

Detectando **emociones**

Las emociones **son energía** que se sienten en el cuerpo, y el cuerpo es el contenedor de estas; las **conductas** y **reacciones** que tenemos son la forma en la que **comunicamos/ expresamos** estas emociones. Los pensamientos y creencias desatan las emociones y nos hacen reaccionar de acuerdo lo que tenemos **aprendido**. Si en mi familia me enseñaron que cuando aparece la sangre nos asustamos, nos desmayamos, o nos atemorizamos, eso es lo que aprendo de niñx. Si frente a una muerte me derrumbo, me paralizo, pierdo mi sentido de vida, esa será la forma en la que voy a actuar cuando **me enfrente a esa situación**.

Lo que vamos a trabajar es a comenzar a **observar** lo que sucede en nuestros cuerpos a nivel de lo que sentimos cuando detectamos las distintas emociones. Para eso, aquí se encuentra la lista de muchas emociones para que te des cuenta de el vocabulario que hay para expresarlas y las comiences a ubicar. Nuestros hijxs aprenden de nosotros y si no las conocemos su vocabulario quedará reducido a "bien y mal".



cathy calderón
de la **barca**

Detectando **emociones**

Lista de emociones

Abatido	Celos	Descorazonado
Abierta/ o	Cercana/ o	Deseosa/ o
Abrigar	Cobijada/ o	Desesperada/ o
Abrumada/ o	Compasión	Desesperanzada/ o
Agotada/ o	Complacida/ o	Desilusionada/ o
Agradecida/ o	Completa/ o	Desolada/ o
Alarmada/ o	Comprometida/ o	Desorientada/ o
Alegría	Conexión	Despierta/ o
Aletargada/ o	Confiada/ o	Devastada/ o
Amargura	Confianza	Discriminada/ o
Ambivalente	Confundida/ o	Disponible
Amor	Conmovida/ o	Distanciada/ o
Angustiada/ o	Considerada/ o	Distante
Anhelo	Consternada/ o	Dolor
Apasionada/ o	Contenta/ o	Duda
Aprehensiva/ o	Contraída/ o	Dudosa/ o
Armonía	Criar	Egoísta
Arrepentida/ o	Culpa	En agonía
Asco	Cultivar	Encantada/ o
Asombro	Curiosidad	Enfadada/ o
Aturdida/ o	Cómoda/ o	Enojada/ o
Avergonzada/ o	Depresivo	Entereza
Aversión	Desalentada/ o	Entusiasmo
Azorada/ o	Desapegada/ o	Entusiasta
Caliente	Desconectada/ o	Envalentonada/ o
Calma	Desconfiada/ o	Envidiosa/ o
Cautivada/ o	Desconsolada/ o	Estable



cathy calderón
de la **barca**

Detectando **emociones**

Lista de emociones

Eufórica/ o	Molesta/ o	Unida/ o
Excitada/ o	Nerviosa/ o	Vacía/ o
Exhausta/ o	Nostálgica/ o	Valiente
Felicidad	Odio	Valorada/ o
Ferviente	Organizada/ o	Vergüenza
Flexible	Pavor	Viva/ o
Frágil	Paz	
Fría/ o	Pena	
Fuerte	Pereza	
Furiosa/ o	Perturbada	
Gratitud	Pánico	
Hostil	Rabia	
Humillada/ o	Receptiva/ o	
Impaciente	Rechazada/ o	
Incomoda/ o	Repulsión	
Indiferente	Resentida/ o	
Inocencia	Satisfecha/ o	
Insegura/ o	Segura/ o	
Inspirado	Seguridad	
Intrigada/ o	Sensible	
Irritable	Solitaria/ o	
Jugueteón/ a	Sombría/ o	
Juzgada/ o	Sorprendida/ o	
Libertad	Tensión	
Melancólica/ o	Terror	
Miedo	Triste	
Miserable	Tristeza	

Después de leerlas, vamos a escoger las principales para ubicarlas en nuestro cuerpo, para **reconocer** y **distinguir** una de otra y saber cuál es mi manera de **sentirla** y **expresarla**.

Tomemos como **ejemplo** el miedo.

Ubica una situación en la que hayas sentido miedo y visualízala, recuerda que visualizar es revivir el evento, así que pon atención en todo tu cuerpo y ve repasando cada zona, empezando por tu cabeza, orejas y cuero cabelludo, y bajando por todo el cuerpo hasta la punta de los dedos de tus pies. Ve anotando lo que sientes en cada zona.

