

EMOMTY

Manual profesional de uso
Terapéutico y educativo

© Emomty, 2025
® HUMANPY, 2025
Marca No. M4343944
® THE DEVELAND CITY S.L, 2015
Marca No. M3623897

Creación y diseño: Juan Manuel Pérez
Project manager: Isabel Blanco
Embajadora de Marca: Alessandra Pérez
1ª Edición: 2025

Todos los derechos reservados.

Este manual, así como el diseño de sus contenidos, estructura, figuras y materiales gráficos, son propiedad intelectual registrada por THE DEVELAND CITY S.L. y HUMANPY®. Queda prohibida su reproducción total o parcial, distribución, comunicación pública o transformación por cualquier medio sin la autorización expresa y por escrito del titular.

Emomty es una herramienta protegida bajo la Marca N.º 3.623.897. Su uso está destinado exclusivamente al ámbito profesional y formativo, en coherencia con los principios éticos del acompañamiento psicológico, educativo y/o de desarrollo personal. El uso indebido, la copia no autorizada o la comercialización sin licencia será susceptible de las acciones legales correspondientes conforme a la legislación vigente en materia de propiedad intelectual e industrial.

Tabla de contenido

<i>Introducción</i>	<i>4</i>
<i>⌚ Advertencias para un uso responsable de Emomty.....</i>	<i>5</i>
<i>Alcance del manual y recursos adicionales en la web.....</i>	<i>6</i>
<i>Fundamentos teóricos de las emociones y la herramienta Emomty.....</i>	<i>6</i>
<i>Emoción, sentimiento y estado de ánimo: diferencias conceptuales.....</i>	<i>7</i>
<i>Clasificación emocional: emociones primarias, secundarias y terciarias</i>	<i>9</i>
<i>Heridas emocionales y distorsiones cognitivas en la experiencia afectiva</i>	<i>12</i>
<i>Aportes de diversas corrientes psicológicas al uso de Emomty</i>	<i>15</i>
<i>Importancia de los elementos visuales y táctiles en terapia emocional</i>	<i>18</i>
<i>Instrucciones de uso de Emomty en distintos contextos</i>	<i>21</i>
<i>Conclusiones.....</i>	<i>32</i>

Introducción

Emomty es una innovadora herramienta terapéutica en forma de baraja de 122 cartas emocionales, concebida como la más profesional, completa y científicamente respaldada en su tipo a nivel mundial. Cada carta presenta en su anverso una imagen visual alusiva a una emoción y en el reverso una descripción explicativa de la misma. Su amplitud abarca emociones básicas y matices emocionales complejos, ofreciendo a profesionales de la psicología y el desarrollo emocional un repertorio sin precedentes para explorar el mundo afectivo de sus clientes.

Emomty se sustenta en las principales teorías científicas de la emoción y la afectividad, incorporando los hallazgos de autores de referencia como Paul Ekman, Robert Plutchik y Antonio Damasio, entre otros. Por ejemplo, Ekman identificó **seis emociones básicas universales** (alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa) presentes en todas las culturas, mientras que Plutchik propuso **ocho emociones primarias** y un modelo en forma de “rueda” que ilustra cómo se combinan en emociones más complejas. Las neurociencias afirman hoy la importancia central de las emociones en nuestra conducta: investigaciones pioneras (p. ej. Damasio, 1994) demostraron que emoción y cognición están estrechamente vinculadas, jugando las emociones un papel crucial en la toma de decisiones humanas.

Además de la sólida fundamentación teórica, Emomty cuenta con evidencia empírica recogida en su uso práctico. Profesionales que han incorporado recursos similares (tarjetas de emociones, cartas proyectivas, etc.) reportan múltiples beneficios en consulta: **facilitan la expresión de emociones difíciles de verbalizar, reducen la resistencia de pacientes reticentes**, fomentan la creatividad y la introspección, y vuelven la terapia más dinámica e interactiva. En entornos educativos y de coaching, herramientas de visualización emocional han demostrado mejorar la **alfabetización emocional** (emotional literacy) de las personas, ampliando su vocabulario afectivo y comprensión de los matices entre distintas emociones. Con Emomty, todas estas ventajas se potencian gracias a la variedad y profesionalidad de sus contenidos. Cada carta ha sido diseñada con rigor, incorporando lenguaje inclusivo y descripciones neutras en español, de forma que la herramienta resulte accesible y respetuosa con la diversidad cultural y de género.

En este manual profesional, dirigido a psicólogos, terapeutas, coaches, educadores y otros especialistas en salud emocional, se detallan **los fundamentos teóricos y científicos** que respaldan el uso de Emomty, así como instrucciones y ejemplos prácticos para su utilización en distintos contextos. Antes de adentrarnos en la teoría de las emociones y las posibles dinámicas, es importante atender a algunas advertencias de uso responsable.

⚠️ Advertencias para un uso responsable de Emomty

Antes de emplear Emomty es fundamental tener presentes ciertas **precauciones y consideraciones éticas**, que garantizan un uso responsable y eficaz de la herramienta. Emomty es un recurso poderoso para facilitar la exploración emocional, pero debe utilizarse dentro de buenas prácticas profesionales:

- **No sustituye la evaluación clínica ni la terapia profesional:** Emomty **no reemplaza un diagnóstico psicológico profesional, ni un proceso terapéutico formal**. Sus cartas son un medio de apoyo para la exploración emocional y la psicoeducación, pero **no deben usarse para etiquetar o tratar problemas de salud mental de forma autónoma**. Ante trastornos emocionales severos o situaciones de crisis, se debe derivar o complementar con la intervención de un profesional calificado.
- **Categorías emocionales orientativas y solapamiento:** La clasificación de las emociones en distintas cartas es **orientativa, no absoluta**. En la vida real, las emociones se combinan y superponen; una misma experiencia puede involucrar varias emociones a la vez. Por ello, **no debe interpretarse cada carta como compartimento estanco**. Emomty busca ayudar a nombrar y entender las emociones, pero reconociendo que **existen matices y coincidencias** (por ejemplo, la emoción de *orgullo* podría solaparse con alegría e ira según el contexto). Las fronteras entre emociones son difusas y el usuario debe ser flexible al trabajar con ellas.
- **Imágenes generadas por inteligencia artificial:** Las ilustraciones visuales en las cartas de Emomty han sido **creadas mediante IA** y curadas para representar cada emoción de la forma más clara posible. Sin embargo, se advierte que **podrían no capturar ciertos matices culturales o individuales**. La expresión facial y simbología de una emoción puede variar según la cultura, la edad o la personalidad. El profesional debe contextualizar las imágenes si el consultante no se siente identificado con alguna representación visual, aclarando que son aproximaciones universales y no reflejos exactos de cada realidad personal.
- **Lenguaje inclusivo y neutral:** Tanto los textos descriptivos en el reverso de las cartas como las imágenes han sido desarrollados con criterios de **inclusividad y neutralidad cultural**, adaptados al español. Se ha evitado el uso de estereotipos de género (p. ej., asociar *ira* solo a personajes masculinos) u otros sesgos. Aun así, es posible que algún término o imagen genere interpretaciones distintas; en tal caso, el facilitador debe aclarar significados y asegurarse de que **todos los participantes se sientan respetados y representados** en la actividad.

- **Lea el manual completo antes de usar Emomty:** Por último, se recomienda **leer íntegramente este manual** antes de utilizar la herramienta. Solo comprendiendo su fundamentación teórica, las definiciones operativas de cada emoción y las dinámicas sugeridas, el profesional podrá sacar el máximo partido de Emomty y evitar malentendidos. Una preparación adecuada permite **integrar Emomty de forma segura y efectiva** en la práctica diaria, alineada con los objetivos terapéuticos o educativos propuestos.

Alcance del manual y recursos adicionales en la web

Este documento constituye un **manual introductorio** al uso de Emomty. Aquí se ofrecen las bases conceptuales y pautas generales para implementar la baraja en diversos entornos profesionales. Sin embargo, la profundización en metodologías específicas y casos prácticos puede realizarse a través de los **recursos digitales complementarios** disponibles en la página web oficial (www.humanpy.com).

