

UNA GUÍA PARA LEER LO QUE SIENTES

300 emociones y su relación con el cuerpo

Reconocer una vivencia, observar sus señales y comprender su relación con la salud.

Para qué sirve este libro

Este ebook reúne 300 fichas para reconocer lo que sientes y practicar una respuesta diferente. Cada vivencia tiene una página propia con una situación cotidiana, señales para observar y un ejercicio explicado paso a paso. Puedes consultar una emoción sin leer todo el libro.

Qué encontrarás

Quince familias, 300 situaciones concretas y 300 ejercicios adaptados a partir de 22 prácticas de autoayuda. En cada ficha puedes escribir tu reflexión, elegir una acción y registrar intensidad antes y después. Son 1,200 campos rellenables, además de ejercicios, rutas de salud e índice clicable.

LA IDEA CENTRAL

Las emociones pueden acompañarse de cambios corporales. Cuando el estrés se prolonga, puede influir en la salud. Esa relación depende de muchos factores y no convierte cada emoción en la causa de una enfermedad.

Una lectura sin culpa

Tener síntomas no significa que hayas sentido algo incorrecto. Comprender tu experiencia emocional añade información; no establece por sí mismo el origen de una enfermedad.

Edición práctica e interactiva · Octubre de 2026

MAPA DEL LIBRO

Encuentra tu punto de entrada

01	Miedo y sensación de amenaza	15
02	Ansiedad e incertidumbre	36
03	Enojo y defensa de límites	57
04	Tristeza y desánimo	78
05	Culpa y responsabilidad	99
06	Vergüenza y valoración personal	120
07	Soledad y heridas del vínculo	141
08	Sobrecarga y desgaste	162
09	Impotencia e injusticia	183
10	Pérdida y transición	204
11	Aversión y desconcierto	225
12	Alegría y vitalidad	246
13	Afecto y pertenencia	267
14	Calma y aceptación	288
15	Interés y crecimiento	309
	Guía de salud y mecanismos	6
	Cómo trabajar una emoción pendiente	12
	Ejercicios y registro personal	330
	Índice alfabético de las 300 fichas	336
	Fuentes y criterio editorial	342

001

Miedo

Respuesta ante un peligro percibido, real o imaginado.

ASÍ PUEDE VIVIRSE

Escuchas un ruido de noche y enseguida imaginas que alguien entró.

Cuerpo y conducta: Notas latidos fuertes y recorres la casa buscando peligro. Son ejemplos para observar, no una firma diagnóstica.

Qué puede mantener el patrón: La atención queda atrapada en la amenaza y deja de registrar lo que ocurre ahora.

PRACTICA AHORA · ORIENTARTE EN EL PRESENTE

2 a 3 minutos · Ejercicio de autoayuda adaptado

1. Comprueba primero que el lugar sea seguro. Mantén los ojos abiertos y apoya los pies cómodamente.
2. Nombra tres objetos que ves, dos sonidos que escuchas y un punto de apoyo de tu cuerpo.
3. Di dónde estás y qué está ocurriendo ahora. Distingue la situación presente de lo que imaginas.
4. Elige una acción pequeña: sentarte, pedir compañía o atender un hecho concreto.

ANTES

DESPUÉS

Malestar de 0 a 10

Mi reflexión: ¿Qué amenaza concreta necesito valorar hoy?

MI PRÓXIMO PASO CONCRETO

Relación con salud: consulta S1 y S2, págs. 8 a 10, si hay estrés o síntomas persistentes. La emoción no determina su causa.

087

Culpa por poner límites

Malestar al priorizar necesidades propias frente a demandas ajenas.

ASÍ PUEDE VIVIRSE

Dices que no y después te preocupa haber sido egoísta.

Cuerpo y conducta: Tu estómago se revuelve y quieres retirar el límite. Son ejemplos para observar, no una firma diagnóstica.

Qué puede mantener el patrón: Callar una necesidad o retirarla por culpa hace que la situación siga igual.

PRACTICA AHORA · ENSAYAR UN LÍMITE CONCRETO

5 minutos · Ejercicio de autoayuda adaptado

1. Describe una conducta concreta que te incomoda y el efecto que tiene en ti.
2. Completa: «Necesito...». Expresa una necesidad propia, sin exigir controlar a la otra persona.
3. Ensaya una petición específica: «Te propongo...». Decide también qué harás tú si no hay acuerdo.
4. Elige un momento adecuado para hablar. Si hay intimidación o violencia, prioriza protección y apoyo.

ANTES

DESPUÉS

Malestar de 0 a 10

Mi reflexión: ¿Mi límite es injusto o simplemente nuevo?

MI PRÓXIMO PASO CONCRETO

Relación con salud: consulta S1 y S2, págs. 8 a 10, si hay estrés o síntomas persistentes. La emoción no determina su causa.