

BÁRBARA BALLESTEROS

● EBOOK GRATUITO

Lo que sentís importa

*Un recurso para nombrar y
acompañar tus emociones sin que te
dominen*

Bárbara Ballesteros
Psicóloga · M.N. 71.448

[@barbaraballesteros.psi](https://www.instagram.com/barbaraballesteros.psi)
barbaraballesteros.com

No hay emociones buenas ni malas, solo mensajeras

Aprendimos a dividir lo que sentimos en “positivo” y “negativo”, a buscar siempre estar bien y a tapar el resto. Pero todas las emociones, incluso las que incomodan, **traen información valiosa** sobre lo que necesitas.

Este ebook no busca que estés feliz todo el tiempo. Busca que aprendas a escuchar tus emociones, entender qué te piden y acompañarlas sin que tomen el volante.

Es una herramienta de acompañamiento, **no reemplaza a la terapia**. Si una emoción te desborda seguido, pedir ayuda es una forma concreta de cuidarte.

Lo que no se nombra, se actúa. Lo que se nombra, se puede acompañar.

01 ENTENDER

¿Para qué sirven?

Una emoción es una señal del cuerpo que te prepara para actuar: te avisa de un peligro, de una pérdida, de un límite cruzado o de algo que querés cuidar. No vienen a molestarte, **vienen a informarte**. El problema no es sentir, sino no saber qué hacer con lo que sentís.



Emoción sentida

La reconocés, le das lugar y la dejás pasar. Cumple su función y baja en intensidad.



Emoción tapada

La empujás hacia abajo. No desaparece: se acumula y sale por donde menos esperás.

Para tener en cuenta: evitar una emoción te da alivio por un rato, pero la fortalece. Acercarte a ella, en cambio, le permite hacer su trabajo y marcharse.

Qué te pide cada emoción

Hay seis emociones básicas, universales y automáticas. Cada una trae un mensaje y un pedido. Cuando los entendés, dejás de pelearte con lo que sentís y empezás a responder:

Miedo

Te dice: percibís una amenaza o un peligro.

Te pide: cuidarte y ponerte a salvo.

Tristeza

Te dice: perdiste algo que te importa.

Te pide: bajar el ritmo y dejarte acompañar.

Enojo

Te dice: cruzaron un límite o hay algo injusto.

Te pide: poner un límite y defender lo tuyo.

Asco

Te dice: algo es nocivo o dañino para vos.

Te pide: rechazarlo y poner distancia.

Sorpresa

Te dice: pasó algo inesperado.

Te pide: prestar atención y reorientarte.

Alegría

Te dice: algo bueno suma a tu vida.

Te pide: disfrutarlo y buscar más de eso.

Primarias y secundarias

No es otra lista, sino el papel que juega la emoción: cualquiera de estas seis puede aparecer como primaria o secundaria. La primaria es la respuesta directa a lo que pasa; la secundaria surge como reacción que la tapa. Por ejemplo: sentís miedo (primaria) y enseguida te da vergüenza sentirlo (secundaria). Mirar qué hay debajo te ayuda a entender lo que de verdad te pasa.

03

COMPRENDER

Por qué tapar no funciona

Cuando una emoción incómoda, la primera reacción es empujarla. Tiene sentido, pero suele dejarnos en este círculo:

1

Aparece una emoción incómoda

Tristeza, enojo, miedo, vergüenza.



2

La tapás o la distraés

Te ocupás, scrolleás, comés, te exigís más.



3

Se acumula y vuelve más fuerte

Sale en forma de ansiedad, insomnio o estallidos.



Lo que sentís no se va por ignorarlo. Se va cuando le das **espacio para ser sentido**.

Ponerle nombre la calma

Cuando ponés en palabras lo que sentís, el cerebro baja la intensidad de la emoción. Pasás de "estoy mal" a algo concreto que podés acompañar. Seguí estos tres pasos:

1 Frená y mirá hacia adentro

¿Qué estoy sintiendo ahora? ¿Dónde lo noto en el cuerpo?

2 Nombralo con precisión

No solo "mal": ¿es miedo, bronca, tristeza, vergüenza, frustración?

3 Decílo en primera persona

"Estoy sintiendo enojo", en vez de "soy un desastre".

Cuanto más rico es tu vocabulario emocional, más finas son tus respuestas. Nombrar es el primer acto de cuidado.

Tu termómetro emocional

Registrar lo que sentís te ayuda a ver patrones: qué situaciones te activan y qué necesitás. Completalo cuando notes una emoción intensa.

1 · ¿Qué pasó? (la situación, sin interpretar)

2 · ¿Qué emoción sentí y dónde la noté en el cuerpo?

3 · ¿Qué intensidad tuvo? (marcá del 1 al 10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 · ¿Qué me pedía esa emoción? ¿Qué puedo hacer hoy?

Frená antes de reaccionar

Entre lo que sentís y lo que hacés hay un espacio. Esta pausa te lo agranda para que elijas en vez de reaccionar en automático. Acordate de la palabra **PARÁ**:

P **Pará** lo que estás haciendo por un instante

A **Atendé** tu respiración: tres exhalaciones lentas

R **Registrá** qué sentís y qué te está pidiendo

Á **Actuá** con intención, no en automático

- Una pausa de treinta segundos puede cambiar por completo cómo respondés a algo.

04 SOSTENER

Cuidá tu base emocional


Regulás mejor lo que sentís cuando tu cuerpo está cuidado. No es magia, es base. Elegí una y empezá por ahí:

- Dormí y comé regular.** El cansancio y el hambre amplifican cualquier emoción.
- Mové el cuerpo.** El movimiento ayuda a descargar la activación de las emociones intensas.
- Hablá lo que sentís.** Compartirlo con alguien de confianza le baja el volumen.
- Hacé lugar al disfrute.** Las emociones agradables también se entrenan y sostienen.
- Pedí ayuda si te supera.** Acompañarte en terapia no es un último recurso, es un buen comienzo.

Sentir no es el problema. El problema es no tener con quién ni con qué sostener lo que sentís.

Cada vez que nombrás una emoción en lugar de tajarla, le enseñás a tu sistema que podés con ella. Y de a poco, podés.

Encantada, soy Bárbara

 Bárbara Ballesteros

Soy Bárbara Ballesteros, licenciada en Psicología (Universidad de Palermo). Hace seis años acompaño a adultos y jóvenes adultos, presencial y online, en temas como ansiedad, angustia, emociones, vínculos y procesos de cambio.

Comparto contenido en Instagram para que cuidar la salud mental sea algo cotidiano y accesible. Si este ebook te sirvió, me va a encantar leerte por allí.

Formación

Especialización en TCC Integrativa (Fund. Aiglé), posgrado en ACT (Fund. Foro) e instructorado en mindfulness en curso.

Cómo trabajo

Un espacio colaborativo y orientado a objetivos: escucha genuina más herramientas concretas para tu día a día.

EL SIGUIENTE PASO ES TUYO

Aprender a sentir también se acompaña

Si este ebook te fue útil, en terapia podemos darle lugar a todo eso que venís cargando. Estoy acá cuando quieras dar el paso.

WA

Escribime por WhatsApp

+54 9 11 5996 8298

IG

Seguime en Instagram

@barbaraballesteros.psi



Conocé más en mi web

barbaraballesteros.com