En la plataforma web, los usuarios que posean un **código de cliente** válido podrán acceder a una **biblioteca de materiales adicionales**, que incluye: **video-tutoriales** explicando dinámicas avanzadas con Emomty, **guías de actividades prácticas**, **fichas de casos prácticos** ilustrativos y ejemplos aplicados detalladamente, además de foros de consulta entre profesionales. Estos recursos multimedia enriquecen la capacitación en el uso de Emomty, mostrando cómo adaptar las cartas a poblaciones específicas (infancia, adolescencia, organizaciones, etc.) y compartiendo buenas prácticas basadas en la experiencia acumulada de la comunidad de usuarios. Se recomienda aprovechar dichos contenidos para consolidar las habilidades de manejo de la herramienta, mantener un enfoque actualizado e incluso contribuir con aportes propios al desarrollo continuo de dinámicas con Emomty.

*(Nota: Para obtener un código de cliente y registrarse en la web, consulte **el código de barras** provisto con su producto Emomty o contacte al distribuidor autorizado.)*

Fundamentos teóricos de las emociones y la herramienta Emomty

Emomty no es una colección aleatoria de ilustraciones, sino que **emana de un sólido cuerpo teórico sobre la naturaleza de las emociones**. En este capítulo se presenta una síntesis de dichos fundamentos científicos, proporcionando al usuario del manual el contexto necesario para entender **por**

qué Emomty puede ser eficaz. Se abordan primero definiciones clave (¿qué es exactamente una emoción y en qué se diferencia de un sentimiento o un estado de ánimo?), luego las formas de **clasificar las emociones** según la literatura psicológica. Posteriormente, exploraremos conceptos relevantes como las **heridas emocionales** y las **distorsiones cognitivas**, que suelen emerger al trabajar con la vida emocional de las personas, indicando cómo Emomty puede ayudar en la toma de conciencia de estos fenómenos y en su abordaje. También veremos cómo distintas **corrientes psicológicas** (Cognitivo-Conductual, Humanista/Gestalt, Sistémica) aportan marcos para comprender y utilizar Emomty en forma coherente con sus enfoques. Finalmente, se justifica el uso de **elementos visuales y táctiles** en la terapia emocional desde la evidencia disponible. Todo ello dotará al profesional de una base firme para **aplicar Emomty de manera informada y efectiva**.

Emoción, sentimiento y estado de ánimo: diferencias conceptuales

En el lenguaje cotidiano a menudo usamos términos como *emoción*, *sentimiento* o *estado de ánimo* indistintamente. No obstante, en psicología cada concepto tiene un matiz específico. Comprender estas diferencias es crucial, ya que Emomty se centra principalmente en **emociones**, pero su uso adecuado requiere reconocer cómo éstas se relacionan con sentimientos más duraderos o con estados anímicos de fondo.

Según la literatura especializada, podemos distinguirlos así:

- **Emoción:** reacción afectiva **intensa, de corta duración**, provocada por un estímulo específico (una situación, recuerdo, persona u objeto). Las emociones son procesos psicofisiológicos **agudos e inmediatos**, con una clara manifestación corporal (p. ej., cambios en la expresión facial, pulso acelerado) y una tendencia a la acción rápida (huir, pelear, acercarse, etc.). Suelen tener un objeto identificable: “*siento miedo por ese ruido*”, “*siento ira hacia aquella injusticia*”. Son eventos relativamente breves y vinculados a algo concreto. Muchas teorías las consideran reacciones **instintivas e inconscientes** en un primer momento moduladas por nuestra evolución biológica. Por ejemplo, ante un peligro (estímulo), la emoción de *miedo* surge automáticamente, preparando al organismo para escapar.
- **Sentimiento:** estado afectivo de menor intensidad que la emoción, pero de **mayor duración y elaboración cognitiva**. Un sentimiento **deriva de una emoción** – es la experiencia



subjetiva una vez que procesamos mentalmente la reacción emocional. Implica tomar conciencia de la emoción y etiquetarla; en palabras del biólogo Humberto Maturana, “*una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma conciencia de ella*”. Así, el sentimiento combina la reacción fisiológica inicial con una interpretación personal (*pensamiento*) sobre esa emoción. Debido a este componente cognitivo, los sentimientos son menos intensos que las emociones brutas, pero **más prolongados**; pueden perdurar mientras sigamos pensando en la emoción original. Por ejemplo, tras la emoción fugaz de alegría por una buena noticia, puede perdurar un sentimiento de *satisfacción* o *agradecimiento* por varias horas o días. Los sentimientos suelen ser inestables o difusos y están muy influidos por factores culturales, aprendizajes previos y la historia personal de quien los vive. No hay sentimiento sin emoción previa: primero sentimos *miedo*(emoción) y luego quizás se instala un *sentimiento de inseguridad* o *preocupación* si reflexionamos sobre ese miedo.

- **Estado de ánimo:** disposición afectiva **sostenida en el tiempo**, de intensidad generalmente baja o moderada, y **sin un estímulo desencadenante claro o inmediato**. El estado de ánimo (también llamado humor o *mood* en inglés) es más difuso: colorea de fondo la experiencia de la persona durante horas, días o más, influyendo en su visión del mundo de manera persistente. A diferencia de las emociones, los estados de ánimo **no siempre tienen un origen identificable** (pueden surgir de factores internos como cambios bioquímicos, biorritmos, o acumulación de vivencias). Su duración es mayor que la de las emociones y pueden ser relativamente estables (ej. un estado de ánimo depresivo que se mantiene semanas).

Un estado de ánimo **modula la conducta de forma más estable**, aunque con menor intensidad que una emoción específica: por ejemplo, alguien puede decir “*últimamente tengo el ánimo decaído*” sin referirse a un hecho concreto, y eso se manifiesta en bajo nivel de energía, pesimismo general, etc. Cuando una emoción breve perdura y pierde su referencia al desencadenante original, a menudo se convierte en parte del estado de ánimo. Por ejemplo, tras una frustración puntual (emoción de ira), la persona puede quedar con un humor irritable todo el día. En resumen, el estado de ánimo es **menos intenso y específico que una emoción, pero más duradero**, y no necesariamente depende de estímulos externos inmediatos.

En la práctica, estos fenómenos se encadenan: *una emoción intensa* originada por un evento puede dar paso a *un sentimiento* más duradero una vez que reflexionamos sobre lo ocurrido, y si persiste el tiempo suficiente, *puede convertirse en parte del estado de ánimo* de la persona. Por ejemplo, alguien sufre la emoción de *ira* en una discusión puntual (minutos), después queda con un sentimiento

de *rencor* o *dolor* (horas/días), y si no se elabora, tal vez entra en un estado de ánimo *resentido* o *deprimido* por semanas. Emomty se enfoca en identificar y trabajar con los tres estados (lo que aparece en el momento presente o en situaciones concretas), como puerta de entrada para comprender los sentimientos subyacentes y el estado de ánimo general del individuo. Al usar las cartas, es importante que el facilitador distinga si el consultante está describiendo algo momentáneo (“*esta carta representa cómo me sentí ayer cuando...*” – emoción) o algo más estable (“*esta carta representa cómo me he estado sintiendo últimamente*” – estado de ánimo). Esta diferenciación ayudará a dar la intervención adecuada.

Clasificación emocional: emociones primarias, secundarias y terciarias

Otra base teórica esencial de Emomty es la **clasificación de las emociones**. Desde la psicología y la neurociencia se han propuesto múltiples formas de categorizar las emociones humanas. Entender estos niveles nos permite usar Emomty estratégicamente para ayudar al paciente a navegar desde emociones básicas hasta sentimientos complejos. A grandes rasgos, podemos hablar de **emociones primarias**, **emociones secundarias** y en algunos modelos incluso **emociones terciarias** o combinaciones más sutiles.

