

## Semana 3 — Lenguaje Emocional: Nombrar para Comprender

"Las emociones solo pueden transformarse si primero las reconocemos."

En este módulo vas a aprender algo fundamental para tu proceso: **ponerle nombre a lo que sientes.**

Parece simple, pero la mayoría de nosotros no aprendimos cómo hacerlo. Cuando no nombramos lo que sentimos, actuamos desde la confusión.

Cuando lo nombramos, recuperamos claridad y libertad.

### 3.1 Objetivo de la semana

Que puedas **ampliar tu vocabulario emocional** y aprender a decir con más precisión lo que realmente sientes.

¿Por qué es importante?

- Porque nombrar una emoción **reduce su intensidad.**
- Porque lo que no se nombra, se actúa sin querer.
- Porque comprender cómo te sientes te permite tomar mejores decisiones.

**Nombrar es un acto de claridad interior**

### 3.2 Contenidos

#### 1. Diferencias entre emoción, sentimiento y estado

Para trabajar de verdad con tus emociones es esencial distinguir estas tres capas:

**Emoción:** reacción rápida e intensa. Surge en segundos.  
(Ej.: miedo, rabia, alegría, sorpresa).

- **Sentimiento:** es la emoción sostenida en el tiempo, ya interpretada. (Ej.: preocupación, resentimiento, gratitud).
- **Estado emocional:** clima interno más amplio que dura horas o días. (Ej.: estar estresado, estar tranquilo, estar desmotivado).

Comprender esto te ayuda a no confundir una reacción pasajera con una verdad profunda.

## 2. Tu “Rueda Emocional Personal”

A lo largo del curso vas a ir creando una rueda emocional que sea **propia**, no genérica.

Es una herramienta visual donde podrás ver tus emociones más frecuentes, sus matices y cómo se conectan entre sí.

¿Por qué sirve?

- Te ayuda a identificar patrones.
- Te permite ver emociones que se repiten.
- Te hace más consciente de tu mundo interno.

## 3. Emoción verdadera vs. reacción automática

Muchas veces reaccionamos sin saber qué sentimos realmente.

Por ejemplo:

- Grito porque estoy frustrado.
- Ataco porque estoy herido.
- Me cierro porque tengo miedo.

La reacción automática tapa la emoción verdadera.

La práctica de este módulo consiste en **quedarte un momento más**, respirar y observar lo que hay detrás de lo evidente.

#### 4. Nombrar con honestidad radical

Nombrar emociones no es un ejercicio teórico; es un acto de sinceridad contigo.

“Elijo decir lo que realmente siento, no lo que debería sentir ni lo que es más cómodo.”

**La clave: di la verdad, incluso si es incómoda o simple.**

Ej.: “En realidad estoy celosa.”

Ej.: “Lo que siento es envidia.”

Ej.: “Estoy aliviado, aunque me cueste admitirlo.”

Nombrar abre espacio para comprender.

### 3.3 Ejercicios

#### 1. Lista de 10 emociones frecuentes

Haz una lista de las emociones que más aparecen en tu día a día. No busques ser “correcto”, busca ser honesto.

**Ejemplos:**

ansiedad, calma, irritación, ilusión, cansancio, frustración...

Este ejercicio te ayuda a ver tu **paisaje emocional actual**.

#### 2. En tu diario emocional completa esta frase:

**“Lo que realmente siento ahora es...”**

Repite esta frase una vez por día.

Es más poderosa de lo que parece.

Te obliga a detenerte, mirar hacia dentro y nombrar sin filtros.

Puedes usar una sola palabra o una frase breve.

### 3. Identificar una emoción secundaria

Muchas veces lo que parece “primero” no es lo más profundo.

Ejemplos:

- Digo que estoy enojado, pero en realidad estoy triste.
- Digo que estoy cansado, pero estoy decepcionado.
- Digo que estoy estresado, pero estoy asustado.

**Tómate un minuto extra:**

Pregúntate cuál es la emoción más oculta debajo de la visible.

### 3.4 Objetivo

Nombrar tus emociones con mayor precisión al menos una vez al día.

No se trata de ser perfecto, sino de ser honesto y atento.

Si puedes nombrar 2 o 3 matices, mejor:

“Estoy frustrado y también un poco inseguro.”

### 3.5 Autoevaluación

Al final de la semana pregúntate:

#### 1. ¿Qué emoción apareció más?

Esto muestra tu tendencia emocional dominante.

#### 2. ¿Qué emociones evitó nombrar?

Las que evitamos suelen ser las que más necesitan atención.

Puedes escribir tus respuestas en el diario.

### Acompañamiento opcional:

Si en algún momento necesitas apoyo puntual, guía o claridad extra, puedes pedir acompañamiento individual. No es un tratamiento, sino un espacio breve para reordenar y seguir avanzando.

*<https://www.gloria-angarita.com/contact-8>*