



PRIMER PASO · EJERCICIO 01 · DESCARGA GRATUITA

PARA NOMBRAR LO QUE CALLAS

Lo que ~~no~~ me permito *sentir.*

PARA TI

Nombra lo que sientes.

Escucha tu cuerpo.

Vuelve a cuidarte desde adentro.

*Para personas que funcionan bien por fuera,
pero por dentro llevan una voz que hace tiempo pide ser escuchada.*

SOBRE EL AUTOR

Walter Almendarés



Walter Almendarés es el primer boliviano certificado como Fellow Member Trainer por la IANLP en Suiza. Con más de 20 años acompañando procesos de desarrollo humano, ha formado a más de 500 coaches en Bolivia.

CONTACTO

www.meta-humano.com

FB / IG: [@metahumanook](https://www.instagram.com/metahumanook)

FORMACIÓN Y CREDENCIALES

- Lic. en Administración de Empresas · UPB (Bolivia)
- MBA – Maestría en Dirección de Empresas · UPB / USACH (Chile)
- Maestría en Psicoterapia Gestáltica · UMSA / IGW (Alemania)
- Master Trainer en PNL e Hipnosis Ericksoniana · IAFI (Argentina)
- **Fellow Member Trainer · IANLP Suiza – primer boliviano certificado**
- Coach Ontológico · IAFI (Argentina)
- Director Académico · Diplomado Coaching Educativo · UPB
- Campeón Mundial de Raquetbol · Bolivia · 2023

CRÉDITOS

Primera edición · 2026

© Meta Humano · Todos los derechos reservados

Prohibida su reproducción sin autorización.

Material para uso personal.

Esta es una versión gratuita de la Guía Práctica

Lo que no me permito sentir.

Incluye el Módulo 1 completo y el Ejercicio 01.

BIENVENIDA

Este no es un libro para leer. Es un *espacio* para ti.

Un espacio seguro, creado por ti y para ti, donde no tienes que demostrar nada ni fingir que estás bien. Lo que sientes es recibido sin juicio y con cuidado.

Las preguntas de esta guía pueden incomodarte. Si ocurre, no estás haciendo nada mal – es solo una parte de ti que merece ser escuchada.

Y si llevas tiempo sin saber bien cómo estás – tiene sentido. Nadie te enseñó a escucharte.

UNA SOLA REGLA

Este espacio no necesita respuestas correctas. Necesita honestidad.

Nadie tiene que leerlo. Nadie tiene que aprobarlo. No tienes que ordenar todo lo que sientes antes de escribirlo.

Permite que aparezca, poco a poco. Esta guía funciona mejor cuando la haces sin prisa, sin juicio y con cuidado hacia ti.

EN ESTE PRIMER PASO VAS A EXPLORAR

- Qué estás sintiendo realmente – más allá de "bien" o "mal"
- Cómo nombrar esa emoción con más precisión usando las familias emocionales
- Qué podría estar mostrándote esa emoción
- Un pequeño gesto de cuidado que puedes elegir hoy

IMPORTANTE

Esta guía es una herramienta de desarrollo personal. No reemplaza atención terapéutica, psicológica ni médica. Si algo se mueve con más intensidad de la esperada, detente y busca acompañamiento profesional.

EL LENGUAJE QUE NADIE TE ENSEÑÓ

Hay algo que probablemente nadie te enseñó con claridad.

Ni en el colegio. Ni en casa. Ni en la mayoría de los espacios donde aprendiste a crecer, rendir y seguir adelante.

Cómo entender lo que sientes.

Aprendiste a pensar. A analizar. A resolver. A rendir. A cumplir. A sostener. Pero pocas veces alguien se detuvo contigo para decirte: *esto que sientes tiene un nombre. Tiene un origen. Y quizá está tratando de mostrarte algo importante.*

Entonces hiciste lo que muchas personas aprenden a hacer: seguir adelante, dejarlo para después, ocuparte, trabajar más.

Y entre más tiempo pasa sin nombrarlo, más espacio ocupa.

||

*Lo que no trabajas adentro,
lo pagas afuera. Siempre.*

WALTER ALMENDARES

DESDE LA PNL

TODA EMOCIÓN TIENE UNA INTENCIÓN POSITIVA

Desde la PNL trabajamos con una idea central: toda emoción puede ser leída como una señal con intención positiva, incluso cuando resulta incómoda.

La ansiedad no es tu enemiga. Puede ser una parte de ti intentando protegerte.

El enojo no es una falla. Puede ser información sobre un límite cruzado.

La tristeza no es debilidad. Es la señal de que algo que te importaba merece ser reconocido.

¿Qué estás sintiendo *realmente?*

*Lo que no tiene nombre suele
pesar más.*

IDEA CENTRAL

Nombrar la emoción no es encontrar toda la respuesta. Es encontrar el punto del mapa donde puedes empezar.