- **Emociones primarias o básicas:** Son las emociones fundamentales, “*”, con las que reaccionamos de forma innata ante ciertas situaciones de relevancia biológica. Diversos autores han listado cuáles consideran básicas. Por ejemplo, **Paul Ekman** identificó seis emociones básicas universales (alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa) a partir de estudios transculturales de expresión facial **Robert Plutchik**, por su parte, propuso **ocho emociones básicas** en su modelo (alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, aversión/disgusto, ira y anticipación). Estas emociones primarias serían comunes a todos los seres humanos (incluso compartidas con otros mamíferos) y tendrían un claro valor adaptativo para la supervivencia (por ejemplo, *miedo* para evitar peligros, *ira* para afrontar obstáculos, *alegría* para reforzar conductas beneficiosas, etc.). Las emociones básicas suelen considerarse **innatas** y de aparición temprana en el desarrollo. Antonio Damasio coincide en gran medida: para él, las emociones primarias incluyen miedo, ira, asco, sorpresa, tristeza y felicidad, que corresponden a reacciones programadas biológicamente (gestionadas sobre todo por estructuras subcorticales como la amígdala) ante estímulos que históricamente han tenido importancia evolutiva.*

- **Emociones secundarias:** Son emociones más complejas que **no aparecen de manera tan automática**, sino que *derivan de las primarias a través de la experiencia, el aprendizaje social o la combinación entre ellas*. Pueden surgir al mezclar una reacción emocional con recuerdos, evaluaciones morales o contextos sociales. Damasio las define como aquellas emociones que **se originan por el recuerdo o la imaginación de situaciones pasadas** en las que experimentamos emociones primarias. Por ejemplo, tras vivir cierta experiencia de vergüenza intensa (primaria: miedo al rechazo), podemos anticipar esa emoción y desarrollar **vergüenza** como emoción secundaria ante situaciones similares, incluso sin que ocurra nada todavía. Otra manera de ver las emociones secundarias es mediante la combinación de emociones básicas distintas. **La teoría de Plutchik** ilustra esto mediante su famosa “rueda de las emociones”, donde dos emociones primarias combinadas generan otra etiqueta emocional. Por ejemplo, alegría + confianza podrían dar lugar al **amor**; miedo + sorpresa, al **susto**; ira + disgusto, al **desprecio**; alegría + anticipación, al **optimismo**. Estas emociones secundarias a menudo se llaman también *emociones sociales* o **sentimientos sociales**, pues muchas dependen de la interacción con otras personas y de normas socioculturales (ej: **culpa**, **vergüenza**, **orgullo**, **celos** son secundarios y requieren cierta comprensión de uno mismo en relación a los demás). De hecho, Damasio menciona un grupo de “**emociones sociales**” que incluyen simpatía, vergüenza, culpa, orgullo, celos, envidia, gratitud, admiración, indignación, desdén, etc., las cuales surgen en contextos interpersonales y culturales específicos. Las emociones secundarias suelen aparecer más tarde en el desarrollo infantil (alrededor de los 2-3 años en adelante, cuando el niño adquiere autoconciencia y sentido de las normas). Importante: si bien llamamos “secundarias” a estas emociones, no implica que sean menos relevantes; de hecho, muchas de las que gestionamos en terapia (ej. ansiedad, autoestima baja ligada a culpa o vergüenza, resentimiento, etc.) pertenecen a esta categoría.
- **Emociones terciarias y combinaciones complejas:** Algunos autores añaden un tercer nivel para designar emociones aún más matizadas, que serían combinaciones de combinaciones, o estados afectivos resultado de múltiples factores. En la teoría de Plutchik, se habla de “**díadas emocionales**” para referirse a las combinaciones: *díadas primarias* (dos emociones básicas contiguas, dando emociones secundarias frecuentes), *díadas secundarias* (combinaciones de emociones más separadas en la rueda, menos comunes) y *díadas terciarias* (combinaciones de emociones opuestas o muy lejanas, raras veces coexistentes). Por ejemplo, Plutchik consideraba *menos frecuentes* aquellas emociones terciarias formadas por afectos de menor parentesco en su clasificación. Si bien en la práctica clínica no siempre usamos el término “terciario”, sí reconocemos que hay **sentimientos muy específicos** que son difíciles de encajar

en una sola palabra básica. Emomty, con 122 cartas, abarca no solo emociones primarias evidentes, sino también muchos de esos matices. Por ejemplo, puede incluir cartas para *nostalgia, frustración, alivio, ansiedad, ternura, resentimiento*, etc., que podríamos considerar emociones de nivel secundario o terciario según su composición. Esta amplia categorización permite al usuario afinar la identificación de lo que siente. Como dice un principio de la inteligencia emocional, *“ponerle nombre a la emoción es el primer paso para manejarla”*.

Importante: Aunque clasifiquemos en primarias, secundarias y terciarias, en una sesión real es más útil dejar que **sea el propio paciente quien identifique qué nombre le resuena para su emoción**, usando Emomty como guía. Si una persona escoge una carta de emoción compleja (digamos *“injusticia”*), el terapeuta puede desglosar junto con ella qué elementos primarios contiene (quizá *ira + sorpresa* ante algo injusto). Esta reflexión ayuda a entender el origen del sentimiento. Pero si para el paciente *“injusticia”* es su vivencia inmediata, validar esa palabra tal cual es valioso. La clasificación sirve de mapa para orientarnos, pero **no debemos imponer al consultante “esta emoción tuya en realidad es combinación de X e Y” si eso no le resulta útil**. Emomty provee definiciones en cada carta que pueden clarificar significados, pero siempre es enriquecedor preguntar: *“¿Qué significa para ti esta emoción?”* o *“¿Cómo la vives tú?”*, pues cada individuo puede experimentar de forma única incluso las emociones básicas.

En resumen, Emomty incorpora la visión de que existen unas bases emocionales universales (primarias), sobre las cuales construimos una paleta riquísima de experiencias afectivas (secundarias/terciarias) a lo largo de la vida. Este sustento teórico proviene de las investigaciones clásicas y modernas en la ciencia de las emociones, brindando a la herramienta un carácter serio y fundamentado. Al usar las cartas, tener en mente estos niveles nos permite guiar mejor al cliente: podemos empezar identificando lo más **básico** (ej. *“veo mucha ira en esta situación”*) e ir avanzando a lo **social y complejo** (ej. *“esa ira reiterada puede haberse convertido en resentimiento, una mezcla de ira y dolor acumulado”*), siempre validando la vivencia personal.

Heridas emocionales y distorsiones cognitivas en la experiencia afectiva

En la práctica clínica, las emociones actuales de una persona a menudo están influidas por **heridas emocionales pasadas** y por **distorsiones cognitivas** en su manera de interpretar la realidad. Emomty puede ser un catalizador para que el cliente tome conciencia de estos factores subyacentes: al poner sobre la mesa (literal o metafóricamente) una emoción con una carta, emergen conexiones con experiencias previas dolorosas o con pensamientos distorsionados asociados. Abordemos brevemente qué son estos conceptos y cómo la herramienta puede ayudar a manejarlos.

Heridas emocionales: Se refieren a **experiencias tempranas de dolor emocional** que han dejado una marca profunda en la psique y que continúan afectando nuestras reacciones afectivas en la adultez. Popularmente se habla de las “*heridas de la infancia*”, entre las que se suelen identificar cinco principales: **abandono, rechazo, humillación, traición e injusticia**. Cada una de estas heridas se forma cuando, de niños, ciertas necesidades afectivas no fueron satisfechas o se vivieron situaciones emocionales muy negativas de forma repetida. Por ejemplo, la *herida de abandono* surge ante carencias de atención y afecto, generando en la persona un temor recurrente a la soledad o a no ser atendido. La *herida de rechazo* aparece cuando el niño se sintió no aceptado por quien debía cuidarlo (mensajes de “no eres suficiente” o “no te quiero así”), derivando en sentimientos de no ser digno de amor. Estas heridas no resueltas a menudo condicionan nuestras emociones adultas: alguien con herida de abandono puede reaccionar con ansiedad intensa (miedo) ante separaciones leves; alguien con herida de injusticia puede enfadarse desproporcionadamente (ira) ante situaciones que percibe como poco equitativas.

En terapia, es frecuente ver **síntomas actuales que en realidad son “ecos” de esas heridas emocionales infectadas**. Por ejemplo, niveles elevados de ansiedad, depresión, problemas de relación, miedos profundos o conductas defensivas agresivas pueden ser señales de una herida de fondo no resuelta. La labor del profesional es ayudar al paciente a **identificar** esas heridas y *sanarlas* trabajando las emociones asociadas. Emomty puede contribuir en este proceso de varias formas: el paciente podría escoger cartas que expresen emociones muy presentes en su vida (“*veo que siempre acabas eligiendo cartas relacionadas con la desconfianza y la soledad*”), lo que puede llevar a detectar una herida de abandono o traición subyacente. O durante una dinámica, al preguntar “¿*qué te hace sentir esta situación?*”, la persona tal vez elija la carta de “*inseguridad*” o “*miedo*”, y explorando el origen de ese miedo se llega a la vieja herida del rechazo en la infancia. **Poner nombre y visualizar la emoción actual es el primer paso para conectar con su raíz histórica**. Una vez consciente, el paciente puede

empezar a reinterpretar esas experiencias pasadas con ayuda terapéutica y a cambiar sus creencias al respecto, debilitando el poder de la herida sobre sus reacciones presentes. Emomty facilita esta toma de conciencia al **externalizar** la emoción (verla representada en la carta) y al ofrecer en el reverso una descripción que puede validar la experiencia del paciente y normalizarla, haciéndole saber que no está solo en sentir eso.

