué cambia?"

Qué observar

reconoce el patrón: crítica — tensión — defensa — más crítica; nota el alivio al no responder; observa cuando la voz pierde fuerza

No usar

no uses como supresión — observar es diferente de ignorar o pelear con la voz interna

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#047

Curiosidad como Postura

Sustituyendo el juicio por investigación

3 min	Autocrítico · Ansioso	Evaluación constante

GUION DE CONDUCCIÓN

"En lugar de evaluar lo que estás sintiendo — ¿qué ocurre si sientes curiosidad sobre eso?"

"No tiene que ser correcto o incorrecto — solo interesante. ¿Qué hay aquí? ¿Cómo es?" *(pausa)*

"Intenta esto durante un momento."

Qué observar

cambio de enfoque: de defensivo/ acusador a explorador; la señal más clara de que se accedió a la curiosidad fue el alivio

No usar

sin contraindicación — puede ser postura general a lo largo de todo el proceso

POSTURA DE CONDUCCIÓN



- Postura exploratoria
- Lupa de curiosidad
- Sin juicio
- Investigación gentil

MÓDULO 03 — OBSERVACIÓN SIN JUICIO

#048

Desfusión con Reglas Rígidas

"Tengo que", 'debo", 'no puedo" — flexibilidada ante lo que parece obligación

4 min	Racionalizador · Perfeccionista	Preso en reglas

GUIÓN DE CONDUCCIÓN

"Dijiste 'tengo que".
¿Tengo que qué? ¿Y por qué?"

"¿Quién creó esa regla?
¿Qué pasaría si tú no la siguieras?"

"¿Es una ley de la naturaleza o una regla que aprendiste en algún momento?"

Qué observar

nota que la regla se origina — fue aprendida, no descubierta; crea espacio para elegir lo que antes se obedecía automáticamente

No usar

no invalida valores genuinos — distingue entre regla rígida y valor personal flexible e importante

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 03 — OBSERVACIÓN SIN JUICIO

#049

Mindfulness del Juicio Ajeno

Observando el miedo a lo que otros piensan — sin huir de él

4 min | Ansiedad social · Evitativo | Tema de opinión ajena

GUIÓN DE CONDUCCIÓN

"¿Qué te preocupa de lo que él/ella o los demás piensen de ti justo en este momento? ¿Dónde lo sientes en tu cuerpo ahora?"

"Observa el pensamiento de que te están juzgando. Ese pensamiento — ¿es un hecho o una interpretación?"

"Si fuera cierto que te están juzgando, ¿qué diría eso más sobre ellos que sobre ti?"

Qué observar

responde la última pregunta: muestra creencia central ligada al miedo al rechazo; frecuente inadecuación condicionada por validación externa

No usar

sin contención adecuada en casos de ansiedad social intensa; no es intervención para exposición, es trabajo de observación

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 03 — OBSERVACIÓN SIN JUICIO

#050

Observación de la Autoconciencia Excesiva

Cuando el paciente está observando a sí mismo observando

3 min	Ansioso · Perfeccionista	Monitoreo excesivo de desempeño propio

GUION DE CONDUCCIÓN

"¿Estás intentando hacerlo 'bien' o verificar si lo estás haciendo 'bien'?"

"No hay correcto o incorrecto aquí — solo lo que está ocurriendo en este momento. ¿Qué está sucediendo ahora?"

Qué observar

relajarse después de permitir, dejar de usar la mente como juez; la tensión disminuye al moverse al espacio de observación amplia

No usar

especialmente en los primeros ejercicios de cualquier módulo

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 03 — OBSERVACIÓN SIN JUICIO

#051

Desfusión con Pensamientos sobre el Futuro

'Y si...' — el loop anticipatorio como objeto de observación

3 min	Ansioso	Catastrofizando

GUION DE CONDUCCIÓN

"Esos pensamientos — ¿están ocurriendo ahora o son sobre el futuro?"

"Ahora mismo, en este momento, ¿qué está ocurriendo?"

"¿Qué existe aquí, ahora, que no es pensamiento sobre el futuro?"

Qué observar

nombra algo presente = volviendo al ahora; la simplicidad de nombrar contrasta con la complejidad del loop y crea perspectiva

No usar

sin contraindicaciones

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 03 — OBSERVACIÓN SIN JUICIO

#052

Desfusión con Pensamientos sobre el Pasado

Rumiacion retrospectiva — cuando el pasado domina el presente

3 min | Rumiador · Deprimido | Atrapado en el pasado

GUIÓN DE CONDUCCIÓN

"Este pensamiento sobre lo que pasó — ¿está ocurriendo ahora o es un recuerdo?"

"El evento ya pasó — ¿está aquí ahora?"

"Lo que está aquí ahora es el pensamiento sobre ese evento. ¿Puedes notar esa diferencia?"

Qué observar

percibir que el sufrimiento presente es generado por pensamientos actuales, no por el evento pasado = agencia sobre el presente sin minimizar lo ocurrido

No usar

trauma no procesado — no usar defusión en material traumático sin protocolo específico

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 03 — OBSERVACIÓN SIN JUICIO

#053

Perspectiva Temporal — Vos en Cinco Años

Defusión por distanciamiento en el tiempo

4 min	Racionalizador · Ansioso	Cuando el problema parece permanente

GUIÓN DE CONDUCCIÓN

"Imaginá que estás acá en cinco años — mirando este momento que estás viviendo ahora."

"¿Qué te diría ese vos del futuro sobre lo que estás sintiendo hoy?"

"¿Él tendría compasión contigo?"

Qué observar

accedé a compasión desde tu yo presente al responder desde la perspectiva futura = distancia y autocompasión simultáneas; el ejercicio es más que racionalmente significativo para el módulo

No usar

ideación suicida o desesperanza intensa — trabajar en el presente inmediato

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 03 — OBSERVACIÓN SIN JUICIO

#054

El Pensamiento Más Antiguo

Rastreando el origen — cuando la creencia tiene historia

5 min	Cualquier perfil	Sesiones intermedias o avanzadas

GUION DE CONDUCCIÓN

"Ese pensamiento — 'no soy suficiente" — ¿hace cuánto tiempo creés que lo tenés?"

"¿Te acordás de un momento en que él ya estaba ahí? ¿Cuántos años tenías?"

"¿Tiene sentido que un niño de [X] años haya sacado esa conclusión? ¿Qué niño todavía es ese?"

Qué observar

se emociona al acceder al origen = contacta con algo genuino; la emoción indica que el ejercicio tocó donde necesita tocar

No usar

sin estabilidad suficiente; sesiones iniciales; trauma intenso; sin procesamiento previo

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 03 — OBSERVACIÓN SIN JUICIO

#055

Desfusión con la Identidad

'Soy ansioso' versus 'Tengo pensamientos ansiosos' — distinción que libera

4 min	Qualquer perfil	Identificado con diagnóstico o síntoma

GUION DE CONDUCCIÓN

"Vos decís 'soy ansioso'. Vos es la ansiedad — o vos tenés experiéncias de ansiedad?"

"Si fueras la ansiedad, no habría nada más allá de ella. Pero estás acá contándome sobre ella — lo que significa que existe algo más."

"¿Qué existe en vos más allá de la ansiedad?"

Qué observar

nombrá algo más allá del síntoma = creando identidad más amplia; fundamental para el trabajo de largo plazo

No usar

sin contraindicaciones después de vínculo establecido

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 03 — OBSERVACIÓN SIN JUICIO

#056

Nubes y Cielo

El cielo no cambia — los pensamientos pasan

3 min	Qualquier perfil	Sesiones intermedias

GUION DE CONDUCCIÓN

"Imaginá que vos sos el cielo — no las nubes."

"Las nubes pasan — pensamientos, emociones, sensaciones. El cielo sigue ahí. ¿Qué nube está presente ahora?"

"¿Y el cielo — cómo está siendo afectado por ella?"

Qué observar

logra separar la nube del cielo = accediendo a la perspectiva del observador de manera más estable que en #039

No usar

paciente que no se conecta con metáforas — usar defusión directa

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 03 — OBSERVACIÓN SIN JUICIO

#057

Mindfulness de la Resiliencia

La resiliencia también es observable — no necesitas luchar contra ella

3 min	Qualquier perfil	Cuando sientas resistencia al ejercicio

GUION DE CONDUCCIÓN

"Ahora mismo estás resistiendo — lo notas.
(no lo evites, solo nómbralo)

"Todo bien. ¿Puedes observar esa resistencia?
¿Cómo se manifiesta en ti?"

"¿Dónde la sientes en el cuerpo?
¿Qué es ese pensamiento? ¿Cómo se expresa?"

Qué observar

empieza a descubrir la resistencia = ya la estás mirando con mindfulness, aunque sea difícil; la resistencia observada **SE CONVIERTE EN ELECCIÓN**

No usar

sin contraindicaciones — convierte cualquier bloqueo en una oportunidad clinica.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 03 — OBSERVACIÓN SIN JUICIO

#058

Desfusión con Comparación

'Todo el mundo consigue menos yo' — separando el hecho del filtro

4 min	Depresivo · Autocrítico	Comparación negativa

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

"Cuando vos comparás — ¿qué estás comparando con qué exactamente?"

"¿Qué es lo que estás comparando por dentro con lo que ves por fuera de los demás?"

