

# Técnicas Simbólicas de Exteriorización

## Introducción

Las técnicas simbólicas de exteriorización son recursos creativos que permiten convertir problemas internos, emociones o tensiones en elementos visibles y manipulables. Al hacer esto, se facilita la toma de distancia emocional, se comprende mejor la magnitud de los conflictos y se pueden tomar decisiones más objetivas sobre cómo actuar frente a ellos.

## Beneficios de las técnicas de exteriorización

- Claridad mental: transforman lo abstracto en algo tangible.
- Liberación emocional: permiten descargar tensión.
- Conciencia: muestran la frecuencia e intensidad de los problemas.
- Decisión: facilitan evaluar si es necesario un cambio en la relación o en los límites.

## Técnicas

### 1. Registro de papeles

Escribe cada problema que te causa una persona en una hoja de papel. Luego arrúgala y tírala en un lugar específico. Al final de la semana, el montón de papeles te mostrará visualmente cuántas veces te ha afectado.

### 2. Frasco de fichas

Coloca una ficha, piedra o botón en un frasco transparente cada vez que esa persona te genere un problema. El nivel del frasco se convierte en un indicador visual del impacto acumulado.

### 3. Calendario de marcas

Usa un calendario físico y haz una marca (como una X o un punto rojo) cada vez que ocurra un problema. Al observar el mes completo, podrás ver si los problemas son esporádicos o constantes.

### 4. Tablero de post-its

## **Técnicas Simbólicas de Exteriorización**

Escribe cada problema en un post-it y pégalo en una pared o tablero. Con el tiempo, el número de notas te permitirá visualizar la frecuencia y gravedad de los conflictos.

### **5. Caja de piedras**

Cada vez que ocurra un problema, añade una piedra a una caja. El peso creciente simboliza la carga emocional que esa persona representa en tu vida.

### **6. Gráfico personal**

Dibuja una línea de tiempo en una hoja o cuaderno. Cada vez que surja un problema, haz una marca en la línea. Esto te permitirá ver si la frecuencia de los problemas aumenta, disminuye o se mantiene.