

# Detectando emociones

**Emoción = Energía** que se siente en el cuerpo

El cuerpo es el **contenedor** de todas las emociones, es el espacio en el cuál se recibe, se perciben, identifican para después poderse expresar.

Las **expresamos** con nuestras **reacciones**, palabras y/o conductas. Cada persona tiene una forma aprendida para expresar las emociones. Esto viene del **contexto** familiar, cultural y social en el cual crecimos.

Los sentimientos son una **mezcla** de pensamientos, **creencias**, con **emociones**, que nos hacen **reaccionar** de acuerdo a lo que tenemos **aprendido**. Cuando somos bebés vamos grabando las reacciones que **observamos** en nuestro medio familiar y así como el idioma que aprendemos desde pequeños, igualmente son las reacciones emocionales que vamos integrando. Cómo seguramente lo habrás escuchado antes, al educar a los hijos, el ejemplo arrasa.

Si yo estoy cerca de un perro y les tengo miedo a los perros, cuando esté cargando a mi hijo y se me acerque uno, me pondré tensa, probablemente voy a gritar y ese será el momento en el cuál le enseñe a mi hijo que a los perros se les tiene miedo.

Si en mi familia no se permite enojarse, cuando mi bebé muestre enojo por una comida que no le es agradable, la reacción será juzgar esa reacción y despreciar esa emoción con una frase como “Ay que feas se ven las niñas enojadas”.

## Detectando emociones

Un **ejemplo** muy **común** es si mi bebé se cae y empieza a llorar decirle: “párate no pasa nada, no llores” y transmitirle el famoso desprecio a las lágrimas y a la tristeza. o por otro lado, tengo miedo de que mi hijo se **lastime** y cuando se cae **mi miedo** es el que **actúa** y le muestro una reacción de **susto**, y sobre preocupación de una caída que se podría haber resuelto con un par de lagrimitas, un **abrazo** y una buena sacudida de la tierra que se embarró. Por lo tanto cada bebé **aprende** lo que los padres **mostramos** con nuestro propio mundo emocional.

Lo que vamos a trabajar al detectar nuestras emociones, tiene el objetivo de **enseñar** de la manera más **neutral** posible, que las emociones no son buenas ni malas, **solo son**. Pueden ser incómodas, pero **todas** tienen un fin y **transmiten** un mensaje. Sin embargo para poder llegar a ese punto primero debemos de **aprender** a detectarlas, reconocer cuando se expresan en nuestros cuerpo y frenar la reacción para cambiarla por una respuesta asertiva, mas **coherente** y atinada, que vaya de acuerdo con los valores que de padres queremos mostrar a nuestros hijos.

Empecemos por **observar** lo que sucede en cada uno cuando detectamos las distintas emociones. Para eso te voy a pedir que revises la lista de emociones en donde encontrarás varias de ellas, probablemente te des cuenta que hay muchas que no utilizas y que seguramente te faltan varias en tu vocabulario. No te preocupes, mejor vamos a ocuparnos de que las conozcas y empieces a ubicar.



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	Conmovidada/ 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  
Excitada/ o  
Exhausta/ o  
Felicidad  
Ferviente  
Flexible  
Frágil  
Fría/ o  
Fuerte  
Furiosa/ o  
Gratitud  
Hostil  
Humillada/ o  
Impaciente  
Incomoda/ o  
Indiferente  
Inocencia  
Insegura/ o  
Inspirado  
Intrigada/ o  
Irritable  
Juguetero/ a  
Juzgada/ o  
Libertad  
Melancólica/ o  
Miedo  
Miserable

Molesta/ o  
Nerviosa/ o  
Nostálgica/ o  
Odio  
Organizada/ o  
Pavor  
Paz  
Pena  
Pereza  
Perturbada  
Pánico  
Rabia  
Receptiva/ o  
Rechazada/ o  
Repulsión  
Resentida/ o  
Satisfecha/ o  
Segura/ o  
Seguridad  
Sensible  
Solitaria/ o  
Sombria/ o  
Sorprendida/ o  
Tensión  
Terror  
Triste  
Tristeza

Unida/ o  
Vacía/ o  
Valiente  
Valorada/ o  
Vergüenza  
Viva/ o

## Detectando emociones

Al final de esta lista hay un mandala que puedes imprimir o puedes descargar distintos mandalas de internet para que tu o tus hijos pinten cómo se sienten en cada emoción. Esa es una manera visual de observar cómo nos afectan las emociones de manera distinta y cómo es que podemos tener varias mezclándose en una sola situación.

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 imaginar y como si fuera película ver, sentir y escuchar de manera visual esa situación; es como revivir el evento. Así que pon atención en todo tu cuerpo y ve repasando cada zona, empezando por tu cabeza, orejas y cuero cabelludo, cara, cuello, hombros, brazos, manos dedos, pecho, espalda, etc... bajando por todo el cuerpo hasta la punta de los dedos de tus pies. Ve anotando lo que sientes en cada zona. (Nota. Si este 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, garganta seca, cosquilleo en brazos llegando hasta las manos, incluyendo hombros. Sensación de frío y caliente en la espalda. Hueco en el estómago, como un vacío que se figura un hoyo negro en el espacio que se consume todo lo que hay cerca. e intestinos alterados. Pies que hormiguean, plantas de los pies con sensación de sudor frío. Colores como negro, gris, y algunas zonas una luz como color vino.

**Enojo:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Vergüenza:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Incertidumbre:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



cathy calderón  
de la **barca**

# Detectando emociones

Tristeza: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Rechazo: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Impotencia: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Dolor: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Frustración: \_\_\_\_\_

---

---

---

---



cathy calderón  
de la **barca**

# Detectando emociones

Angustia: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Aquí podrías empezar tu propio **emocionario** o diccionario de las emociones. Para que te conozcas y conforme vayas creciendo veas como cambia la distinta manera de sentir y expresar las emociones.