"¿Ese es un pensamiento o es una comparación justa?"

Qué observar

percibe la asimetría (adentro vs afuera) y reconoce la comparación distorsionada; no elimina la distancia crítica.

No usar

sin contraindicación en el trabajo con depresión leve a moderada.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 03 — OBSERVACIÓN SIN JUICIO

#059

Observación Sin Solución

Estar con el problema sin necesitar resolverlo ahora

3 min	Racionalizador · Ansioso	Querer resolver todo en la sesión

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

"Ahora estás intentando resolver esto.
(afirma, no preguntes)

"¿Qué pasa si por un momento te quedas solo con el problema, sin intentar resolver nada?"
(pausa larga)

"¿Qué aparece cuando dejas de buscar la solución?"

Qué observar

lo que aparece al dejar de resolver = emociones, sensaciones, pensamientos; resiste la incomodidad sin apurar ninguna solución.

No usar

intervenir para dar consejos o analizar; tampoco empujar al paciente a "ver algo".

POSTURA DE CONDUCCIÓN



- El problema sin solución
- Pausa en la acción de resolver
- Emoción emergiendo
- Presencia con lo difícil

MÓDULO 03 — OBSERVACIÓN SIN JUICIO

#060

Defusión a través del Humor Amable

Ligereza como herramienta clínica — sin minimizar

2 min	Racionalizador	Con vínculo y clima que lo permita

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

"¿Notas que tu mente está siendo muy creativa ahora produciendo catástrofes?"
(tono leve, no irónico)

"Si fuera un departamento dentro de una empresa — ¿cómo se llamaría ese departamento?"
(el humor viene del paciente, no del terapeuta)

QUÉ OBSERVAR

entra en el juego → se crea distancia lúdica; el humor que surge del paciente es clínicamente valioso

NO USAR

duelo, crisis, sesiones sin vínculo; cualquier momento donde la ligereza pueda sentirse como falta de presencia

POSTURA DE CONDUCCIÓN



- Departamento de catástrofes
- "Empleados" de la mente
- Distancia lúdica
- Humor generado por el paciente

MÓDULO 03 — OBSERVACIÓN SIN JUICIO

#061

Retorno a la Experiencia Directa

Saliendo de la historia — volviendo a lo que está aquí

2 min | Racionalizador · Ruminador | Perdido en la narrativa

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

"Para. ¿Qué está sucediendo ahora — aquí, no en la historia?"
(pausa)

"No en el cuerpo. En la emoción. Aquí."
(espera)

QUÉ OBSERVAR

cualquier respuesta que describa experiencia presente en lugar de narrativa = ejercicio funcional; directividad es intencional

NO USAR

apertura emocional real — o "para" — puede interrumpir algo importante; usar los loops evitativos

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#062

Mindfulness de la Necesidad de Aprobación

Observando el motor detrás del comportamiento

4 min	Ansioso social · Evitativo	Sesiones intermedias

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

1. "Cuando hiciste esto, ¿estabas tratando de ser aprobado por alguien?" *(sin juicio)*
2. "Solo noto — sin necesidad de cambiar nada ahora."
3. "¿Qué habrías hecho si la aprobación de los demás no importara?"

QUÉ OBSERVAR

la respuesta a la última pregunta revela el deseo auténtico por debajo del patrón de búsqueda de aprobación; orienta el trabajo de valores en este módulo siguiente.

NO USAR

sin confrontación en sesiones intermedias con vínculo

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 03 — OBSERVACIÓN SIN JUICIO

#063

Defusión con el Miedo a Olvidar

"Estoy perdiendo el control" — separando pensamiento de realidad

3 min	Ansioso · Pánico	Miedo a perder el control

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

"Estoy perdiendo el control —
¿estás teniendo ese pensamiento ahora?"

"Ese pensamiento aparece cuando estás más ansioso. Es un pensamiento antiguo."

"¿Cuántas veces tuviste ese pensamiento — pero en realidad no perdiste el control?"

QUÉ OBSERVAR

reconoce que el pensamiento aparece siempre en una escena similar = distancia basada en evidencia histórica

NO USAR

pánico agudo en curso — espera estabilización fisiológica antes de trabajar cognitivamente

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 03 — OBSERVACIÓN SIN JUICIO

#064

Cierre Observacional de la Sesión

Cómo terminar una sesión de difusión — consolidando la perspectiva

3 min	Cualquier perfil	Cierre de sesiones del Módulo 03

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

"Antes de cerrar — ¿qué estás observando ahora que no observabas cuando llegaste?"

"Ese observador que accediste hoy — él está contigo."
(pausa)

"¿Qué te llevas de esta sesión?"

QUÉ OBSERVAR

nombra una postura (voy a intentar notar antes de reaccionar) = generalizando para fuera de la sesión; objetivo final del módulo

NO USAR

sin contraindicación — recomendado como cierre estándar de sesiones de este módulo

POSTURA DE CONDUCCIÓN



- Salida de la sesión
- Luz interna portátil
- Observador integrado
- Continuidad fuera del consultorio

MÓDULO 04 — REGULACIÓN EMOCIONAL

#065

Localización Corporal de la Emoción

Bypass del filtro racional — acceso directo al afecto vía cuerpo

4 min	Evitativo · Alejación	Cuando no sabe lo que siente

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

1. "Me dijiste que estás ansioso. ¿Dónde sientes esa ansiedad en tu cuerpo?" *(no sugieras localización)*
2. "Señálalo con tu mano si quieres. ¿Cómo es esa sensación? ¿Tiene forma, tiene temperatura, tiene peso?"
3. "Si esa sensación pudiera hablar — ¿Qué te diría?"

LO QUE OBSERVAR

toca su propio cuerpo, mira en medio de la frase, cambia expresión facial, habla a sí mismo — señales genuinas de acceso real

NO USAR

no sugerir la localización — el paciente debe realmente sentir; sugerir invasión o ejercicio

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#066

Nombramiento Gradual de la Emoción

De lo difuso a lo específico — construyendo vocabulario emocional

3 min	Alexitímico · Evitativo	Etiquetas emocionales demasiado generales

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

"Dijiste que te estás sintiendo 'mal'.
¿Mal cómo — pesado, apretado, vacío, agitado?"
(ofrece cuatro opciones — no más)

"De esos — ¿cuál está más cerca?"

"Ese sentimiento, ¿tiene un nombre?"

QUÉ OBSERVAR

El proceso de afinar ya es terapéutico; no apures — cada elección es un acto de contacto emocional.

NO USAR

Crisis aguda — primero regula, luego nombra.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 04 — REGULACIÓN EMOCIONAL

#067

Respiración como Regulación — Exhalación Prolongada

El sistema nervioso tiene una salida — la exhalación larga

3 min	Ansioso · En escalada	Escalada emocional moderada

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

"Inhala normalmente.
(pausa)

"Ahora suelta lento — más lento que al inhalar.
Cuenta hasta seis al exhalar."
(guiar 2–3 repeticiones)

"¿Cómo fue?"

QUÉ OBSERVAR

disminución visible de la tensión muscular, voz más lenta, pausa antes de responder — indicadores de activación parasimpática

NO USAR

pánico con hiperventilación — usar anclaje sensorial primero

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 04 — REGULAÇIÓN EMOCIONAL

#068

Espacio de Respiración de Tres Minutos

Protocolo MBCT clássico — adaptado para sesión

3 min	Qualquier perfil	Pausa y reorientación

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

1. "Primero — solo nota lo que está sucediendo ahora. Pensamientos, sensaciones, emociones. No cambies nada. *(pausa 30 seg)*
2. "Ahora lleva tu atención a la respiración. Solo a la respiración. *(pausa 60 seg)*
3. "Ahora expande — siente todo tu cuerpo. Desde dónde estás sentado hasta la cabeza. *(pausa 60 seg)* ¿Listo para volver a lo que estabas haciendo?'

QUÉ OBSERVAR

La respuesta a la última pregunta tiene calidad diferente a la que tenía antes; esa diferencia es el dato clínico más valioso que cualquier explicación.

NO USAR

Sin contraindicación — uno de los ejercicios más seguros y versátiles del módulo.

POSTURA DE CONDUCCIÓN

1 Fase 1: conciencia amplia



Nota lo que está sucediendo ahora: pensamientos, sensaciones, emociones. No cambies nada.

2 Fase 2: foco en la respiración



Lleva tu atención a la respiración. Solo a la respiración.

3 Fase 3: expansión corporal



Expande y siente todo tu cuerpo. Desde dónde estás sentado hasta la cabeza.

30 seg — 60 seg — 60 seg

3 minutos en total

#069

Ondas Emocionaies — A Emoção Passa

Surfear la emoción en vez de luchar contra ella

4 min	Ansioso · Impulsivo	Emoción intensa pero no es crisis

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

"¿Esa emoción que estás sintiendo — está creciendo, en pico o bajando?"

"Las emociones funcionan como olas. Tienen inicio, pico y fin natural. En vez de empujarla — intenta sólo quedarte arriba de la ola. Observa la ola.
(pausa 30 a 60s)

"¿Qué está pasando con ella ahora?"

