

# La INTELIGENCIA de la INCOMODIDAD

Cuatro formas de incomodidad  
que no significan lo mismo  
y no piden la misma respuesta



.....



# La inteligencia de la Incomodidad

La inteligencia de la incomodidad es la capacidad de reconocer que no todo malestar que sentimos indica lo mismo y que, además, cada forma de incomodidad pide una respuesta distinta.

Consiste en aprender a leer esas señales —desde el cuerpo y la conciencia— para saber cuándo es necesario permanecer, cuándo cambiar y cuándo protegerse.

Acostumbrados a interpretar las sensaciones bajo un prisma binario, bueno o malo, nos limitamos a la hora de discernir matices que pueden marcar una diferencia enorme.



# Ejercicio: Identificar las 4 Incomodidades

El ejercicio de las cuatro incomodidades tiene como objetivo entrenar una capacidad que normalmente no se desarrolla de manera consciente. Es la capacidad interior en discernir el malestar, comprender su función y leer qué tipo de respuesta está pidiendo en cada caso.

A través de este ejercicio, la persona aprende a detener la reacción automática —aguantar, huir o justificarse— y a observar con mayor finura qué clase de incomodidad está presente: si se trata de un proceso de cambio, de una negación emocional, de un límite necesario ante una dinámica tóxica o de una señal biológica que requiere cuidado.

Esta distinción evita decisiones erróneas como aguantar lo que daña, abandonar antes de tiempo lo que transforma, o forzar el cuerpo cuando pide una necesaria pausa.

A nivel mental y de conciencia, el ejercicio activa la capacidad de lectura simbólica del malestar, fortalece la escucha corporal y reduce la confusión entre miedo, intuición y hábito. Despierta una forma de inteligencia práctica que permite responder con mayor coherencia, menos culpa y más responsabilidad interna, alineando pensamiento, cuerpo y acción.



1

# LA INCOMODIDAD DEL CAMBIO



## **1. Incomodidad del proceso de cambio**

Es la que se puede tolerar porque conduce a algo nuevo.

Escribe una situación de tu vida donde estés atravesando un cambio o una transición.

Puede ser, por ejemplo:

- una dieta o cambio de hábitos
- una mudanza o cambio de piso
- una adaptación tras una separación o divorcio
- un cambio en la relación con padres, hijos o pareja
- una nueva etapa laboral o vital

Escribe:

"La incomodidad de cambio que estoy viviendo ahora es..."

Y completa:

"Esta incomodidad me saca de la zona de confort porque..."

Observa si, a pesar de la molestia, hay sentido, dirección o crecimiento.



2

# LA INCOMODIDAD POR NEGACIÓN EMOCIONAL



## 2. Incomodidad por negación emocional

Es la que pide ser atravesada con conciencia.

Ahora escribe qué emoción evitas sentir. Puede ser:

- miedo
- tristeza
- rabia
- culpa
- necesidad
- ternura

Pregúntate:

- ¿qué emoción me resulta incómoda sentir?
- ¿qué temo que pase si la siento?

Escribe también cómo suele aparecer hacia fuera:

- en forma de juicios
- culpando a otros
- irritación
- distancia emocional

Escribe:

“La emoción que evito sentir es...”

“Cuando la evito, suele aparecer como...”



3

# LA INCOMODIDAD POR INTOLERANCIA O TOPE



### 3. Incomodidad por intolerancia o tope

Aquí escribe una situación donde ya no puedes seguir igual.

Puede ser:

- ceder demasiado
- aguantar en silencio
- soportar una relación o situación desgastante
- compensar a otros olvidándose de ti

Escribe:

"La dinámica que ya no tolero es..."

Y completa:

"He aguantado más de lo que puedo porque..."

Observa si la incomodidad aquí aparece como hartazgo, rechazo o cansancio profundo.



# 4

## LA INCOMODIDAD BIOLÓGICA



## 4. Incomodidad biológica

Por último, escribe un malestar corporal concreto.

Puede ser:

- un zapato que te aprieta
- un colchón que te genera dolor de espalda
- una mala postura
- comer en exceso
- falta de descanso

Escribe:

"La incomodidad corporal que estoy viviendo es..."

Y añade:

"Esta incomodidad mejora cuando me cuido con... o hago un ajuste de...."



## Cierre de Integración del Ejercicio

Lee lo que has escrito.

Pregúntate:

- ¿Cuál de estas incomodidades pide paciencia y ser atravesada?
- ¿Cuál pide parar?
- ¿Cuál pide cuidado inmediato?

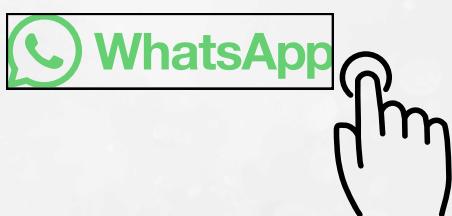


## *Adicional:*

Este material ha sido elaborado por Marta Pascual, creadora de Ilustraciones Ámbar.

Si deseas acompañamiento personalizado para tu proceso de crecimiento interior, con ejercicios adaptados a tu momento vital, puedes contactar a través del siguiente medio:

Contacto directo:



Síguenos en <https://ilustracionesambar.com/>

Síguenos en [Youtube](#)

