EAB
Espacio Terapéutico
MÁLAGA

Pon nombre a lo que sientes

"Diccionario emocional express"

Una guía sencilla para identificar
emociones difíciles...
y saber qué hacer con ellas.

@espacioterapeuticoeab

Espacio Terapéutico
MÁLAGA

¿A veces sientes que te pasa algo pero no sabes el qué?

Poner nombre a tus emociones no es solo cuestión de palabras.

Daniel Goleman, padre de la **inteligencia emocional,** explica la importancia que tiene poder reconocer lo que sentimos mientras lo sentimos.

Pero no siempre es fácil...

No nos enseñan a poner palabras a lo que nos pasa. Y cuando no entendemos nuestras emociones, hay mas posibilidades de que las vivamos como una amenaza.

Poner nombre a lo que sientes es el primer paso para dejar de reaccionar sin saber porque y empezar a escucharte con más compasión.

Por eso, hoy te traigo algunas propuestas que te ayudarán a identificar mejor tus emociones.

Espacio Terapéutico
MÁLAGA

Diccionario emocional express

En esta mini guía encontrarás 10 emociones, esas por las que me preguntáis más a menudo, con pistas para identificarlas:

EMOCIÓN	¿CÓMO PUEDE SENTIRSE?	PENSAMIENTOS TÍPICOS	¿QUÉ PUEDE AYUDAR?
Tristeza 	Llanto fácil Nudo en la garganta suspiros sensación de vacío bajada de energía. Aparece cuando experimentamos una pérdida.	"No me reconozco" "Todo ha cambiado" "Le echo de menos"	Date permiso para sentir sin exigencias. La tristeza necesita tiempo y amparo. A veces solo estar contigo y validar que algo duele es el primer paso para sanar.
Enfado 	Tensión muscular, calor corporal, mandíbula apretada, impulso de gritar o discutir. Puede activarse cuando sentimos que algo es injusto o no respetado.	"No es justo" "Siempre soy yo la que cede" "No me escuchan"	Identifica qué necesidad no fue atendida: ¿Límite? ¿Reconocimiento? ¿Respeto?

Espacio Terapéutico
MÁLAGA

EMOCIÓN	¿CÓMO PUEDE SENTIRSE?	PENSAMIENTOS TÍPICOS	¿QUÉ PUEDE AYUDAR?
Ansiedad 	Aceleración, nudo en estómago o pecho, dificultad para respirar, pensamientos repetitivos. Miedo a lo que puede pasar o a perder el control.	"Y si no puedo…", "¿Y si pasa algo?", "No debería estar así".	Ancla tu atención en el presente. Respira lento. Observa tu entorno. Date mensajes de seguridad como: "Estoy a salvo ahora". La ansiedad no siempre desaparece rápido, pero puede regularse.
Frustración 	Impaciencia, tensión en frente o mandíbula, sensación de querer rendirse. Suele aparecer cuando algo no sale como esperábamos, incluso tras mucho esfuerzo	"¿Para qué lo intento?", "Siempre igual", "Nada me sale bien".	Haz una pausa. Reconoce que lo intentaste. Quizás solo necesitas ajustar expectativas o darte un respiro. No estás fallando, estás aprendiendo.



EMOCIÓN	¿CÓMO PUEDE SENTIRSE?	PENSAMIENTOS TÍPICOS	¿QUÉ PUEDE AYUDAR?
Culpa 	Opresión en el pecho, mirar hacia abajo, pensamientos de autorreproche. Suele aparecer cuando sentimos que hicimos daño o no actuamos como "debíamos".	"Soy mala persona", "No debería haber hecho eso", "Siempre decepciono".	Pregúntate: ¿Hay algo que pueda reparar? ¿Es mía toda esta carga? La culpa puede ser útil si nos invita a responsabilizarnos, pero no si nos castiga sin medida.
Miedo 	Sensación de amenaza, respiración entrecortada, tensión muscular, deseo de escapar o congelarse. Puede activarse tanto ante un peligro real como ante una posibilidad anticipada.	"¿Y si me pasa algo?", "No voy a poder", "Esto es demasiado para mí".	Recuerda que el miedo no es tu enemigo: viene a protegerte. Respira lento, date mensajes de calma y valora si el peligro es real o anticipado. Pedir apoyo puede ser un gran acto de valentía

