Una situación · Varias preguntas

Lo que ocurre antes de reaccionar

Observación, hábitos y margen de respuesta en la vida cotidiana

Una guía sobre respuestas habituales
y opciones para revisarlas.

SOMA ETHER · EDICIÓN DIGITAL
Recurso gratuito

Cómo usar esta guía

A veces contestas y después notas el tono que has usado. Otras veces reconoces las ganas de responder, dudas y haces lo mismo de siempre. Observar lo que ocurre no garantiza que respondas de otra manera. Puede ayudarte a precisar qué quieres preguntar o hacer después.

Esta guía se dirige a personas adultas que quieren entender alguna respuesta cotidiana. No necesitas revisar todo lo que haces, encontrar una explicación definitiva ni responder siempre con calma. No es un tratamiento ni una herramienta de diagnóstico.

Puedes leer las explicaciones seguidas, elegir una de las cuatro propuestas o no hacer ninguna. Son opciones independientes. Si observarte te incomoda, te lleva a culparte o no te resulta útil, deja la actividad.

Las afirmaciones de investigación llevan referencias y sus límites. Las situaciones y los ejemplos son ficticios e ilustrativos, no testimonios ni casos clínicos. Las cuatro propuestas son originales de Soma Ether. No han sido evaluadas como intervención ni reproducen los procedimientos de los estudios citados.

Qué influye en una respuesta 03
Hábitos y contexto 04
Qué puedes observar 05
Revisar una conversación 06
Cuatro propuestas 07
1. Separar lo leído de lo supuesto 08
2. Poner un verbo al impulso 09
3. Dejar preparada una frase propia 10
4. Volver a una sola escena 11
Límites y apoyo 12
Fuentes y límites 13
Fuentes y límites · continuación 14

Qué influye en una respuesta

> **Ejemplo.** Una persona con la que trabajas escribe: «Tenemos que hablar de esto». No dice cuándo ni de qué parte del trabajo. Antes de abrir la conversación completa ya estás preparando una explicación. Podrías contestar a la defensiva, preguntar, llamar o esperar.

También pueden influir la relación, el trabajo pendiente, el cansancio, las conversaciones anteriores y el tiempo disponible para responder. No sabemos qué importancia tiene cada factor en este ejemplo.

> Puede ser útil distinguir **lo que puedes describir**, **cómo lo interpretas** y **lo que estás a punto de hacer**. «He recibido esta frase», «creo que me están reprochando algo» y «voy a justificarme» no significan lo mismo. Pueden aparecer a la vez, en otro orden o reconocerse solo después. No son procesos separados que puedas identificar siempre con claridad.

Los modelos de regulación emocional relacionan la situación, aquello a lo que atendemos, cómo lo interpretamos y nuestra respuesta [1]. No describen un orden fijo que toda persona pueda reconocer en sí misma ni permiten medir el tiempo entre esos procesos.

Quizá el mensaje sí contiene un reproche. Distinguir una interpretación de un dato no obliga a justificar una conducta dañina. A veces falta información; otras veces ya conoces bien esa relación. Según la situación, puede ser necesario preguntar, poner un límite o actuar enseguida. No tienes que buscar una explicación que te tranquilice.

Hábitos y contexto

Abrir el correo al sentarte, mirar los mensajes cuando una tarea se atasca o decir «sí» antes de revisar si puedes son conductas que pueden repetirse. No basta con llamar hábito a una de ellas para explicar por qué ocurre.

La investigación sobre hábitos estudia cómo se aprenden asociaciones al repetir conductas en contextos parecidos. También examina su relación con lo que una persona quiere hacer de forma deliberada [2]. Eso no demuestra que toda reacción interpersonal sea un hábito ni que una señal produzca siempre la misma conducta.

Si respondes de una manera parecida en situaciones similares, puedes fijarte en las condiciones. ¿Contestas desde el teléfono mientras haces otra cosa? ¿Te piden decidir delante de otras personas? ¿La petición incluye un plazo? Son preguntas sobre la situación, no sobre tu personalidad.

Revisar una petición a solas puede ser distinto de hacerlo en un grupo que espera una respuesta inmediata. Puede haber una relación desigual, consecuencias por decir que no o una carga de trabajo excesiva. La dificultad no depende necesariamente de cómo interpretas lo que ocurre.

La investigación sobre flexibilidad de regulación estudia las estrategias según las demandas del contexto. No basta con considerar una estrategia buena para todas las situaciones [3]. Tampoco tienes que cambiar siempre de respuesta.