QUÉ OBSERVAR

emociones observadas sin alimentar llegan a su pico y tienden a disminuir; paciente que experimenta eso — dato clinico más poderoso que cualquier explicación

NO USAR

emoción por encima de 8/10 de intensidad — regulación fisiológica tiene prioridad

POSTURA DE CONDUCCIÓN



3 minutos totales

MÓDULO 04 — REGULACIÓN EMOCIONAL

#070

Termômetro Emocional

Escala de intensidad como herramienta de monitoreo y regulación

2 min	Cualquier perfil	Especialmente en escalada

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

1. "De cero a diez — ¿dónde estás ahora en términos de intensidad emocional?"
2. "¿Cuál es el número al que sueles perder o perder el control?"
3. "Entonces, el trabajo es intervenir antes de llegar allí. Ahora, ¿dónde estás en [X] — o qué puedes hacer para ir hacia [X-2]?"

QUÉ OBSERVAR

nombrar un número = crear distancia suficiente para medir; no logra numerar = nivel muy alto de activación; usar anclaje corporal antes

NO USAR

sin contraindicación — puede ser ritual de apertura o cierre

POSTURA DE CONDUCCIÓN





Límite de pérdida de control
A partir de aquí, el riesgo de actuar por impulso es muy alto.

Nivel actual
Indica dónde estás ahora en intensidad emocional.

Zona de intervención
Aquí es mejor actuar para intervenir antes de llegar al límite.

Meta de reducción
Ejemplo: ir de 6 hacia 4 (o 2). Más regulación, más elección.

#071

Validación de la Emoción por el Terapeuta

El ejercicio que hace el terapeuta — y el paciente siente

2 min	Qualquier perfil	Antes de cualquier intervención regulatoria

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

1. "Hlaz todo sentido que estés sintiendo eso."
   (no explica, no analiza — solo valida)
   (pausa — deja que la validación exista)
2. "¿Qué necesitas ahora?"

QUÉ OBSERVAR

respiración profunda — el sistema nervioso responde; empieza a soltar — la validación toca donde habia contención

NO USAR

siempre usar antes de cualquier técnica regulatoria — es un pre-requisito del módulo

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#072

Distáncia Segura de la Emoción

Ni dentro, ni huyendo — encontrando el punto de equilibrio

4 min	Evitativo · Ansioso	La emoción parece grande de más

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

1. "Imagina que esa emoción está en la sala contigo."
2. "Si pudieras elegir la distancia — ni muy cerca, ni muy lejos — ¿dónde te sería más útil estar en relación con ella?"
3. "Desde donde estás, ¿qué puedes ver sobre ella?"

QUÉ OBSERVAR

distancia elegida y dato clínico del patrón de regulación: muy grande = evitación; "muy pegado" = todavía fusionado

NO USAR

sin contraindicación en sesiones intermedias

POSTURA DE CONDUCCIÓN



Emoción en la sala
La emoción está presente, como un invitado.

Muy cerca (fusionado)
Contacto excesivo que sobrewhelma y pierde claridad.

Zona de equilibrio
Distancia segura que permite sentir, observar y elegir mejor.

Muy lejos (evitación)
Distancia excesiva que desconecta o niega lo que es importante.

MÓDULO 04 — REGULACIÓN EMOCIONAL

#073

Aceptación de la Emoción Sin Acción

Sentir sin hacer — rompiendo el ciclo impulso–comportamiento

4 min	Impulsivo · Ansioso	Actúa bajo emoción intensa

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

1. "Esa emoción que estás sintiendo — ¿ella te está pidiendo hacer algo?"
2. "¿Qué es lo que ella quiere que hagas?"
3. "¿Y si te permitieras sentirla por completo sin hacer eso — qué pasaría?" *(pausa larga)*

QUÉ OBSERVAR

disminución del impulso de actuar = creando espacio; notar que la emoción "quiere" ser sentida y no el músculo que este ejercicio entrena

NO USAR

cuando la regulación es adaptativa y necesaria — este ejercicio es para impulsos que generan consecuencias negativas

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 04 — REGULAÇIÓN EMOCIONAL

#074

Diálogo con la Emoción

Dar voz a lo que se siente — sin intermediación racional

5 min	Evitativo · Alejtímico	Sesiones intermedias con vínculo

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

1. "Esa tristeza que está ahí — si pudiera hablar, ¿Qué te diría?" *(no complementario)*
2. "¿Y qué necesitaría de ti?"
3. "¿Lograste darle eso?"

LO QUE OBSERVAR

lo que la emoción "dice", su tono, su forma de expresión; cambios en postura, respiración, lágrimas, voz. Acceso a contenido emocional sin explicar, desde la experiencia interna.

NO USAR

interpretaciones, consejos o preguntas que desvíen hacia lo racional o lo intelectual; evitar dirigir o corregir.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#075

Mapa Corporal de las Emociones

Donde cada emoción habita — construyendo conciencia somática

5 min	Alejamiento · Evitativo	Sesiones iniciales del módulo

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

1. "Piensa en una situación reciente en la que te enojaste. No en la situación — solo en la sensación. ¿Dónde la sentiste en tu cuerpo?" *(registrar)*
2. "Ahora piensa en una situación de tristeza. ¿Dónde estuvo en tu cuerpo? ¿Ansiedad? ¿Alegría?"
3. "¿Notas que cada emoción tiene un lugar diferente en tu cuerpo?"

LO QUE OBSERVAR

distinguir sensaciones corporales de emociones diferentes — desarrollando conciencia interoceptiva

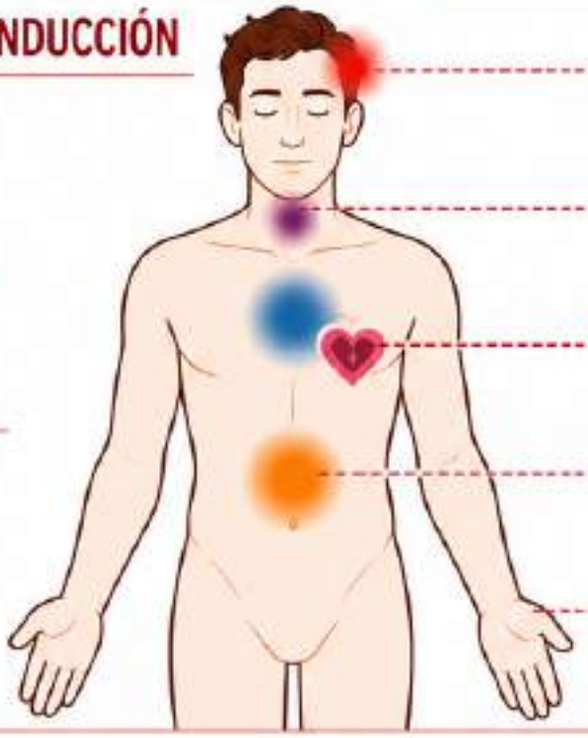
NO USAR

sin confrontación — uno de los ejercicios más seguros y didácticos del módulo

POSTURA DE CONDUCCIÓN

Cada emoción tiene un lugar en el cuerpo.

Mapear es el primer paso para regular.



Ira (cabeza/mandíbula)
Tensión, calor, presión en la cabeza, tensión en la mandíbula.

Ansiedad (garganta)
Aperto, nudo, respiración corta, sensación de bloqueo.

Tristeza (pecho)
Peso, vacío, dolor, opresión en el pecho.

Alegría (corazón)
Expansión, ligereza, calor, energía buena.

Miedo (barriga)
Frío, aperto, "mariposas", contracción abdominal.

#076

Tolerancia al Afecto Negativo

Quedarse con el malestar el tiempo suficiente para aprender con él

4 min	Evitativo · Ansioso	Foco en el contacto emocional

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

1. "Acabas de cambiar de tema — me di cuenta."
2. "Quiero pedirte que te quedes con esto por un momento. Solo por un momento. Quédate con ello durante treinta segundos. Te acompaño en silencio."
   (acompaña en silencio)
3. "¿Qué sucedió?"

QUÉ OBSERVAR

permanecer 30 segundos con una emoción difícil = ampliando la ventana de tolerancia; la presencia del terapeuta es parte central

NO USAR

material traumático sin protocolo específico

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#077

Regulación por el Movimiento

El cuerpo regula a través del movimiento — no solo por la respiración

3 min	Ansioso · Activación fisiológica intensa	Agitación motora visible

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

1. "Estás muy agitado físicamente.
Vamos a usar esto. Quédate de pie por un segundo."
2. "Mueve los hombros hacia atrás y hacia abajo.
Siente el peso de los brazos."
(pausa 15 s)
3. "Ahora mira. ¿Qué cambió?"

LO QUE OBSERVAR

transición del movimiento rápido/involuntario al movimiento lento/consciente y a la intervención, lo que es clave para la descarga consciente de la regulación.

NO USAR

paciente que interpreta como permiso para moverse como inadecuado a la situación — adaptar para movimientos discretos.

POSTURA DE CONDUCCIÓN

Movimiento agitado



Cuerpo tenso, inquieto, movimientos rápidos e involuntarios.

Hombros en rotación lenta



Mueve los hombros hacia atrás y hacia abajo. Siente el peso de los brazos. Movimiento lento y consciente.

Transición consciente



De agitado a tranquilo, refleja el control a través del movimiento consciente.

Regulación en el cuerpo



Cuerpo más tranquilo, mente más clara, sistema nervioso regulado.

