Registro de emociones

Formato imprimible para siete días

Poner nombre a lo que sientes no es un detalle: es lo que permite manejarlo. Cuando una emoción se queda sin nombre, se vuelve un malestar difuso que ocupa todo. Cuando se nombra con precisión, baja de intensidad y se vuelve manejable. Eso es *orden*, y es la primera de nuestras cuatro palabras.

Sentir no es un defecto que haya que corregir

Santo Tomás de Aquino dedicó al estudio de las pasiones más páginas que a casi cualquier otro tema, y nunca las trató como enemigas: son parte de cómo Dios nos hizo. El problema no es sentir rabia o miedo; es que vayan sueltas, sin que nadie las mire ni las ordene.

Santa Hildegarda de Bingen decía que el alma se cuida cuidando el cuerpo. Dormir, comer, moverse y descansar no son el margen del proceso: son parte de él.

Cómo usarlo

- **Una o dos veces al día**, durante una semana. No más: esto no es un diario, es un registro.
- **Elige momentos de intensidad**, no el promedio del día. El instante en que te enojaste, el rato en que te bajoneó.
- **Escribe poco.** Una línea por casilla es suficiente.
- **No te corrijas.** No hay emociones incorrectas. Sentir rabia con alguien que quieres no te hace mala persona.
- **Llévalo a consulta** si estás en proceso. Es de las herramientas que más ayudan a ver patrones que solo se notan por escrito.

Vocabulario: más allá de “bien” y “mal”

Casi todos usamos cuatro o cinco palabras para describir lo que sentimos. Esta lista ayuda a afinar. Busca la que más se acerque, aunque no sea exacta.

Miedo	inquieto · tenso · nervioso · angustiado · asustado · inseguro · alerta · con pánico · preocupado
Rabia	molesto · fastidiado · irritado · indignado · furioso · resentido · impotente · frustrado
Tristeza	desanimado · apagado · melancólico · solo · vacío · desesperanzado · nostálgico · abatido

Culpa y vergüenza	arrepentido · avergonzado · en deuda · expuesto · pequeño · indigno
Alegría	contento · tranquilo · aliviado · entusiasmado · esperanzado · agradecido · pleno · en paz
Afecto	querido · acompañado · seguro · conectado · cercano · protegido
Cansancio	agotado · saturado · desbordado · sin fuerzas · indiferente · desconectado

La intensidad, del 1 al 10

1 a 3 — lo noto, pero puedo seguir con lo mío.
4 a 6 — me cuesta concentrarme en otra cosa.
7 a 8 — ocupa casi todo; me cuesta pensar con claridad.
9 a 10 — me desborda; siento que no tengo control.

Mi registro de la semana

Imprime estas páginas o cópialas en un cuaderno.

Día y hora	¿Qué pasó?	¿Qué sentí?	Int.	¿Qué pensé?	¿Qué hice?
Lunes 7:30 p. m.	*Mi jefe corrigió mi informe delante de todos*	*Vergüenza, rabia*	*7*	*“Soy un inútil, todos se dieron cuenta”*	*Me callé y no hablé el resto del día*

La primera fila es un ejemplo.

Registro (continuación)

Día y hora	¿Qué pasó?	¿Qué sentí?	Int.	¿Qué pensé?	¿Qué hice?

Al terminar la semana

Reléelo completo de una sentada y responde:

- ¿Qué emoción se repitió más?

- ¿Hay una hora del día, un lugar o una persona que aparece siempre?
- ¿Qué pensamiento se repite? ¿Le dirías eso mismo a alguien que quieres?
- Cuando la intensidad fue alta, ¿qué hiciste? ¿Te sirvió a la larga?
- ¿Hubo alguna vez que manejaste bien algo difícil? ¿Qué hiciste distinto?

Un detalle que suele sorprender

La columna que más información da no es la de las emociones: es la de los pensamientos. Casi siempre son los mismos tres o cuatro, repetidos en situaciones distintas. Verlos escritos, uno debajo del otro, hace evidente algo que en la cabeza pasa desapercibido.

Si al hacer este registro notas que la intensidad se mantiene alta la mayor parte del tiempo, que los pensamientos son muy duros contigo mismo o que aparecen ideas de hacerte daño, no lo dejes pasar. Es información valiosa y merece acompañamiento.

Cuatro palabras que guían nuestra consulta

Orden. Poner cada cosa en su lugar: lo que sientes, lo que piensas, lo que haces y lo que crees. Casi todo el sufrimiento que llega a consulta tiene algo de desorden interior.

Atención. Mirar de verdad, sin prisa y sin juicio anticipado. Lo que no se mira no se puede sanar.

Conciencia. Saber qué te pasa y poder nombrarlo. Nadie decide sobre lo que no reconoce.

¿Quieres acompañamiento?

Este material no reemplaza un proceso terapéutico, pero puede ser un buen primer paso. En ClaraMente hacemos psicología con todo su rigor, ejercida desde lo que la Iglesia enseña sobre ti: que eres unidad de cuerpo y alma, hecho a imagen de Dios, con una libertad real. Quien nos escoge sabe lo que va a encontrar.

Si quieres hablar con una de nosotras, escríbenos por WhatsApp al **+57 305 244 5503** o entra a claramente.com.co