Antes de intentar responder de otra manera, quizá necesites aclarar qué te piden, quién puede decidirlo y qué consecuencias tendría negarte. Cambiar un acuerdo puede ser más útil que seguir observándote. Para hacerlo puedes necesitar la participación o el apoyo de otras personas.

Qué puedes observar

«Me estoy preparando para defenderme» describe un impulso en un momento concreto. «Soy una persona defensiva» hace una afirmación general sobre ti. La primera frase permite hablar de lo ocurrido sin tener que explicar toda tu conducta.

Puedes fijarte en palabras, gestos o una acción que ya has empezado. No necesitas buscar sensaciones internas, cerrar los ojos ni identificar una emoción exacta. Puedes decir «no sé qué siento». Atender al cuerpo puede resultar molesto o distraerte de algo que requiere una acción inmediata.

Un estudio de laboratorio comparó tareas de etiquetado emocional ante imágenes y encontró diferencias en las respuestas cerebrales [4]. No demuestra que nombrar una emoción propia durante una conversación vaya a calmarte, cambiar tu cerebro de una manera concreta o hacerte responder mejor.

Una expresión como «me he sentido presionado» puede servir para comunicar lo que te pasa. Puede quedarse corta o no describirlo bien. No tienes que encontrar una palabra exacta ni esperar que la otra persona acepte tu interpretación sin discutirla.

Recordar lo que ocurrió tampoco permite conocer todas sus causas. Puedes haber olvidado una parte o recordarla de otra manera. «No lo recuerdo», «no lo sé» y «necesito preguntarlo» son respuestas válidas.

Si empiezas a revisar cada palabra para evitar cualquier error, puedes dejarlo. No necesitas analizar continuamente lo que haces ni demostrar que entiendes todas tus reacciones.

Revisar una conversación

Después de una conversación puedes repasar una frase o pensar qué habrías querido responder. A veces eso sirve para preparar algo que quedó pendiente. Otras veces repites las mismas preguntas sin aclarar nada.

Una revisión sobre pensamiento repetitivo señala que sus consecuencias dependen, entre otras cosas, del contenido, el contexto y la forma de pensar sobre él [5]. Repetir un pensamiento no es siempre perjudicial y reflexionar no siempre ayuda. Esa revisión no permite diagnosticar un problema por cuánto piensas en una situación.

Ayduk y Kross estudiaron qué relación había entre recordar experiencias imaginándose como observador y las respuestas posteriores [6]. Parte de los resultados son asociaciones. No demuestran que imaginarte desde fuera resuelva un conflicto ni que sea adecuado para todo el mundo.

Para revisar una situación cotidiana de poca intensidad, puedes preguntar «¿qué información o conversación falta?» en vez de «¿por qué soy así?». Esta es una pregunta de la guía, no una técnica clínica obtenida de esos estudios. No se propone revisar recuerdos traumáticos.

Puedes terminar cuando hayas encontrado una pregunta concreta, cuando no haya nada más que aclarar o cuando empieces a repetirte las mismas acusaciones. No hay un tiempo obligatorio ni necesitas acabar sintiéndote mejor.

Si revisar lo ocurrido te angustia, te hace sentir desconectado de lo que pasa a tu alrededor o te lleva a castigarte, detente. Puedes atender a algo externo, buscar compañía o pedir apoyo. No necesitas continuar para completar la propuesta.

Cuatro propuestas

Elige según lo que te resulte útil. También puedes ir directamente a «Límites y apoyo».

> **Separar lo leído de lo supuesto.** Para distinguir una frase concreta de tu interpretación. Ir a la propuesta 1 ↗.

> **Poner un verbo al impulso.** Para describir una acción que estás empezando a preparar. Ir a la propuesta 2 ↗.

> **Dejar preparada una frase propia.** Para una petición recurrente que a veces respondes sin información suficiente. Ir a la propuesta 3 ↗.

> **Volver a una sola escena.** Para revisar después algo cotidiano y decidir si necesitas aclararlo o reparar una acción. Ir a la propuesta 4 ↗.

Son opciones independientes, no una secuencia, una escala de intensidad ni una evaluación. Cada una incluye una alternativa y una salida. Ninguna garantiza que cambie una emoción o que respondas mejor.

> **Si ninguna te sirve:** puedes cerrar la guía. Quizá necesites actuar, descansar, hablar con alguien o no analizar nada ahora.

1. Separar lo leído de lo supuesto

Cuándo puede tener sentido

Cuando quieres distinguir una frase o un gesto de tu interpretación. Elige una situación cotidiana de poca intensidad, no una amenaza.