Distorsiones cognitivas: Son **patrones de pensamiento irracional o exagerado** que actúan como filtros en nuestra interpretación de los eventos, provocando a su vez emociones intensas y desadaptativas. Desde la terapia cognitivo-conductual se han catalogado muchas distorsiones típicas (p. ej., pensamiento “*todo o nada*”, sobregeneralización, catastrofismo, personalización, filtraje negativo, etc.). Estas distorsiones suelen mantener problemas emocionales como la ansiedad y la depresión: por ejemplo, pensar “*si cometo un error, soy un fracaso total*” (distorsión de todo-o-nada) llevará a emociones de vergüenza o desesperanza extremas. O interpretar “*mi amigo no me respondió porque ya no me quiere*” (personalización) genera tristeza o enfado injustificado. En general, **las distorsiones cognitivas generan una visión sesgada del mundo que produce malestar emocional recurrente** (ira, frustración, miedo, culpa, etc.). Estudios han mostrado que estas distorsiones están presentes no solo en trastornos clínicos, sino también en población general bajo estrés, y aprender a identificarlas mejora la claridad mental y la regulación emocional.

Emomty puede ayudar a trabajar las distorsiones cognitivas de dos maneras principales. Primero, al centrarnos en la emoción con una carta, automáticamente **invitamos a explorar el pensamiento asociado**. En terapia cognitiva se usa la técnica de “*doble columna*” (situación-emoción-pensamiento) para destapar la idea detrás de la emoción. Con Emomty, podemos hacer algo análogo de forma más lúdica: por ejemplo, el cliente elige la carta de “*ansiedad*” ante un evento futuro; el terapeuta entonces pregunta “*¿qué pensamiento pasa por tu mente cuando sientes esta ansiedad?*”. Al verbalizarlo, quizá surge “*seguro que va a salir todo mal, no puedo con esto*” – identificando una posible distorsión catastrofista o de subestimación personal. La carta actúa como disparador para **tornar consciente el diálogo interno irracional**. Segundo, las imágenes de Emomty pueden servir como metáforas para reestructurar esos pensamientos: algunas personas piensan en imágenes más que en palabras, y **ver representada la emoción puede facilitar insights**. Por ejemplo, si la imagen del *miedo* en la carta muestra a un niño en la oscuridad, el paciente adulto podría darse cuenta de que su temor actual lo hace sentirse como ese niño indefenso – insight que abre la puerta a cuestionar “*¿soy realmente indefenso ahora?*” (desafiando la distorsión).

La integración de elementos visuales en terapia cognitiva no es nueva: técnicas de **arteterapia cognitiva** señalan que dibujar o visualizar las preocupaciones permite luego evaluarlas críticamente. Rosal (2001), citado en trabajos de terapia de juego cognitivo-conductual, subraya que **crear imágenes externas de nuestros pensamientos (p. ej., dibujos) ayuda a descubrir nuestro lenguaje interior y facilita el cambio de esos pensamientos**. Emomty se alinea con esta idea al proporcionar imágenes ya elaboradas que el paciente puede elegir para representar su estado interno. Una vez la *distorsión cognitiva* está “puesta sobre la mesa” a través de la emoción que genera, el terapeuta puede trabajar con el paciente en **cuestionarla**: revisar evidencias, plantear interpretaciones alternativas más racionales, etc. Por ejemplo: *“Veo que la carta que elegiste es ‘fracaso’. Dices que te sientes fracasado porque discutiste con tu pareja. Revisemos eso: ¿una discusión te convierte en un fracaso como persona? ¿Podría haber otra forma de verlo?”*. Así, Emomty facilita el *proceso ABC* de la terapia racional-emotiva: A (evento) – B (creencia) – C (consecuencia emocional); la carta nos muestra la C, la consecuencia emocional, y nos motiva a buscar la B, la creencia irracional que la está produciendo. Trabajando juntos se llega a nuevas conclusiones más equilibradas, lo cual reduce la intensidad emocional negativa.

En resumen, las **heridas emocionales** nos hablan del pasado que duele y se manifiesta en el presente, mientras las **distorsiones cognitivas** nos hablan de cómo interpretamos (a veces erróneamente) el presente, generando dolor. Emomty es una vía para que el cliente **tome conciencia** de ambos fenómenos: al nombrar su emoción, puede conectar con su origen (quizá una herida temprana) y con el pensamiento actual que la mantiene (quizá una idea distorsionada). Este aumento de conciencia (*insight*) es el primer paso para el cambio conductual y emocional. Un cliente que reconoce *“Tengo mucho miedo al abandono porque de niño me dejaron solo, y ahora cada vez que mi pareja sale sin mí pienso que me va a abandonar”* ha dado un salto enorme en comprenderse. A partir de ahí, el profesional puede aplicar intervenciones específicas (terapia de trauma para la herida, reestructuración cognitiva para la creencia de abandono, entrenamiento en habilidades de manejo emocional, etc.). Emomty habrá sido el catalizador que iluminó esas conexiones ocultas, cumpliendo así su propósito terapéutico de **facilitar la toma de conciencia y el inicio del cambio conductual**.

Aportes de diversas corrientes psicológicas al uso de Emomty

El uso de Emomty puede enmarcarse dentro de distintos enfoques psicoterapéuticos, ya que **la herramienta es flexible y complementaria a múltiples corrientes**. A continuación, se resume cómo algunas escuelas o modelos psicológicos entienden las emociones y de qué manera Emomty puede integrarse a sus métodos, tomando elementos de cada una:

- **Enfoque Cognitivo-Conductual (TCC):** La terapia cognitivo-conductual postula que nuestras **emociones están ligadas a cómo interpretamos los acontecimientos** y a nuestros hábitos de comportamiento. Desde esta perspectiva, identificar pensamientos distorsionados y conductas desadaptativas es clave para modificar las emociones problemáticas. Emomty aporta una herramienta concreta para la fase de **evaluación e intervención cognitiva**: las cartas ayudan a etiquetar la emoción (efecto de la creencia) y sirven como puente para discutir la cognición subyacente, tal como explicamos en la sección anterior. Un terapeuta TCC podría usar Emomty en técnicas de *registro emocional*, pidiendo al paciente que elija cartas que representen sus emociones en situaciones difíciles y luego analizar junto a él los pensamientos asociados a esas cartas. Además, las cartas pueden emplearse para practicar **reestructuración cognitiva** de forma visual: por ejemplo, tras identificar que cierta situación provoca *ansiedad* con pensamientos catastróficos, se puede trabajar en sustituir esos pensamientos y luego comprobar si cambia la selección de la carta (¿quizá pasa de *ansiedad* a *preocupación leve* o *calma*?). La herramienta, al ser tangible y lúdica, **reduce la resistencia** de algunos pacientes a “hacer tareas” cognitivas, tornando más dinámico el proceso. También en terapia conductual, Emomty puede utilizarse para **psicoeducación**: enseñar al paciente a diferenciar emociones (p. ej., distinguir *tristeza* de *depresión* o *enojo* de *resentimiento*), lo cual mejora su habilidad de autorregistro y regulación. En suma, en TCC Emomty actúa como un *estímulo discriminativo* que clarifica la respuesta emocional y facilita la intervención sobre cogniciones y conductas correspondientes.
- **Enfoque Humanista/Gestalt:** Las terapias humanistas (como la terapia centrada en el cliente de Rogers, la terapia Gestalt de Perls, el psicodrama, etc.) ponen el énfasis en la **experiencia subjetiva presente, la autenticidad y la auto-realización**. Se busca que la persona *tome conciencia* (“darse cuenta”) de lo que siente aquí y ahora, lo **acepte sin juicio** y lo pueda expresar plenamente, como paso hacia la integración y el crecimiento personal. En Gestalt en

