



Entendiendo tus emociones

Una guía sencilla para conocerte mejor

*Las emociones no son el enemigo —
son mensajeras que merecen ser escuchadas.*

www.belengonz.com · [@psico.belengonz](https://www.instagram.com/psico.belengonz) · Servicios psicológicos

¿Qué son las emociones?

Y por qué vale la pena prestarles atención

Las emociones son respuestas naturales del ser humano ante lo que vivimos. No son buenas ni malas en sí mismas: todas tienen una función y un mensaje. El problema no es sentirlas, sino no saber qué hacer con ellas.

■ Tristeza Nos indica que algo importante se perdió o nos duele. Nos invita a pedir apoyo y a sanar.	■ Enojo Nos avisa que algo nos parece injusto o que un límite fue cruzado. Nos impulsa a protegernos.
■ Miedo Nos alerta ante un peligro real o percibido. Nos prepara para actuar o pedir ayuda.	■ Alegría Confirma que algo nos nutre y nos hace bien. Nos conecta con nosotros mismos y los demás.

Preguntas para conocerte mejor

Podés hacerte estas preguntas cuando sientas que una emoción es intensa o difícil de manejar. No hay respuestas correctas, solo honestas.

◆ ¿Qué estoy sintiendo exactamente en este momento?
◆ ¿En qué parte de mi cuerpo noto esta emoción?
◆ ¿Qué situación o pensamiento la desencadenó?
◆ ¿Qué necesito ahora mismo para sentirme mejor?
◆ ¿Esta emoción me está dando algún mensaje importante?

Ejercicio TCC: El Registro Emocional

Una herramienta de la Terapia Cognitivo-Conductual para entender cómo tus pensamientos influyen en lo que sentís y hacés

En la TCC existe una conexión muy estrecha entre lo que pensamos, lo que sentimos y cómo actuamos. Este ejercicio te ayuda a ver esa cadena con claridad, y a identificar si hay pensamientos que podés cuestionar.

- 1 Identificá la situación**
Describí brevemente qué pasó. ¿Dónde estabas? ¿Con quién? ¿Qué ocurrió?
- 2 Registrá tu emoción**
Nombrá lo que sentiste (tristeza, enojo, miedo, vergüenza...) y ponle una intensidad del 1 al 10.
- 3 Anotá el pensamiento automático**
¿Qué pensaste en ese momento? Escríbilo tal cual, sin editarlo. Ej: "Siempre la cago".
- 4 Cuestioná el pensamiento**
Preguntate: ¿Es 100% cierto? ¿Tengo evidencia? ¿Cómo lo vería una amiga que me quiere?
- 5 Encontrá un pensamiento alternativo**
Escribí una versión más equilibrada. No tiene que ser positiva, solo más justa con vos.

◆ Practicá hoy

Elegí un momento del día en que hayas sentido algo intenso y completá los 5 pasos. No necesitás hacerlo perfecto — lo importante es la práctica constante. Con el tiempo, este ejercicio se vuelve un hábito que cambia cómo te relacionás con tus propias emociones.

*"Un espacio para vos, para conocerte, vivir con intención
y construir la vida que querés."*

¿Querés acompañamiento personalizado?

www.belengonz.com · Instagram: [@psico.belengonz](https://www.instagram.com/psico.belengonz) · WhatsApp: [+595 984 509 625](https://wa.me/595984509625)