Propuesta original

1. Recupera una frase breve tal como la recuerdas. Si no recuerdas las palabras exactas, indica que es una aproximación.
2. Describe lo que puedes comprobar: «El mensaje dice que hablemos», «No señala una hora».
3. Explica tu interpretación como tal: «Estoy entendiendo que hay un reproche».
4. Pregunta si falta algún dato que podrías pedir. No necesitas inventar otra interpretación.

Ejemplo: «Tenemos que hablar de esto» no especifica una urgencia. Podrías preguntar: «¿Sobre qué parte y para cuándo necesitas que lo veamos?». Puede que no recibas una respuesta clara, pero habrás indicado qué información necesitas.

Alternativa y salida

Si escribir ambas cosas te complica la tarea, pregunta solo «¿qué dato me falta?». Puedes decirlo en voz baja o dejarlo sin responder. Si ya tienes información suficiente para poner un límite, no necesitas buscar una interpretación más amable.

No uses esta distinción para negar lo vivido ni justificar un trato dañino. Ante una amenaza o un riesgo, busca seguridad y apoyo antes que analizar la frase.

2. Poner un verbo al impulso

Cuándo puede tener sentido

Cuando notas que estás a punto de hacer algo y te serviría describir esa acción. No necesitas identificar una emoción ni retrasar una respuesta urgente.

Propuesta original

1. Si tienes tiempo y es seguro, pregunta: «¿Qué estoy a punto de hacer?».
2. Escoge un verbo provisional: justificarme, cerrar la conversación, comprobar el teléfono, aceptar, preguntar o marcharme. Puedes usar otro o decir «no sé».
3. Distingue las ganas de actuar de lo que haces. Puedes querer contestar y decidir que necesitas información; también puedes contestar.
4. Continúa con lo que corresponda a la situación. La guía no decide por ti.

Ejemplo: alguien te pide otra tarea y empiezas a decir «claro». Notas que estás a punto de aceptarla. Eso no explica por qué ocurre ni obliga a negarte. Quizá puedas preguntar por el plazo o revisar qué otra tarea tendría que esperar.

Alternativa y salida

Si observarte te incomoda, atiende a algo externo: qué te han pedido, qué plazo aparece o qué estás haciendo con las manos. No necesitas buscar sensaciones en el cuerpo ni vigilar la respiración.

Si empiezas a juzgarte —«otra vez lo hago mal»—, deja la pregunta. Puedes atender directamente a la petición o pedir un momento. Reconocer las ganas de actuar no garantiza que puedas cambiarlas. No reconocerlas tampoco significa que lo hayas hecho mal.

3. Dejar preparada una frase propia

Cuándo puede tener sentido

Cuando una petición se repite y sueles responder sin el tiempo o los datos que necesitas. Puedes preparar la frase fuera de la conversación, sin ensayar todas las respuestas posibles.

Propuesta original

1. Elige un solo tipo de petición: aceptar una tarea, confirmar una fecha o responder una pregunta personal.
2. Piensa qué información o tiempo necesitas antes de comprometerte.
3. Escribe o piensa una frase breve que explique lo que necesitas, con tus palabras.
4. Comprueba si sería posible y seguro usarla en esa relación. Puedes cambiarla, no usarla o pedir ayuda para plantear la conversación.

Ejemplos: «Antes de confirmarlo, necesito revisar el plazo»; «Puedo hablar de esto, pero no delante del grupo»; «No tengo ese dato todavía». No son frases que debas memorizar.

La otra persona puede rechazar lo que planteas. Una conversación con consecuencias laborales, económicas o de seguridad puede necesitar apoyo y una decisión compartida.

Alternativa y salida

Si no quieres preparar una frase, identifica solo el dato que te falta. También puedes pedir a alguien de confianza que te ayude a entender las opciones, sin que decida por ti.

No repitas una frase ante una amenaza para comprobar si sabes poner límites. Prepararla no garantiza que recuerdes usarla ni cambia por sí solo una relación desigual.

4. Volver a una sola escena

Cuándo puede tener sentido

Cuando una conversación cotidiana terminó y quieres aclarar algo o decidir qué hacer después. No elijas una experiencia traumática ni el momento más difícil que recuerdes.

Propuesta original

1. Elige una parte breve de lo ocurrido, no toda la relación ni toda la jornada.
2. Describe lo que recuerdas sin juzgarte ni juzgar a la otra persona en conjunto. Distingue lo que sabes de lo que supones.
3. Pregunta: «¿Hay algo que convenga aclarar, reconocer o reparar?».
4. Si aparece una acción concreta, decide si hacerla, pedir apoyo o dejarla para otro momento. Si no aparece, puedes terminar.