particular, se intenta crear un contexto donde **la emoción surja espontáneamente**, para que el paciente se exponga a ella y aprenda de la vivencia de ese proceso experiencial. Emomty es prácticamente *gestáltica* en esencia: las imágenes evocadoras pueden ayudar al cliente a **contactar con emociones latentes** que tal vez con solo palabras no aflorarían. Al elegir una carta, el paciente está haciendo una proyección de su mundo interno en un objeto externo (la imagen), lo cual la Gestalt aprovecha para trabajar con técnicas creativas – por ejemplo, se podría utilizar la carta en la *técnica de la silla vacía*: “*Coloca la carta que representa tu tristeza en la silla y háblale*”, facilitando un diálogo terapéutico con la emoción personificada. La **expresión emocional libre** se ve favorecida por las cartas, ya que disminuyen la censura cognitiva: es más fácil decir “*esta imagen me provoca angustia*” que inmediatamente hablar de uno mismo en primera persona – pero una vez iniciada la descripción de la imagen, la persona suele conectar con su propio sentimiento subyacente. Las escuelas humanistas también valoran la **creatividad y el juego** en terapia; en este sentido, Emomty ofrece un medio lúdico y artístico de exploración. Un terapeuta humanista podría, por ejemplo, pedir al cliente que elija varias cartas que cuenten “*su historia emocional*”, fomentando la narrativa personal y la reflexión profunda sobre su vida afectiva en un clima de aceptación incondicional. Este enfoque destaca que **tomar conciencia de las emociones “ocultas” y expresarlas** (aunque sean dolorosas) es curativo en sí mismo, y Emomty es un disparador para ese darse cuenta inicial. Por último, cabe mencionar que, en psicoterapias como el **psicodrama** o la **arteterapia humanista**, podría incorporarse Emomty como parte del calentamiento o la escena – por ejemplo, usar una carta como símbolo que el paciente deba dramatizar, integrando cuerpo y emoción en la actuación.

- **Enfoque Sistémico:** La terapia sistémica (y la terapia familiar) entiende los problemas psicológicos individuales como manifestaciones de **disfunciones en los sistemas de relaciones** (familia, pareja, grupos) Desde esta mirada, las emociones se contagian y circulan en la red relacional; un síntoma puede ser la forma en que el sistema está expresando un conflicto. Por tanto, se trabaja en **contexto grupal** siempre que es posible, involucrando a las personas significativas para el paciente. En un marco sistémico, Emomty puede utilizarse para **mejorar la comunicación emocional dentro del sistema**. Por ejemplo, en una sesión de terapia familiar, se podría proponer una dinámica con las cartas: cada miembro de la familia elige una carta que represente cómo se ha sentido en la situación X (una reciente discusión familiar, por ejemplo) y la coloca sobre la mesa. Luego, cada uno explica su elección. Este ejercicio tan sencillo logra que todos escuchen las emociones de los demás de forma gráfica y concreta, fomentando la **empatía y la validación emocional mutua**. Muchas familias tienen

dificultades para hablar de sentimientos; las cartas sirven como mediadoras que permiten decir “*me sentí así*” sin acusar al otro directamente, reduciendo defensas. En equipos de trabajo u organizaciones (también ámbito sistémico), Emomty podría emplearse para evaluar el **clima emocional**: en un taller grupal, los participantes pueden seleccionar cartas que reflejen cómo se sienten respecto a cierto proyecto o cambio organizacional, lo cual da al facilitador una radiografía rápida de las preocupaciones y motivaciones del grupo. La terapia sistémica también utiliza *prescripciones y rituales*: se podría asignar a la pareja, por ejemplo, que intercambien cada día una carta que represente cómo se sintió cada uno, para practicar la expresión emocional en casa. Al concebir las emociones como parte de un sistema, Emomty ayuda a objetivarlas y moverlas dentro del grupo para su elaboración. Un punto fuerte es que el **formato de juego de cartas** invita a la participación de varios individuos simultáneamente, generando interacción (se puede hacer hasta un juego tipo memoria o adivinar la emoción del otro, etc., dependiendo de la creatividad del terapeuta). En síntesis, en la visión sistémica Emomty actúa como **lenguaje común** para el sistema, facilitando que sus miembros tomen conciencia de las dinámicas emocionales compartidas y colaboren en manejarlas.

- **Otras corrientes y enfoques integradores:** Emomty es suficientemente versátil para adaptarse a muchos otros enfoques. En una orientación **psicoanalítica o psicodinámica**, por ejemplo, podría usarse de manera exploratoria para acceder a emociones inconscientes: la elección espontánea de ciertas imágenes puede interpretarse simbólicamente, o servir de punto de partida para asociaciones libres (“¿qué te recuerda esta imagen?, cuéntame una historia sobre ella...”), revelando conflictos internos profundos. En enfoques de **Mindfulness y tercera generación**, Emomty puede ayudar en la fase de reconocer y etiquetar emociones con aceptación plena (por ejemplo, en terapias como la Dialéctico-Conductual o la de Aceptación y Compromiso se enseña a *observar y nombrar* la emoción; las cartas proveen ese nombre e imagen de manera concreta, lo cual puede ser útil para pacientes menos verbales). También encaja con la **psicoeducación en Inteligencia Emocional**, fuera del ámbito clínico: un coach organizacional puede emplear Emomty para enseñar a un líder a reconocer las distintas emociones de su equipo, o un educador para mejorar la inteligencia emocional de sus alumnos mediante juegos con las cartas. De hecho, la alfabetización emocional implica no solo saber definir una emoción, sino **comprender sus matices y relaciones**, algo que Emomty facilita al presentar tantas emociones y su explicación científica detrás.

En conclusión, **Emomty no pertenece exclusivamente a un “estilo” de terapia**, sino que más bien actúa como herramienta complementaria **transversal**: puede usarse en un proceso cognitivo-

conductual estructurado, en una sesión Gestalt experiencial, en un taller sistémico grupal, o en un ambiente educativo-coaching, adaptándose a los objetivos. Esto es posible porque las emociones son un elemento común a todas estas aproximaciones – cada una las aborda con diferentes lentes, pero todas reconocen la importancia de identificarlas, expresarlas y manejarlas adecuadamente. El profesional puede así integrar Emomty en su práctica habitual respetando su modelo teórico, y al mismo tiempo aprovechando los beneficios lúdicos y didácticos de las cartas. En la próxima sección profundizaremos en por qué el componente visual y táctil de Emomty potencia su eficacia, aspecto reconocido por varias de estas corrientes.

Importancia de los elementos visuales y táctiles en terapia emocional

¿Por qué usar cartas con imágenes en lugar de simplemente hablar de emociones? La incorporación de **elementos visuales y táctiles** en la intervención psicológica tiene efectos comprobados que potencian el aprendizaje emocional y la participación del paciente. Emomty se sustenta en estas ventajas multisensoriales:

- **Facilitan la expresión de emociones difíciles de verbalizar:** Muchas personas, especialmente niños o también adultos poco habituados a hablar de sus sentimientos, encuentran complejo poner en palabras lo que sienten. Los materiales visuales actúan como **puentes comunicativos**. Recursos como las cartas terapéuticas “*facilitan la expresión de emociones difíciles de verbalizar*” y “*reducen la resistencia en pacientes reticentes a hablar de sus problemas*”. La imagen de una carta puede evocar matices que la persona reconoce internamente, aunque no supiera nombrarlos. Por ejemplo, un adolescente que no quiere hablar puede tomar una carta y simplemente mostrar “*me siento así*”; ese acto inicial abre la puerta a explorar, sin que haya tenido que articularlo desde cero. Asimismo, en situaciones de trauma o vergüenza intensa, externalizar el sentimiento en un objeto reduce la sensación de vulnerabilidad.
- **Mayor participación activa y aprendizaje multisensorial:** Está demostrado en pedagogía y psicoterapia que **involucrar múltiples sentidos** mejora la atención y la retención de la información. Cuando nuestros clientes *ven* una imagen, *leen* una descripción y *manipulan* físicamente una carta, la experiencia se vuelve más concreta. Los niños, en particular, tienden a comprometerse por más tiempo con actividades táctiles y visuales que con una conversación abstracta. Pero esto aplica también a adultos: el uso de tarjetas convierte la

sesión en algo interactivo – el paciente elige, mueve y ordena las cartas, participando de forma lúdica. Este *aprendizaje experiencial* favorece que **los conceptos se interioricen mejor a través de la experiencia** y no queden solo en teoría. Por ejemplo, al realizar una dinámica donde el cliente ordena cartas desde la emoción más suave hasta la más intensa que sintió en una semana, está practicando *conciencia emocional* de manera activa; esa lección es más memorable que si solo le hubiéramos preguntado verbalmente.