#078

Autocompasión en la Emoción Difícil

¿Qué le dirías a un amigo que estuviera sintiendo esto?

4 min	Alexitímico · Perfeccionista	Condénate por sentir

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

1. "Estás siendo muy duro contigo mismo por lo que estás sintiendo."
2. "Si un amigo cercano te contara que está sintiendo exactamente esto — ¿qué le dirías para él?"
3. "¿Por qué le dirías eso a él y no a ti mismo?"

QUÉ OBSERVAR

diferencia entre lo que le dirías a tu amigo y lo que te dices a ti mismo = dato clínico central; sorpresa con esa diferencia = momento de apertura

NO USAR

paciente sin referencia de amistad cercana — adapta para "alguien que conoce" o "un niño que conoces".

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#079

Emoción Como Mensajera

¿Qué te está intentando decir esta emoción?

4 min	Evitativo · Alexitímico	Emoción recurrente sin resolución

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

1. "Esta ansiedad aparece siempre en esa situación."
2. "¿Y si ella no fuera un problema — sino un mensaje?"
3. "¿Qué te estaría intentando avisar?" *(larga pausa)*

QUÉ OBSERVAR

lo que identifica como mensaje suele ser clínicamente central = necesidad no atendida, límite no establecido, valor vulnerado — orienta para la fase siguiente

NO USAR

sin contraindicación — especialmente eficaz cuando el patrón identificado es recurrente

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#080

Ventana de Tolerancia — Identificando los Límites

Dónde comienza la hiperactivación y dónde comienza el entumecimiento

5 min | Cualquier perfil | Sesiones iniciales del módulo

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

1. "¿Sabes cuándo estás muy activado — agitado, ansioso, fuera de control?"
2. "¿Y sabes cuándo estás en el otro extremo — entumecido, desconectado, sin sentir nada?"
3. 'Entre esos dos existe una zona — donde puedes sentir sin ser dominado. ¿Cómo es cuando estás ahí?"

QUÉ OBSERVAR

describe la zona de equilibrio = desarrollo de conciencia regulatoria; no reconoce la zona = puede estar crónicamente fuera de ella

NO USAR

sin contraindicaciones — recomendado como ejercicio inicial del módulo

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#081

Regulación por el Tono de Voz

La voz del terapeuta como herramienta de co-regulación

Sesión completa | Cualquier perfil | Práctica continua del terapeuta

SCRIPT PARA EL TERAPEUTA

1. **Antes de sesiones con pacientes muy ansiosos:** nota tu propio estado. Si estás acelerado — regula primero.
2. **Durante la sesión:** cuando el paciente está en escalada, deliberadamente desacelera tu propia voz. Habla más despacio de lo que parece necesario.
3. **Cuando quieras regular,** desacelera antes que el paciente.

LO QUE OBSERVAR EN TI MISMO

estás hablando en el mismo ritmo que el paciente acelerado? Eso es espejamiento no intencional — útil para rapport, no para regulación.

NO USAR

siempre aplicar

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#082

Nombramiento de la Emoción en Voz Alta

Decir lo que sientes — el acto de nombrar como regulación

1 min	Cualquier perfil	Cualquier momento

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

1. "Lo que estás sintiendo — dilo en voz alta. Solo la palabra." *(espera)*
2. "Otra vez."
3. "¿Cómo quedó después de decirlo?"

QUÉ OBSERVAR

nombrar una emoción en voz alta reduce la actividad de la amigdala; reporta alivio = experimentando efecto regulador

NO USAR

sin contraindicaciones — puede ser usado en cualquier momento

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#083

Regulaciõn por el Frío

Intervención fisiológica de emergencia — temperatura como regulador

1 min	En escalada intensa	Precrisis o escalada severa

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

1. "¿Hay agua helada aquí o una ventana fría?"
   (orienta al paciente a mojarse las manos con agua fría o aplicar frío en el rostro en una superficie fría)
   (espera 30 segundos)
2. "¿Cómo estás ahora?"

QUÉ OBSERVAR

queda visible la agitación física tras la exposición al frío; la intervención funciona fisiológicamente — no depende del convencimiento

NO USAR

condiciones cardiovasculares que contraindiquen la exposición al frío — verificar antes de usar

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#084

Identificación de los Gatillos Emocionales

Lo que dispara qué — mapeando el sistema emocional individual

5 min	Cualquier perfil	Sesiones intermedias

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

1. "¿Qué reacción tuviste que describir — que también aparece en otras situaciones?"
2. "¿Qué tienen ellas en común?"
3. "Si te fueras a esa situación la próxima semana que viene — ¿qué sería diferente?"

LO QUE OBSERVAR

identifica el patrón común entre situaciones = construyendo el mapa; respuesta final pregunta revela el nivel de aprendizaje percibido

NO USAR

sin contraindicación en sesiones intermedias

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#085

Regulación por el Canto o el Humming

La vibración como regulación — el nervio vago activado por la voz

2 min	Ansioso · Activación fisiológica intensa	Cuando otras técnicas no funcionan

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

1. "Quiero pedirte algo que puede parecer extraño."
2. "Haz un 'hmmm' prolongado — como si estuvieras de acuerdo con algo, pero sin hablar."
   (demostración)
   (invita al paciente a repetir tres veces)
3. "¿Cómo te sientes ahora?"

LO QUE OBSERVAR

sonrisa durante o después — la cara se suaviza, la mandíbula se relaja, siente vibración en el pecho — señales de que el mecanismo se está activando

NO USAR

resistencia intensa a ejercicios inusuales — presentar de forma natural, sin drama

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#086

Emoción, Pensamiento y Comportamiento — Triangulación en Tiempo Real

Donde la TCC y el mindfulness se encuentram — el triángulo vivo

5 min

Racionalizador · Cualquier perfil

Con un episodio emocional reciente

GUION DE CONDUCCIÓN

1. "¿Qué pasó — qué sentías en ese momento? *(anclar en la primera emoción)*
2. ¿Qué estaba pasando por tu mente? ¿Qué estabas haciendo?
3. ¿Cuál de los tres apareció primero?

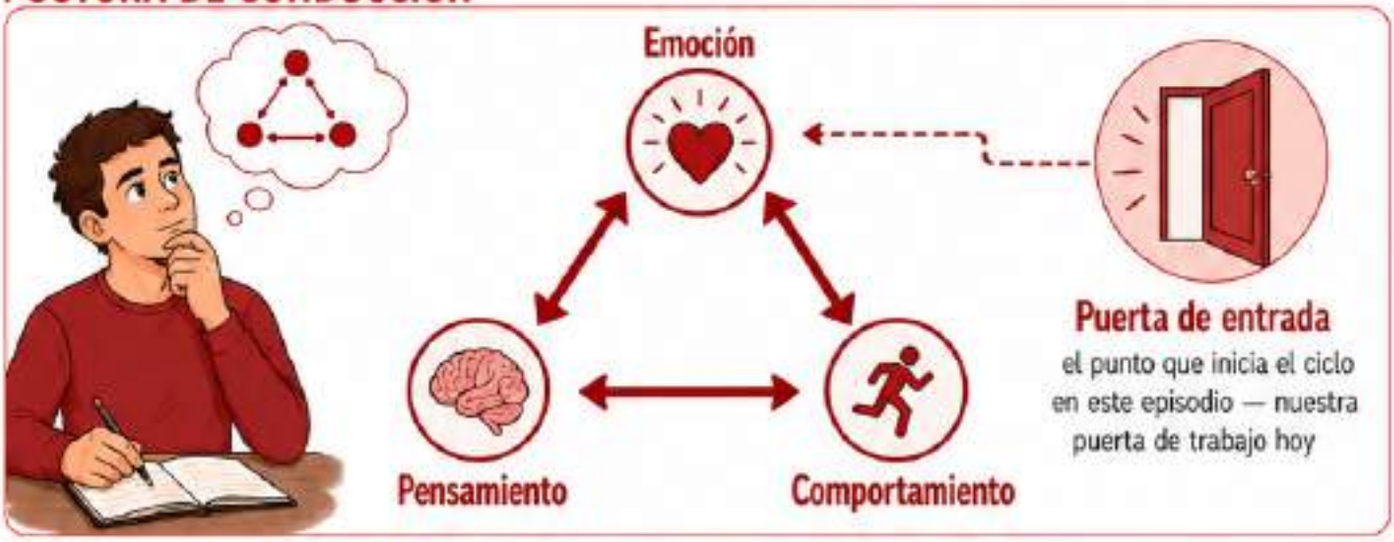
QUÉ OBSERVAR

La respuesta a la última pregunta muestra el punto de entrada al ciclo de este paciente; orienta toda la intervención posterior.

NO USAR

sin contraindicación — uno de los ejercicios más informativos del módulo

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 04 — REGULACIÓN EMOCIONAL

#087

Permiso para Sentir

El ejercicio más simple — y frecuentemente el más necesario

2 min	Evitativo · Autocrítico	Conteniendo la emoción

GUION DE CONDUCCIÓN

1. "Puedes sentir eso."
   (pausa — no complementa)
2. "Está todo bien."
   (espera)
3. "¿Cuál de los tres apareció primero?"

