

# ¿Cuál es tu perfil emocional?

Descubrí qué patrón domina tu sistema nervioso y cómo está guiando tu vida sin que lo sepas

## Tu forma de reaccionar no es casualidad.

Hay un patrón operando en segundo plano, determinando:

- ▷ Cómo te hablas cuando cometes un error
- ▷ Que haces cuando algo te importa mucho
- ▷ Cómo te relacionas con tus emociones
- ▷ Por qué repetís las mismas dinámicas una y otra vez

## No es que “seas así”.

Es que tu sistema nervioso aprendió una forma específica de mantenerte a salvo. Y hoy, sigue usando esa misma estrategia aunque ya no la necesites.

## ¿Cuál de estos perfiles te describe mejor?



### No es que “seas así”.

Hay una voz en tu cabeza que nunca está conforme. Te compara, te juzga, te señala cada error. Nada de lo que hacés es suficiente.

*“Si no me exijo, no voy a lograr nada” / “siempre podría haberlo hecho mejor”.*

☐ Este soy yo



### El Saboteador Emocional

Justo cuando las cosas van bien, haces algo que lo arruina. Postergas, evitas, o generas conflicto sin querer.

*“Mejor no intento, total va a salir mal” / “Si me acerco demasiado, me van a lastimar”*

☐ Este soy yo



### El Desconectado Emocional

No es que no sientas. Es que aprendiste a desconectarte para no colapsar. Racionalizas todo, pero el cuerpo sigue guardando lo que no procesaste

*“No sé qué siento” / “Prefiero no pensar en eso” / “Estoy bien” (aunque no lo estés)*

☐ Este soy yo



### El Autoexigente

Siempre estás haciendo, controlando, anticipando. Descansar te genera culpa. Parar se siente como fracasar.

*“Tengo que estar siempre productivo” / Si paro, me voy a quedar atrás”*

☐ Este soy yo



### El que está despertando

Empezaste a ver tus patrones. Podes nombrar lo que sentís. Estás aprendiendo a diferenciarte de lo que te enseñaron a ser.

*"Algo está cambiando en mí" / "Ya no quiero reaccionar como antes"*

☐ Este soy yo



### El Complaciente Emocional

Tu paz depende de que los demás estén bien. Decir "no" te genera culpa. Priorizas a otros aunque te cueste tu propia tranquilidad.

*"Si digo lo que pienso, me van a rechazar" / "Prefiero ceder antes que generar conflicto"*

☐ Este soy yo



### Lo que necesitás entender:

**Cada uno de estos perfiles es una estrategia de supervivencia emocional.**

Tu sistema nervioso los creó para protegerte cuando eras pequeño y no tenías otras herramientas

El problema no sos vos. El problema es que seguís usando una estrategia diseñada para el pasado, en un presente que ya cambió.



### Mini-ejercicio: Identificá tu patrón dominante

¿Con cuál perfil te identificaste más? ¿Por qué?

¿Cuándo aparece más ese patrón? (¿En qué situaciones o con qué personas?)

Si pudieras hablarle a la versión de vos que creó ese patrón, ¿Qué le dirías?



### Lo que acabas de hacer es transformador:

Nombraste tu patrón. Y cuando lo nombras, dejas de estar fusionado con él. Ahora podes observarlo, entenderlo y elegir algo diferente.

## Si querés transformar ese patrón...

Y dejar de vivir en piloto automático  
Si querés entender de dónde viene y cómo reprogramarlo  
Si querés salir del modo supervivencia y empezar a habitarte en paz



**Identificarás**  
el origen de tu patrón



**Aprenderás**  
herramientas para regularte



**Transformarás**  
tu sistema nervioso

### “La Sabiduría de tu Sentir”

E-book + Cuaderno Terapéutico

*Diseñado para cada uno de estos perfiles emocionales*

**Quiero transformar mi patrón**

*“Tu patrón emocional no define quién sos.  
Solo muestra cómo aprendiste a sobrevivir.  
Ahora podés elegir cómo querés vivir.”*