



ALMAPSI.TERAPIA

DIARIO

REGISTRO DE EMOCIONES



**Primero
necesitamos
reconocer una
emoción para
poder regularla.**

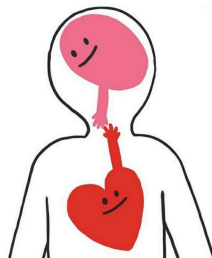
"NO SE PUEDE REGULAR AQUELLO QUE NO SE CONOCE".

Porque el cerebro no puede gestionar algo que la persona ni siquiera identifica conscientemente.

Cuando una emoción NO se reconoce:

- Actuamos **de forma impulsiva.**
- El cuerpo puede permanecer en tensión o alerta
- La emoción suele expresarse de otras formas:
ansiedad, irritabilidad, impulsividad, agotamiento o síntomas físicos

En cambio, cuando identificamos la emoción ("esto que siento es miedo", "es frustración", "es tristeza"), **la corteza prefrontal aumenta su participación y mejora la capacidad de regulación, significa permitir que el cerebro procese lo que está ocurriendo.**



Poner en palabras lo que sentimos ayuda a que el cerebro salga parcialmente del modo reactivo.

Las emociones son **respuestas automáticas de nuestro organismo** frente a lo que vivimos.

No aparecen al azar: cumplen una función y nos brindan **información sobre lo que nos está pasando:**

MIEDO	ALEGRIA	ENOJO	TRISTEZA	ASCO	SORPRESA.
Función: protección y supervivencia. Nos alerta frente a amenazas o peligros y prepara al cuerpo para defenderse, huir o protegerse.	Función: vinculación y motivación. Favorece el vínculo con otros, refuerza conductas placenteras y aumenta la motivación.	Función: defensa y límites. Aparece cuando sentimos injusticia, frustración o límites vulnerados. Da energía para defendernos y poner límites.	Función: elaboración de las pérdidas y desconexión con el mundo exterior, bajas el ritmo, y el interés por el mundo, para poder conectar con uno mismo, facilitando la introspección y la sanación.	Función: protección. Nos aleja de aquello que el cerebro interpreta como dañino o contaminante, tanto física como emocionalmente.	Función: adaptación. Ayuda al cerebro a orientarse rápidamente e frente a algo inesperado y reorganizar la atención.

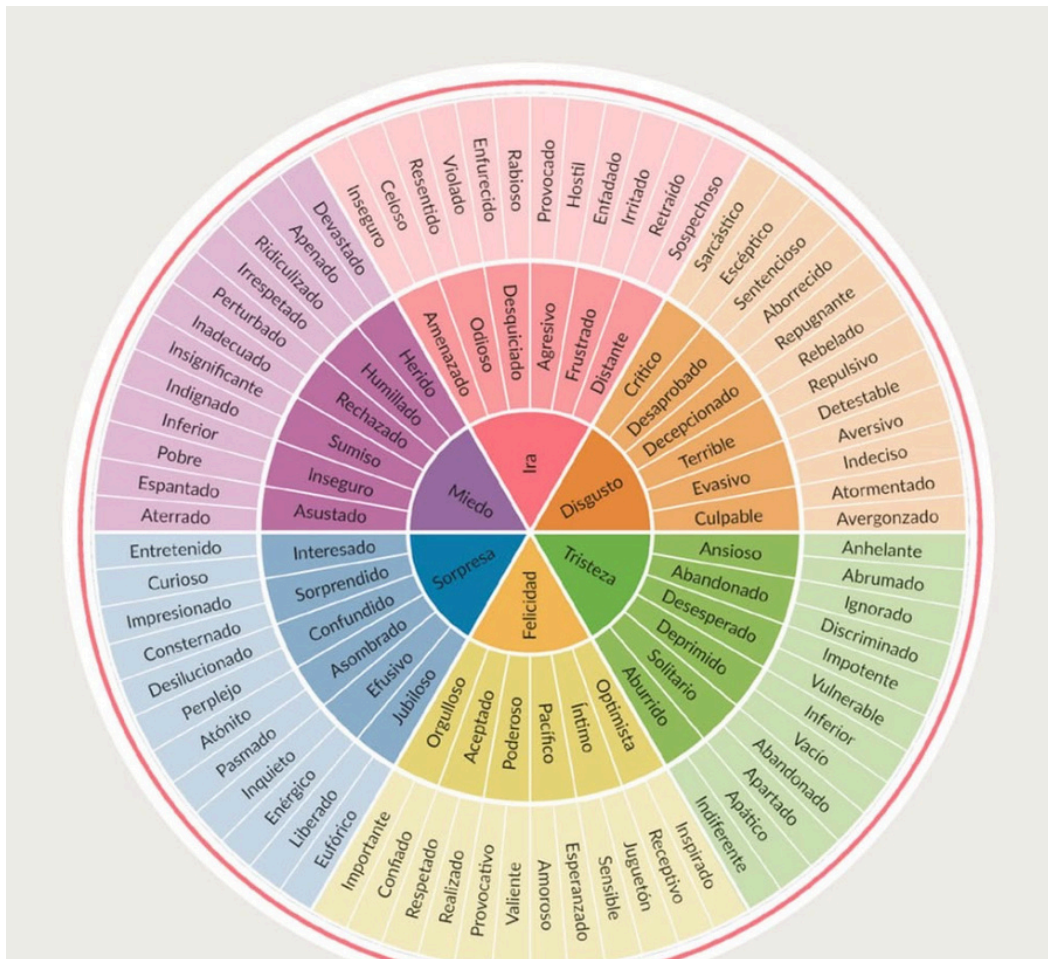
EMOCIONES SECUNDARIAS.