- **Reducción de la ansiedad y clima seguro:** La terapia con soportes artísticos o lúdicos suele disminuir las defensas iniciales. En contextos de terapia de juego se observa que **crear o manipular materiales es menos amenazante que hablar directamente de emociones dolorosas**. El acto de *jugar* con las cartas (aunque el contenido sea serio) introduce cierta familiaridad: es como “jugar a las cartas” en lugar de “hablar de mis problemas”. Esto ayuda mucho con niños, pero también con adultos que se sienten intimidados por la formalidad terapéutica. Un estudio citado por Malchiodi (2003) menciona que dibujar durante la terapia facilitaba que los niños luego verbalizaran eventos emocionalmente cargados, porque reduce la ansiedad y organiza la narrativa interna. De modo análogo, Emomty al dar una tarea concreta (buscar una imagen) **tranquiliza al paciente** y le da sensación de control: puede tomarse su tiempo, elegir o no elegir una carta, etc., volviendo la sesión más colaborativa y menos directiva. La familiaridad de las cartas también aporta **estructura** a sesiones caóticas: por ejemplo, en un grupo de adolescentes, repartir las cartas para una actividad focaliza la energía dispersa y canaliza la comunicación de forma ordenada (cada uno habla cuando muestra su carta, etc.).
- **Externalización y objetivación de la emoción:** En terapia narrativa y otras aproximaciones, se usa la técnica de *externalizar* el problema, es decir, sacarlo fuera del individuo para poder trabajar con él sin confundirlo con la identidad de la persona. Las cartas hacen exactamente eso con las emociones: la *ira* o la *ansiedad* dejan de ser “yo soy así” para convertirse en “esto es lo que siento, lo pongo frente a mí”. La carta funciona como un **tercer elemento** en la relación terapeuta-paciente, casi un co-terapeuta visual. Esto permite analizar la emoción más fríamente, verla “desde fuera” y **elaborarla o modificarla** con mayor facilidad. Por ejemplo, un cliente puede mover una carta de *culpa* a distintas posiciones en la mesa, simbolizando cómo ha cambiado su perspectiva durante la sesión – algo que internamente es más difícil de apreciar. Al ser tangible y visible, la emoción se convierte en un contenido con el que ambos (terapeuta y cliente) pueden interactuar objetivamente (“*mira dónde quedó ahora tu culpa, más alejada de ti*” puede decir el terapeuta en sentido figurado, apuntando a la carta desplazada). Esto refuerza la sensación de progreso y dominio sobre lo sentido.

- **Metáforas y simbolismo visual:** Muchas veces una imagen transmite en segundos lo que llevaría minutos explicar con palabras. Las ilustraciones de Emomty están diseñadas para encapsular la esencia de cada emoción, aprovechando metáforas visuales. Por ejemplo, puede que la carta de *ansiedad* muestre a una persona bajo una nube de lluvia; la de *serenidad* quizás un lago en calma; la de *confusión* un laberinto, etc. Estos símbolos resuenan a nivel inconsciente y pueden generar interpretaciones personales únicas. El uso de **metáforas visuales** es muy poderoso en terapia porque habla el lenguaje del hemisferio derecho del cerebro (más emocional e imaginativo). Un cliente podría descubrir, al ver la carta, significados que no había considerado: “¿Sabes? Yo me siento así, como en un laberinto sin salida, tal cual la imagen”. Esa identificación metafórica profundiza la comprensión. Además, trabajar con metáforas permite abordar temas difíciles de manera indirecta, menos confrontativa. En arteterapia se afirma que “*el arte es un lenguaje cuando las palabras fallan*”, y en este caso las imágenes de Emomty cumplen esa función sustitutiva o complementaria del lenguaje hablado.
- **Adaptabilidad a diferentes estilos de aprendizaje:** No todos los clientes aprenden o se expresan mejor de forma verbal. Algunos son más **visuales o kinestésicos**. Emomty brinda una vía de acceso para ellos: quien piensa con imágenes o sensaciones puede engancharse más al tratamiento con estos estímulos. Por ejemplo, personas con alexitimia (dificultad para identificar y describir emociones) podrían beneficiarse enormemente de las tarjetas, ya que les proporcionan opciones entre las cuales reconocer lo que sienten sin tener que inventar las palabras. En el ámbito educativo, se ha visto que incluir material visual-táctil mejora la comprensión emocional en niños con necesidades especiales o incluso en adultos en contextos de capacitación corporativa. En coaching, el cliente tal vez llegue a *insights* jugando con las cartas en la mesa que no hubiera tenido solo conversando. En definitiva, lo visual y lo táctil introducen **diversidad sensorial** en la intervención, aumentando las probabilidades de llegar efectivamente al mundo interno del cliente por la vía que le resulte más natural.

En conjunto, todos estos puntos explican por qué Emomty apuesta por un formato de **baraja ilustrada**. Al implementarla, el profesional se beneficia de una herramienta que **involucra a la persona completa** – mente, emociones y sentidos – haciendo el proceso más *atractivo, efectivo y recordable*. Como indicábamos antes, profesionales en distintas áreas han encontrado que estos recursos vuelven la terapia más *dinámica, didáctica e interactiva*, y permiten que *los aprendizajes se interioricen mejor a través de la experiencia*. Emomty se inserta en esa tradición de intervenciones multisensoriales con

el aval de resultados positivos en el fomento de la inteligencia emocional, la autorreflexión y la mejora del bienestar emocional de los usuarios.

Instrucciones de uso de Emomty en distintos contextos

Después de haber comprendido la base teórica que sustenta a Emomty, pasamos al aspecto práctico: ¿cómo utilizar concretamente esta herramienta en nuestro trabajo diario? A continuación, se presentan **sugerencias de uso, dinámicas y ejemplos aplicados** de Emomty en varios contextos profesionales: desde la psicoterapia individual y de grupo, hasta entornos educativos y procesos de coaching o desarrollo organizacional. Estas instrucciones no son exhaustivas – la creatividad del facilitador y las necesidades específicas de cada caso podrán inspirar variantes – pero sí ofrecen un punto de partida estructurado para sacarle el máximo provecho a las 122 cartas emocionales.

Cada dinámica propuesta deberá adaptarse a la edad, el número de participantes y los objetivos puntuales de la intervención. Se recomienda preparar el espacio con anticipación, asegurándose de tener **todas las cartas accesibles y organizadas** (por ejemplo, sobre una mesa amplia o en varios mazos si son muchos participantes). También es útil acordar reglas básicas con los usuarios: respeto por las elecciones emocionales de cada uno, confidencialidad (en grupos), y remarcar que **no hay respuestas “correctas” o “incorrectas”** al elegir una carta, pues cada emoción elegida es válida para quien la selecciona.

A continuación, presentamos las aplicaciones por ámbito:

Emomty en psicoterapia individual

En terapia individual (ya sea con adultos, adolescentes o niños), Emomty puede incorporarse de diversas maneras a lo largo del proceso terapéutico: en la fase inicial para evaluación, durante el desarrollo para intervenciones puntuales, o en el cierre para consolidar aprendizajes. He aquí algunas **técnicas específicas** y ejemplos:

- **Identificación emocional inicial:** Una forma de comenzar la sesión (o de hacer una evaluación diagnóstica emocional) es pedir al paciente que revise las cartas y **escoja aquellas que representen las emociones que ha experimentado recientemente**. Se puede delimitar el tiempo: *“Elige 2 o 3 cartas que reflejen cómo te has sentido en la última semana”*. Una vez seleccionadas, el terapeuta invita a la persona a **explicar el porqué de cada elección**: *“Veo*

que elegiste ‘ansiedad’, ‘frustración’ y ‘esperanza’. Cuéntame en qué momentos te has sentido así.” Esta técnica, cumple varios objetivos: (1) el paciente practica el reconocimiento de sus diferentes estados emocionales; (2) provee al terapeuta valiosa información sobre la vida afectiva reciente del individuo; (3) sirve de apertura para profundizar en eventos específicos (por ejemplo, si alguien seleccionó *frustración*, probablemente hay una historia detrás donde se sintió bloqueado o decepcionado). Una vez discutidas las cartas, se pueden explorar **patrones**: “*Noto que dos de tus cartas reflejan estrés (‘ansiedad’ y ‘frustración’). ¿Qué crees que esté contribuyendo a ese estrés en tu vida?*”. Esto abre paso a intervenciones cognitivas o a plantear objetivos (p. ej., trabajar en manejo de estrés).

