



M.C. TANNIA ÁLVAREZ

Psicóloga Clínica

ENTIENDE TUS EMOCIONES

Los Fundamentos que Nadie te Enseñó

Los Fundamentos que Nadie te Enseñó

Workbook del Curso Gratuito

Instrucciones: Ve completando cada sección mientras avanzas en el video. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo tu verdad personal.

MÓDULO 1: El Mito de las Emociones "Buenas" y "Malas"

Conceptos Clave

La función adaptativa de las emociones:

Cada emoción existe porque nos ayuda a sobrevivir y relacionarnos. Completa la siguiente tabla mientras escuchas:

Emoción	¿Para qué sirve?	Mensaje que me da
Miedo		
Enojo		
Tristeza		
Alegría		
Asco		
Sorpresa		

Reflexión Personal

¿Qué emociones te han enseñado a reprimir o evitar?

¿Qué consecuencias has notado cuando ignoras o reprimes tus emociones?

- ☐ Me enfermo físicamente (dolores de cabeza, estómago, tensión)
- ☐ Exploto después de forma desproporcionada
- ☐ Me siento desconectada de mí misma
- ☐ Tomo decisiones de las que me arrepiento
- ☐ Afecta mis relaciones
- ☐ Otra: _____

Mi Compromiso

Una emoción que quiero empezar a entender mejor en lugar de juzgarla:

MÓDULO 2: Tu Cuerpo Habla Primero

El Triángulo de la Regulación Base

Califica del 1 al 10 cómo está cada área en tu vida actual:

ALIMENTACIÓN (regularidad, calidad, hidratación)

1 ----- 5 ----- 10

¿Qué observo sobre mis hábitos alimenticios?

SUEÑO (cantidad, calidad, consistencia)

1 ----- 5 ----- 10

¿Cómo afecta mi calidad de sueño a mi día?

MOVIMIENTO (ejercicio, actividad física regular)

1 ----- 5 ----- 10

¿Noto diferencia en mi estado emocional cuando me muevo?

Rastreador Hormonal

Para personas que menstrúan:

¿Has notado patrones en tu regulación emocional según tu ciclo?

Fase del Ciclo Menstrual	Días aprox.	¿Cómo me siento típicamente?	¿Qué necesito más en esta fase?
Periodo	1-5		
Folicular	6-13		
Ovulación	14		
Lútea	15-28		

La Ventana de Tolerancia

1. ¿En qué momentos sueles estar en tu ventana?

2. ¿Qué notas en ti cuando sales de tu ventana hacia arriba? (hiperactivación)

Físicas: _____

Mentales: _____

Emocionales: _____

Conductuales: _____

¿Qué notas en ti cuando sales de tu ventana hacia abajo?

Físicas: _____

Mentales: _____

Emocionales: _____

Conductuales: _____

¿En qué momentos del día/semana sales de tu ventana?
(Hiperactivación/hipoactivación)

Mañana: _____

Tarde: _____

Noche: _____

Fin de semana: _____

Identifica 3 factores que reducen tu ventana de tolerancia:

1. _____
2. _____
3. _____

MÓDULO 3: Las Señales que Ignoras

Mapeando Mis Señales de Desregulación

Las emociones no aparecen de la nada. Hay señales tempranas que podemos aprender a reconocer.

Mis señales físicas tempranas:

- ☐ Tensión en _____ (parte del cuerpo)
- ☐ Cambios en la respiración
- ☐ Sensación en el estómago
- ☐ Temperatura corporal
- ☐ Energía (muchacha o muy poca)
- ☐ Otra: _____

Mis señales mentales tempranas:

- ☐ Pensamientos acelerados
- ☐ Dificultad para concentrarme
- ☐ Pensamientos negativos sobre mí o los demás
- ☐ Preocupación excesiva
- ☐ Bloqueo mental
- ☐ Otra: _____

Mis señales conductuales tempranas:

- ☐ Me aísla
- ☐ Busco distracciones compulsivas (teléfono, comida, etc.)
- ☐ Hablo más rápido o menos
- ☐ Evito responsabilidades
- ☐ Me vuelvo irritable
- ☐ Otra: _____

EJERCICIO PRÁCTICO: El Semáforo Emocional

Esta es tu primera herramienta práctica. Complétala pensando en UNA situación que te desregula frecuentemente.

Situación que voy a analizar:

☐ VERDE - Regulada (Zona segura)

¿Cómo sé que estoy en verde?

- Señales físicas: _____
- Señales mentales: _____
- Señales conductuales: _____

¿Qué necesito para mantenerme en verde?

☐ AMARILLO - Alerta temprana (Puedo prevenir)

¿Cómo sé que entré en amarillo?

- Señales físicas: _____
- Señales mentales: _____
- Señales conductuales: _____

¿Qué puedo hacer cuando estoy en amarillo?

- _____
- _____
- _____

☐ ROJO - Desregulación activa (Necesito intervención inmediata)

¿Cómo sé que llegué a rojo?

- Señales físicas: _____
- Señales mentales: _____
- Señales conductuales: _____

¿Qué necesito cuando estoy en rojo? (NOTA: Aquí las estrategias complejas no funcionan)

- _____
 - _____
 - _____
-

INTEGRACIÓN FINAL

Mi Foto del Momento Presente

Antes de terminar este curso gratuito, toma una fotografía honesta de dónde estás:

En una escala del 1 al 10, ¿qué tan capaz me siento de regular mis emociones?

1 ----- 5 ----- 10

Mi mayor reto con la regulación emocional es:

Una cosa que aprendí hoy que no sabía:

Una cosa que quiero cambiar a partir de hoy:

¿Qué Sigue?

Has dado el primer paso: entender el QUÉ y el POR QUÉ de tus emociones.

El siguiente paso es el CÓMO: las herramientas prácticas y específicas que te permitirán:

- ✓ Regular tus emociones en el momento cuando más lo necesitas
- ✓ Prevenir la desregulación antes de que escale
- ✓ Comunicarte efectivamente cuando tus emociones y las de otra persona chocan
- ✓ Ayudar a otros a co-regularse sin perder tu propio equilibrio
- ✓ Reparar las relaciones después de conflictos

Todo esto lo encontrarás en el curso completo: "Regulación Emocional Efectiva"

NOTAS PERSONALES

Usa este espacio para cualquier reflexión adicional, preguntas o ideas que surjan durante el curso:

¡Gracias por confiar en este proceso!

Si este contenido te resultó valioso, te invito a:

- Suscribirte a mi Newsletter "Contigo" en mi página web tanniaalvarez.com para profundizar cada semana
- Inscribirte al curso completo donde trabajaremos con herramientas prácticas de DBT
- Compartir este recurso con alguien que pueda beneficiarse

Con cariño,

Tannia Alvarez