1

EL CLIMA Y EL TIMÓN

Imagina que estás en un velero. No puedes controlar el clima, ni la fuerza del viento, ni el tamaño de las olas. Pero sí puedes ajustar las velas, decidir tu postura y elegir cómo sostener el timón.

La emoción muchas veces reacciona a la tormenta. Tu respuesta empieza cuando aprendes a ajustar las velas.

POR QUÉ IMPORTA NOMBRAR CON PRECISIÓN

Cuando puedes decir "estoy decepcionado" en lugar de "estoy mal", ya sabes algo sobre lo que necesitas. Cuando puedes distinguir "tengo miedo" de "estoy enojado", puedes actuar diferente.

Las emociones que no nombramos no desaparecen. Se expresan de otras formas: en el cuerpo, en los vínculos y en las decisiones que tomamos casi sin darnos cuenta.

UNA IMAGEN

Es como llegar a un lugar desconocido y decir: "Estoy perdido/a." – sin saber exactamente dónde.



Nombrar es el primer acto de presencia hacia ti mismo.

MÓDULO 1 · NOMBRAR

DECIMOS "ESTOY MAL" ...

...pero todavía no sabemos si estamos tristes, cansados, asustados o simplemente saturados de sostener demasiado.

Nombrar no es encontrar toda la respuesta. Es encontrar el punto del mapa donde puedes empezar.

LAS FAMILIAS EMOCIONALES

Las emociones no son cajas cerradas. Son familias con matices. A veces una emoción aparece vestida de otra: el enojo puede cubrir tristeza, la ansiedad puede cubrir miedo.

Mira esta lista como un mapa. Solo permite que alguna palabra te ayude a reconocer mejor lo que estás sintiendo.

MIEDO

Ansiedad · Angustia · Preocupación ·
Inseguridad · Aprensión · Pánico ·
Desasosiego

TRISTEZA

Decepción · Melancolía · Soledad ·
Nostalgia · Duelo · Abandono · Vacío ·
Añoranza

ENOJO

Frustración · Irritación · Rabia · Rencor ·
Indignación · Hartazgo · Impotencia

VERGÜENZA

Culpa · Bochorno · Humillación · Pudor ·
Remordimiento · Inferioridad

ALEGRÍA

Entusiasmo · Gratitud · Euforia · Plenitud ·
Satisfacción · Asombro · Esperanza

AMOR

Ternura · Compasión · Pertenencia ·
Conexión · Admiración · Calidez

CALMA / BIENESTAR

Tranquilidad · Alivio · Serenidad ·
Confianza · Descanso · Seguridad · Paz

CONFUSIÓN

Duda · Desorientación · Ambivalencia ·
Incertidumbre · Desconcierto · Saturación

ANTES DEL EJERCICIO

Tómate un momento. Señala o subraya las palabras que reconoces en ti ahora. Para empezar, elige una: la que más se repite, la que más pesa o la que más necesita ser escuchada hoy.

MÓDULO 01 · EJERCICIO 01

Nombrar lo que está *presente*

No busques la emoción correcta.

Busca la más honesta disponible hoy.

PUNTO DE PARTIDA

Para empezar, elige una emoción: la que más se repite, la que más pesa o la que más necesita ser escuchada hoy. Con esa emoción vamos a comenzar.

01

EJERCICIO 1 – NOMBRAR

PASO 1 · NOMBRA

¿Cuál es la emoción que más has sentido esta semana – la que ha estado más presente, aunque la hayas ignorado?

Nómbrala con la mayor precisión posible. No escribas solo "estresado". Busca una emoción más específica: ¿frustración, aprensión, hartazgo, vacío, tristeza, culpa, miedo?

ESCRIBE AQUÍ

PASO 2 · UBICA

¿En qué momento específico de la semana apareció? ¿Qué estaba pasando?

No necesitas explicar toda la historia. Solo ubica una escena, un momento, una conversación o una situación donde esa emoción se hizo más presente.

ESCRIBE AQUÍ

PASO 3 · ESCUCHA

Después de nombrar la emoción, completa esta frase:

FRASE GUÍA

"Si esta emoción está aquí, quizá está tratando de mostrarme que..."

No tomes esta frase como una verdad absoluta. Tómala como una hipótesis, una puerta de entrada para investigar qué está pasando contigo.

EJEMPLOS PARA ORIENTARTE

- Si siento **ansiedad**, quizá está tratando de mostrarme que necesito: seguridad, claridad o pausa.
- Si siento **enojo**, quizá está tratando de mostrarme que hay un límite que necesito mirar.
- Si siento **tristeza**, quizá está tratando de mostrarme que algo importante para mí necesita ser reconocido.
- Si siento **culpa**, quizá está tratando de mostrarme que necesito: reparar, revisar o soltar una exigencia.
- Si siento **cansancio**, quizá está tratando de mostrarme que necesito: descanso, apoyo o permiso para detenerme.

