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	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	ÉFUSIVO	ACEPTACIÓN	ODIO	VULNERABLE
DUDA	JUBILOSO	ÍNTIMO	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	RESPETADO	ENFURECIDO/A	REPUGNANTE
APRENSIVO/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	INOCENCIA	AVERSIÓN
EXHAUSTO/A	ABRUMADO/A	FLEXIBLE	NÁUSEA
AGOTADO/A	DESILUSIÓN	CAUTIVADO	REPUGNAR
DESCONECTADO/A	DISCRIMINADO/A	ESPERANZADO/A	ABOMINAR
MISERABLE	LETARGO	LIBERADO/A	FASTIDIAR
EN AGONÍA	INDIFERENTE	ABIERTO/A	
DESAPEGO	DISTANTE	EXPECTANTE	
DESOLADO/A	VACÍO	INTERESADO	
ARREPENTIMIENTO	DEPRESIÓN	ILUSIÓN	
FRIALDAD	NOSTALGIA	ENCANTADO	
DESCORAZONADO/A	ANHELO	FASCINADO	
AGOTADO/A	DESALENTADO/A	OBSERVANTE	
CANSADO	ABATIDO/a	EMPÁTICO	
EXHAUSTO/A	MELANCOLÍA	IMPACIENTE	
FATIGA	ANSIEDAD	PROVOCATIVO	
COMPASIVO	ABANDONO		
DEVASTADO	ABURRIDO/A		
CONMOVIDO	IGNORADO/A		
	IMPOTENTE		
	VULNERABLE		
	INFERIORIDAD		
	APARTADO/A		
	APATÍA		
	CONTRAÍDO/A		
	DESOLADO		

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**