

COMUNIDAD SERENIDAD · GUÍA DE GESTIÓN EMOCIONAL

Ponerle nombre a *lo que siento*

Una guía para entender tus emociones, escucharlas sin miedo y responderte con cuidado

RECURSO GRATUITO

Por Anto · comunidadserenidad.cl

ANTES DE EMPEZAR

Hola, qué bueno que *estás aquí*

Durante mucho tiempo pensé que sentir mucho era un problema. Que había emociones «buenas» que tenía que mostrar y emociones «malas» que tenía que esconder. Hoy sé que todas tienen algo que decirme.

Esta guía no busca que dejes de sentir. Busca que puedas **reconocer** lo que pasa dentro de ti, **ponerle nombre** y elegir qué hacer con eso. Ponerle palabras a una emoción suele bajarle un poco el volumen: deja de ser una ola que te arrastra y se convierte en algo que puedes mirar.

Cómo usar esta guía

1

Léela a tu ritmo. No hace falta hacerla de una vez ni en orden.

2

Imprímela o complétala en una tablet. Las hojas en blanco son para ti.

3

Vuelve a la rueda de emociones y al método PAUSA cada vez que lo necesites.

4

Sé amable contigo. Aquí no hay respuestas correctas ni incorrectas.

Lo que encontrarás

Las emociones no son el enemigo	3
La rueda de las emociones	4
Mi termómetro emocional	5
El método PAUSA	6
¿Dónde lo siento en mi cuerpo?	7
Mi caja de herramientas	8
Registro emocional de 7 días	9
Cuando la emoción es demasiado grande	10
Carta a mi emoción	11

PARA ENTENDER

Las emociones *no son el enemigo*

Cada emoción es un mensajero. Llega para avisarte de algo y, cuando la escuchas, suele ir bajando sola. Cuando la ignoras o la peleas, tiende a volver más fuerte.

Emoción	Qué te está diciendo	Qué suele necesitar
Alegría	Algo te hace bien o es importante para ti.	Saborearla, compartirla, agradecer.
Tristeza	Perdiste algo o alguien que te importa.	Pausa, consuelo, compañía, tiempo.
Miedo	Percibes un peligro, real o imaginado.	Seguridad, información, un paso pequeño.
Enojo	Se cruzó un límite o algo te parece injusto.	Poner límites, expresarlo con respeto.
Rechazo	Algo no va contigo, no lo quieres cerca.	Tomar distancia, cuidar tus valores.
Sorpresa	Pasó algo que no esperabas.	Un momento para entender qué pasó.

> *«Sentir no es exagerar. Es información sobre lo que te importa.»*

Emoción, pensamiento y acción no son lo mismo

Emoción

Lo que siento en el cuerpo y el corazón. *«Siento miedo.»*

Pensamiento

La historia que me cuento. *«Me va a salir mal.»*

Acción

Lo que elijo hacer. *«Igual lo voy a intentar.»*

No eliges lo que sientes, pero sí puedes mirar tus pensamientos con curiosidad y elegir cómo actuar.

HERRAMIENTA

La rueda de *las emociones*

Empieza por el centro: ¿cuál de las seis se parece más a lo que sientes? Luego avanza hacia afuera y busca la palabra más precisa. Mientras más exacto el nombre, más fácil es saber qué necesitas.

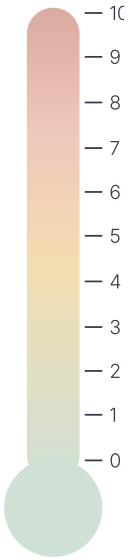


Hoy, la palabra más precisa para lo que siento es:

HERRAMIENTA

Mi termómetro *emocional*

No todas las emociones llegan con la misma fuerza. Medir la intensidad del 0 al 10 te ayuda a elegir la herramienta adecuada: lo que sirve en un 4 no siempre sirve en un 9.



0 – 3	Tranquila	Puedo pensar con claridad. Es buen momento para reflexionar, escribir o planificar.
4 – 6	Inquieta	La emoción se nota en el cuerpo. Me ayuda pausar, respirar y nombrar lo que pasa.
7 – 8	Desbordándome	Me cuesta pensar. Primero bajo la intensidad con el cuerpo: respiración, agua fría en las manos, movimiento, tapping.
9 – 10	Desbordada	No es momento de decidir nada importante. Busco un lugar seguro y a una persona de confianza. Ver página 10.

Practica: ¿cuánto marca hoy?

Situación:

Emoción y número (0–10):

Qué hice para bajar la intensidad:

Número después:

MÉTODO

Cuando algo te mueve, *haz una* PAUSA

Cinco pasos para pasar de reaccionar a responder. Con práctica, toman menos de un minuto.

P — **Para**
Detente un momento. Si puedes, apoya los pies en el suelo y suelta los hombros.

A — **Atiende tu cuerpo**
¿Dónde lo sientes? ¿Pecho apretado, nudo en la garganta, calor en la cara?

U — **Usa una palabra**
Ponle nombre con la rueda: «Esto es frustración», «esto es miedo».

S — **Siente qué necesitas**
¿Descanso, consuelo, un límite, información, compañía?

