

Pon nombre a lo que sientes

Emociones para adultos · Adultos · reflexión personal

Identificar con precisión una emoción ayuda a comprender necesidades y elegir respuestas más conscientes.

Nombre (opcional): _____ Fecha: _____

Antes de empezar

Piensa en una situación reciente de intensidad moderada. Puedes dejar en blanco cualquier pregunta que no quieras responder.

Actividad 1 · Practicamos

Situación: ¿qué pasó, sin interpretaciones?

Emociones posibles: tristeza, enfado, vergüenza, miedo, alegría, culpa, alivio, frustración, soledad.
¿Cuáles aparecieron?

Intensidad (0-10): _____. ¿Dónde la notaste en el cuerpo?

¿Qué necesidad o valor importante podría estar señalando esa emoción?

Pon nombre a lo que sientes

Actividad 2 · Llévalo a tu día a día

Distingue entre «siento...» y «pienso que...». ¿Qué cambia cuando lo haces?

Mi pequeño reto

Una vez al día pondré nombre a una emoción sin juzgarla.

Para familias o profesionales

Este ejercicio no busca forzar recuerdos dolorosos. Si genera malestar intenso, detenerse y buscar apoyo profesional.

Material psicoeducativo. No es una prueba diagnóstica ni sustituye una valoración individualizada. Adaptar las actividades a la edad, necesidades y ritmo de cada persona.