

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, consancio, 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>