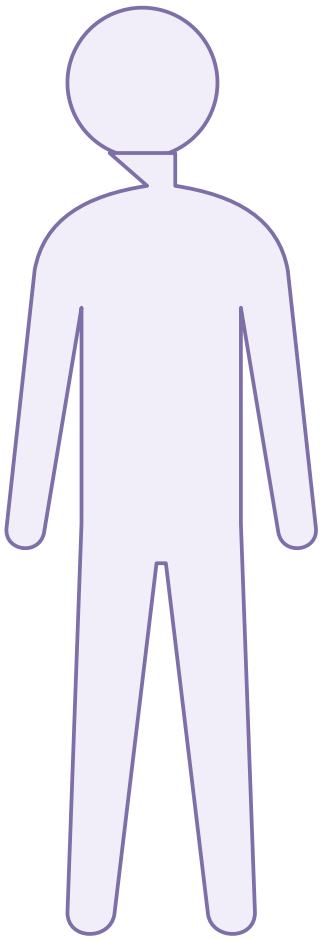
A — **Actúa con cuidado**
Elige una acción pequeña y amable con lo que necesitas.

Mi PAUSA de hoy

Lo que pasó	
Dónde lo sentí en el cuerpo	
El nombre de la emoción	
Lo que necesitaba	
La acción amable que elegí	

¿Dónde lo siento *en mi cuerpo*?

Las emociones viven también en el cuerpo. Antes de entenderlas con la mente, muchas veces las notamos como tensión, calor, peso o cosquillas.



Colorea la silueta donde sientes la emoción ahora. Puedes usar un color para cada una.

Palabras que pueden ayudarte

apretado · pesado · caliente · frío · vacío · acelerado · tembloroso · nudo · presión · cosquillas · liviano · expandido · tenso · cansado

Lo que noto en mi cuerpo:

Si esta sensación hablara, me diría:

RECURSOS RÁPIDOS

Mi caja *de herramientas*

Ideas para cuando una emoción te visita con fuerza. Marca las que te sirven y agrega las tuyas.

Para la ansiedad o el miedo

- Respiración 4-6: inhala en 4, exhala en 6, durante 2 minutos.
- 5-4-3-2-1: nombra 5 cosas que ves, 4 que tocas, 3 que oyes, 2 que hueles y 1 que saboreas.
- Una ronda de tapping (en la web de Comunidad Serenidad).

Para la tristeza

- Ponte una manta y algo tibio en las manos.
- Escribe lo que extrañas, sin corregir.
- Escribe a alguien de confianza: «hoy estoy triste, ¿hablamos?».

Para el enojo

- Mueve el cuerpo: camina rápido, sacude los brazos.
- Escribe todo lo que te molesta y no lo envíes.
- Busca el límite: «lo que necesito es...».

Para la culpa o la vergüenza

- Pregúntate: «¿qué le diría a una amiga en mi lugar?».
- Separa: «hice algo» no es lo mismo que «soy algo».
- Si corresponde, repara con un gesto pequeño.

Para la frustración

- Divide la tarea en un paso de 5 minutos.
- Recuerda una vez en que sí pudiste.
- Date permiso para descansar y volver después.

Para cualquier emoción

- Ponerle nombre: «estoy sintiendo...».
- Mano en el pecho y tres respiraciones lentas.
- Preguntarte: «¿qué necesito ahora?».

Mis propias herramientas:

REGISTRO

Mi semana *emocional*

Anota una emoción importante de cada día. Al final de la semana, mira si aparecen patrones.

Día	Emoción e intensidad	¿Qué la despertó?	¿Qué necesitaba?	¿Qué hice?
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Mirando la semana, me doy cuenta de que...

Cuando la emoción es *demasiado grande*

Hay momentos en que ninguna herramienta parece alcanzar. No es un fracaso: es una señal de que mereces más apoyo. Pedir ayuda también es gestionar tus emociones.

Mi plan pequeño para los días difíciles

Señales de que me estoy desbordando	
Un lugar donde me siento segura	
Algo que me calma (un olor, una canción, un objeto)	
Dos personas a quienes puedo escribir	
Una frase que quiero recordarme	

Busca ayuda profesional si...

- la tristeza, la ansiedad o el enojo duran semanas y no ceden;
- te cuesta dormir, comer o hacer tus actividades de siempre;
- tienes pensamientos de hacerte daño o de no querer vivir.

En Chile puedes llamar a ***4141**, la línea de prevención del suicidio, gratis y a toda hora, o a **Salud Responde, 600 360 7777**. Si estás en peligro, llama al **131** o acude a urgencias. Si vives en otro país, busca la línea de ayuda local.

Esta guía es un recurso de autocuidado y acompañamiento. No reemplaza la atención psicológica ni médica.

ESCRITURA

Carta a *mi emoción*

Elige una emoción que te visita seguido. Escríbele como si fuera una persona: ¿qué te gustaría preguntarle?, ¿qué le agradeces?, ¿qué le pides?

Querida _____,

Con cariño, _____



PARA SEGUIR EL CAMINO

Escucharte es un acto de *amor propio*

Cada vez que te detienes a preguntarte «¿qué estoy sintiendo?», te estás eligiendo. No tienes que hacerlo perfecto: basta con volver a intentarlo.

SI QUIERES IR MÁS PROFUNDO

Guía 2 · Escuchar lo que siento

Parte del pack «A mi ritmo». Profundiza en la relación entre emociones y cuerpo, la rumiación y el autocuidado, con ejercicios para practicar día a día.

comunidadserenidad.cl · sección Recursos

Practica en línea con la herramienta «¿Qué estoy sintiendo?» de la Biblioteca de calma.

© Comunidad Serenidad · Uso personal. Puedes compartir el enlace para que otras personas la descarguen.