

# Aprende a *nombrar* lo que sientes.

Un punto de partida para conocer tus emociones en vez de pelear con ellas. Lo que tiene nombre pesa menos.

## 01 El cuerpo habla primero

La emoción llega al cuerpo antes que a las palabras: el pecho apretado, el nudo en la garganta, la mandíbula tensa. Antes de preguntarte qué sientes, nota **dónde** lo sientes. No para cambiarlo: para escucharlo. El cuerpo suele decir la verdad un rato antes que la cabeza.

## 02 Las palabras exactas importan

"Mal" no es una emoción, y "estresado" esconde más de lo que muestra. La palabra precisa no es un lujo: no es lo mismo rabia que impotencia, ni tristeza que nostalgia. Cada matiz cuenta una historia distinta.

SI DICES...

ESCUCHA SI EN EL FONDO ES...

Rabia

frustración, impotencia, indignación, celos, dolor

Tristeza

nostalgia, decepción, soledad, vacío, duelo, cansancio

Miedo

ansiedad, inseguridad, agobio, vértigo de decidir

Vergüenza

culpa, exposición, sentirse insuficiente

Bien

calma, alivio, orgullo, gratitud, ternura

Pueden ser varias a la vez, y a veces se contradicen: extrañar a alguien que te hizo daño. La ambivalencia no es un error: es señal de que estás mirando de verdad.

## 03 Pregúntate qué tocó

Algo pasó justo antes: una frase, una mirada, un mensaje que no llegó. Pero lo que dispara no es lo mismo que lo que duele. Cuando la reacción es más grande que el motivo, lo de hoy despertó algo más viejo. No te quedes en "reaccioné mal": pregúntate **a qué le respondiste de verdad**.

## 04 Conoce tus maniobras

Todos tenemos formas de no sentir: el chiste a tiempo, el "estoy bien", el teléfono, la nevera, trabajar de más. No están mal: te protegieron de algo. Pero conocerlas importa tanto como conocer tus emociones, porque dicen exactamente dónde duele. Donde aparece la maniobra, ahí había algo que sentir.

*Sentir algo no te obliga a actuarlo. Y no sentirlo no lo hace desaparecer.*

## *Escribir para escucharte.*

No es un registro para llevar la cuenta: es un espacio para que lo que te pasa encuentre palabras. Cinco minutos por noche. Sin escribir bonito: escribe honesto.

### 05 Esta noche

¿Qué momento del día me quedó sonando?

---

---

¿Qué sentí ahí, y a qué me recordó?

---

---

¿Qué hice con eso: lo dije, lo tragué, lo actué?

---

---

### 06 Al cerrar la semana, lee todo de corrido

- ¿Qué emoción volvió más veces? ¿Te sorprende?
- ¿Hay una escena que se repite: una persona, un lugar, una hora del día?
- ¿Qué hiciste para no sentir? Cada quien tiene su estilo, y conocer el tuyo es la mitad del trabajo.
- Si esta semana hablara, ¿qué te estaría tratando de decir?

#### • Una nota honesta

Esta guía es una forma de empezar a mirarte, no un sustituto de un proceso terapéutico. Si lo que sientes te desborda con frecuencia, o llevas mucho tiempo cargándolo en silencio, hablarlo con un profesional no es exagerar: es cuidarte.