

# Mini- Emocionario

Diccionario breve de Emociones



*“Workbook para comprender, nombrar y  
transformar tus emociones.”*



cathy calderón  
de la **barca**

# Mensaje de la Autora:



Las emociones son **los personajes principales** de nuestras vidas. motivan nuestras acciones de manera consciente o inconsciente.

Muchas veces no sabemos cómo diferenciarlas, reconocerlas o qué hacer con ellas cuando se presentan. esto ocurre particularmente con las emociones incómodas que nos hacen sentir vulnerables, por ejemplo la Tristeza, la Ternura, el Rechazo, la Vergüenza , el Amor, etc..

Por eso nació este **Emocionario**: para ayudarte a ponerle nombre a lo que sientes. Porque cuando nombramos una emoción, empezamos a entenderla, y cuando la entendemos, dejamos de temerle.

No tienes que saber siempre lo que sientes ni tenerlo todo claro. A veces solo necesitas un punto de partida, una palabra que diga "esto es lo que me está pasando". Este material es exactamente eso: *un acompañante silencioso para los momentos en que las palabras no llegan solas.*

Deseo que lo uses con curiosidad, con paciencia y con mucha gentileza hacia ti.

Con cariño,

*Cathy de la Barca*

# ¿Cómo se siente mi mundo emocional?

Vamos a observar cómo se sienten las distintas emociones en nuestro cuerpo y los pensamientos que las acompañan. *Identifica qué pensamientos intensifican y cuáles reducen la emoción.*

Al observar, nombrar y aceptar la emoción en nuestro cuerpo (respirando y sintiendo), estas se disipan, como si pasaran por un tobogán y luego se van.

Permitir que la **energía emocional fluya** evita que nos estanquemos en el miedo a sentir o prolongar la emoción. A continuación, encontrarás una lista de emociones para familiarizarte con el vocabulario necesario para expresarlas, en lugar de limitarte al básico 'bien' y 'mal'.



cathy calderón  
de la **barca**

# ¿Cómo entender lo que te quieren decir tus emociones?

Tus emociones no están ahí para arruinarte el día.

Tampoco aparecen “porque sí”.

En muchos casos, una emoción te está intentando mostrar tres cosas:

- 1. Qué es importante para ti**
- 2. Qué está pasando dentro de ti**
- 3. Qué podrías hacer con eso**

Por eso, en lugar de pelearte con lo que sientes, puede ayudarte hacer una pausa y mirar la emoción de esta manera:

*EMOCIÓN → qué estoy sintiendo*

*SEÑAL → qué me está queriendo mostrar*

*EXPERIENCIA → cómo se siente en mi cuerpo y en mi mente*

*DIRECCIÓN → qué me conviene hacer con esto*

Cuando aprendemos a mirar así nuestras emociones, dejamos de reaccionar en automático y empezamos a responder con más claridad.



cathy calderón  
de la **barca**

# ¿Cómo se sienten las emociones?

Las emociones se sienten y se expresan en el cuerpo. Cuando nos damos el **permiso de sentir**, es como si algo pesado se volviera ligero, como la sensación de **fluir, sin resistir**.

Dejar fluir tus sentimientos será como tirarte de un tobogán, sabiendo que la experiencia termina, y que no hay porqué poner resistencia a sentir porque pasará.

Si miras con curiosidad puedes aprender a leer *el mensaje que cada emoción busca transmitirte*.



cathy calderón  
de la **barca**

# Lista de Emociones:

## TEMOR

MIEDO  
INSEGURIDAD  
RECHAZO  
TERROR  
ANSIEDAD  
ESTRÉS  
ANGUSTIA  
HERIDO  
SUMISO  
ASUSTADO/A  
DUDA  
INADECUADO/A  
INSIGNIFICANTE  
PÁNICO  
TERROR  
PAVOR  
AZORADO/A  
ALARMADO/A  
AMBIVALENTE  
APRENSIVO/A  
SOBRE PROTECCIÓN

## SORPRESA

EMOCIONADO  
ANSIOSO  
FELICIDAD  
CONFUNDIDO  
ASOMBRO  
SORPRENDIDO  
DESILUSIÓN  
LIBERTAD  
CONSTERNACIÓN  
ÉFUSIVO  
JUBILOSO  
ENTRETENIDO/A  
IMPRESIONADO/A  
PERPLEJO/A  
ATÓNITO/A  
PASMADO/A  
INQUIETUD  
ALEGRÍA  
CAUTIVADO/A  
ENAMORADO

## ALEGRÍA

AGRADECIDO  
EN PAZ  
AMOR  
CARIÑO  
TERNURA  
CONFIANZA  
CONTENTO  
ESPERANZADO  
PASIÓN  
ACEPTACIÓN  
ÍNTIMO  
JUGUETÓN  
OPTIMISTA  
ORGULLOSO  
PRESENTE  
PODEROSO  
REALIZADO  
RECEPTIVA  
RESPECTADO  
SENSIBLE  
VALIENTE  
ENCANTADO/A  
CONSIDERADO/A

