Mapa Emocional

Guía de autoaprendizaje

Seguro que te ha pasado: algo te inquieta, te pesa o te desborda, pero cuando intentas explicar qué sientes solo te sale «estoy mal». Cuanto más difusa es la palabra, más difícil es saber qué hacer.

Con esta guía aprenderás a pararte un momento, escuchar tu cuerpo, encontrar la palabra que mejor describe lo que sientes y descubrir qué necesitas. Al terminar tendrás un método sencillo de cinco minutos para ganar claridad y elegir mejor cómo actuar.

Qué vas a necesitar

- Tiempo: unos 25 minutos para la primera parte; después, cinco minutos, una o dos veces al día, durante una semana para el registro.
- Un lugar tranquilo donde puedas sentarte sin interrupciones.
- Papel y lápiz o este documento abierto para escribir con tus propias palabras.
- Opcional: una persona de confianza a quien contarle el gesto que elijas en el paso 6, para tener compañía al hacerlo.

Por qué funciona

Poner nombre ayuda a ordenar. Cuanto más precisa es la palabra, más fácil es entender qué te pasa y qué hacer. «Estoy mal» no dice nada; «estoy agobiado» ya orienta.

Tu cuerpo avisa antes. La tensión, el nudo o el cansancio suelen aparecer antes de que sepas ponerle palabras. Escucharlos te da una pista temprana.

Sentir no es lo mismo que pensar. Entre lo que ocurre y lo que sientes está lo que te dices sobre ello. Cuando lo separas, descubres que son pensamientos y que no hace falta creerlos ni discutirlos para decidir qué haces.

Detrás de cada emoción hay algo que te importa. Si descubres la necesidad, sabes qué cuidar. La emoción deja de ser un problema y se convierte en información.

Mirar hacia delante te devuelve el control. Terminar con un gesto pequeño te recuerda que, aunque no elijas lo que sientes, sí puedes elegir qué haces a continuación.

Antes de empezar: cuándo no es buen momento

Este ejercicio es seguro para la mayoría de las personas, pero hay momentos en los que es mejor esperar o hacerlo con ayuda profesional:

- Estás atravesando una crisis o un malestar intenso o duradero. El ejercicio no sustituye la atención de un profesional y puede quedarse corto.

- Has pensado en hacerte daño. En ese caso no es el ejercicio que necesitas ahora; lo primero es tu seguridad.
- Has vivido algo muy doloroso y escuchar tu cuerpo te trae recuerdos o sensaciones fuertes. Puedes saltarte el paso 1, o parar si aparecen.
- Te cuesta mucho notar o nombrar lo que sientes. Puede hacer falta más ayuda y más tiempo de los que esta guía ofrece.
- Le das muchas vueltas a las cosas. Anotar a todas horas puede darte más vueltas aún; si te pasa, reduce o suspende el registro.
- Notas emociones muy intensas mientras lo haces. Para, respira y espera a estar tranquilo antes de seguir.

Si te reconoces en alguna de estas situaciones, habla con un psicólogo o con un profesional de la salud mental: puede ayudarte a decidir cómo y cuándo hacer este trabajo. **Y si en algún momento tienes pensamientos de hacerte daño, busca ayuda de inmediato: en España puedes llamar al 024 (línea de atención a la conducta suicida) o al 112; si vives en otro país, al teléfono de emergencias de tu zona.**

Cómo usar esta guía

- Sigue los pasos en orden: cada uno se apoya en el anterior.
- Escribe con tus propias palabras; no hay respuestas correctas ni incorrectas.
- Cuando te atasques, busca los recuadros «Si te atascas…».
- Puedes parar en cualquier momento y retomar otro día.

Primera parte: los pasos

Paso 1 — Haz una pausa y escucha tu cuerpo

Detente un minuto. Respira despacio tres veces y recorre tu cuerpo de la cabeza a los pies, sin prisa y sin querer cambiar nada. Fíjate en la mandíbula, la garganta, el pecho, el estómago, las manos. El cuerpo suele avisar antes de que tengamos una palabra para lo que nos pasa: tensión, calor, un nudo, ligereza, cansancio, un hormigueo.

¿Qué sensaciones notas ahora en tu cuerpo y en qué zona las notas con más claridad?

Si te atascas: no notas nada en el cuerpo

Es normal al principio. Prueba con cosas muy concretas: ¿están los hombros subidos?, ¿cómo respiras?, ¿aprietas los dientes?, ¿tienes las manos frías o calientes? Con una sola sensación es suficiente.

