

Guía para empezar a identificar y nombrar tus emociones

A veces sabes que “algo te pasa”, pero no logras explicar exactamente qué.

Puedes sentirte incómoda/o, irritable, cansada/o, desconectada/o o con ganas de aislarte... sin tener claro qué emoción hay debajo.

Y cuando no sabes qué estás sintiendo, también puede ser más difícil entender **qué necesitas, qué te está activando y cómo responder de una forma diferente.**

Aprender a identificar y nombrar tus emociones no significa analizarlas obsesivamente ni intentar controlarlas.

Significa empezar a observarlas con más claridad.

Esta guía te ayudará a hacerlo de forma sencilla. 

1. Empieza por una pregunta básica

Haz una pausa y pregúntate:

¿Qué estoy sintiendo ahora mismo?

No busques una respuesta perfecta.

Si no sabes qué emoción es, empieza por notar si se siente:

- Agradable
- Incómoda
- Intensa
- Suave
- Pesada
- Confusa
- Agitada
- Vacía

 **Ahora mismo me siento:**

2. Observa tu cuerpo

Muchas emociones aparecen primero como sensaciones físicas.

Pregúntate:

¿Dónde noto algo en mi cuerpo?

- Pecho
- Garganta
- Estómago
- Cabeza
- Mandíbula
- Hombros
- Espalda
- Manos
- Piernas

Después describe la sensación:

- 😬 Tensión
- 🔥 Calor
- ❄️ Frío
- 🪨 Peso
- 💓 Aceleración
- 🌀 Inquietud
- 😬 Vacío
- ⚡ Presión

👉 Lo siento principalmente en:

3. Busca la emoción principal ❤️

Ahora intenta acercarte un poco más.

Miedo 😬

Puede aparecer como preocupación, inseguridad, nervios, alarma o sensación de peligro.

Tristeza 😞

Puede sentirse como vacío, pérdida, desánimo, nostalgia o ganas de llorar.

Rabia 😡

Puede aparecer como irritación, frustración, enojo, resentimiento o impotencia.

Ansiedad 😰

Puede sentirse como inquietud, anticipación, tensión o necesidad de controlar.

Culpa 😞

Puede aparecer cuando sientes que hiciste algo mal o que estás decepcionando a alguien.

Vergüenza 😞

Puede sentirse como “hay algo malo en mí”, ganas de esconderte o miedo a ser juzgada/o.

Alegría ✨

Puede sentirse como ligereza, entusiasmo, conexión, energía o satisfacción.

👉 La emoción que más se parece a lo que siento es:

4. Evita quedarte solo en “bien” o “mal” 🔍

En lugar de decir:

“Me siento mal.”

Prueba con:

“Me siento frustrada/o.”

“Me siento insegura/o.”

“Me siento decepcionada/o.”

“Me siento cansada/o emocionalmente.”

“Me siento triste.”

“Me siento preocupada/o.”

Cuanto más específico sea el nombre, más fácil puede ser comprender lo que estás viviendo.

5. Pregúntate qué ocurrió antes ⚡

Las emociones aparecen dentro de un contexto.

Completa:

Antes de sentirme así ocurrió:

La persona o situación implicada fue:

Lo que pensé en ese momento fue:

Y después empecé a sentir:

Esto puede ayudarte a detectar qué situaciones activan determinadas emociones en ti.

6. Diferencia emoción de pensamiento

Esto es importante.

“Soy un fracaso” no es una emoción.

Es un pensamiento.

Debajo puede haber:

-  Tristeza
-  Vergüenza
-  Miedo
-  Frustración

“Seguro me va a dejar” tampoco es una emoción.

Puede haber miedo, inseguridad o ansiedad detrás.

Pregúntate:

¿Esto que estoy diciendo es algo que siento o algo que estoy pensando?

7. Detecta qué haces con esa emoción

Cuando sientes esa emoción, ¿qué ocurre después?

- La ignoro
- La reprimo
- Intento distraerme
- Discuto
- Me alejo
- Sobrepienso
- Intento controlar la situación
- Busco aprobación
- Como para distraerme
- Me permito sentirla
- Hablo de ella

 **Mi reacción habitual es:**

8. Pregúntate qué puedes necesitar

Una emoción no siempre necesita ser eliminada.

A veces necesita ser escuchada.

Pregúntate:

¿Qué podría necesitar ahora?

- Descanso
- Espacio
- Hablar con alguien
- Poner un límite
- Sentirme acompañada/o
- Expresar algo
- Tiempo para decidir
- Movimiento
- Estar sola/o un momento
- Pedir ayuda

👉 **Lo que creo que necesito es:**

9. Usa esta fórmula sencilla 📝

Cuando no sepas cómo explicar lo que sientes, completa:

“Cuando ocurrió _____, pensé _____, sentí _____ en _____ y ahora necesito _____.”

Ejemplo:

“Cuando cancelaron el plan, pensé que no era importante, sentí tristeza y tensión en el pecho, y ahora necesito darme tiempo para entender qué me afectó.”

10. Haz tu registro emocional de 5 días 📅

Una vez al día, anota:

Situación: _____

Emoción: _____

Intensidad del 1 al 10: _____

Dónde la sentí en el cuerpo: _____

Qué pensé: _____

Cómo reaccioné: _____

Qué necesitaba: _____

Después de varios días, observa:

¿Qué emoción aparece con más frecuencia?

¿Qué situaciones suelen activarla?

¿Hay una reacción que repites?

Recordatorio final

No necesitas tener siempre claro lo que sientes.

Aprender a reconocer tus emociones es una práctica.

Al principio quizá solo puedas decir:

“Sé que algo me incomoda.”

Después podrás distinguir:

“Esto se parece a miedo.”

Y con el tiempo quizá puedas reconocer:

“Cuando ocurre esto, siento miedo, mi cuerpo se tensa y normalmente intento controlar la situación.”

Esa claridad puede ayudarte a comprenderte con más profundidad.

No se trata de sentir menos.

Se trata de empezar a relacionarte de otra manera con lo que sientes.

La próxima vez que algo te remueva, antes de preguntarte:

“¿Cómo hago para dejar de sentir esto?”

prueba preguntarte:

“¿Qué estoy sintiendo exactamente y qué puede estar necesitando esta emoción de mí?” 