

Gabriela Fernández

PSICÓLOGA | MENTORA EN BIENESTAR CONSCIENTE
CREADORA DEL MÉTODO E.R.E.S.®

@GABRIELAFERNANDEZ.PSICO

DIAGNÓSTICO EMOCIONAL E.R.E.S.®

Reconecta con tu cuerpo, tu emoción y tu verdadera historia interior.

“ No se trata de arreglarte.
Se trata de volver a habitarte ”

Gabriela Fernández
Psicóloga | Mentora en Bienestar Consciente
Creadora del Método E.R.E.S.®

DIAGNÓSTICO EMOCIONAL E.R.E.S®

Reconecta con tu cuerpo, tu emoción y tu verdadera historia interior.

Antes de empezar, quiero decirte algo...

Si llegaste hasta aquí, no es casualidad.

Muchas mujeres fuertes, responsables y conscientes viven cansadas por dentro.

No porque estén fallando...sino porque su sistema emocional aprendió a sobrevivir.

Este diagnóstico no es para juzgarte.

Es para escucharte con honestidad y compasión.

👉 Respira profundo.

👉 Contesta con verdad, no con lo que “deberías sentir”.

Tómate un momento antes de continuar...

✍ Hoy me siento:

DIAGNÓSTICO EMOCIONAL E.R.E.S®

Reconecta con tu cuerpo, tu emoción y tu verdadera historia interior.

¿QUÉ ES E.R.E.S®?

¿Por qué no basta con “entender” lo que te pasó?

Cuando el cuerpo no se siente seguro:

- la emoción se intensifica
- la mente se bloquea
- el amor propio se vuelve exigencia

El Método E.R.E.S® trabaja en 4 niveles:

E — Escuchar la emoción

R— Regular el sistema nervioso

E — Expandir el significado

S — Sostener tu nueva identidad

Este diagnóstico evalúa en cuál de estos niveles estás hoy.

 ¿Qué te gustaría que cambiara en tu vida emocional ahora mismo?

DIAGNÓSTICO EMOCIONAL E.R.E.S®

Reconecta con tu cuerpo, tu emoción y tu verdadera historia interior.

E DE ESCUCHAR (EMOCIÓN)

E — ¿Qué emoción estás evitando sentir?

- ☐ Ansiedad
- ☐ Culpa
- ☐ Tristeza
- ☐ Miedo
- ☐ Enojo
- ☐ Vacío

Las emociones no aparecen para dañarte.

Aparecen para protegerte.

 ¿Qué crees que esta emoción intenta decirte?

DIAGNÓSTICO EMOCIONAL E.R.E.S®

Reconecta con tu cuerpo, tu emoción y tu verdadera historia interior.

R DE REGULAR (CUERPO)

R — ¿Tu cuerpo se siente seguro?

Marca lo que resuene contigo 🖐️

- ☐ Vivo cansada aunque descanse
- ☐ Me cuesta relajarme
- ☐ Siento tensión constante
- ☐ Estoy en alerta sin razón clara
- ☐ Mi cuerpo “no coopera”

Pregunta de conciencia:

✍️ ¿Qué siente hoy tu cuerpo que tu mente ha ignorado?

DIAGNÓSTICO EMOCIONAL E.R.E.S.®

Reconecta con tu cuerpo, tu emoción y tu verdadera historia interior.

E DE EXPANDIR (HISTORIA INTERNA)

E — La historia que te cuentas sobre ti

- ☐ “Tengo que ser fuerte”
- ☐ “No puedo fallar”
- ☐ “Si descanso, decepciono”
- ☐ “Algo en mí está mal”

Las historias internas no son verdades.

Son adaptaciones.

 Si tu dolor tuviera forma o imagen... ¿cuál sería?



DIAGNÓSTICO EMOCIONAL E.R.E.S®

Reconecta con tu cuerpo, tu emoción y tu verdadera historia interior.

S DE SOSTENER (IDENTIDAD)

S — ¿Sabes sostener tu bienestar?

- ☐ Me siento bien... pero recaigo
- ☐ Vuelvo a relaciones/patronos
- ☐ Me abandono emocionalmente
- ☐ No pongo límites
- ☐ Me exijo amor propio

Sanar no es solo avanzar.

Es aprender a sostener lo que sí funciona.

 ¿Qué parte de ti necesita más contención hoy?

DIAGNÓSTICO EMOCIONAL E.R.E.S.®

Reconecta con tu cuerpo, tu emoción y tu verdadera historia interior.

INTEGRACIÓN

Antes de ver el resultado...

Respira.

Observa lo que descubriste.

 Lo que más me sorprendió de mí fue:

 Hoy me doy permiso para:

DIAGNÓSTICO EMOCIONAL E.R.E.S[®]

Reconecta con tu cuerpo, tu emoción y tu verdadera historia interior.

RESULTADO

Tu resultado no es un diagnóstico clínico

Este ejercicio muestra dónde necesitas empezar, no qué está mal en ti.

- ☛ Si marcaste más en R: tu cuerpo pide seguridad.
- ☛ Si marcaste más en E (emoción): tu emoción quiere ser escuchada.
- ☛ Si marcaste más en E (historia): tu narrativa necesita resignificarse.
- ☛ Si marcaste más en S: necesitas sostén consciente.

 Mi punto de partida es:

DIAGNÓSTICO EMOCIONAL E.R.E.S.®

Reconecta con tu cuerpo, tu emoción y tu verdadera historia interior.

COMPROMISO PERSONAL

La transformación comienza con un pequeño acto consciente.

 Esta semana me comprometo a:

 Una acción concreta que puedo hacer hoy es:

DIAGNÓSTICO EMOCIONAL E.R.E.S.®

Reconecta con tu cuerpo, tu emoción y tu verdadera historia interior.

INVITACIÓN

No tienes que hacerlo sola

El Método E.R.E.S.® no te empuja.
Te acompaña a volver a ti, paso a paso.

Si este diagnóstico te movió algo por dentro, no lo ignores.

✨ Escríbeme “ERES” ✨ y conversemos si este proceso es para ti.

Gabriela Fernández
Psicóloga | Mentora en Bienestar Consciente
Creadora del Método E.R.E.S.®

