



Volver a casa a través de la escritura reflexiva

Ejercicios de autoconocimiento y gestión emocional.

Autor: Gastón Esteban Fernández.



Introducción

Durante años viví detrás de máscaras. La del que podía con todo. La del que sonreía aunque estuviera roto. La del que se adaptaba para no perder el cariño de los demás.

Esas máscaras me protegieron, pero también me alejaron de mí.

Un día empecé a sentir un duelo extraño, como si algo hubiera muerto en mí sin que pudiera nombrarlo. Después entendí que eran mis máscaras las que estaban cayendo. Y que, aunque doliera, eso abría la puerta a otra cosa: a un regreso a mí mismo.

La escritura fue mi forma de atravesar ese proceso. No escribía para hacer literatura, ni para contar lo que hacía en el día. Escribía para desnudarme, para revisar mis heridas, para darles palabras a mis silencios.

Cada página fue un espejo. Crudo, incómodo, honesto. Pero ese espejo me devolvía algo que había perdido: claridad y verdad.

En esta guía comparto ejercicios que nacen de ese proceso. No son recetas mágicas ni técnicas académicas. Son prácticas simples que me ayudaron a volver a mí mismo. Quizás también puedan ayudarte a vos.



Ejercicio 1: *Nombrar la máscara*

Contexto personal

Una de mis máscaras más pesadas era la del “fuerte”. Siempre disponible, siempre entero, aunque por dentro estuviera quebrado. Sonreía para que nadie notara lo que me pasaba. Esa máscara me hacía funcional, pero me robaba autenticidad.

Cuando escribí sobre ella como si fuera un personaje, descubrí que no era yo. Era solo un disfraz para sobrevivir.

Por qué sirve

Las máscaras nos ayudan a protegernos, pero cuando se vuelven permanentes, nos confunden: creemos que somos ellas. Nombrarlas es el primer paso para separarnos de ese disfraz y empezar a ver quiénes somos realmente.

Paso a paso

1. Hacé una lista de las máscaras que reconocés en vos: “el fuerte”, “el simpático”, “el que nunca pide ayuda”, “el exitoso”.
2. Elegí una y describila como si fuera un personaje: ¿cómo viste?, ¿qué frases repite?, ¿qué emociones oculta?
3. Escribí qué parte de vos queda tapada cuando aparece esa máscara.
4. Preguntate: *¿qué me da miedo mostrar si dejo caer esta máscara?*

Preguntas disparadoras para ayudarte a iniciar el proceso:

- ¿Cuándo apareció por primera vez esta máscara?
- ¿Qué me dio en su momento (protección, aceptación, pertenencia)?
- ¿Qué me está costando ahora mantenerla?

Reflexión final

La máscara no es tu enemiga, pero tampoco sos vos. Escribir sobre ella es empezar a reconocer que tu verdad va más allá de lo que mostrás.



Ejercicio 2: *La herida que vuelve*

Contexto personal

Me di cuenta de que había escenas que se repetían en mi vida. Diferentes personas, diferentes contextos, pero la misma emoción: rechazo, abandono, vacío. Cuando escribí sobre esas heridas, entendí que no eran hechos aislados: eran hilos que atravesaban mi historia.

Por qué sirve

Las heridas no se van porque las negamos. Se repiten hasta que las reconocemos. Escribir sobre ellas permite ver patrones y empezar a sanar desde la conciencia.

Paso a paso

1. Recordá un momento del pasado donde sentiste un dolor profundo.
2. Escríbilo como una escena: lugar, personas, lo que se dijo, cómo lo viviste.
3. Después escribí cómo esa herida aparece hoy en tu vida adulta.
4. Preguntate: *¿qué situaciones actuales activan la misma emoción?*

Preguntas disparadoras para ayudarte a iniciar el proceso:

- ¿Qué aprendí a creer sobre mí mismo en ese momento?
- ¿Todavía sigo creyendo lo mismo?
- ¿Qué me diría hoy a mí mismo en esa situación?

