



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	ENCANTADO	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	DESESPERADO	IMPACIENTE	AVERSIÓN
EXHAUSTO/A	ABURRIDO/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.

cathy calderón
de la **barca**



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 captas 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 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 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

