RECURSO GRATUITO · EMOCIONES

Registro de emociones

Ponerle nombre a lo que sentís.

Lic. María Belén Flood
Licenciada en Psicología (UCC) · M.P. 14.845 · Córdoba, Argentina
licbelenflood.netlify.app

EMOCIONES

Registro de emociones

Nombrar una emoción no la elimina, pero suele hacerla un poco más manejable. Cuatro preguntas breves, sin necesidad de explicar qué pasó.

Las cuatro preguntas

1. **¿Qué siento?** Una o dos palabras. Si no aparece ninguna, usá la lista o empezá por "bien", "mal", "raro".
2. **¿Con qué intensidad, de 0 a 10?** No hay números correctos.
3. **¿Dónde lo noto en el cuerpo?** Pecho, garganta, panza, hombros. Si no notás nada, también es un dato.
4. **¿Qué podría necesitar?** Descanso, compañía, espacio, moverme, decir algo, nada por ahora.

Emociones para ayudarte a nombrar

EMOCIÓN	MATICES
Tristeza	desánimo, nostalgia, decepción, soledad, pena
Miedo	preocupación, inquietud, nervios, alerta, inseguridad
Enojo	fastidio, frustración, irritación, bronca, impotencia
Vergüenza y culpa	incomodidad, ridículo, exposición, arrepentimiento
Alegría	entusiasmo, alivio, ternura, gratitud, orgullo
Calma	tranquilidad, seguridad, descanso, presencia
Desconexión	vacío, entumecimiento, lejanía, cansancio sin motivo

Cuidados

- Si una emoción se vuelve muy intensa mientras la registrás, pausá y volvé al presente (podés probar el ejercicio 5-4-3-2-1).
- No es un examen. Está bien no saber qué sentís.
- Si estás en terapia, el registro puede ser un buen punto de partida para la sesión.

En una crisis

En Argentina: Línea Nacional de Salud Mental 0800-999-0091 (gratis, 24 h) · 107 / 911 ante una emergencia. Este material es psicoeducativo y no reemplaza la terapia.

TU HOJA

Mi registro

DÍA Y MOMENTO	¿QUÉ SIENTO?	0 A 10	¿DÓNDE EN EL CUERPO?	¿QUÉ PODRÍA NECESITAR?

PARA NOMBRAR CON MÁS PRECISIÓN

Vocabulario por intensidad

Cuanto más precisa es la palabra que encontramos para lo que sentimos, más fácil es regularlo. Lisa Feldman Barrett y Todd Kashdan llaman a esto **granularidad emocional**: las personas que distinguen matices (no solo "mal", sino "desilusionada" o "frustrada") tienden a regular mejor sus emociones. Y Matthew Lieberman mostró que ponerle nombre a una emoción baja la activación de la alarma en el cerebro.

FAMILIA	BAJA	MEDIA	ALTA
Enojo	molestia, fastidio, irritación	bronca, frustración, indignación	furia, ira, rabia
Miedo	inquietud, nervios, preocupación	ansiedad, temor, alarma	pánico, terror
Tristeza	desgano, nostalgia, melancolía	pena, desilusión, soledad	desolación, desesperanza
Vergüenza y culpa	incomodidad, timidez, pudor	vergüenza, culpa, bochorno	humillación, remordimiento intenso
Rechazo	desagrado, reparo	aversión, rechazo	asco, repugnancia
Alegría	tranquilidad, alivio, satisfacción	contento, entusiasmo, gratitud	euforia, plenitud
Cercanía	simpatía, interés, ternura	cariño, confianza	amor, devoción
Desconexión	cansancio, distancia	vacío, entumecimiento	lejanía total, "no siento nada"

Cómo usarla

- **Primero la familia:** ¿esto se parece más al enojo, al miedo, a la tristeza…?
- **Después la intensidad:** ¿es baja, media o alta?
- **Por último, la palabra:** la que más se acerque, o una tuya.
- **Puede haber más de una a la vez.** Enojo y tristeza, alivio y culpa: las emociones mezcladas son comunes.

Basado en: Barrett, L. F. (2017). *How Emotions Are Made* · Kashdan, T. B., Barrett, L. F. y McKnight, P. E. (2015). Unpacking emotion differentiation. *Current Directions in Psychological Science, 24*(1) · Lieberman, M. D. et al. (2007). Putting feelings into words. *Psychological Science, 18*(5).