EMOCIÓN	¿CÓMO PUEDE SENTIRSE?	PENSAMIENTOS TÍPICOS	¿QUÉ PUEDE AYUDAR?
Vergüenza 	Deseo de esconderse, calor en cara o cuello, mirada baja, sensación de exposición. Suele aparecer cuando sentimos que hemos hecho algo mal y tememos el rechazo.	"Soy ridícula", "Van a pensar que soy un desastre", "No debería haber hecho eso".	La vergüenza se calma cuando la compartimos en espacios seguros. No eres lo que hiciste. Puedes reparar, aprender... y seguir adelante.
Alegría 	Ligereza, sonrisa espontánea, energía, ganas de compartir. Aparece cuando logramos algo deseado, conectamos con alguien o vivimos algo que nos nutre.	"Qué bien me siento", "Ojalá pudiera parar el tiempo", "Así, si!".	Saborea el momento, exprésala, celébrala. La alegría puede servir de recurso para sostenerte en lo difícil.

EMOCIÓN	¿CÓMO PUEDE SENTIRSE?	PENSAMIENTOS TÍPICOS	¿QUÉ PUEDE AYUDAR?
Satisfacción 	Paz interior, sensación de plenitud, sonrisa suave, energía equilibrada. Llega tras haber hecho algo que nos importa o cuando vemos frutos de nuestro esfuerzo.	"Valió la pena", "Esto era lo que buscaba", "Estoy orgullosa de mí".	Reconócete. Muchas veces no es euforia, es calma con sentido. Anotar tus logros o darte un momento de pausa puede ayudarte a integrarla.
Calma 	Respiración profunda, cuerpo relajado, sensación de equilibrio. No es no sentir, sino sentirte segura por dentro.	"No pasa nada", "Estoy aquí conmigo", "Puedo estar en este momento".	Cultiva espacios que te devuelvan a ti. Estar en la naturaleza, hacer algo con presencia, respirar… La calma también se entrena, y es un recurso valioso.