## ENOJO

RABIA  
CELOS  
INSEGURIDAD  
ENFADADO/A  
MOLESTO/A  
HOSTIL  
IRRITABLE  
FURIA  
DISTANTE  
ODIO  
ENVIDIA  
RESENTIMIENTO  
ENÉRGICO  
AMENAZADO  
DESQUICIADO  
AGRESIVO  
FRUSTRADO  
FIRME  
ENFURECIDO/A  
PROVOCADO/A  
RETRAÍDO/A  
SOSPECHOSO/A  
TENSIÓN  
AGOTADO/A

## VERGÜENZA

INCÓMODO/A  
EXPUESTO  
RIDICULIZADO  
DISCRIMINADO/A  
AVERGONZADO/A  
JUZGADO/A  
DESCONFIANZA  
HUMILLACIÓN  
CULPA  
VULNERABLE  
CRÍTICO/A  
DESAPROBACIÓN  
DECEPCIÓN  
INDIGNACIÓN  
EVASIVO/A  
SARCÁSTICO  
SENTENCIOSO  
ABORRECIDO  
REPUGNANTE  
REBELADO/A  
DETESTABLE  
AVERSIVO  
INDECISO/A  
ATORMENTADO/A

## DOLOR

DESILUSIONADO/A  
DESALENTADO/A  
ABATIDO/A  
RECHAZO  
CONTRAÍDO/A  
EXHAUSTO/A  
AGOTADO/A  
DESCONECTADO/A  
MISERABLE  
EN AGONÍA  
DESAPEGO  
DESOLADO/A  
ARREPENTIMIENTO  
FRIALDAD  
DESCORAZONADO/A  
AGOTADO/A  
CANSADO  
EXHAUSTO/A  
FATIGA  
COMPASIVO  
DEVASTADO  
CONMOVIDO

## TRISTEZA

SOLITARIO/A  
DESCONSOLADO/A  
DISTANTE  
DESESPERACIÓN  
DESESPERANZA  
ABRUMADO/A  
DESILUSIÓN  
DISCRIMINADO/A  
LETARGO  
INDIFERENTE  
DISTANTE  
VACÍO  
DEPRESIÓN  
NOSTALGIA  
ANHELO  
DESALENTADO/A  
ABATIDO/A  
MELANCOLÍA  
ANSIEDAD  
ABANDONO  
ABURRIDO/A  
IGNORADO/A  
IMPOTENTE  
VULNERABLE  
INFERIORIDAD  
APARTADO/A  
APATÍA  
CONTRAÍDO/A  
DESOLADO

## CURIOSIDAD

INTRIGADO/A  
DUDOSO/A  
NERVIOS  
ENVALENTONADO/A  
INOCENCIA  
FLEXIBLE  
CAUTIVADO  
ESPERANZADO/A  
LIBERADO/A  
ABIERTO/A  
EXPECTANTE  
INTERESADO  
ILUSIÓN  
ENCANTADO  
FASCINADO  
OBSERVANTE  
EMPÁTICO  
IMPACIENTE  
PROVOCATIVO

## ASCO

DESAGRADO  
RECHAZO  
DISTANTE  
REPULSIÓN  
AVERSIÓN  
NÁUSEA  
REPUGNAR  
ABOMINAR  
FASTIDIAR

# Ejercicios para practicar y *conocer* tus emociones

Anota en **el lugar que corresponde** los pensamientos, sensaciones y recuerdos que influyen en esa emoción, **para que los puedas diferenciar.**



cathy calderón  
de la **barca**



# Miedo:

El mensaje del miedo es: **CUIDA Y PROTEGE ALGO** QUE ES VALIOSO)

Sensaciones en el cuerpo:

---

---

Pensamientos Recurrentes, creencias e ideas que lo acompañan:

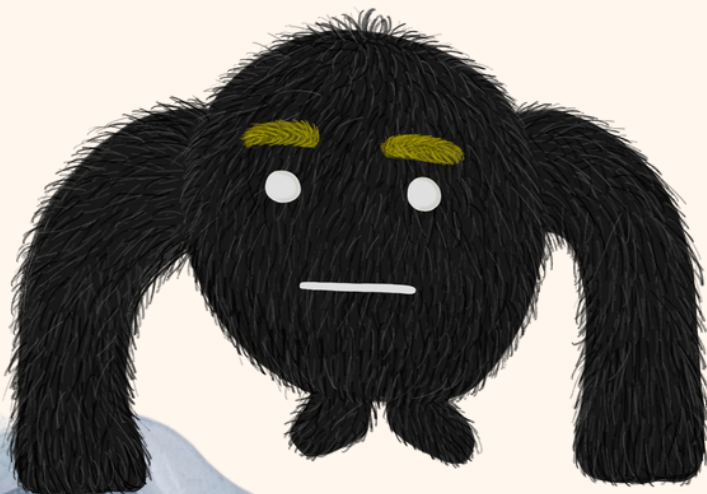
---

---

Recuerdos significativos de esta emoción:

---

---



cathy calderón  
de la **barca**



# Enojo:

El mensaje del enojo es: **"GUARDA Y CUIDA DE TUS LÍMITES"**

Sensaciones en el cuerpo:

---

---

Pensamientos recurrentes, creencias e ideas que lo acompañan:

---

---

Recuerdos significativos de esta emoción:

---

---



cathy calderón  
de la **barca**



# Incertidumbre

Me **avisa** de la entrada a terreno **desconocido** con la finalidad de entrar en modo curioso, atento y creativo para ser capaz de resolver.

