



BIENESTAR EMOCIONAL · MATERIAL PARA EL CLIENTE

Comprender tus respuestas emocionales

Una guía para reconocer lo que sientes, escuchar tus señales y observar tus respuestas a lo largo de siete días.

CLEARWATER
COUNSELING & COACHING

Creado por **Tierra Raíz Press**
para clientes de
Clearwater Counseling.

Una emoción puede aparecer antes de que encuentres palabras para explicarla. No necesitas corregirla de inmediato. Puedes empezar por notar qué ocurrió, cómo lo sentiste y qué necesitas ahora.

UNA RESPUESTA TIENE VARIAS PARTES



SITUACIÓN

Algo ocurre

Un silencio, una conversación, una preocupación o una expectativa. El contexto también cuenta.



EXPERIENCIA

Algo se mueve dentro

Aparecen emociones, sensaciones y pensamientos. A veces puedes nombrarlos; a veces todavía no.



RESPUESTA

Intentas cuidarte

Quizá buscas cercanía, te defiendes o te alejas. Puedes observar qué efecto tiene esa respuesta.

CÓMO USAR ESTE MATERIAL

01

Haz una pausa

Usa el chequeo para ponerle nombre a lo que sientes, sin exigirte una respuesta exacta.

02

Registra un momento

Explora una situación y lleva un registro breve durante siete días, a tu ritmo.

03

Busca lo que se repite

Al final, observa patrones y elige algo pequeño que quieras practicar o llevar a sesión.

PARA RECORDAR

No se trata de sentir menos ni de hacerlo perfecto. Se trata de comprenderte mejor y ampliar tus posibilidades de respuesta.

Elige experiencias que puedas recordar sin sentirte sobrepasado. Puedes omitir preguntas o detenerte. Este material es educativo y no sustituye una evaluación ni un tratamiento individualizado.

CHEQUEO EMOCIONAL

¿Cómo estoy en este momento?

Date un momento para observar. Puedes marcar varias opciones o escribir tus propias palabras.

Fecha: _____ Hora: _____

LO QUE SIENTO

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Alegría | ☐ Calma | ☐ Tristeza |
| ☐ Enojo | ☐ Miedo | ☐ Preocupación |
| ☐ Vergüenza | ☐ Culpa | ☐ Soledad |
| ☐ Frustración | ☐ Confusión | ☐ Alivio |

Otra emoción, o algo que aún no sé nombrar: _____

QUÉ INTENSIDAD TIENE

Encierra el número que mejor describa la intensidad de lo que sientes. Es una referencia personal, no una prueba.



LAS SEÑALES QUE NOTO

- | | |
|---|---|
| ☐ Tensión en mandíbula u hombros | ☐ Nudo en el pecho o garganta |
| ☐ Inquietud o ganas de moverme | ☐ Cansancio o pesadez |
| ☐ Respiración diferente | ☐ Dificultad para concentrarme |
| ☐ Me cuesta notar lo que siento | ☐ Ninguna señal clara |

Otra señal: _____

LO QUE PODRÍA NECESITAR

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ Descanso | ☐ Claridad | ☐ Apoyo |
| ☐ Espacio | ☐ Cercanía | ☐ Un límite |

Ahora necesito...

Una palabra o una frase basta.

Sentir una emoción no te obliga a actuar de inmediato. Puedes reconocerla y darte tiempo para decidir qué hacer.

UN MOMENTO CONCRETO

De lo que ocurrió a lo que necesito

Elige una situación reciente que puedas mirar con cierta calma. Responde por ti, sin tener que adivinar lo que otra persona pensaba.

UN EJEMPLO BREVE

Hecho: mi mensaje quedó sin respuesta. **Interpretación:** «No le importo». **Emoción:** tristeza. **Impulso:** reclamar. **Otra posibilidad:** preguntar cuándo podemos conversar.

1. ¿Qué ocurrió?

Describe el hecho: lo que viste o escuchaste, antes de añadir conclusiones.

2. ¿Qué sentí y qué pensé?

Nombra la emoción, una señal corporal y el significado que apareció.

3. ¿Cómo respondí?

¿Qué hice, dije o evité? ¿Qué efecto tuvo en mí o en la situación?

4. ¿Qué necesitaba?

Tal vez apoyo, respeto, descanso, claridad, seguridad o cercanía.

5. ¿Qué quisiera intentar la próxima vez?

Elige una acción pequeña: pedir tiempo, hacer una pregunta o expresar un límite.

Comprender una respuesta no justifica lastimar a alguien. Si hay amenazas, coerción o violencia, prioriza la seguridad y busca apoyo adecuado; no necesitas resolverlo cambiando tu manera de comunicarte.

SEGUIMIENTO COTIDIANO

Siete días para observarme

Registra un momento por día con palabras breves. Si un día no escribes, puedes continuar al siguiente. No necesitas ponerte al día.

Ejemplo: tristeza · 6/10 | mi mensaje quedó sin respuesta | pedí claridad y hablé con alguien de confianza.

Día	Emoción e intensidad 0-10	¿Qué ocurrió? ¿Qué noté?	¿Qué hice? ¿Qué me ayudó?
Día 1 Fecha: _____			
Día 2 Fecha: _____			
Día 3 Fecha: _____			
Día 4 Fecha: _____			
Día 5 Fecha: _____			
Día 6 Fecha: _____			
Día 7 Fecha: _____			

MIRA EL CONTEXTO

El descanso, el estrés y lo que ocurre en tus relaciones pueden influir en cómo te sientes. El registro sirve para observar, no para juzgarte ni para sacar un diagnóstico.

Si quieres, añade una palabra sobre lo que necesitabas. Los números no tienen que bajar para que esta práctica sea útil.

AL TERMINAR LA SEMANA

Lo que empiezo a comprender

Vuelve a tu registro con curiosidad. Busca conexiones, sin exigir una explicación para todo.

¿Qué emoción o situación apareció más de una vez?

Observa lo que se repite y también lo que fue diferente.

¿Qué señales me avisaron de lo que estaba sintiendo?

Piensa en una señal que puedas reconocer un poco antes la próxima vez.

¿Qué me ayudó, aunque fuera un poco?

Una pausa, una conversación, un límite, descanso u otro recurso.

UN PASO PARA LA PRÓXIMA SEMANA

Cuando note _____

quisiera intentar _____

Puedo pedir apoyo a _____

Puedes llevar estas páginas a tu sesión y compartir solo lo que quieras. Una observación pequeña también puede abrir una conversación importante.

Si el malestar es intenso, persistente o interfiere con tu vida cotidiana, considera buscar apoyo profesional. Si estás en peligro inmediato, llama al 911. En Estados Unidos, puedes llamar o enviar un mensaje al 988 si atraviesas una crisis.