- **Escala emocional (medición de intensidad):** Esta dinámica ayuda a pacientes que tienen dificultades con la regulación emocional o para entender grados de una misma emoción. Se le pide a la persona que **ordene una serie de cartas de una emoción similar desde la menos intensa hasta la más intensa**. Por ejemplo: “*Aquí tienes cartas relacionadas con enojo: irritación, molestia, ira, rabia. Ponlas en orden de la que sientes más leve a la más fuerte.*” Otra versión es crear un continuo en el piso o mesa, donde en un extremo esté *calma* y en el otro *ira*, y el paciente coloca diferentes cartas intermedias (quizá *fastidio, enfado, furia* según corresponda). Luego, el terapeuta pregunta: “*¿Con qué intensidad sueles sentir la ira en situaciones cotidianas? Señala en esta escala con la carta que corresponda.*” Supongamos que elige *furia* para describir cómo reacciona ante contratiempos menores; eso indica una respuesta desproporcionada y se puede trabajar en técnicas de regulación para bajar esa intensidad. Este ejercicio de escala entrena la **conciencia de gradación emocional** (no es todo o nada, hay matices). También permite explorar **desencadenantes específicos** para cada nivel: “*¿Qué tiene que pasar para que pases de irritación a furia? ¿Qué sientes en tu cuerpo en cada nivel?*”. Así el paciente aprende a detectar temprano cuándo una emoción se está intensificando y aplicar estrategias antes de perder el control.
- **Procesamiento de un evento emocionalmente cargado:** Si el cliente trae a sesión un suceso concreto que le generó malestar (p. ej., una discusión, una crisis de pánico, una toma de decisión difícil), Emomty puede ser la estructura para desglosar ese evento. Se puede pedir: “*Vamos a reconstruir lo ocurrido con las cartas. Elige una carta que muestre qué sentiste al inicio, otra para el momento de más intensidad, y otra para después.*” Por ejemplo, en un ataque de pánico quizás la persona elige *preocupación* al inicio, luego *terror* en el pico, y después *agotamiento*. Con las cartas dispuestas en secuencia temporal, el terapeuta guía a la persona a **relatar paso a paso la experiencia**, validando cada emoción: “*Primero notaste*

preocupación – ¿qué pasaba por tu mente en ese momento? Luego vino el terror, tu corazón latía muy fuerte, creíste que morirías – vamos a ver la descripción de ‘terror’ en la carta, ¿te identificas con lo que dice? Y al terminar, vino un gran cansancio y desconcierto, normal después de tanta adrenalina.” Este procedimiento ayuda a **integrar la experiencia traumática o estresante**, al darle un relato coherente y nombrar cada estado afectivo. Además, ofrece la oportunidad de **intervenir en cada fase**: por ejemplo, enseñarle que si identifica la preocupación inicial quizás pueda hacer ejercicios de respiración para que no escale a terror; o reflexionar qué factores hicieron bajar la ansiedad después. En otras palabras, usamos Emomty como un storyboard emocional del evento crítico.

- **Técnica de la carta oculta:** En algunos casos, la persona puede no querer o no saber qué siente. Una técnica amable para “sacar” la emoción es mostrar varias cartas al azar (o preseleccionadas por el terapeuta) **boca abajo**, y pedir al paciente que elija una sin verla previamente. Al voltearla, se explora si esa emoción “sorpresa” le resuena en algo. Muchas veces, la reacción espontánea a la imagen revelada da información: si por ejemplo sale “*soledad*” y el paciente se queda callado o le cambia el gesto, puede ser indicativo. El terapeuta puede preguntar: “¿Te suena esta palabra? ¿Hay algo de soledad en lo que estás viviendo?”. Si el paciente dice que no conecta, no pasa nada – se puede probar con otra o invitarlo a que él mismo ahora elija conscientemente una. El propósito de esta variante lúdica es aprovechar la **asociación libre** y el factor juego para acceder al mundo interno de manera menos dirigida. A veces el inconsciente encuentra caminos curiosos: una persona muy racional quizá al dejar al azar la elección de la carta, se permita reconocer algo que su mente consciente evitaba (“*qué casualidad que salió ‘tristeza’... bueno, sí he estado triste, pero ni lo había pensado*”). Es importante manejar esta dinámica con cuidado, sin atribuir un significado mágico a la carta sacada, sino como un estímulo para conversar.
- **Intervenciones focalizadas en regulación emocional:** Emomty también puede emplearse para enseñar y practicar **habilidades de manejo emocional**. Por ejemplo, supongamos que trabajamos con un paciente impulsivo que explota en ira. Podemos diseñar un *plan de regulación* visual: se ponen sobre la mesa la carta de *ira* y alrededor se colocan cartas de posibles estrategias o emociones meta. Quizá se ubica la carta de *calma* como objetivo, y las cartas de *respiración* (si existiera, o alguna imagen asociada a relajación), *reflexión* (por ejemplo, una carta de *paciencia*), etc., como recordatorios de qué hacer cuando aparezca la ira. Este collage se fotografía y el paciente se lo lleva como **recordatorio visual** de su plan: cuando sienta ira, mirar esa imagen para acordarse de respirar y tratar de calmarse antes de actuar. Para niños, se puede hacer un juego de roles: el niño saca una carta de emoción y otro (o el terapeuta)

saca una carta de una técnica (por ejemplo, *alegría* podría vincularse a “pensar en algo bonito”); entonces se ensaya cómo pasar de una a otra. La idea es usar las propias cartas como **señales de alto y de cambio**: “*Cuando veas rojo (ira), recuerda buscar azul (tranquilidad)*”, metafóricamente hablando.

Cabe destacar que, en el contexto individual, **la alianza terapéutica se fortalece** cuando introducimos herramientas como Emomty, porque el paciente siente que *está haciendo algo concreto junto al terapeuta*. La terapia se convierte en colaboración activa más que en un interrogatorio. Es fundamental que el profesional acompañe la dinámica con escucha empática y valide las emociones identificadas (por ejemplo: “*Tiene sentido que te sintieras culpable en esa situación; muchas personas se sienten así cuando...*”). Esto, combinado con la presencia visual de la carta, hace que el paciente se sienta comprendido doblemente: por el terapeuta y por la carta que “pone en palabras” su vivencia. Al cierre de la sesión, se puede preguntar qué carta positiva se lleva (por ejemplo: “*¿Con cuál te gustaría irte hoy, qué emoción quisieras cultivar hasta la próxima vez?*”). Así, si elige *esperanza*, se puede terminar en tono optimista reforzando que hay esperanza de mejorar su situación.

Emomty en terapia de grupo

En contextos grupales (terapia de grupo con adultos, terapia de parejas, familias, talleres emocionales, grupos de apoyo, etc.), Emomty despliega todo su potencial al permitir **interacciones entre los participantes** a través de las cartas. A continuación, describimos algunas dinámicas adecuadas para grupos, que fomentan la comunicación, la cohesión y el aprendizaje colectivo:

- **Ronda de check-in emocional:** Al inicio de una sesión grupal, se invita a cada participante a **elegir una carta que represente cómo llega hoy emocionalmente**. Una vez que todos tengan su carta, se realiza una ronda donde cada uno la muestra y comparte brevemente por qué la eligió. Esto sirve como *calentamiento* y check-in del estado del grupo. Por ejemplo: “*Hoy elijo la carta de ‘agotamiento’ porque he tenido una semana muy pesada y vengo con poca energía*”; otro quizás “*yo elegí ‘ilusión’ porque estoy contento con una noticia que recibí*”. Esta ronda permite que **todos los miembros sean escuchados desde el comienzo**, promoviendo la empatía (los demás saben en qué tono emocional está cada persona). El facilitador puede notar si hay alguna emocionalidad común (quizá varias personas eligen *estrés* – entonces el grupo en general necesita relajación) o si alguien elige una carta muy extrema (indicando que requiere apoyo extra en la sesión). Esta práctica normaliza el hablar de sentimientos en grupo, utilizando la carta casi como *escudo* o apoyo para expresarse

sin sentirse tan expuesto directamente. Es importante agradecer cada compartida y no juzgar ninguna (crear un espacio seguro). Con niños, esto se puede hacer en círculo en el suelo, pasándose las cartas; con adultos, alrededor de una mesa o incluso virtualmente mostrando la carta a la cámara (en contextos de teleterapia, se pueden enviar previamente imágenes de las cartas para que cada quien las tenga).