(Nota. Si esta ejercicio te llega a costar mucho trabajo, escucha el audio de detectando las emociones para apoyarte).

Ejemplo 1

Miedo: Sensación de hormigueo en la mitad de la cabeza hacia atrás. Presión en el pecho, cosquilleo en brazos llegando hasta las manos, incluyendo hombros. Sensación de frío y caliente que recorre los brazos. Hueco en el estómago e intestinos alterados. Muslos apretados que hormigean, pantorillas rígidas y calientes, plantas de los pies con sensación de correr, como si algo te picara.



cathy calderón
de la **barca**

Detectando **emociones**

Enojo: _____

Vergüenza: _____

Incertidumbre: _____

Tristeza: _____

Rechazo: _____



cathy calderón
de la **barca**

Detectando **emociones**

Impotencia: _____

Dolor: _____

Frustración: _____

Angustia: _____

Ya que hayas descrito las sensaciones que te produce cada emoción, debes tener más claro cómo tu cuerpo te **avisará** qué estás sintiendo. **Elige una señal** que sea tu alarma para respirar y reconectarte.

Ejemplo 1: Cuando siento que aprieto las manos y la mandíbula me digo **“Alto”**

Ejemplo 2: Cuando aprieto los puños me digo **“Para”**

Ejemplo 3: Cuando levanto la voz y el dedo pulgar me digo **“Detente, llegó modo agresivo”**

En cada momento es indispensable que te encargues de ti primero para que después puedas encargarte de tu hijo.

¿A qué me refiero con hacerte cargo de ti? A que cuando reaccionas desde un estado de mucha intensidad emocional, no tienes acceso a una visión global y racional de la situación presente. El acceso a la parte del cerebro maduro y racional, está nublada y secuestrada por el cerebro reptil. Esta zona ligada a la amígdala, que **únicamente tiene 3 respuestas**: ataca, huye o congélate, y por lo general los padres atacamos. Cuando tenemos una carga emocional tan grande, será prácticamente imposible que actuemos de manera **calmada** y **asertiva**.

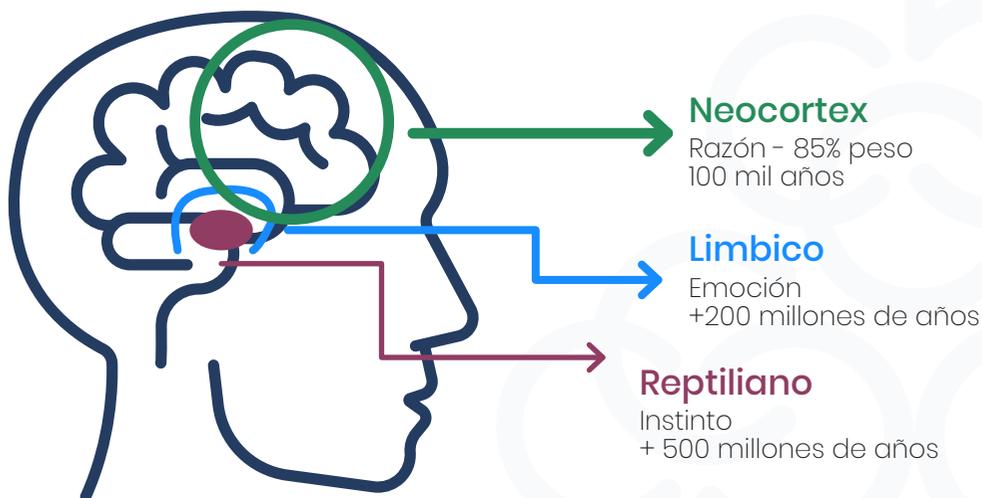


cathy calderón
de la **barca**

Detectando **emociones**

En la parte emocional
estamos actuando desde
el cerebro reptil:

Cuando actuamos desde
la auto - observación,
reconociendo
las emociones,
nombrándolas y
ubicándolas en una zona
de nuestro cuerpo, nos movemos
en una zona más **madura** del cerebro. Cómo
si fuéramos subiendo un escalón de madurez.
Corteza prefrontal



Vuelve a leer la “Lista de Emociones” para que vayas
poniendo una **marca** en las que ya sabes detectar
y sigas trabajando en las que no identificas con
claridad