Son emociones que surgen como reacción a otra emoción.

💡 Muchas veces “cubren” una emoción primaria que no estamos pudiendo reconocer o validar.

Las emociones secundarias aparecen cuando:

- interpretamos lo que sentimos
- juzgamos nuestras emociones
- o reaccionamos emocionalmente a otra emoción



Una vez que la persona le pone un nombre a la EMOCION se convierte en un SENTIMIENTO y en ese momento puede MANEJARLO.

Etapas 1: Autoconciencia y reconocimiento emocional.

🌱 **Regulación corporal:** Antes de intentar “resolver” lo que sentís, primero el cerebro necesita recuperar seguridad fisiológica. El objetivo es bajar la activación fisiológica para luego poder accionar con mas consciencia.

🌱 Ejercicio simple para estimular el nervio vago

🫁 Respiración lenta con exhalación larga

1. Inhalá por nariz durante 4 segundos
2. Exhalá lentamente por boca durante 6–8 segundos
3. Repetilo por 1 o 2 minutos

💡 La exhalación larga le envía una señal al sistema nervioso de que “ya no hay peligro”.

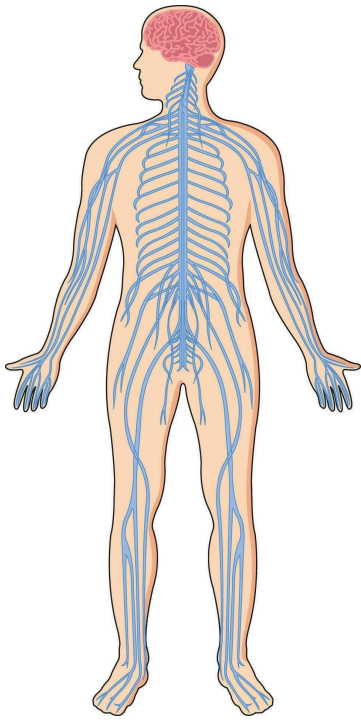
🧠 Ejercicio simple de grounding

👣 Pies en el suelo

1. Apoyá ambos pies firmemente en el suelo
2. Sentí el contacto, la presión y la temperatura
3. Mirá alrededor y nombrá:

- 3 cosas que ves
- 2 cosas que escuchás
- 1 sensación física que notes

💡 Esto ayuda a sacar la mente del “modo amenaza” y volver al presente.



🌱 Ejercicio de tapping en el pecho

- Apoyá una o ambas manos sobre el pecho.
- Empezá a dar pequeños golpecitos suaves y rítmicos con las yemas de los dedos.
- Mientras lo hacés, respirás lento y llevás tu atención al cuerpo.

💡 Podés repetir frases como:

"Estoy acá."

"Puedo acompañarme en esto."

"Está bien sentir lo que estoy sintiendo."

