

Journaling

¿QUÉ TIPO DE SILENCIO TE DOMINA?



emotia.ar

Bonus 2:

Test + Autoanálisis

¿Qué tipo de silencio te domina?

Leé cada afirmación y marcá todas las que sientas que te representan.

Al final, contá en qué grupo marcaste más.

No hay respuestas correctas. Esto no es un diagnóstico, es un mapa para entender cómo te protegés cuando no hablás.

1. Silencio por miedo (evitar rechazo, enojo o conflicto)

- [] Callo para evitar que la otra persona se enoje.
- [] Me preocupa que si digo lo que pienso, me dejen o se alejen.
- [] Suelo quedarme callada para “mantener la paz”.
- [] Evito expresar lo que necesito por miedo a que parezca egoísta.

2. Silencio por cuidado excesivo (evitar dañar, priorizar al otro)

- [] Me guardo lo que siento para no lastimar a alguien.
- [] No hablo porque no quiero generar incomodidad en el otro.
- [] Me trago cosas pensando “no es tan grave, puedo bancármela yo”.
- [] Pongo las necesidades del otro antes que las mías, incluso si me duele.

3. Silencio por confusión emocional (no entender lo que sentís, miedo a equivocarte)

- [] No hablo porque no sé bien qué me pasa.
- [] Me cuesta ponerle palabras a lo que siento.
- [] Dudo si estoy exagerando, y eso me frena.
- [] A veces siento que no tengo derecho a decir nada si no estoy segura.

4. Silencio protector (cerrarse para no sentir, evitar mostrarse)

- [] Prefiero no hablar de lo personal, siento que me expone demasiado.
- [] Si hablo, siento que me pueden usar eso en contra.
- [] Me guardo las cosas porque si las digo, me derrumbo.
- [] No quiero mostrarme vulnerable, me da miedo perder el control.

¿Y ahora?

Sumá cuántas veces marcaste en cada grupo.

El que tenga más tildes te da una pista de cuál es tu forma de silencio más activa hoy.

Eso no significa que esté “mal”, significa que ese es el modo que tu sistema encontró para cuidarte.

El primer paso para transformarlo, es reconocerlo.

Mini devoluciones + origen + tips por cada Silencio

1. SILENCIO POR MIEDO

Qué significa que tengas este predominio:

Muchas veces elegís callar para evitar conflictos, reacciones intensas o rechazo. En lugar de expresar lo que te pasa, preferís adaptarte o quedarte en silencio para no generar tensión. Esa incomodidad que no se dice, se acumula... y suele volverse carga emocional.

Posible origen o causa:

Este tipo de silencio puede formarse en entornos donde hablar de más traía consecuencias: enojo, distancia, castigo emocional. Es común en vínculos con figuras impredecibles o críticas, donde aprendiste que hablar podía complicar las cosas. También puede estar vinculado a estilos de apego ansioso, donde el miedo a “molestar” se vuelve costumbre.

Tip para empezar a desarmarlo:

Antes de hablar, hacé una pausa. Preguntate: ¿Esto que quiero decir es importante para mí?

Si la respuesta es sí, escribilo como si se lo contaras a alguien que te quiere. Esa versión, sin defensa ni justificación, puede ser tu primer paso para empezar a decir lo que importa, sin sentir que te estás exponiendo de más.

2. SILENCIO POR CUIDADO EXCESIVO

Qué significa que tengas este predominio:

Te guardás lo que sentís para no incomodar al otro. Priorizar al otro por sobre lo que te pasa a vos. Evitar mostrar molestia o enojo, aun cuando lo que sentís duela.

Posible origen o causa:

A menudo aparece en familias donde cuidar al otro era una forma de amor o de evitar castigos (emocionales o relacionales). Puede estar aprendido de madres/padres que se sacrificaban, de creer que lo que importaba siempre era “mantener la armonía”. También puede estar ligado a roles de cuidado que asumiste (hermana mayor, mediadora, etc.).

Tip para empezar a desarmarlo:

Identificá una necesidad tuya que venís postergando para no incomodar. Puede ser algo pequeño: decir que te molesta algo, pedir ayuda, expresar una urgencia. Practicá la frase: “Siento que necesito esto, y para mí importa...”. Decila primero en silencio, después cuando te sientas un poco más segura.

3. SILENCIO POR CONFUSIÓN EMOCIONAL

Qué significa que tengas este predominio:

No hablás porque no sabés bien qué sentís, dudás si lo que sentís tiene valor, o te frenas porque te preocupa equivocarte o exagerar.

Posible origen o causa:

Puede venir de haber sido invalidada emocionalmente en la infancia (por ejemplo, “no llores”, “no seas dramática”, “eso no importa”), lo que enseña a desconfiar de lo que se siente. También puede aparecer si no se te enseñó un vocabulario emocional, o si te comparás con lo que “los otros parecen manejar mejor”.

Tip para empezar a desarmarlo:

Date permiso de nombrar algo, aunque sea con términos simples. Por ejemplo: “Creo que siento enojo o tristeza”. Escribilo sin juzgar, después escuchalo en voz alta. Revisá si te representa. Cada vez que lo nombres, aprendés a confiar más en tu voz.

4. SILENCIO PROTECTOR (CERRADO)

Qué significa que tengas este predominio:

Preferís no mostrar vulnerabilidad. Te guardás lo personal para no sentirte expuesta. Guardás lo que molesta por temor a que otros lo usen o te juzguen. Buscás mantener control para no sentirte frágil.

Posible origen o causa:

Suele tener raíces en experiencias donde mostrar vulnerabilidad fue usado en tu contra, o donde alguien aprovechó tu apertura. Puede tener relación con estilos de apego evitativo, o con entornos familiares/emocionales donde lo personal se desestimaba.

Tip para empezar a desarmarlo:

Compartí algo pequeño con alguien de tu confianza: puede ser una frase, una emoción suave, “me cuesta decir esto”. Verificá si te sucede que te sintés expuesta, y qué pasa si lo expresás. Registrar esa experiencia, aunque sea leve, te ayuda a experimentar que mostrarte puede construir conexión, no solo vulnerabilidad.

GUÍA DE AUTOEXPLORACIÓN

Elegí una situación reciente en la que decidiste no hablar, y completá estas preguntas:

- *¿Qué fue lo que no dije?*
- *¿Qué me frenó? ¿Qué temía que pasara si lo decía?*
- *¿Qué consecuencias tuvo para mí quedarme en silencio?*
- *Si pudiera volver a ese momento, ¿qué necesitaría para sentirme más segura al hablar?*

(NO HACE FALTA RESOLVERLO TODO. SOLO MIRAR CON MÁS CLARIDAD YA ES UN ACTO DE VALENTÍA.)



Si querés seguir trabajando estos temas o recibir más recursos, podés encontrarme en:

✉ Mail: info@emotia.ar
📱 Redes: @lic_rutharias | @emotia.ar

[Emotia.ar](https://emotia.ar)