Sensaciones en el cuerpo:

---

---

Pensamientos Recurrentes, Creencias e Ideas que lo acompañan:

---

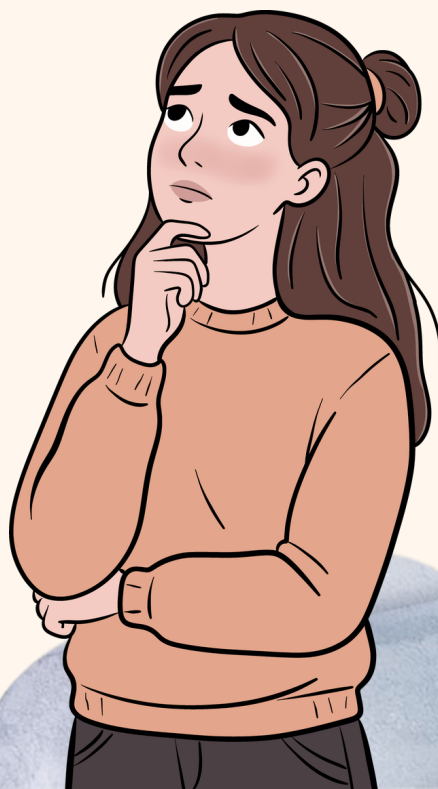
---

Recuerdos significativos de esta emoción:

---

---

*@CathyCdelaBarca*



# Dolor

Me **comunica lo importante**, profundo y desgarrador que siento al vivir de nuevo un evento determinado. Es directamente proporcional al valor e importancia de lo que me está afectando.

Sensaciones en el cuerpo:

---

---

Pensamientos Recurrentes, Creencias e Ideas que lo acompañan:

---

---

Recuerdos significativos de esta emoción:

---

---

*@CathyCdelaBarca*



# Vacío

Es la señal de dolor o desconexión profunda que incomoda y duele para que captes el mensaje de conectar con alguien con quien puedas actuar de manera auténtica y vulnerable

ALERTA PARA ALEJAR LOS JUICIOS Y EL PERFECCIONISMO QUE NO TE PERMITEN ABRIR TU CORAZÓN.

Sensaciones en el cuerpo:

---

---

Pensamientos Recurrentes, Creencias e Ideas que lo acompañan:

---

---

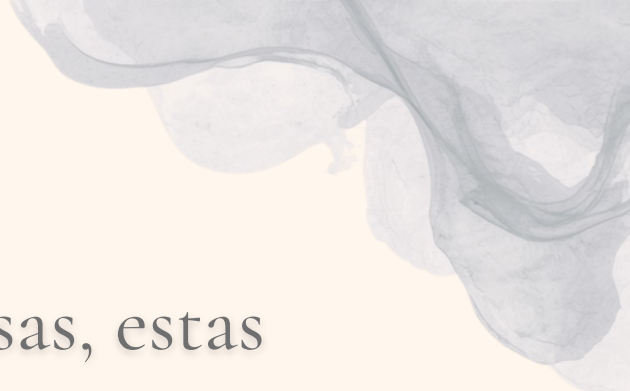
Recuerdos significativos de esta emoción:

---

---

*@CathyCdelaBarca*





Si tienes emociones intensas, estas preguntas te pueden ayudar:

1. ¿En qué **partes de tu cuerpo** sientes la emoción?
2. Describe las **sensaciones** que percibes **en tu cuerpo** con detalle.
3. ¿Ante qué situaciones sientes esta emoción?
4. Escribe los **pensamientos recurrentes las creencias o las ideas** que acompañan a esta emoción.
5. Describe una situación en la que hayas sentido mucha incertidumbre, miedo, rechazo, etc., y **escribe cómo actuaste**.
6. Describe una **situación** en la que hayas logrado **gestionar la emoción** de manera satisfactoria para ti ¿qué hiciste? recuerda ese aprendizaje.
7. ¿Qué mensaje me da esta emoción?



*@CathyCdelaBarca*

# ¿Quieres obtener la **versión completa** del Emocionario

Escanea el código qr para acceder a todas  
las emociones, ejercicios, herramientas y  
recursos.



*Gracias por estar aquí.*





cathy calderón  
de la **barca**