🧠 Este ejercicio ayuda a darle señales de seguridad al sistema nervioso y a volver al presente desde el cuerpo.

2) Luego de esta regulación, podés hacerte algunas preguntas para conectar con lo que estás sintiendo

- ¿Qué estoy sintiendo ahora?
- ¿Que necesito en este momento?
- ¿En que parte de mi cuerpo lo siento?
- ¿Hay alguna emoción que pueda identificar?

Nota: No intentes cambiarlo ni juzgarlo, solo observarlo, ver que información trae esa emoción.

Actividad 2: Registro SPEEC básico.

TE DEJO UN MODELO EN LA SEGUNDA PAGINA.

OBJETIVOS:

- Permite identificar **qué estas sintiendo y qué estas pensando** en un momento concreto.
- Evita reaccionar en automático.
- Ayuda a detectar **qué situaciones disparan emociones intensas** o malestar.
- Permite identificar patrones recurrentes.
- Muestra cómo la emoción **afecta mi energía, impulsos y acciones**.
- Facilita evaluar si mi respuesta es adaptativa o no.

Situación: ¿Qué pasó justo antes de que sintieras malestar?

Pensamiento: ¿Qué estaba pasando en tu mente?

Emoción: ¿Qué sentí y dónde lo siento en el cuerpo?

Comportamiento: ¿Qué hice o quiero hacer ahora?



ALMAPSI.TERAPIA








AUTO REGISTRO

Fecha.	Situación	Pensamiento.	Emoción	Conducta.
Día y hora.	¿Qué paso? Escribir solo los hechos.	¿Qué pensaste? Esa frase rápida que aparece en tu mente .	¿Qué sentiste? Y con que intensidad del 1 al 10.	Lo que hiciste o evitaste como resultado de ese pensamiento y emoción.

- ¿Cuál fue el hecho exacto?
- ¿Qué interpretación hice de lo que pasó?
- ¿Ese pensamiento aumentó o disminuyó mi malestar?
- ¿Estoy reaccionando a la situación... o a la interpretación que hice de ella?

Actividad 3: Validación del malestar

- Escribe una frase de aceptación, por ejemplo:

“Está bien sentir tristeza/enojo/miedo. Es normal y humano.”

“Mi emoción es válida, aunque todavía no entienda completamente por qué aparece.”

“Puedo darme permiso para sentir sin juzgarme.”

- Permitite **reconocer y aceptar lo que sentis sin juzgarlo, y esto tiene beneficios:**

1. Reduce la intensidad emocional: La emoción deja de escalar porque ya no estamos agregando **juicio, culpa o resistencia**.

2. Favorece la conciencia emocional: Validar implica **reconocer y nombrar lo que sentimos**, lo que aumenta la **autoconciencia emocional**.

3. Nos permite contactar con lo que necesitamos: Un límite, un descanso, estar con alguien etc.

Actividad 4: Observación del diálogo interno

Observa tus pensamientos automáticos sin juzgar. Preguntate:

- ¿Qué te decís en este momento?
- ¿Este pensamiento me ayuda o me paraliza?
- ¿Le hablaría así a alguien que quiero?

- ¿Qué le diría a un amigo si estuviera pasando por esto?
- ¿Qué necesito escuchar en este momento?

Identifica si el lenguaje que usas contigo es firme, amable o degradante.

Muchas veces no solo sufrimos por lo que pasa, sino también por cómo nos hablamos mientras lo vivimos.

Nota: El dialogo interno, es esa voz automática que te viene en la cabeza ,es como interpretas la experiencia y Influye directamente en emociones y conducta.



ALMAPSI.TERAPIA

LAS EMOCIONES
SON ENERGIA QUE
PIDEN
MOVIMIENTO.



¿Qué necesidad podría haber detrás de esta emoción?

¿Qué intenta resolver esta emoción?

¿Qué está tratando de proteger en mí?

*“La autoconciencia;
reconocer una emoción
cuando ocurre, es la piedra
angular de la inteligencia
emocional.”*

– Daniel Goleman

**Antes de intervenir, cambiar o regular una
emoción, debemos ser capaces de
reconocerla y nombrarla , ese es el primer
paso real hacia el cambio y el desarrollo
emocional.**



ALMAPSI.TERAPIA