QUÉ OBSERVAR

llora después del permiso = estaba conteniendo a la espera de autorización; respira profundo = el cuerpo respondió antes que la mente

NO USAR

la oferta debe ser genuina — el paciente siente si es protocolar

POSTURA DE CONDUCCIÓN

Contención previa



Asegurando, evitando o juzgándose por sentir.

Luz de permiso



Un permisó simple abre espacio y seguridad para sentir.

Liberación emocional



La emoción puede venir: llorar, temblar, respirar profundo, sentir el cuerpo.

Autorización genuina



Con el tiempo, la autorización se convierte en autocompasión.

Puedes sentir eso.
Está todo bien.

MÓDULO 04 — REGULAÇIÓN EMOCIONAL

#088

Integración Emocional – Lo que Quedó de esta Sesión

Cierre del módulo — consolidando el contacto afectivo

3 min	Cualquier perfil	Cierre de sesiones del Módulo 04

GUION DEL FACILITADOR

1. "Antes de que cerremos, ¿qué sentiste hoy que fue difícil de sentir?"
2. "¿Cómo fue estar con esto?"
3. "¿Qué te llevas de esta experiencia?"

LO QUE OBSERVAR

responde con análisis en lugar de experiencia = devuelve: "Eso es lo que pensaste sobre — lo que sentiste". Orienta toda la intervención siguiente.

NO USAR

sin contraindicación — cierre estándar de sesiones con trabajo emocional

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 04 — REGULAÇIÓN EMOCIONAL

#089

Regulación por la Gratitud Somática

No gratitud cognitiva — gratitud sentida en el cuerpo

3 min	Deprimido · Ansioso	Cierre de sesión o semana difícil

GUIÓN DEL FACILITADOR

1. Piensa en algo — puede ser pequeño — que aprecias en tu vida ahora.
2. No lo analices — solo siente. ¿Cómo se siente ese sentimiento en tu cuerpo? *(pausa 15 s)*
3. Déjalo estar ahí por un momento.

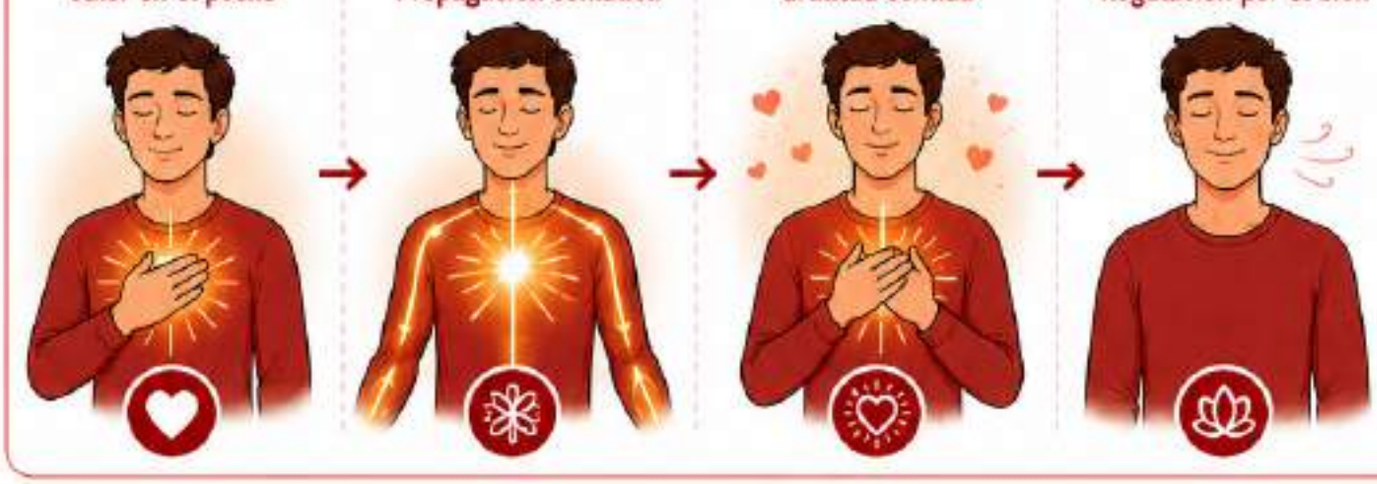
QUÉ OBSERVAR

suavización de la expresión, relajación de los hombros, cambio en el ritmo de la respiración; efecto regulador ocurre en el cuerpo, no en la mente

NO USAR

depresión severa con anhedonia — incapacidad de sentir placer puede apuntar a que todavía no se puede realizar

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 04 — REGULACIÓN EMOCIONAL

#090

Tolerancia a la Alegría

Para quienes tienen dificultad para quedarse con lo bueno

3 min	Ansioso - Autocrítico	Minimiza experiencias positivas

GUION DE CONDUCCIÓN

1. "Acabo de contarte algo bueno — y enseguida apareció un 'pero'."
2. "Quiero pedirte: quédate con la parte buena por un momento. Solo ella."
3. "¿Cómo sería dejar que lo bueno esté ahí sin un 'pero'?"

LO QUE OBSERVAR

permanece con la experiencia positiva sin interrumpirla = abre la ventana de tolerancia afectiva en ambos sentidos

NO USAR

sin contraindicación en sesiones intermedias con vínculo

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 04 — REGULACIÓN EMOCIONAL

#091

Compasión por el Cuerpo

Tratar el propio cuerpo como aliado — no como problema

4 min	Con queja somática · Relación difícil con el cuerpo	Sesiones intermedias

GUION DE CONDUCCIÓN

1. "¿Qué hace este cuerpo que te sostiene — que hace bien?"
2. "Incluso con todo lo que enfrenta — ¿qué sigue haciendo por ti?"
3. "¿Qué le dirías a él?"

LO QUE OBSERVAR

se emociona al reconocer o que el cuerpo hace = accediendo a gratitud somática que la crítica tenía bloqueada

NO USAR

fase aguda de enfermedad o dolor intenso — puede sentirse como invalidante

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 04 — REGULACIÓN EMOCIONAL

#092

Regulación por la Conexión — Recordando que No Está Solo

El antídoto relacional para la desregulación

3 min	Ansioso · Deprimido	Aislamiento emocional

GUIÓN DE CONDUCCIÓN

1. "Piensa en alguien — puede ser cualquier persona, presente o del pasado — que sepa lo que estás pasando contigo."
2. "¿Cómo es el rostro de esa persona cuando te ve feliz?"
   (pausa)
3. "Siente eso en tu cuerpo por un momento."

LO QUE OBSERVAR

suavización de la expresión, disminución de la tensión muscular, a veces lágrimas de alivio; activación del sistema de calma social

NO USAR

sin una figura de apego positiva — usa la figura del terapeuta o un personaje de ficción que represente cuidado

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 04 — REGULACIÓN EMOCIONAL

#093

Cierre Emocional Completo

Salir de la sesión completa — no a trozos

4 min	Qualquier perfil	Sesiones con alto contenido emocional

GUION DE CONDUCCIÓN

1. "Antes de salir — ¿cómo te encuentras ahora, en este momento?"
2. "¿Estás en condiciones de salir? ¿De irte, de volver a tu día?"
3. *(si no lo estás:)* "Vamos a quedarnos unos minutos más. No hay prisa."
   (ejercicio de anclaje sensorial antes de salir)

LO QUE OBSERVAR

ojos rojos pero respiración regulada = regulación suficiente; aún agitado o desbordado = no encerrar hasta que haya regulación mínima

NO USAR

este no es un ejercicio opcional — es responsabilidad ética garantizar que el paciente sale con capacidad mínima de funcionamiento

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#094

La Pregunta de los Ochenta Años

Lo que quieres haber vivido — perspectiva de vida completa

5 min	Cualquier perfil	Inicio del trabajo con valores

GUION DE CONDUCCIÓN

1. "Imagina que tienes ochenta años — mirando hacia tu vida vivida."
   (pausa)
2. "¿Qué necesitas haber vivido para sentirte en paz con esa vida?"
   (pausa larga — no interrumpir, no sugerir)
3. "No lo que crees que deberías querer. Lo que realmente necesitas haber vivido."

LO QUE OBSERVAR

primera respuesta espontánea — antes de elegir — suele ser el valor más auténtico; quien duda mucho puede estar filtrado por el "debería"

NO USAR

ideación suicida o desesperanza severa — la perspectiva de futuro puede amplificar el sufrimiento

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#095

Mapa de Valores Personales

Identificar lo que importa — organizado por áreas de vida

5 min | Cualquier perfil | Sesiones iniciales del módulo

GUION DE CONDUCCIÓN

1. En las diferentes áreas de tu vida — familia, trabajo, relaciones — ¿qué es lo que realmente importa para ti?
2. No lo que debería importar. Lo que importa de verdad.
3. Si miras tu semana pasada, ¿dónde estuvieron presentes esos valores? ¿Y dónde no?

LO QUE OBSERVAR

distancia entre los valores identificados y la vida actual; el dato clínico orienta, guía y prioriza el trabajo de acción comprometida.

NO USAR

sin contradicción — mapa base de todo el módulo

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#096

Valores versus Reglas

Lo que realmente quieres versus lo que aprendiste que debes querer

4 min	Racionalizador · Perfeccionista	Valores parecen muy "correctos"

GUION DE CONDUCCIÓN

1. "¿Qué es realmente importante para ti en tu vida? ¿Qué te haría una buena persona? ¿Qué es 'bueno' para ti?"
2. "¿Quién eres si te sueltas de todo lo que crees que deberías ser? ¿A quién realmente le importa tu aprobación?"
3. "¿Qué querrías si nadie estuviera mirando o juzgando?"