Si aun así no aparece nada, anota «sin sensaciones claras» y sigue con el paso 2: el ejercicio también funciona partiendo de la situación.

Si al fijarte en el cuerpo aparece algo muy incómodo o un recuerdo difícil

Para. Abre los ojos, apoya los pies en el suelo y mira a tu alrededor: nombra en voz baja cinco cosas que veas. Respira despacio hasta que baje la intensidad.

Vuelve al ejercicio solo si te sientes con calma, y empieza entonces por el paso 2, sin escuchar el cuerpo. Si te ocurre a menudo, comenta lo que sientes con un profesional.

Paso 2 — Cuenta qué ha pasado, como lo haría una cámara

Describe la situación solo con lo que se podría ver y oír, sin adjetivos y sin juicios. «Mi jefe me ha dicho que el informe llegaba un día tarde» es lo que registraría una cámara; «mi jefe me tiene manía» ya es una valoración de tu mente, y de eso nos ocuparemos más adelante.

¿Qué ha ocurrido justo antes de que notaras esto? Escríbelo como lo registraría una cámara: lo que se vería y se oiría.

Paso 3 — Ubícate en el mapa y busca tu palabra

Hazte dos preguntas rápidas. Primera: lo que siento, ¿es agradable o desagradable? Segunda: mi cuerpo, ¿está más bien tranquilo o más bien activado? Con las dos respuestas, localiza en el mapa la zona que corresponde y elige, entre sus palabras, la que mejor describa lo que sientes. Si ninguna encaja, escribe la tuya: las palabras del mapa son una ayuda, no un límite.

Mapa de emociones

Calma que sostiene Agradable y tranquilo serenidad · paz · alivio · contento · gratitud · ternura · cariño · satisfacción · relajación · seguridad · bienestar · plenitud · confianza · amabilidad	**Energía que suma** Agradable y activado alegría · entusiasmo · ilusión · diversión · asombro · curiosidad · inspiración · orgullo · esperanza · amor · admiración · determinación · euforia · optimismo
Pesadez que apaga Desagradable y tranquilo tristeza · desánimo · cansancio · soledad · apatía · aburrimiento · melancolía · decepción · desilusión · vacío · resignación · desgana · culpa · añoranza	**Tensión que alerta** Desagradable y activado miedo · ansiedad · nerviosismo · ira · rabia · irritación · frustración · impaciencia · agobio · angustia · celos · indignación · vergüenza · preocupación

Una misma emoción puede ubicarse en zonas distintas según la persona y el momento. Tu experiencia es la que manda.

¿En qué zona del mapa te encuentras y qué palabra describe mejor lo que sientes?

Si te atascas: no encuentras tu palabra

Elige la zona que más se acerque, aunque no sea exacta, y quédate con la palabra más cercana. También puedes describirla con una frase: «algo parecido a estar en guardia».

Es frecuente sentir dos emociones a la vez, por ejemplo, alivio y tristeza. Puedes anotar ambas, cada una con su intensidad.

¿Con qué intensidad lo sientes (0 = casi nada, 10 = lo máximo que has sentido) y qué seguridad tienes de que esa palabra es la adecuada (0 = ninguna, 10 = total)?

Si tu seguridad es baja, no es un fallo: nombrar emociones se aprende con la práctica y mejora con cada registro.

Paso 4 — Separa lo que sientes de lo que piensas

Solemos decir «siento que no me valoran», pero eso es un pensamiento, no una emoción. Una emoción se nombra con una palabra («me siento dolido»); el pensamiento es lo que tu mente cuenta sobre lo que pasa. Los pensamientos son eventos mentales: aparecen, se quedan un rato y se van, y no hace falta discutir con ellos ni creerlos para poder observarlos. Mirarlos así te da distancia para decidir qué haces.

¿Qué te está diciendo tu mente sobre lo que ha pasado?

Si te atascas: lo que escribes empieza por «siento que…»

Si después de «siento que» puede ir un «es que», estás ante un pensamiento. Pregúntate: «¿y cómo me siento cuando lo pienso?». La respuesta, en una palabra, es tu emoción.

Si el pensamiento sigue insistiendo, no hace falta que lo discutas ni que lo hagas callar: puedes dejarlo estar mientras eliges tu gesto en el paso 6.

Completa la frase: «Estoy teniendo el pensamiento de que …». ¿Qué notas al decirlo así?

¿Qué pasa cuando te enganchas a ese pensamiento? ¿Te acerca o te aleja de lo que te importa?

