

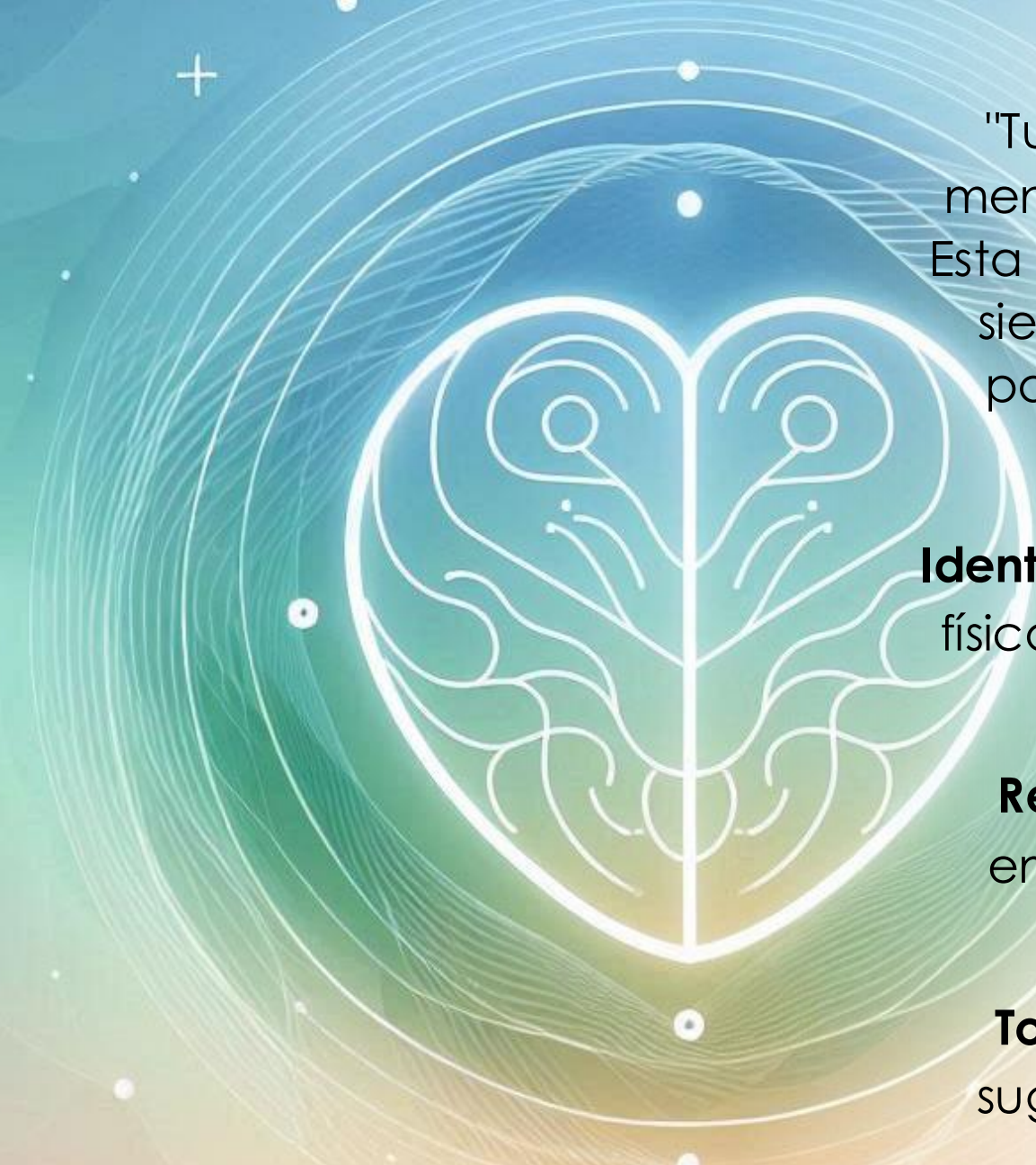


# "Identifica y Transforma Tus Bloqueos"

---

"Una guía práctica para comprender tus emociones y desbloquear tu energía interior."





"Tus emociones son mensajes que tu mente y cuerpo te envían para guiarte. Esta tabla te ayudará a identificar lo que sientes, entender su origen y trabajar para liberar bloqueos emocionales."