LO QUE OBSERVAR

la respuesta final suele tener una calidad distinta: más energía, verdad, coherencia corporal y conexión con algo más grande que el ego

NO USAR

sin contraindicaciones — esta es una etapa de integración profunda; úsala en sesiones más avanzadas con vínculo terapéutico fuerte

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#097

Brújula de Valores

Una herramienta de orientación para decisiones difíciles

4 min	Cualquier perfil	Ante una decisión

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

1. "De las dos opciones — ¿cuál está más alineada con lo que me dijiste que importa para ti?"
2. "¿Cuál no es la más segura. ¿Cuál es la más verdadera para ti?"
3. "¿Qué te dice tu cuerpo sobre la respuesta?"

LO QUE OBSERVAR

responde rápidamente cuando la pregunta es sobre valores — el cuerpo o el sistema de valores responden antes del análisis mental

NO USAR

sin contraindicación — puede ser usado en cualquier sesión donde la decisión sea el tema

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 05 — VALORES Y CIERRE

#098

Donde Me Estoy Alejando de lo que Importa

El dolor como señal de distancia de los valores

4 min	Cualquier perfil	Sufrimiento sin causa clara

GUIÓN DE CONDUCCIÓN

1. "¿Qué sensación o emoción está presente ahora — en qué área de tu vida parece estar más?"
2. "¿Qué dejaste de hacer o de cuidar en esa área que antes era importante para ti?"
3. "¿Qué pequeño paso podrías dar hoy para acercarte un poco más a lo que importa?"

LO QUE OBSERVAR

identifica el área y la emoción = el valor podría estar siendo descuidado sin conciencia; la emoción confirma que el valor es genuino

NO USAR

sin contraindicación en sesiones intermedias o avanzadas

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 05 — VALORES Y CIERRE

#099

Acción Comprometida — El Próximo Paso Posible

No el paso ideal — el paso que puedes dar hoy

4 min | Cualquier perfil | Listo para actuar

GUION DE CONDUCCIÓN

1. "Dijiste que lo que importa para ti es [valor identificado]. ¿Qué pequeño paso — chiquito, chiquito — en esa dirección puedes dar esta semana?"
2. "Aún más pequeño. ¿Qué tienes la certeza de que puedes hacer?"
3. "¿Cuándo exactamente?"

LO QUE OBSERVAR

"Voy a intentar" = intención. "Voy a hacerlo el jueves a las seis" = acción comprometida; la pregunta "¿cuándo exactamente?" convierte la primera en la segunda.

NO USAR

sin estabilidad emocional suficiente — acción sin regulación puede fallar más por el movimiento que por el contenido.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 05 — VALORES Y CIERRE

#100

Obstáculos Internos para la Acción

Lo que aparece entre tú y lo que quieres hacer

4 min	Qualquier perfil	Sabe lo que quiere pero no actúa

GUION DE CONDUCCIÓN

1. "Sabes lo que quieres hacer. ¿Qué aparece cuando estás a punto de hacerlo?"
2. "¿Es un pensamiento? ¿Una emoción? ¿Una sensación en el cuerpo?"
3. "Ese obstáculo — ¿ya lo conoces de otros contextos?"

QUÉ OBSERVAR

El obstáculo suele ser el mismo en diferentes áreas de la vida = es un patrón, no una situación especifica; esta percepción tiene valor clínico además del ejercicio.

NO USAR

Sin contraindicaciones — conecta el trabajo de defusión del Módulo 03 con la acción del Módulo 05.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 05 — VALORES Y CIERRE

#101

Acción con Incomodidad — Con Miedo, Sin Dejar Que Te Detenga

La distinción que cambia la relación del paciente con la acción

3 min	Ansioso • Evitativo	Espera sentirse listo

GUION DE CONDUCCIÓN

1. "¿Te vas a sentir completamente listo para hacer esto?"
2. "¿Qué pasa si hacés lo mismo de siempre — con la incomodidad presente?"
3. "¿La incomodidad tiene que irse antes de que te muevas, o podés moverte con ella?"

QUÉ OBSERVAR

considera realmente actuar con la incomodidad presente = rompiendo la ecuación "confort = condición para la acción"; uno de los momentos más transformadores del proceso

NO USAR

acción que genuinamente requiere condición previa — no minimizar necesidades reales de preparación

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#102

Mindfulness de la Procrastinación

Lo que está sucediendo justo en el momento en que decides no actuar

4 min | Ansioso · Evitativo | Procrastinación como patrón

GUIÓN DE CONDUCCIÓN

1. "¿La última vez que procrastinaste algo importante, qué sucedió exactamente en el momento en que decidiste no hacerlo?"
2. "¿Qué sentiste un segundo antes de desviarte?"
3. "¿Qué hiciste en lugar de eso?"

QUÉ OBSERVAR

El comportamiento sustituto revela la función de la procrastinación — distracción, comodidad, control, miedo o evitar una acción específica; esto orienta la intervención para ese patrón.

NO USAR

Sin contraindicaciones en sesiones intermedias o avanzadas.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#103

El Costo de la Evitación

Lo que perdés cuando no actuás

4 min | Evitativo | Evitación que cuesta algo real

GUION DE CONDUCCIÓN

1. "Esa cosa que seguís evitando — ¿qué te está costando a vos?"
2. "¿En el trabajo? ¿En tus relaciones? ¿En cómo te sentís con vos mismo?"
3. "¿Vale la pena?"

QUÉ OBSERVAR

por primera vez ve el costo completo, no solo el alivio inmediato; 'vale la pena' es genuina, no retórica — si la respuesta es sí, también tiene valor clínico

NO USAR

no uses de forma punitiva — el objetivo es claridad, no culpa

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#104

Presencia en los Momentos que Importan

Estar de verdad donde quieres estar

4 min	Cualquier perfil	Presencia y valores se encuentran

GUION DE CONDUCCIÓN

1. "Me dijiste que tu familia es muy importante para vos. La última semana — ¿en qué momentos estuviste con ellos, de verdad?"
2. "¿Qué sería diferente si estuvieras completamente presente en esos momentos?"
3. "¿Qué te saca de ahí cuando estás ahí?"

QUÉ OBSERVAR

Lo que le quita al paciente la presencia en los momentos que importan suele ser el mismo patrón que aparece en otras áreas; una de las conexiones más ricas del proceso.

NO USAR

Sin contraindicaciones en sesiones intermedias o avanzadas.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#105

Carta para mi Yo Futuro

Escribiendo para quien te estás convirtiendo

5 min | Cualquier perfil | Sesiones avanzadas — consolidación

GUION DE CONDUCCIÓN

1. Quiero invitarte a proponerte algo diferente hoy. Escribí una carta — puede ser corta — para vos de acá a un año.
2. ¿Qué te gustaría que tu yo futuro supiera sobre lo que hoy estás aprendiendo? *(Aguardá — dales tiempo real para escribir)*
3. ¿Qué escribiste?

QUÉ OBSERVAR

El contenido revela lo que hoy tiene más significado en el proceso; el lenguaje más simple o esencial — revela el nivel de autocompasión desarrollada.

NO USAR

Sesiones iniciales o sin consolidación; resistencia a la escritura — usar versión oral.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#106

Reconocimiento del Progreso

Lo que ya lograste cuando antes no podías

3 min	Qualquier perfil	Sesiones de revisión o pre-cierre

GUION DE CONDUCCIÓN

1. Pensá en cómo llegaste acá al inicio — ¿qué lograste hacer que antes no podías?
2. ¿Qué conseguís hacer ahora que antes no podías?
3. ¿Cómo es reconocer esto?

QUÉ OBSERVAR

al emocionarse al reconocer el progreso = reconocimiento genuino; minimizarlo inmediatamente = patrón de autocrítica aún activo.

NO USAR

sin contraindicación — recomendado en cualquier sesión de revisión.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 05 — VALORES Y CIERRE

#107

Mindfulness del Significado

Lo que hace que tu vida tenga sentido — ahora, no en teoría

4 min | Cualquier perfil | Sesiones avanzadas

GUION DE CONDUCCIÓN

1. "¿Ahora mismo — qué hace que tu vida tenga sentido?" *(Aguardá — sin complementar)*
2. "¿Cómo es sentir eso?"
3. "¿Dónde sentís eso en el cuerpo?"

QUÉ OBSERVAR

responde y sentí al mismo tiempo = en contacto con el significado como experiencia viva, no como respuesta ensayada

NO USAR

fase aguda de sufrimiento — la pregunta puede amplificar la ausencia de sentido

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#108

Anclaje en los Valores en Momentos de Crisis

Lo que me orienta cuando todo parece desmoronarse

3 min	Cualquier perfil	En dificultad intensa

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

1. "En este momento difícil — ¿qué todavía importa para ti?"
2. "Aun con todo esto pasando — ¿qué permanece verdaderamente importante en tu vida?"
3. "¿Qué valor — aunque pequeño — puede ser ahora tu punto de apoyo?"

