A COLORFUL DAY

Nombra lo que Sientes

Tu guía rápida para identificar la emoción exacta y bajarle la intensidad · un regalo de acolorfulday.com

ANTES DE EMPEZAR

¿Por qué nombrar lo que sientes?

¿Alguna vez te has sentido “mal” sin poder explicar qué es exactamente lo que sientes? A mí me ha pasado más veces de las que me gustaría admitir. Y resulta que ese “mal” genérico no nos ayuda en nada, al contrario, la emoción se queda ahí, dando vueltas, sin salida.

El neurocientífico Matthew Lieberman descubrió algo que cambia las reglas del juego: cuando le ponemos el nombre exacto a lo que sentimos, el cerebro le baja la intensidad a esa emoción. A esto se le llama etiquetado afectivo, y es tan simple como poderoso.

En vez de quedarte en “estoy mal” o “estoy estresada”, esta guía te ayuda a encontrar la palabra precisa. Tenla a la mano, en tu buró, en tu cartera, pegada en el espejo, y la próxima vez que una emoción te gane, búscala aquí antes de reaccionar.

CÓMO USARLA

Identifica la categoría general de lo que sientes —enojo, miedo, tristeza, vergüenza, agobio o bienestar— y busca la palabra que más se acerque a tu momento exacto. Nombrarla en voz alta o escribirla es parte del ejercicio, no te la guardes.

TU REFERENCIA RÁPIDA

¿Cuál es la palabra exacta?

Enojo	Miedo	Tristeza	Vergüenza	Agobio	Bienestar
molesto/a	inquieto/a	decepcionado/a	avergonzado/a	abrumado/a	tranquilo/a
frustrado/a	preocupado/a	desanimado/a	culpable	agotado/a	orgulloso/a
irritado/a	inseguro/a	solo/a	expuesto/a	presionado/a	agradecido/a
indignado/a	amenazado/a	afligido/a	incómodo/a	desbordado/a	motivado/a

En vez de quedarte en “estresada”, identifica la palabra que más se acerca a lo que sientes.

Si esta guía te resultó útil, en el **Diario de Amor Propio y Autocuidado** vas a encontrar más herramientas como esta para sostener tu bienestar emocional día a día.

acolorfulday.com/producto/amor-propio-y-autocuidado/

Comparte y reparte alegría y color. Vive a todo color cada día.