



El mapa. *sentir.*

Sentir no es síntoma. Cada emoción trae información — y casi siempre, una petición. Este cuaderno te ayuda a distinguir cuál es cuál.

NOMBRAR

No hay diez emociones — hay matices. Aprende a distinguirlos.

ESCUCHAR

Lo que cada emoción te está pidiendo. Y por qué.

RESPONDER

No reprimir, no exagerar — responder. Que es otra cosa.

Sentir no es síntoma.

Buena parte de la cultura terapéutica reciente ha empujado a las personas a categorizar lo que sienten como bueno (positivo) o malo (negativo). Pero las emociones no son ni buenas ni malas. Son información del sistema sobre algo que está pasando.

La tristeza te dice que algo se ha perdido. La ira, que algo se ha cruzado. El miedo, que algo importa. La vergüenza, que algo del vínculo está en riesgo. Si las apagas, no las apagas — las desplazas. Si las miras, se ordenan.

Este cuaderno es una semana de rastreo emocional sin filtro de positividad. No vamos a buscar gratitudes — vamos a mirar lo que hay.

«Una emoción que no se nombra, se actúa.»

— REGLA EGOERA —

SUMARIO

EGOERA • CUADERNO N° 4 • EL MAPA DE TUS EMOCIONES

01

Más allá de positivo/negativo

Por qué la dicotomía limita.

02

Las diez de la semana

Inventario inicial sin censura.

03

La rueda emocional

Primarias, secundarias, matices.

04

Primario o secundario

Distinguir la emoción que tapa.

05

Lo que pide cada una

Cuatro grandes traducciones.

06

Carta a tres emociones

Ejercicio de escucha activa.

07

Mapa diario de la semana

Una imagen del conjunto.

TEORÍA · DE 6

01 Más allá de positivo/negativo.

La psicología positiva — útil en muchos contextos — ha generado un efecto colateral incómodo: una división entre emociones «buenas» (las que conviene tener) y emociones «malas» (las que conviene evitar). Ese filtro daña.

Daña porque las emociones llamadas negativas son las más informativas. Daña porque convierte el sentirlas en señal de fracaso. Daña porque distorsiona el lenguaje interno — y sin lenguaje, no hay cuidado.

- No hay emociones malas — hay emociones intensas y emociones poco frecuentadas.
- Las dolorosas suelen pedir más cuidado que las cómodas — por eso duelen.
- El objetivo no es alegrarse: es sentir con detalle.

DÍA 1 • DE 4

02 Las diez de la semana.

Inventario inicial sin censura. Apunta diez emociones que recuerdes haber sentido en los últimos siete días. No jerarquices. No expliques. Solo lista. Si te salen menos de diez, deja líneas vacías.

01. Diez emociones recientes — sin orden:

02. ¿Cuál te ha costado más nombrar?

03. ¿Cuál apareció con más frecuencia?

03

TEORÍA · DE 6

La rueda emocional.

Robert Plutchik propuso una rueda con ocho emociones primarias (alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, asco, confianza, anticipación) y muchísimos matices alrededor. Otras escuelas reducen las primarias a cuatro o seis. No importa la taxonomía exacta — importa la práctica de buscar el matiz.

Decir «me siento mal» es como decir «hace mal tiempo» — no sirve. Decir «me siento sola, con un poso de rabia que no acabo de entender» es información accionable.

- Detrás de la rabia suele haber miedo o dolor. Detrás de la tristeza, pérdida.
- Detrás de la ansiedad suele haber una pregunta no resuelta.
- Detrás de la culpa, una norma — propia o heredada — que no estás cumpliendo.

DÍA 2 · DE 4

04 Primario o secundario.

Las emociones secundarias suelen tapar las primarias. La rabia tapa miedo, la ironía tapa tristeza, la frialdad tapa vergüenza. Hoy revisas tres emociones recientes y buscas qué hay debajo.

01. Emoción 1 — qué fue · qué hay debajo:

02. Emoción 2 — qué fue · qué hay debajo:

03. Emoción 3 — qué fue · qué hay debajo:

*«Saber lo que
sientes es la
mitad de saber
lo que
necesitas.»*

— EGOERA —

05

TEORÍA · DE 6

Lo que pide cada emoción.

Cada emoción trae una petición implícita. Si la escuchas, la emoción se ordena; si no, se intensifica. Esto no es magia — es biología.

- Tristeza · pide compañía silenciosa, tiempo, llorar sin justificar.
- Ira · pide límite, voz, acción correctora del daño.
- Miedo · pide cuidado, predictibilidad, datos que reduzcan la incertidumbre.
- Vergüenza · pide reparación del vínculo, no aislamiento.

DÍA 3 • DE 4

06 Carta a tres emociones.

Elige tres emociones presentes en tu vida ahora. Escríbele una carta breve a cada una — como si fueran personajes — preguntándoles qué necesitan. Y déjalas responder.

01. Carta a la emoción 1 (nombre + qué necesita):

02. Carta a la emoción 2:

03. Carta a la emoción 3:

El mapa diario de la semana.

Una tabla para mirar de un vistazo el paisaje emocional de siete días. Marca con palabras, con un emoji, con un mood — lo que te valga.

DÍA	MAÑANA	TARDE	NOCHE
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Sentir con detalle.

Lo que has hecho esta semana no es terapia. Es una habilidad — sentir con detalle — que se entrena igual que cualquier otra. Cada vez que sustituyes «me siento mal» por una descripción concreta, el sistema se calma un poco.

Si una emoción se ha hecho más grande durante el cuaderno y no tiene un sitio claro donde aterrizar, busca acompañamiento. No hay debilidad en pedirlo — hay cuidado.

— SI QUIERES SEGUIR —

Sigue rastreando en el diario

<https://diario.egoera.es>