LO QUE OBSERVAR

nombra un valor en medio de la crisis = uso de trabajo previo; capacidad de acceder a valores en crisis e indicador de progreso personal

NO USAR

crisis aguda con riesgo = la seguridad tiene prioridad absoluta

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#109

Lo Que Querés Transmitir

Legado como valor — lo que querés dejar

4 min | Qualquier perfil | Sesiones avanzadas

GUION DE CONDUCCIÓN

1. Para las personas que amás —
qué querés que aprendan de vos?
No lo que decís, sino lo que mostrás.
(pausa)

2. ¿Qué estás mostrando ahora
con tus elecciones diarias?
(aguarda — sin presionar)

QUÉ OBSERVAR

la distancia entre lo que querés transmitir y lo que efectivamente transmitís cada día suele ser un motor poderoso para elegir con más conciencia.

NO USAR

sin contradicción en sesiones avanzadas con vínculo terapéutico establecido.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#110

Revisiôn de la Semana Guiada por Valores

Cómo fue la semana — no en eventos, sino en alineación

4 min	Cualquier perfil	Apertura de sesiones del Módulo 05

GUION DE CONDUCCIÓN

1. ¿Cómo fue la semana — no en eventos, sino en alineación? ¿Viviste cerca de lo que te importa?
2. ¿En qué momento te sentiste más alineado?
3. ¿Y en qué momento te sentiste más lejos?"

QUÉ OBSERVAR

progreso a lo largo de las semanas — más momentos de alineación = un indicador más claro de que el proceso está generando cambio real en la vida.

NO USAR

sin contradicción — ritual de apertura estándar en este módulo.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#111

Aceptación de lo que No Puede Ser Cambiado

Claridad sobre lo que está y lo que no está en tu control

4 min | Ansioso · Controlador | Lucha con lo incontrolable

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

1. "En esta situación — ¿qué está fuera de tu control?"
2. "¿Y qué sí está bajo tu control?"
3. "¿Qué energía estás poniendo en lo que no puedes controlar — y cómo podrías redirigirla a aquello que sí puedes?"

QUÉ OBSERVAR

señales de alivio al soltar la distinción = cuando se deja de gastar energía intentando controlar lo incontrolable; la claridad devuelve agencia sobre lo que sí se puede elegir

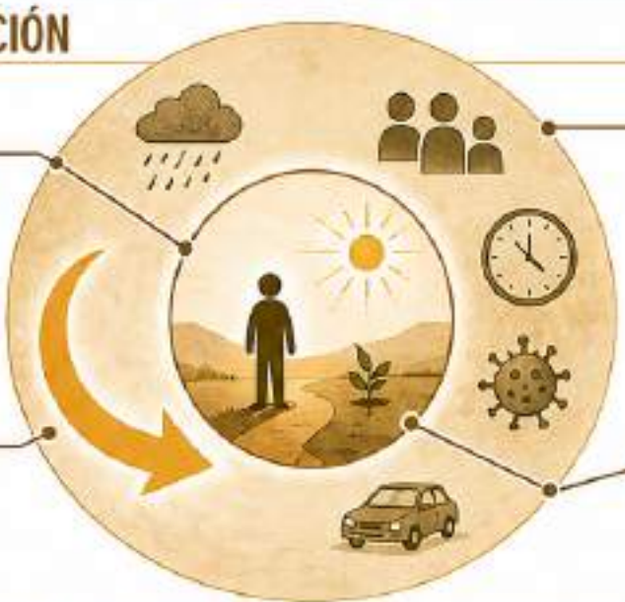
NO USAR

sin contraindicación — clínicamente útil en contextos de pérdidas, enfermedad o cambios no elegidos

POSTURA DE CONDUCCIÓN

Círculo de control (pequeño)
mis elecciones, acciones, actitudes, esfuerzo, palabras y límites

Redireccionamiento de energía
de la lucha con lo incontrolable hacia lo que sí está en mi alcance



Anillo de lo incontrolable (grande)
lo que otros piensan, hacen o sienten, el pasado o el futuro, el clima, la economía, el cuerpo, el destino

Agencia real
menos desgaste inútil, más impacto en lo que realmente depende de mí

"Concedí-me, Señor, serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que puedo y sabiduría para distinguir una de otra."
(Oración de la Serenidad)

#112

Anclaje de lo que Fue Vivido

Cierre de sesión — consolidación de la experiencia emocional

5 min | Cualquier perfil | Cierre de cualquier sesión

GUIÓN DE CONDUCCIÓN

1. Antes de terminar — ¿qué sentiste diferente cuando entraste hoy en comparación con cuando llegaste?
   (aguardá respuesta real — no apresures)
2. ¿Qué estás sintiendo ahora en tu cuerpo? Nombralo con una palabra.
3. Llevá esa palabra con vos esta semana.

QUÉ OBSERVAR

integración de lo vivido a través del "no sé cómo" en una palabra = indicador sensible de transformación clínica.

NO USAR

sin contradicción — cierre estándar de toda sesión.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



Salida de la sesión
dejá lo consultado acá y llevá tu camino con claridad.

Experiencia portátil
lo sentido acá puede acompañarte en tu vida real.

Palabra de la sesión
una palabra que resume lo que hoy está llevándote.

Llevá con vos
esa palabra te va a acompañar durante la semana que viene.

#113

Preparación para el Cierre del Proceso

Cómo cerrar un proceso sin cerrar lo que fue abierto

5 min	Cualquier perfil	Sesiones de pre-cierre

GUION DE CONDUCCIÓN

1. "Estamos cerca del cierre. ¿Qué aparece en vos cuando pensás en eso?"
2. "De las cosas que aprendiste acá — ¿qué te llevás con vos?"
3. "¿Qué vas a poder hacer cuando las dificultades vuelvan — porque van a volver — que antes no sabías hacer?"

QUÉ OBSERVAR

nombrar recursos concretos y específicos = señal de que hay apropiación real; si aún responde en general — el cierre necesita más trabajo.

NO USAR

apurar el cierre del proceso — usar sólo cuando el pre-cierre esté consolidado y genuinamente próximo.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#114

Rituales de Continuidad

Lo que vas a continuar haciendo desde aquí

4 min | Qualquier perfil | Últimas sesiones

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

1. "De los ejercicios que hicimos — ¿cuál sentís que te sirve más? ¿Cuál vas a usar por cuenta propia?"
2. "¿Qué puede seguir siendo útil para vos — aunque ya no estemos juntos?"
3. "¿Qué querés llevarte de esta experiencia?"

QUÉ OBSERVAR

ejercicios que identifican como propios = mayor probabilidad de continuidad; "lo que me sirve" contado por el propio paciente indica apropiación real.

NO USAR

inicio o medio del proceso — este ejercicio pertenece al cierre.

POSTURA DE CONDUCCIÓN



Kit terapéutico propio
herramientas y prácticas que ahora son tuyas, siempre con vos.

Del terapeuta para el paciente
conocimiento y prácticas compartidas que incorporás y hacen parte de vos.

Prácticas autosostenidas
vos te apoyás con lo que aprendiste, en tu día a día, en tu tiempo.

Continuidad independiente
vos seguís en frente con autonomía, confianza y dirección.

#115

Sesión de Revisión — El Arco del Proceso

De dónde viniste, dónde estás, hacia dónde vas

5 min | Qualquier perfil | Última o penúltima sesión

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

1. "Piensa en cómo llegaste aquí. ¿Qué estabas viviendo?"
2. "Y ahora — ¿qué cambió? No solo lo que mejoró — ¿qué cambió en cómo te ves, en cómo estás?"
3. "Si contaras esta historia para alguien que está pasando por lo que tú pasaste — ¿qué le dirías?"

LO QUE OBSERVAR

historia que el paciente cuenta sobre sí mismo: el final revela transformación en la narrativa de identidad — de más profunda y duradera que cualquier proceso terapéutico bien-sucedido

NO USAR

sin contraindicación — el cierre natural de todo o material; el punto final del trabajo de 120 ejercicios

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 05 — VALORES Y CIERRE

#116

Despedida del Proceso Terapéutico

Honrando lo que fue construido — cerrando con presencia

5 min | Cualquier perfil | Última sesión

SCRIPT DE CONDUCCIÓN

1. "Llegamos al cierre. Antes de cualquier otra cosa — ¿cómo estás aqui y ahora, en este momento, sabendo que es nuestra última sesión?"
   (espera — sin apresurar)
2. "¿Qué te gustaría decir antes de que nos despidamos?"
   (pausa larga — deja o crea espacio)
3. "¿Qué te llevas? ¿Qué se queda aquí?"

LO QUE OBSERVAR

paciente que llora o se emociona al responder — está en contacto real con lo que se construyó; esto no es fragilidad, es integración

NO USAR

no apresures o cierres; el silencio en esta sesión es parte del ritual de cierre

POSTURA DE CONDUCCIÓN



- Presencia plena en el cierre
- Espacio para lo que necesita ser dicho
- Honrando lo que fue construido
- Cierre con dignidad y respeto

#117

Lo Que Permanece Cuando Todo Cambia

Estabilidad interna como recurso — lo que no puede ser quitado

4 min	Cualquier perfil	Sesiones avanzadas o cierre del proceso

GUIÓN DE CONDUCCION

1. "Has recorrido mucho hasta aquí.
Pérdidas, cambios, desafíos que no elegiste."