### **¿Cómo usar esta tabla?**

**Identifica tu emoción:** Usa las sensaciones físicas y posibles causas para reconocer cómo te sientes.

**Reflexiona sobre el mensaje:** Cada emoción tiene algo importante que comunicarte.

**Toma acción:** Aplica las estrategias sugeridas para procesarla y liberarla.

# TABLA DE EMOCIONES

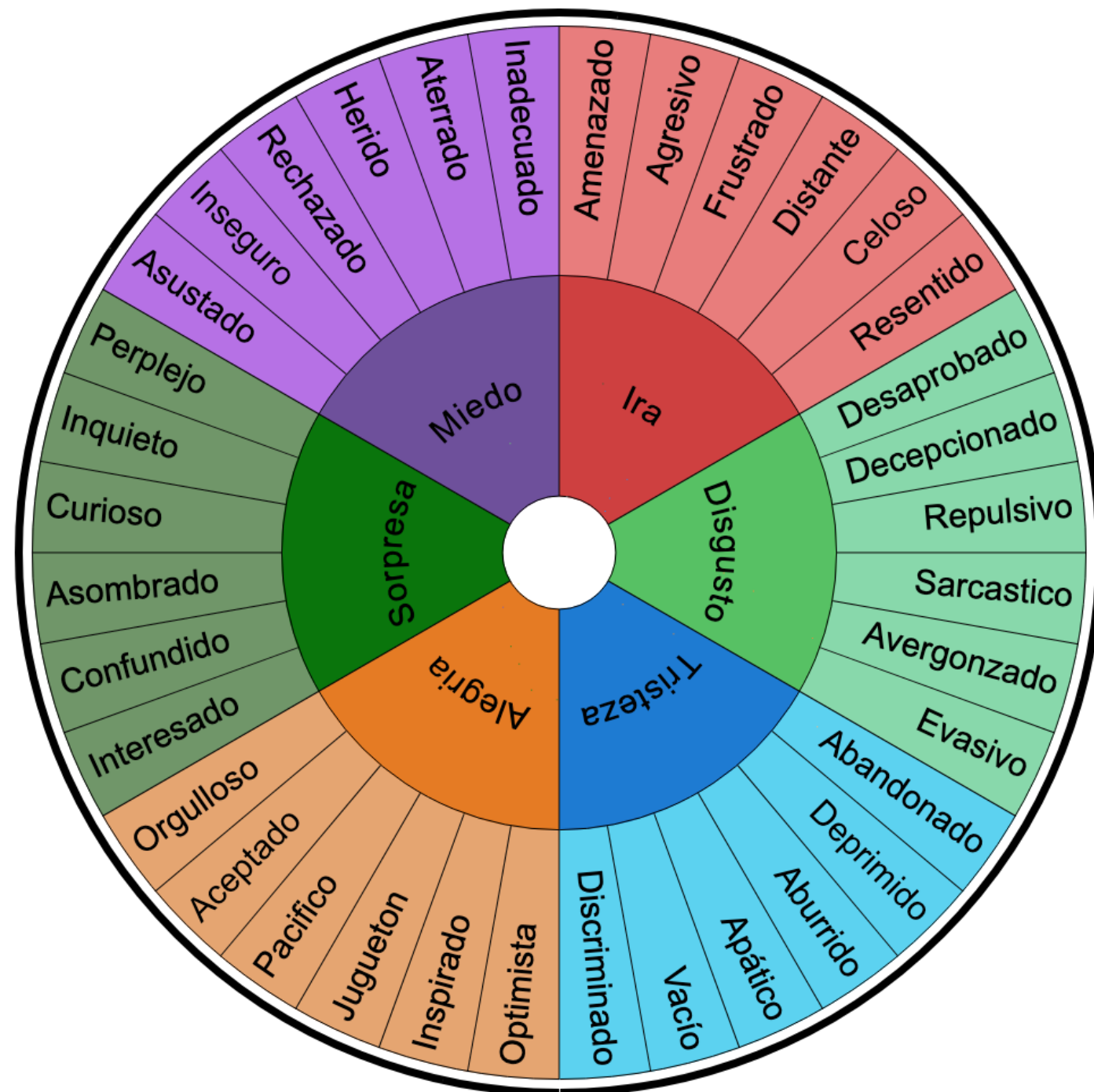
Emoción	Sensación Física	Posible Causa	Mensaje de la Emoción	Cómo Trabajarla
<b>Ira</b>	Tensión en los hombros, mandíbula apretada	Sentir que tus límites han sido cruzados	Necesitas protegerte o reafirmar tus valores	Practica respiración profunda; escribe lo que sientes antes de actuar.
<b>Disgusto (asco)</b>	Sensación de repulsión en el estómago	Rechazo hacia algo que parece dañino	Algo no es saludable para ti física o emocionalmente	Identifica lo que te causa rechazo y busca formas de reducir su impacto.
<b>Tristeza</b>	Pesadez en el pecho, ganas de llorar	Pérdida o decepción	Necesitas procesar una pérdida o soltar algo importante	Llora, escribe lo que sientes y encuentra actividad es que te reconforten.
<b>Alegría</b>	Ligereza en el cuerpo, sonrisa espontánea	Logros, conexión, gratitud	Es un recordatorio de lo que te llena de energía y vitalidad	Expresa gratitud, comparte tu alegría con otros, y disfruta el momento presente.
<b>Sorpresa</b>	Aumento del ritmo cardíaco, ojos abiertos	Algo inesperado (positivo o negativo)	Estás enfrentando algo nuevo que requiere atención	Reflexiona antes de reaccionar; haz preguntas para comprender mejor la situación.
<b>Miedo</b>	Tensión en el pecho, manos frías, sudoración	Percibir una amenaza	Necesitas estar alerta o tomar medidas para protegerte	Practica técnicas de grounding como tocar objetos cercanos o enfocarte en tu respiración.

# ¿No sabes cómo te sientes?

Preguntas guía:

- ¿Qué situación me ha afectado recientemente?
- ¿Qué siento en mi cuerpo ahora mismo?

Ejercicio: Haz un escaneo corporal y selecciona una palabra que describa lo que sientes.





# Recursos prácticos

## Ejercicio de respiración consciente:

- "Inhala profundo mientras cuentas hasta 4, retén por 4 segundos y exhala en 4 tiempos. Repite 5 veces."

## Afirmaciones útiles:

- "Me permito sentir mis emociones."
- "Estoy listo para soltar lo que no me sirve."

## Espacio para reflexiones personales:

- "Escribe aquí una emoción que hayas trabajado y lo que aprendiste."

---

- ---
- ---
- ---
- ---