

Guía de lenguaje interno



vocabulario emocional, somático,
energético y pensante



✂️ Guía de Lenguaje Interno

Esta guía reúne **vocabulario emocional, somático, energético y pensante** para ayudarte a traducir tus estados internos en lenguaje consciente. Es una referencia viva para usar en cada plantilla, ejercicio y sesión de autorreflexión de AprenSer®.

Úsala cada vez que completes un check-in emocional, escribas tus estados o registres cómo te sientes antes, durante o después de estudiar. Muchas plantillas y material de mi web requiere que identifiques tus estados y esta lista es tu complemento para ello.

Por supuesto que la puedes subir a Chat GPT y pedirle que la extienda a la cantidad que tu desees para ampliar aún más 🤖



¿Qué es la interocepción?

La **interocepción** es la capacidad de percibir y reconocer las señales internas del cuerpo: respiración, temperatura, tensión, ritmo cardíaco, hambre, calma o agitación.

Es **el sentido** que nos informa cómo estamos por dentro y que nos conecta con nuestro equilibrio fisiológico y emocional.

Cuando desarrollas interocepción:

- Aprendes a identificar tus estados con claridad.
- Tomas decisiones más coherentes con lo que necesitas.
- Puedes regular tu energía y atención de forma más efectiva.
- Transformas la desconexión o el automatismo en presencia y autorregulación.





🌌 Estados Energéticos (sutiles, invisibles, campo de base)

Expansiva

ligera, abierta, vital
(motivación al inicio del semestre)

Contractiva

cerrada, bloqueada,
pesada (miedo antes de
hablar en público)

Fluida

armoniosa, estable, en
movimiento (cuando
estudias con calma y
concentración)

Estancada

detenida, inmóvil, sin
impulso (procrastinación,
falta de ganas)

Alta vibración

chispa, entusiasmo,
conexión (cuando
apruebas algo importante)

Baja vibración

agotamiento, pérdida de
energía (tras noches sin
dormir)

Fragmentada

dispersión, fuga de
energía (revisar el celular
cada 2 minutos mientras
estudias)

Congelada

parálisis, shock
(quedarse en blanco en
un examen)

💭 Estados Sentipensantes (emociones + pensamientos, el "líquido")

Miedo + Pensamiento

"Voy a fallar"

Ansiedad + Pensamiento

"No me va a alcanzar el
tiempo"

Rabia + Pensamiento

"Esto es injusto"

Tristeza + Pensamiento

"No soy suficiente"

Confianza + Pensamiento

"Estoy preparado"

Culpa + Pensamiento

"Debería haberlo hecho
mejor"

Vergüenza + Pensamiento

"Van a reírse de mí"

Alegría + Pensamiento

"Lo logré, soy capaz"

Entusiasmo + Pensamiento

"Esto es un desafío que
puedo manejar"

Motivación + Pensamiento

"Vale la pena el esfuerzo"

🧑 Estados Físicos (densos, cuerpo, lo visible)

Tensión muscular (espalda, cuello, mandíbula)

Dolor de estómago o "mariposas en el estómago"

Dolor de cabeza o presión en la frente. Palpitaciones o taquicardia

Expresión corporal positiva: postura erguida, respiración profunda, sonrisa, energía física alta.

Expresión corporal negativa: encorvamiento, respiración superficial, mirada baja, cuerpo rígido

Insomnio / sueño intranquilo. Sudoración (manos, rostro)

Agotamiento físico (ojeras, lentitud, falta de fuerza).

Bloqueo en la garganta (dificultad para hablar, nudo en la garganta)



Lenguaje emocional

Categoría Emocional Primaria	Matices / Intensidad Baja	Emoción Media (central)	Intensidad Alta / Matiz Potenciado	Palabras Relacionadas
Alegría	Serenidad, satisfacción	Alegría, gozo	Éxtasis, júbilo	Entusiasmo, diversión, gratitud, esperanza
Confianza	Aceptación, simpatía	Confianza	Admiración	Amistad, cariño, fe, seguridad, apoyo
Miedo	Inquietud, nerviosismo	Miedo	Terror, pánico	Ansiedad, duda, timidez, alerta
Sorpresa	Distracción, curiosidad	Sorpresa	Asombro, maravilla	Incredulidad, desconcierto, fascinación
Tristeza	Melancolía, apatía	Tristeza	Desesperanza, depresión	Nostalgia, soledad, desánimo, pena
Disgusto	Fastidio, incomodidad	Asco, rechazo	Aversión, repulsión	Crítica, desagrado, incomodidad
Ira	Irritación, molestia	Ira, enojo	Rabia, furia	Frustración, resentimiento, indignación
Anticipación	Expectativa, interés	Anticipación	Vigilancia, incertidumbre	Motivación, intriga, esperanza, impaciencia