2. "¿Qué en ti ha permanecido?
¿Qué no ha cambiado contigo en todo esto?"
(pausa larga — no complementar)

3. "Ese algo que permanece —
¿cómo lo llamarías?"

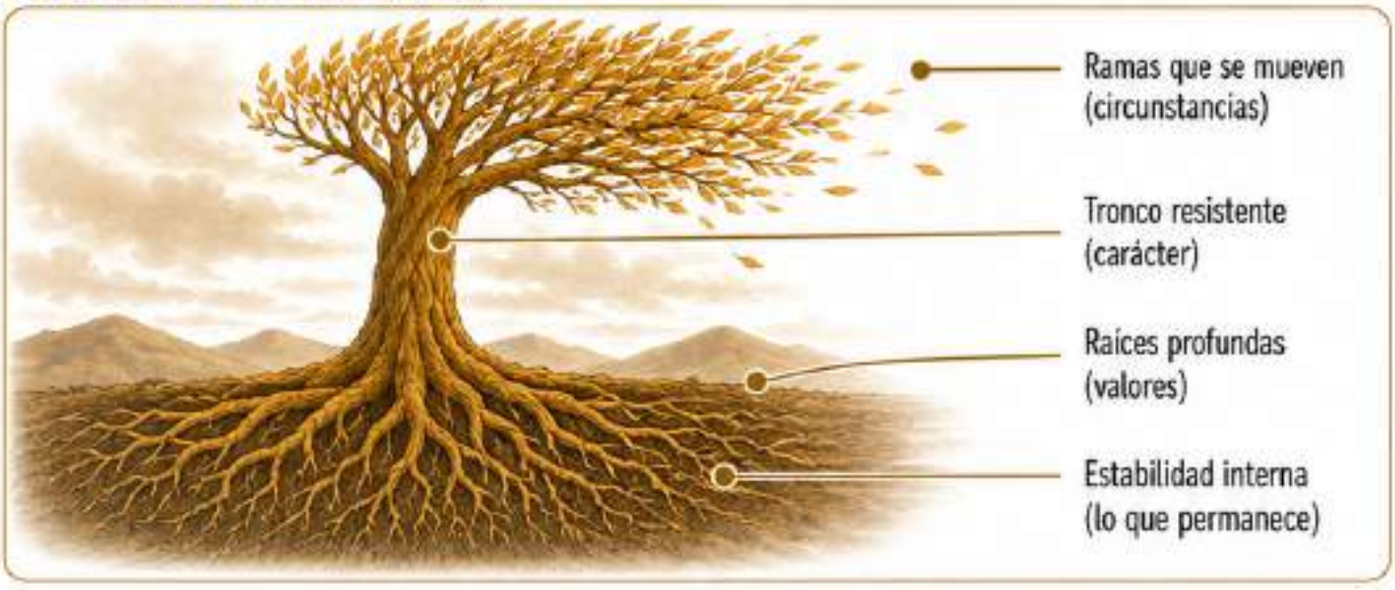
LO QUE OBSERVAR

paciente que nombra algo interno y estable — está accediendo a su identidad más allá de las circunstancias; uno de los ejercicios de mayor profundidad del módulo

NO USAR

fase aguda de crisis o duelo reciente — ejercicio exige distancia mínima para acceder a la estabilidad

POSTURA DE CONDUCCIÓN



MÓDULO 05 — VALORES Y CIERRE

#118

Revisión de los Recursos Desarrollados

El inventario de lo que construiste — el kit que va contigo

5 min | Cualquier perfil | Pendiente o última sesión

GUIÓN DE CONDUCCIÓN

1. "Quiero hacer algo diferente hoy. Vamos a listar juntos lo que has desarrollado a lo largo de este proceso."
(conduce activamente — no minimices nada del paciente)

2. "De las habilidades que no tenías antes — ¿cuáles ya usabas fuera de consulta? ¿En qué momentos? Aunque haya sido solo una vez."
(pausa larga — reconoce cada recurso)

3. "Este es tu kit. Es tuyo. Lo llevas contigo."

LO QUE OBSERVAR

paciente que minimiza lo que hizo (más allá de "no es gran cosa" o "no mejoré") — redirige: "sí, existen", y señala recursos concretos y específicos que él mismo desarrolló

NO USAR

no usar como checklist frío o lista técnica — este espacio es de celebración genuina del crecimiento y los logros alcanzados

POSTURA DE CONDUCCIÓN



- **Habilidades desarrolladas** (recursos concretos)
- **Usadas fuera de consulta** (en la vida real)
- **Kit personal y transferible** (para cualquier momento)
- **Propiedad del paciente** (es tuyo, lo llevas contigo)

MÓDULO 05 — VALORES Y CIERRE

#119

Presencia con tu Propia Historia

Tú no eres solo lo que te pasó — tú eres quien lo atravesó

5 min | Cualquier perfil | Sesiones finales del proceso

GUION DE CONDUCCIÓN

1. "Todo lo que has vivido — las cosas difíciles, lo que elegiste, lo que te marcó — ellas ahora son parte de tu historia." *(pausa)*
2. "Pero tú no eres esas cosas. Tú eres la persona que atravesó todo eso y sigue aquí." *(pausa larga)*
3. "¿Qué te gustaría escuchar en este momento?"

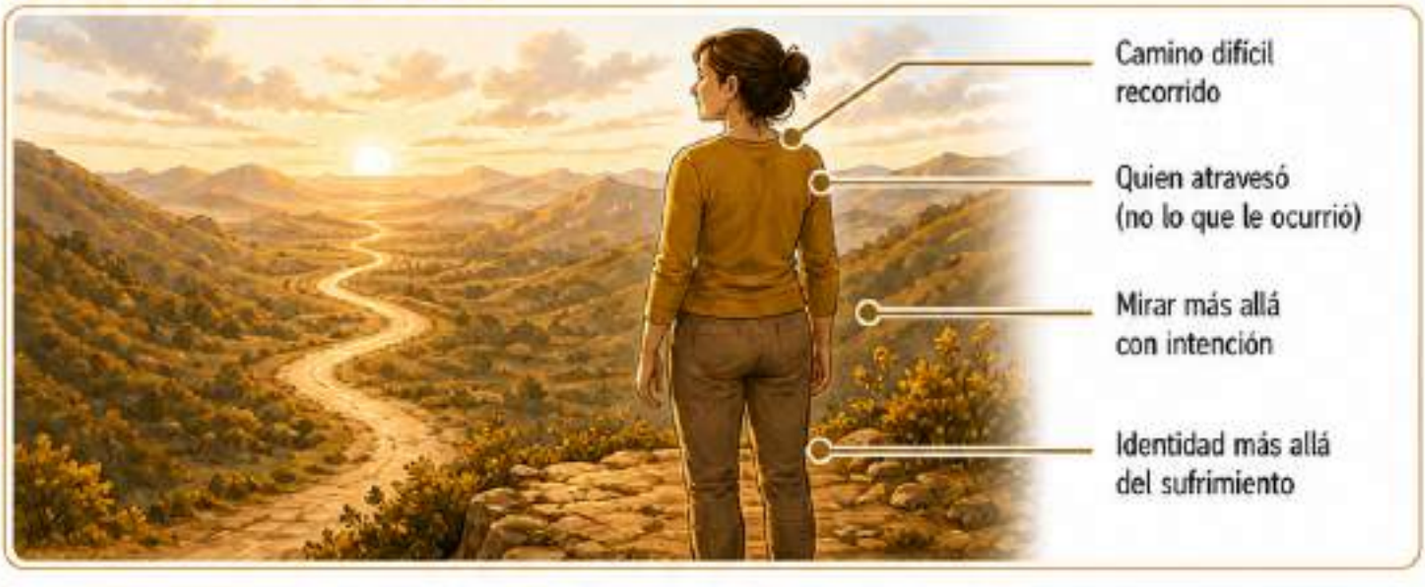
LO QUE OBSERVAR

paciente que se emociona o queda en silencio profundo — esto es integración; se está reescribiendo una narrativa personal desde una perspectiva de fuerza y significado

NO USAR

sin vínculo consolidado — esta afirmación puede generar desconexión si la persona aún no reconoce su proceso como propio o significativo

POSTURA DE CONDUCCIÓN



#120

El Comienzo de lo Que Viene Después

Cierre del proceso — apertura a la vida que continúa

5 min	Cualquier perfil	Card final — última sesión

GUION DE CONDUCCIÓN

1. "Este es el último card. El último ejercicio. Pero no es el fin — es el punto donde el trabajo de dentro se vuelve vida fuera."
   (pausa — deja que la frase exista)

2. "Una última pregunta, la más simple de todas: ¿cómo quieres vivir a partir de aquí?"
   (pausa larga — no complementa, no sugiere, solo acompaña)

3. El silencio que sigue a esa pregunta es el ejercicio."
   (quédate en silencio)

LO QUE OBSERVAR

la calidad de la pausa después de la última pregunta y el indicador más claro de todo este proceso — lo que el pacientte hace con ese silencio revela todo lo que fue construido.

NO USAR

la respuesta no necesita ser dicha en voz alta — este es el único ejercicio de material donde el silencio es la respuesta completa.

POSTURA DE CONDUCCIÓN

