Conociendo mis Emociones: Ampliando mi Vocabulario Emocional para Comprenderme Mejor

Introducción

Ponerle nombre a lo que sentimos no es un detalle pequeño; es una habilidad importante que nos ayuda a comprendernos mejor y a manejar nuestras emociones de una forma más saludable. Diversas investigaciones han encontrado que las personas que cuentan con un vocabulario emocional más amplio suelen mostrar mayor flexibilidad psicológica y un mejor bienestar emocional. Desde la terapia cognitivo-conductual y las intervenciones basadas en mindfulness, identificar y diferenciar las emociones es un primer paso para responder con mayor conciencia y menos impulsividad. Cuando aprendemos a distinguir entre emociones como tristeza, frustración, miedo, vergüenza, decepción o cansancio, dejamos de experimentar nuestro malestar como algo confuso o general y comenzamos a entender con más claridad qué necesitamos. Aunque reconocer una emoción no hace que desaparezca, sí puede disminuir la confusión y facilitar respuestas más saludables. Además, aprender a nombrar lo que sentimos puede ayudarnos a comunicar nuestras necesidades, establecer límites y tomar decisiones más alineadas con nuestro bienestar. El siguiente ejercicio tiene como propósito ayudarte a ampliar tu vocabulario emocional para fortalecer tu autoconocimiento y comprender mejor tus experiencias emocionales.

Objetivos

- Ampliar el vocabulario emocional de la persona.
- Favorecer mayor conciencia y claridad sobre lo que siente.
- Mejorar la regulación emocional y la autocomprensión.
- Disminuir la confusión emocional y la reacción impulsiva.
- Promover una relación más compasiva y consciente con la propia experiencia interna.

Instrucciones paso a paso

1. **Haz una pausa breve**
   Siéntate en un lugar tranquilo, cierra los ojos por unos segundos y respira con calma tres veces. La idea es bajar un poco el ruido mental para poder observar lo que estás sintiendo.
2. **Pregúntate qué estás sintiendo**
   En vez de decir solo “me siento mal” o “me siento raro”, intenta ir un poco más allá. Pregúntate:

a. ¿Estoy triste, cansado, frustrado, ansioso, confundido, herido o decepcionado?
b. ¿Mi emoción es intensa o suave?
c. ¿Es una sola emoción o varias al mismo tiempo?

3. **Elige palabras más precisas**
   Busca describir tu emoción con más detalle. Por ejemplo, no es lo mismo decir “estoy mal” que decir “me siento sobrecargado”, “me siento ignorado”, “me siento inseguro” o “me siento desanimado”. Cuanto más preciso sea el nombre, más clara puede volverse la experiencia.
4. **Observa qué te dice esa emoción**
   Toda emoción trae un mensaje. Pregúntate:
   a. ¿Qué me está señalando esta emoción?
   b. ¿Qué necesito en este momento?
   c. ¿Qué me gustaría hacer con esta información?
5. **Relaciónalo con una acción pequeña**
   Después de nombrar la emoción, piensa en una acción útil y pequeña. A veces esa acción será descansar, escribir, hablar con alguien, poner un límite o simplemente darte un poco de espacio.

Mi Mapa Emocional de Hoy

Fecha: _____

Hoy me siento:

_____

_____

Si tuviera que ser más específico, diría que me siento:

_____

_____

La emoción que más resalta en mí ahora mismo es:

_____

_____

Creo que esta emoción apareció porque:

_____

_____

Lo que necesito hoy es:

_____

_____

Una acción pequeña que puedo hacer para cuidarme es:

_____

_____

Preguntas de Reflexión

¿Qué emoción me cuesta más nombrar con claridad?

_____

_____

¿Qué cambia en mí cuando dejo de decir “estoy mal” y empiezo a ser más específico?

_____

_____

¿Qué emociones suelo esconder o minimizar?

_____

_____

¿Qué me pasa en el cuerpo cuando identifico lo que siento con precisión?

_____

_____

¿Qué necesitaría escuchar de mí mismo cuando me siento así?

_____

_____

¿Qué emociones positivas reconozco con facilidad y cuáles me cuesta más notar?

_____

_____

Mensaje de cierre

Nombrar lo que sientes no te hace más débil; te hace más consciente. Cuando empiezas a reconocer con más precisión lo que pasa dentro de ti, dejas de pelear a ciegas con tu malestar y comienzas a entenderte mejor. Y cuando te entiendes mejor, también puedes cuidarte mejor. Tu mundo emocional merece atención, paciencia y palabras que lo hagan más claro. A veces, el primer paso para sanar empieza simplemente así: dándole un nombre a lo que llevas dentro.

Referencias científicas

Vine, V., Boyd, R. L., & Pennebaker, J. W. (2020). Natural emotion vocabularies as windows on distress and well-being. Nature Communications, 11, 4525.

Kashdan, T. B., Barrett, L. F., & McKnight, P. E. (2015). Unpacking emotion differentiation: Transforming unpleasant experience by more finely grained emotion knowledge. Perspectives on Psychological Science, 10(4), 548–560.

Verduyn, P., et al. (2021). Emotion differentiation and emotion regulation: A systematic review. Current Opinion in Psychology.

Barrett, L. F., & Bliss-Moreau, E. (2023). Affect as a primitive language of the brain. Trends in Cognitive Sciences.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry.

Lieberman, M. D., et al. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity. Psychological Science.