

Ponerle nombre le baja el volumen

«Me siento mal» alivia poco. «Estoy decepcionada y un poco avergonzada» alivia más. No es magia: investigadores de UCLA han mostrado que nombrar una emoción con precisión reduce la activación de las zonas de alarma del cerebro. La palabra exacta es, literalmente, una herramienta de regulación.

Un vocabulario para afinar la puntería — las seis familias y algunos de sus matices:

Enojo

irritada · frustrada · resentida · indignada · harta ·
traicionada · impotente

Miedo

nerviosa · preocupada · insegura · abrumada · en alerta
· anticipando lo peor

Tristeza

desanimada · decepcionada · sola · nostálgica ·
agotada · vacía · en duelo

Vergüenza y culpa

avergonzada · culpable · expuesta · insuficiente ·
arrepentida

Alegría y calma

tranquila · agradecida · esperanzada · orgullosa ·
aliviada · contenta

Sorpresa y confusión

confundida · desconcertada · en shock · indecisa

Dos pistas: las emociones suelen venir **en combos** (enojo arriba, tristeza abajo), y el cuerpo casi siempre la nombra antes que la mente — por eso el diario pregunta dónde la sientes.

PARA PRACTICAR ESTA SEMANA

Tres registros

Uno al día basta. El mejor momento: cuando notes un cambio en el cuerpo o en el ánimo, aunque sea leve.

REGISTRO UNO

qué estaba pasando...

la palabra más precisa (o dos)

dónde la sentí en el cuerpo

qué estaba necesitando en ese momento...

REGISTRO DOS

qué estaba pasando...

la palabra más precisa (o dos)

dónde la sentí en el cuerpo

qué estaba necesitando en ese momento...

REGISTRO TRES

qué estaba pasando...

la palabra más precisa (o dos)

dónde la sentí en el cuerpo

qué estaba necesitando en ese momento...

Basada en la investigación sobre etiquetado emocional (affect labeling) de la Universidad de California en Los Ángeles. Este material acompaña un proceso terapéutico; no lo sustituye ni constituye un diagnóstico.