Paso 5 — Pregunta a tu emoción qué necesita

Detrás de casi toda emoción hay algo que te importa. Puede ser descanso, cariño, respeto, claridad, apoyo, reconocimiento, libertad, compañía o tranquilidad. Cuando la necesidad queda atendida, la emoción suele aflojar; cuando no se la escucha, tiende a repetirse.

¿Qué es importante para ti en esta situación? ¿Qué necesidad se está asomando detrás de lo que sientes?

Si te atascas: no sabes qué necesitas

Mira esta lista y marca lo que resuene: descanso, cariño, respeto, claridad, apoyo, reconocimiento, libertad, compañía, tranquilidad, sentirte útil.

Pregúntate también: «si esto se arreglara por arte de magia, ¿qué tendría yo que no tengo ahora?».

Paso 6 — Elige un gesto pequeño para lo que viene

Termina mirando hacia delante. Elige algo pequeño que puedas hacer en las próximas 24 horas y que atienda tu necesidad. Formúlalo como algo que vas a hacer, no como algo que vas a dejar de hacer: «llamaré a mi hermana a las ocho», mejor que «no le daré más vueltas».

¿Qué gesto pequeño harás en las próximas 24 horas para atender esa necesidad?

¿Cuándo y dónde lo harás? ¿Qué confianza tienes de hacerlo (0–10)?

Si tu confianza en el gesto es menor que 7

Hazlo más pequeño. Un gesto de cinco minutos que sí vas a hacer vale más que uno ambicioso que dejas para otro día. Reescríbelo hasta que tu confianza sea de 7 o más.

Segunda parte: tu registro

Durante una semana, dedica cinco minutos, una o dos veces al día, a recorrer los seis pasos y anota lo esencial. No hace falta registrar todo lo que sientes: elige los momentos en que notes algo con claridad, agradable o no. No escribas más de lo necesario; con unas pocas palabras en cada casilla es suficiente.

Día y hora	Situación (solo hechos)	Cuerpo	Palabra y zona del mapa	Intensidad (0–10)	Necesidad y gesto

Tercera parte: revisa tu camino

Cuando termines la semana de registro, revisa lo que ha pasado. Si algo no salió como esperabas, no es un fracaso: es información sobre lo que necesitas cambiar.

Al cabo de una semana

¿Cuántos registros hiciste y cómo te sentiste al hacerlos?

¿Qué se interpuso cuando no los hiciste? Anótalo como información, no como un fallo.

Elige una emoción de ahora mismo y repite la escala: ¿qué seguridad tienes de haber encontrado la palabra adecuada (0–10)? Compárala con la del paso 3.

Al cabo de dos o tres semanas

¿Qué zonas del mapa y qué necesidades se repiten en tu registro?

¿Has llevado a cabo tus gestos pequeños? ¿Qué efecto han tenido? Si alguno no lo hiciste, ¿cómo podrías hacerlo más pequeño?

Repite de nuevo la escala de seguridad (0–10). ¿Cómo ha cambiado respecto a la primera vez?

Cómo seguir

- Seguir igual: si te va bien, mantén el registro unas semanas más, con menos frecuencia.
- Cambiar de foco: si una emoción o una necesidad se repite, dedica unos días a trabajar solo esa situación.
- Consolidar como hábito: haz el recorrido breve (cuerpo, palabra y necesidad) cuando notes que algo te inquieta, sin necesidad de escribirlo.

Para cerrar

Poner nombre a lo que sientes no es un fin en sí mismo: es el primer paso para cuidarte mejor. Cada vez que te detienes, escuchas el cuerpo, nombras la emoción y eliges un gesto, entrenas una forma de relacionarte contigo más amable y más clara.

¿Qué ha cambiado en cómo te hablas y en cómo actúas cuando sientes algo intenso?

Para saber más

Russ Harris, La trampa de la felicidad — cómo hacer sitio a lo que sientes y actuar según lo que te importa.

Sonsoles Valdivia Salas y Marisa Páez Blarrina, Aceptación psicológica — qué es aceptar lo que sentimos y por qué no significa resignarse.

María Elena Garassini, Psicología positiva y comunicación no violenta — emociones, necesidades y cómo expresarlas.

Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás, La ciencia del bienestar — la base científica del estudio de las emociones y el bienestar.

Carmelo Vázquez, Psicología positiva aplicada — aplicaciones prácticas, con ejercicios de registro y atención al cuerpo.

Esta guía está pensada para el autoconocimiento y el crecimiento personal. No sustituye la ayuda de un profesional de la salud mental cuando es necesaria.


Vivir en Plenitud
PSICOLOGÍA POSITIVA Y MINDFULNESS