


EMOCIONARIO



cathy calderón
de la **barca**



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 COMO LA TRISTEZA, LA TERNURA, EL RECHAZO, LA VERGÜENZA, EL AMOR, ETC.



cathy calderón
de la **barca**

¿CÓMO SE VE 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'.



| TEMOR | SORPRESA | ALEGRÍA | ENOJO | VERGÜENZA |
|------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|
| MIEDO | EMOCIONADO | AGRADECIDO | RABIA | INCÓMODO/A |
| INSEGURIDAD | ANSIOSO | EN PAZ | CELOS | EXPUESTO |
| RECHAZO | FELICIDAD | AMOR | INSEGURIDAD | RIDICULIZADO |
| TERROR | CONFUNDIDO | CARIÑO | ENFADADO/A | DISCRIMINADO/A |
| ANSIEDAD | ASOMBRO | TERNURA | MOLESTO/A | AVERGONZADO/A |
| ESTRÉS | SORPRENDIDO | CONFIANZA | HOSTIL | JUZGADO/A |
| ANGUSTIA | DESILUSIÓN | CONTENTO | IRRITABLE | DESCONFIANZA |
| HERIDO | LIBERTAD | ESPERANZADO | FURIA | HUMILLACIÓN |
| SUMISO | CONSTERNACIÓN | PASIÓN | DISTANTE | CULPA |
| ASUSTADO/A | EFUSIVO | ACEPTACIÓN | ODIO | VULNERABLE |
| DUDA | JUBILOSO | INTIMO | ENVIDIA | CRÍTICO/A |
| INADECUADO/A | ENTRETENIDO/A | JUGUETÓN | RESENTIMIENTO | DESAPROBACIÓN |
| INSIGNIFICANTE | IMPRESIONADO/A | OPTIMISTA | ENÉRGICO | DECEPCIÓN |
| PÁNICO | PERPLEJO/A | ORGULLOSO | AMENAZADO | INDIGNACIÓN |
| TERROR | ATÓNITO/A | PRESENTE | DESQUICIADO | EVASIVO/A |
| PAVOR | PASMADO/A | PODEROSO | AGRESIVO | SARCÁSTICO |
| AZORADO/A | INQUIETUD | REALIZADO | FRUSTRADO | SENTENCIOSO |
| ALARMADO/A | ALEGRÍA | RECEPTIVA | FIRME | ABORRECIDO |
| AMBIVALENTE | CAUTIVADO/A | RESPECTADO | ENFURECIDO/A | REPUGNANTE |
| APREHENSIVO/A | ENAMORADO | SENSIBLE | PROVOCADO/A | REBELADO/A |
| SOBRE PROTECCIÓN | | VALIENTE | RETRAÍDO/A | DETESTABLE |
| | | ENCANTADO/A | SOSPECHOSO/A | AVERSIVO |
| | | CONSIDERADO/A | TENSIÓN | INDECISO/A |
| | | | AGOTADO/A | ATORMENTADO/A |

| DOLOR | TRISTEZA | CURIOSIDAD | ASCO |
|-----------------|----------------|-----------------|-----------|
| DESILUSIONADO/A | SOLITARIO/A | INTRIGADO/A | DESAGRADO |
| DESALENTADO/A | DESCONSOLADO/A | DUDOSO/A | RECHAZO |
| ABATIDO/A | DISTANTE | NERVIOS | DISTANTE |
| RECHAZO | DESESPERACIÓN | ENVALENTONADO/A | REPULSIÓN |
| CONTRAÍDO/A | DESESPERANZA | IMPACIENTE | AVERSIÓN |
| EXHAUSTO/A | ABRUMADO/A | INOCENCIA | NÁUSEA |
| AGOTADO/A | DESILUSIÓN | FLEXIBLE | REPUGNAR |
| DESCONECTADO/A | DISCRIMINADO/A | CAUTIVADO | ABOMINAR |
| MISERABLE | LETARGO | ESPERANZADO/A | FASTIDIAR |
| EN AGONÍA | INDIFERENTE | LIBERADO/A | |
| DESAPEGO | DISTANTE | ABIERTO/A | |
| DESOLADO/A | VACÍO | EXPECTANTE | |
| ARREPENTIMIENTO | DEPRESIÓN | INTERESADO | |
| FRIALDAD | NOSTALGIA | ILUSIÓN | |
| DESCORAZONADO/A | ANHELO | ENCANTADO | |
| AGOTADO/A | DESALENTADO/A | FASCINADO | |
| CANSADO | ABATIDO/A | OBSERVANTE | |
| EXHAUSTO/A | MELANCOLÍA | EMPÁTICO | |
| FATIGA | ANSIEDAD | IMPACIENTE | |
| COMPASIVO | ABANDONO | PROVOCATIVO | |
| DEVASTADO | ABURRIDO/A | | |
| CONMOVIDO | IGNORADO/A | | |
| | IMPOTENTE | | |
| | VULNERABLE | | |
| | INFERIORIDAD | | |
| | APARTADO/A | | |
| | APATÍA | | |
| | CONTRAÍDO/A | | |
| | DESOLADO | | |

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.

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. ESTO TE AYUDARÁ A RECONOCER Y GESTIONAR TUS EMOCIONES.

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:

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:



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:



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:



VACÍO: *Es la señal de dolor o desconexión profunda que incomoda y duele para que captés 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:



CUANDO SIENTAS EMOCIONES INTENSAS, ESTAS PREGUNTAS TE PUEDEN AYUDAR:

**1. ¿EN QUÉ PARTES DE TU CUERPO LOCALIZAS/
SIENTES LA EMOCIÓN?**

**2. DESCRIBE LAS SENSACIONES QUE PERCIBES
EN TU CUERPO CON DETALLE.**

**3. ¿ANTE QUE SITUACIONES SIENTES ESTA
EMOCIÓN?**

**4. ESCRIBE LOS PENSAMIENTOS RECURRENTE
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 COMO
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 (INSTRUCCIÓN Y DIRECCIÓN)
ME DA ESTA EMOCIÓN?**



cathy calderón
de la **barca**

EMOCIONARIO