Ahora vuelve a tu emoción. No intentes interpretarla perfectamente. Solo escribe una posibilidad.

MI EMOCIÓN PUEDE ESTAR MOSTRÁNDOME QUE...

DE LA EMOCIÓN AL MOVIMIENTO POSIBLE

Ahora que nombraste la emoción y empezaste a escuchar qué podría estar mostrando, no necesitas resolver toda la situación. Solo mirar qué parte de esto puedes atender hoy, desde ti y para ti.

PASO 4 · DISTINGUE

¿Esta emoción aparece frente a algo que está en tu control o fuera de él?

EJEMPLOS PARA ORIENTARTE

- Si siento **frustración** porque alguien no cambia, probablemente estoy mirando algo que no depende completamente de mí.
- Si siento **culpa** porque no puse un límite, quizás hay una parte que sí está en mi campo de acción.
- Si siento **ansiedad** por una situación incierta, tal vez no puedo controlar el resultado, pero sí puedo cuidar cómo me acompaño mientras ocurre.

ESCRIBE AQUÍ

PASO 5 · RECONOCE TU NECESIDAD

¿Qué necesito yo ahora mismo, desde mí y para mí?

No escribas algo que otra persona tendría que hacer. Busca una necesidad propia, posible y cercana.

POR EJEMPLO

- "Necesito descansar."
- "Necesito decir la verdad con calma."
- "Necesito reconocer que esto me dolió."
- "Necesito pedir ayuda."
- "Necesito tomar distancia por un momento."

VOLVER A TU CAMPO DE ACCIÓN

*Si aparece algo como "necesito que mi jefe deje de presionarme", intenta reformularlo:
"Necesito poner un límite con más claridad." · "Necesito reconocer que estoy sobrecargado y pedir apoyo."*

ESCRIBE AQUÍ

PASO 6 · ELIGE UN GESTO DE CUIDADO

¿Qué pequeño acto de cuidado puedes darte hoy?

Algo concreto, accesible y tuyo. No una solución completa. Solo un gesto de presencia hacia ti mismo. Puede ser descansar diez minutos, escribir lo que no has dicho, tomar agua, pedir ayuda, apagar el celular por un rato o respirar antes de responder.

ESCRIBE AQUÍ

CIERRE DEL EJERCICIO

Nombrar la emoción es el primer ajuste de las velas.

No cambia la tormenta; cambia tu relación con ella.

Si lo que nombraste tiene que ver con una situación externa que no puedes controlar, el trabajo no es eliminar la emoción. Es aprender a relacionarte con ella de una manera que no te agote.

Eso es parte de lo que sigue en el recorrido completo.

||

Lo que empezaste a nombrar puede seguir *abriéndose*.

Este primer ejercicio fue solo una puerta.

Tal vez apareció una emoción. Tal vez una palabra. Tal vez una sensación que todavía no sabes explicar del todo.

No necesitas tener todo claro para continuar. A veces basta con reconocer que algo dentro de ti merece más espacio, más escucha y más cuidado.

LA GUÍA PREMIUM TE ACOMPAÑA POR EL RECORRIDO COMPLETO

- Nombrar lo que sientes – con más precisión y sin juicio.
- Escuchar lo que esa emoción intenta cuidar en ti.
- Sentir cómo tu cuerpo también habla y qué dice.
- Moverte desde un primer paso posible y honesto.



BONO INCLUIDO EN PREMIUM

Plan de 7 días · Mi mapa de regreso a mí – para que lo descubierto no se quede solo en estas páginas.

Bs. 79 Precio de lanzamiento · Primera edición digital

QUIERO CONTINUAR EL RECORRIDO

Solicítala por WhatsApp → 605 - 11552 (Bolivia)

Recibes el PDF completo una vez confirmado el pago.

No tienes que hacerlo todo de una vez.

Solo seguir escuchando lo que ya empezó a hablar.

CENTRO DE DESARROLLO PERSONAL Y LIDERAZGO CONSCIENTE

Meta *Humano*

Conocerte · Equiparte · Impactar

Acompañamos procesos de autoconocimiento, coaching y formación desde Bolivia para Latinoamérica. Presencial y virtual. A tu ritmo. Con cuidado. Sin juicio.

META-HUMANO.COM

Esta es una versión gratuita de la Guía Práctica *Lo que no me permito sentir*.

© 2026 Meta Humano · Todos los derechos reservados.

Material para uso personal · Prohibida su reproducción sin autorización.