Reflexión final

Las heridas dejan de dominarte cuando las nombrás. No desaparecen, pero dejan de ser un peso invisible y se convierten en parte de tu verdad.



Ejercicio 3: *El duelo anticipado*

Contexto personal

Antes del quiebre, sentía duelo. No había perdido a nadie, pero me sentía como si estuviera de luto. Después entendí que lo que estaba muriendo eran mis viejas versiones: la parte de mí que ya no podía sostenerse.

Por qué sirve

El duelo no es solo por personas que se van. También lo vivimos cuando dejamos atrás etapas, identidades, vínculos o versiones nuestras. Reconocer ese duelo es honrar la transición.

Paso a paso

1. Recordá un momento en que sentiste duelo interno.
2. Escribí qué estaba muriendo en vos: una relación, una etapa, una máscara.
3. Escribí una carta de despedida a eso que dejás atrás: agradecé lo que te dio, reconocé lo que ya no querés sostener.
4. Cerrá con una frase de liberación: “*Te dejo ir para poder habitar lo nuevo.*”

Preguntas disparadoras para ayudarte a iniciar el proceso:

- ¿Qué parte de mí se siente huérfana después de esta pérdida?
- ¿Qué espacio se abre al soltar esta versión?

Reflexión final

El duelo es doloroso, pero también es la antesala de un renacimiento. Reconocerlo es permitir que lo nuevo encuentre lugar en vos.



Ejercicio 4: *La emoción sin nombre*

Contexto personal

Muchas veces me costaba nombrar lo que sentía. Ansiedad, tristeza, enojo... todo era un torbellino sin palabras. Cuando me animé a escribir sobre la emoción sin tratar de definirla, empecé a sentirla en lugar de huir de ella.

Por qué sirve

Lo que no nombramos, nos gobierna. Ponerle palabras a la emoción, aunque no sean exactas, nos ayuda a habitarla y disminuir su poder.

Paso a paso

1. Escribí: “*La emoción que más me cuesta nombrar es...*”
2. Describila sin decir su nombre: ¿en qué parte del cuerpo la sentís?, ¿cómo se mueve?, ¿qué imágenes trae?
3. Poné un nombre propio como si fuera un personaje.

Preguntas disparadoras para ayudarte a iniciar el proceso:

- ¿Qué evita que diga esta emoción en voz alta?
- ¿Qué cambia cuando la reconozco?

Reflexión final

Nombrar no siempre es definir. A veces es simplemente darle existencia a lo que sentimos para dejar de escapar.



Ejercicio 5: *La carta al yo del pasado*

Contexto personal

Una de las cosas más sanadoras que hice fue escribirle a mi yo del pasado. No para cambiar lo que había vivido, sino para abrazar a ese chico que había atravesado tanto dolor sin herramientas.

Por qué sirve

Escribir al yo del pasado permite resignificar nuestra historia. Cambiamos la relación con nuestras memorias y dejamos de verlas solo como heridas.

Paso a paso

1. Elegí una edad en la que estabas herido o confundido.
2. Escríbile una carta con lo que hoy sabés.
3. Validá lo que sentía, dale un consejo simple y reconocé lo que aprendiste gracias a ese momento.

Preguntas disparadoras para ayudarte a iniciar el proceso:

- ¿Qué me hubiera gustado escuchar en ese momento?
- ¿Qué parte de esa versión todavía vive en mí?

Reflexión final

No se trata de borrar el pasado. Se trata de reconciliarte con él y abrazar al que fuiste con más amor y compasión.



Estos ejercicios no buscan respuestas inmediatas ni soluciones mágicas. Son puertas. Puertas hacia tu historia, hacia tus emociones, hacia tu verdad.

Lo más difícil no es escribir. Lo más difícil es animarse a ser brutalmente honesto con uno mismo.

Pero ahí empieza el camino de regreso a casa.

“Si alguno de estos ejercicios te resonó, probalo. Guardalo. Volvé a él cuando lo necesites.

Y si querés seguir explorando este camino, podés leer más en mi blog o seguirme en Instagram: [@volveracasa.ar](https://www.instagram.com/volveracasa.ar).”