Ejemplo: interrumpiste una explicación y después notas que no habías entendido la pregunta. Podrías decir: «Te interrumpí antes de escucharte; ¿puedes terminar lo que estabas diciendo?». No necesitas acompañarlo de una explicación sobre tu conducta. La otra persona puede necesitar algo distinto.

Alternativa y salida

Si repasar lo ocurrido te lleva a acusarte más, no sigas reconstruyéndolo. Puedes preguntar directamente qué quedó pendiente, hablar con apoyo de otra persona o no revisarlo ahora.

Reconocer una acción propia no te hace responsable de todo lo ocurrido ni borra lo que haya hecho otra persona. No necesitas completar una ficha ni registrar cada conversación. Si revisar estas situaciones te desborda, pide ayuda profesional.

Límites y apoyo

Después de revisar una respuesta puede quedar algo que hacer: corregir una frase, reconocer una interrupción o aceptar que otra persona no quiere continuar. En otros casos hará falta cambiar un acuerdo injusto, buscar apoyo ante un trato hostil o salir de una situación insegura.

Esta guía no permite decidir qué opción corresponde a tu caso. No todo depende de ti. Las condiciones materiales y las acciones de otras personas también cuentan. Entender mejor tu respuesta no obliga a tolerar un trato dañino.

No necesitas revisar cada conversación. Puedes usar una sola pregunta y dejar las demás. A veces podrás hablar de lo ocurrido después; otras veces no será necesario o posible.

Cuándo buscar apoyo

Si tus reacciones o la revisión de situaciones te preocupan, te causan malestar persistente o interfieren de forma importante en tu vida, puedes consultar con tu centro de salud o un profesional sanitario. Si ya recibes atención, esta guía no modifica sus indicaciones.

> En España, ante una emergencia inmediata o si no puedes mantenerte a salvo, llama al **112** [7]. Para pensamientos o riesgo de conducta suicida, el **024** ofrece atención nacional, gratuita y confidencial, las 24 horas, también a familiares y allegados. No sustituye la atención presencial necesaria; en emergencia vital inminente corresponde el 112 [8].

Las propuestas se refieren a situaciones cotidianas. No sirven para tratar recuerdos traumáticos, diagnosticar relaciones ni manejar una crisis. Si necesitas ayuda, no tienes que seguir haciendo una actividad de esta guía.

Fuentes y límites

Las referencias respaldan las explicaciones sobre investigación, no la eficacia de las cuatro propuestas. Sus formatos son originales y no han sido evaluados como intervención.

[1] Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1–26. DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781. Revisión conceptual: organiza procesos, no una secuencia personal universal. Acceso al texto editorial condicionado; contraste con copia institucional indexada.

[2] Wood, W. y Rünger, D. (2016). Psychology of Habit. Annual Review of Psychology, 67, 289–314. DOI: 10.1146/annurev-psych-122414-033417. Revisión: repetición y contexto; no permite atribuir cada respuesta interpersonal a un hábito.

[3] Aldao, A., Sheppes, G. y Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation Flexibility. Cognitive Therapy and Research, 39, 263–278. DOI: 10.1007/s10608-014-9662-4. Revisión y marco conceptual; la adecuación depende del contexto y debe investigarse, no suponerse.

[4] Lieberman, M. D. et al. (2007). Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. Psychological Science, 18(5), 421–428. PubMed, PMID 17576282. Estudio de laboratorio con imágenes y neuroimagen; no evalúa estas prácticas ni garantiza alivio subjetivo cotidiano.

Fuentes y límites · continuación

[5] Watkins, E. R. (2008). Constructive and Unconstructive Repetitive Thought. Psychological Bulletin, 134(2), 163–206. Texto en PMC. Revisión de condiciones diversas; no es un test para decidir si una persona «rumia».

[6] Ayduk, O. y Kross, E. (2010). From a distance: implications of spontaneous self-distancing for adaptive self-reflection. Journal of Personality and Social Psychology, 98(5), 809–829. PubMed, PMID 20438226. Tres estudios sobre distanciamiento espontáneo; sus asociaciones no demuestran un efecto universal ni validan la propuesta 4.

[7] Punto de Acceso General, Gobierno de España. Servicios prestados a través de números de urgencia nacionales (112). Información oficial del 112.

[8] Ministerio de Sanidad. Línea 024 de atención a la conducta suicida. Información oficial, alcance y disponibilidad.

Fuentes consultadas el 01/11/2026. No se ha realizado una revisión sistemática ni una revisión clínica profesional.

Edición: Soma Ether · Recurso gratuito.