Rueda de las emociones

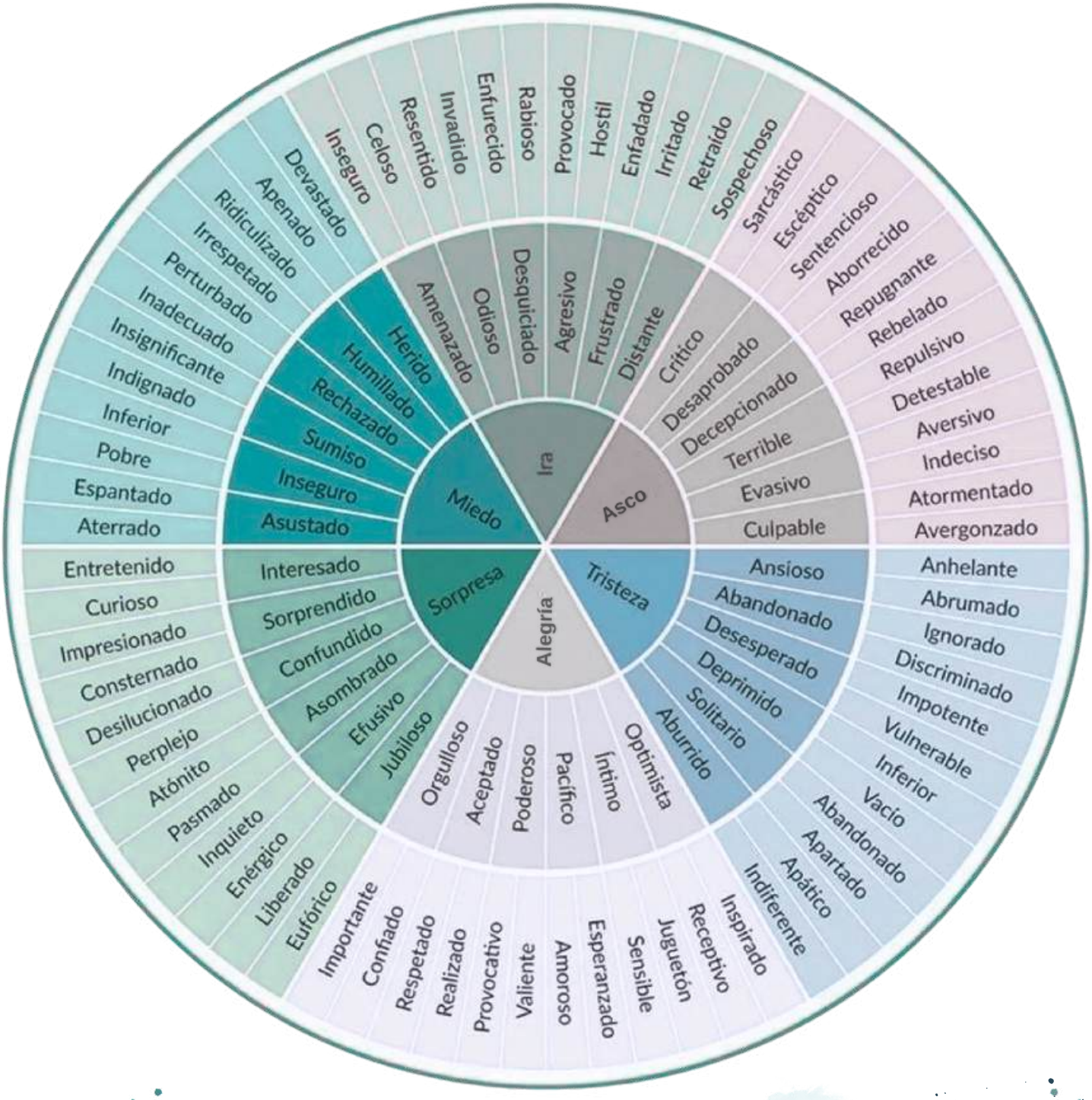
Pero, ¡aún hay más!

Debajo de las emociones básicas hay muchos matices que ayudan a conocernos mejor.

Por eso, en la siguiente página te traigo una versión de la conocida rueda de las emociones desarrollada por el psicólogo *Robert Plutchik.*

No tienes que sabértela entera. Solo empieza por identificar una emoción y después explora qué podría haber debajo de ella.

Espacio Terapéutico
MÁLAGA



@espacioterapeuticoeab

EAB
Espacio Terapéutico
MÁLAGA

Si dices que estas...	Tal vez sientes...
"Mal"	Tristeza, frustración, decepción, vacío
"Agobiada"	Ansiedad, miedo, saturación
"Insoportable"	Rabia, frustración, hostilidad
"Cansada"	Fatiga física, apatía, desánimo
"Tontilla"/"Depre"	Nostalgia, tristeza, soledad
"Rara"	Confusión, incomodidad, desconexión emocional
"Bien"	Calma, satisfacción, alegría

OJO: A veces sentimos varias emociones a la vez.
Y eso también es normal.

Espacio Terapéutico
MÁLAGA

¿Te apetece practicar?

Elige una situación reciente que te haya removido por dentro.

Escribe lo que dijiste que sentías
(por ejemplo: "estaba mal")

Ahora vuelve a revisar las guías anteriores para contestar estas preguntas:

- ¿Qué emoción concreta crees que estabas sintiendo en realidad?
- ¿Cambiaría en algo cómo actuaste si lo hubieras sabido en ese momento?
- ¿Conseguiste cubrir tu necesidad? ¿Hubieras necesitado algo diferente?

EAB
Espacio Terapéutico
MÁLAGA

Este recurso forma parte del
enfoque que sigo en mi mentoria de regulación emocional.

Si quieres entender mejor por qué a veces nos desbordan las emociones (y qué puedes hacer para no sentirte así), te invito a ver mi webinar gratuito donde explico como lo trabajo.

Click aquí

Espero que esta guía te resulte útil.
Si quieres que siga compartiendo recursos como este, me encantará saberlo.
UN ABRAZO

@espacioterapeuticoeab