Lista de lenguaje somático

Te comparto una lista de lenguaje somático y fisiológico organizada por categorías de sensaciones, para utilizarla como recurso de conciencia corporal, lenguaje somático y de esta forma conectar con el lenguaje del cuerpo.

Este vocabulario ayuda a entrenar la **interocepción**. Se puede usar en ejercicios de check-in corporal, diarios somáticos, grounding o respiración consciente.

temperatura

- ☐ Calor
- ☐ Frescor
- ☐ Frialdad
- ☐ Escalofríos
- ☐ Sudoración
- ☐ Tibieza
- ☐ Piel húmeda
- ☐ Piel seca

presión y contacto

- ☐ Ligereza
- ☐ Pesadez
- ☐ Presión
- ☐ Expansión
- ☐ Contracción
- ☐ Tensión
- ☐ Suavidad
- ☐ Aspereza
- ☐ Cosquilleo

movimiento interno

- ☐ Palpitación
- ☐ Aceleración (taquicardia)
- ☐ Latido rítmico
- ☐ Vacío en el estómago
- ☐ Mariposas en el estómago
- ☐ Retorcijón
- ☐ Nudo en el pecho o garganta
- ☐ Vibración interna
- ☐ Oleadas (de calor, frío, energía)

Sensaciones respiratorias

- ☐ Respiración fluida
- ☐ Respiración entrecortada
- ☐ Opresión en el pecho
- ☐ Amplitud torácica
- ☐ Ligereza al inhalar
- ☐ Suspensión o pausa
- ☐ Suspiro espontáneo
- ☐ Jadeo

musculares y articulares

- ☐ Relajación
- ☐ Rigidez
- ☐ Temblor
- ☐ Hormigueo
- ☐ Entumecimiento
- ☐ Espasmos
- ☐ Dolor punzante
- ☐ Dolor sordo
- ☐ Cansancio muscular
- ☐ Energía activa

viscerales

- ☐ Saciedad
- ☐ Hambre
- ☐ Náusea
- ☐ Revuelo abdominal
- ☐ Pesadez estomacal
- ☐ Ligereza abdominal
- ☐ Urgencia (ir al baño, moverse)
- ☐ Vacío interior



energía y flujo

- ☐ Fluidez
- ☐ Bloqueo
- ☐ Expansión
- ☐ Contracción
- ☐ Vibración
- ☐ Oleada
- ☐ Pulsación
- ☐ Quietud plena

piel y tacto

- ☐ Picor
- ☐ Ardor
- ☐ Cosquilleo
- ☐ Entumecimiento
- ☐ Contacto reconfortante
- ☐ Hormigueo eléctrico

orientación y equilibrio

- ☐ Mareo
- ☐ Inestabilidad
- ☐ Enraizamiento
- ☐ Desplazamiento
- ☐ Ligereza (como flotar)
- ☐ Pesadez (como hundirse)
- ☐ Equilibrio estable

calma y seguridad

- ☐ Calor en el pecho
- ☐ Apertura del pecho
- ☐ Mandíbula relajada
- ☐ Respiración profunda
- ☐ Contacto ocular cómodo
- ☐ Quietud agradable

activación o alerta

- ☐ Tensión en hombros y cuello
- ☐ Palpitaciones rápidas
- ☐ Sudor en manos
- ☐ Pupilas dilatadas
- ☐ Manos frías
- ☐ Respiración superficial
- ☐ Energía inquieta
- ☐ Hipervigilancia

desconexión o colapso

- ☐ Sensación de vacío
- ☐ Pesadez extrema
- ☐ Entumecimiento
- ☐ Dificultad para mover el cuerpo
- ☐ "No sentir nada"
- ☐ Ojos vidriosos
- ☐ Voz apagada
- ☐ Respiración muy lenta



Si este material te ayudó, no dudes en contarme tu experiencia en



www.aprenser.cl/valoraciones



www.aprenser.cl