- **Juego de “Adivina la emoción” (empatía):** Una dinámica divertida para grupos consiste en que **un participante tome al azar una carta sin mostrarla a los demás y trate de representar esa emoción** (ya sea actuándola con gestos, describiendo una situación hipotética en primera persona sin mencionar la emoción, o dibujándola en un pizarrón, etc., dependiendo de las reglas que queramos). Los demás deben adivinar de qué emoción se trata. Esta actividad, similar al juego de charadas o Pictionary pero con emociones, tiene varios beneficios: (1) obliga al participante que representa a *ponerse en el papel* de esa emoción (lo cual mejora su comprensión de la misma y su capacidad de expresarla); (2) entrena a los demás en reconocer señales emocionales y en *escucha activa* de las claves que da su compañero; (3) genera risas y distensión que fortalecen el vínculo grupal. Tras cada ronda, se puede discutir brevemente cómo supieron qué emoción era o qué les costó, reforzando así la **alfabetización emocional**: “*Cuando levantaste las manos y frunciste el ceño supimos que era ‘ira’, esos gestos suelen asociarse; nos confundimos con ‘miedo’ al principio hasta que gritaste, entonces quedó claro*”. Este tipo de juego puede adaptarse a talleres educativos, grupos de empresa (como icebreaker sobre trabajo emocional), familias, etc. En coaching de equipos, por ejemplo, se podría hacer *adivina la emoción* con situaciones de la oficina: un miembro representa cómo se siente el equipo ante un cambio y los demás adivinan, lo cual puede abrir debate sobre percepciones compartidas.
- **Historia emocional colectiva:** Para grupos más terapéuticos o de crecimiento personal, se puede construir una **narrativa emocional conjunta**. Una forma es: se barajan las cartas y cada participante toma una al azar. Luego, por turnos, cada quien debe aportar una frase a una historia ficticia, incluyendo *la emoción de su carta* en su parte. Por ejemplo, si un grupo de 5 personas saca respectivamente *miedo, alegría, ira, tristeza, sorpresa*, podrían armar entre todos la historia de “Un día en la vida de alguien” donde en la primera parte mencionan algo que le dio miedo, luego algo que le dio alegría, etc., siguiendo ese orden. El resultado suele ser creativo y catártico, y sirve para **reflexionar sobre la variedad de emociones** que nos ocurren. Después de la historia, el facilitador puede preguntar: “*¿Con cuál de todas estas emociones te identificaste más personalmente mientras armábamos la historia?*”. Puede que cada miembro tome la palabra respecto a su carta: “*Yo justamente elegí miedo y la verdad últimamente me he*

sentido así...”. Es decir, la historia ficticia puede llevar a *insights* personales, pero de una manera lúdica que reduce la presión de hablar directamente de uno mismo. Esta dinámica promueve la **cohesión grupal**: todos han creado algo juntos y han sido escuchados.

- **Dinámica de las posiciones (escultura emocional):** En terapia familiar o de parejas, se puede combinar Emomty con técnicas psicodramáticas. Por ejemplo, cada miembro elige una carta que represente cómo se siente dentro de la familia/relación. Luego, de pie, cada cual se coloca en la sala en una especie de *escultura* representando su emoción (podría ser cerca o lejos de otro, de espaldas, etc.) sosteniendo su carta visible. Se congela esa imagen y se comenta: “*Esto es cómo cada uno se siente, ¿qué observan?*”. Tal vez se vea que la persona con *tristeza* está arrinconada mientras los de *ira* y *frustración* están juntos discutiendo; o la de *miedo* está alejada de la de *ira*. Esta foto viva permite al terapeuta y a los participantes **tomar perspectiva del sistema emocional** en la familia/pareja. Luego se puede pedir que todos cambien de carta a la emoción que les gustaría sentir en la familia (ej. *tranquilidad, comprensión, afecto*) y rearmar la escultura acercándolos. Esto genera conversaciones sobre *cómo pasar del cuadro A al cuadro B*: qué cambios se necesitan, qué necesita cada quien de los demás. Emomty aquí actúa como mediador simbólico para hablar de la *relación*, no del individuo únicamente. Es más fácil decir “*quiero sentir más tranquilidad*” sosteniendo la carta, que decir “*quiero que dejes de gritarme*” – aunque eventualmente esa traducción se hará, primero se validan los deseos emocionales de cada uno.
- **Aprendizaje cooperativo de IE:** En grupos psicoeducativos (por ejemplo, talleres de inteligencia emocional en escuelas o empresas), se pueden diseñar **juegos cooperativos** con las cartas. Una idea es el *Memory emocional*: duplicar un subconjunto de cartas (imprimir dos copias de, digamos, 20 emociones) y jugar a emparejarlas, pero cada vez que alguien encuentra un par debe describir una situación en la que se siente así o dar un tip de cómo manejar esa emoción. O un juego de *Lotería/Bingo emocional*: el facilitador dice definiciones o situaciones y los participantes deben levantar la carta correspondiente si creen tenerla – comentando luego por qué. Estas actividades convierten el aprendizaje en algo ameno, aprovechando el formato familiar de los juegos de mesa.

Al utilizar Emomty en grupo, el facilitador debe prestar especial atención a **mantener un ambiente de respeto**. Es útil establecer normas al inicio (no burlas, confidencialidad, hablar en primera persona, etc.). Las cartas en sí ayudan a que la comunicación sea sobre *la emoción* y no un ataque personal: por ejemplo, en un grupo de pareja, en lugar de “*tú siempre estás enojado*”, se señala la carta de *ira* y se dice “*esta emoción está muy presente entre nosotros*”, lo cual externaliza el problema. El profesional

actuará también conteniendo si alguna dinámica destapa emociones muy intensas en alguien, validando y quizá haciendo una pausa de contención (se puede introducir entonces una carta de *calma* o *apoyo* como símbolo de que el grupo brinda soporte).

En definitiva, **Emomty en grupos sirve como lenguaje común y como juego estructurado para que todos participen y aprendan unos de otros**. Los miembros descubren que no están solos en sentir ciertas cosas, mejoran su empatía al escuchar las experiencias emocionales ajenas, y practican habilidades sociales (comunicación asertiva, escucha, feedback) en el proceso. Esto potencia objetivos terapéuticos grupales, educativos o de team building de manera orgánica.

Emomty en contextos educativos

El ámbito educativo (colegios, talleres con niños y adolescentes, programas de educación emocional) es terreno fértil para Emomty, ya que el desarrollo de la inteligencia emocional es un componente cada vez más valorado en la formación integral. Docentes, orientadores escolares y psicopedagogos pueden emplear las cartas para ayudar a los jóvenes a **reconocer, nombrar y gestionar sus emociones**, así como para mejorar la convivencia en el aula. Algunas aplicaciones prácticas:

- **Reconocimiento de emociones básicas:** Con niños de infantil y primaria, Emomty puede introducirse como un recurso visual para **aprender las emociones básicas**. Por ejemplo, la maestra puede presentar las cartas de *alegría, tristeza, miedo, enfado, sorpresa, disgusto* (u otras que considere centrales) e ir mostrando cada imagen, preguntando “¿Cómo creen que se siente este personaje?”. Se discute en grupo cuándo ellos han sentido esa emoción, qué la provoca, cómo se expresa corporalmente. Esta simple actividad de *nominación y ejemplo* ya amplía el vocabulario emocional de los niños. Se puede pegar en el corcho de clase las cartas de las emociones de “la semana” para que todos las vean y las tengan presentes.
- **Rincón emocional del aula:** Muchas aulas implementan un “rincón de la calma” o similar. Emomty podría formar parte de ese espacio: por ejemplo, tener un **panel con tarjetas de emociones disponibles para que el alumno la coloque según cómo se siente** al entrar a clase. Cada mañana, como rutina, cada niño puede pegar en un tablero la carta que representa su estado de ánimo (podrían tener versiones pequeñas de las cartas). Esto no solo ayuda al niño a autoevaluarse, sino que le da al docente una idea del clima general (si la mayoría pone *cansado*, tal vez fue una semana pesada; si varios ponen *triste*, quizá ocurrió algo en la comunidad escolar). El profesor puede adaptar su trato sabiendo esto (más paciencia, más energía, etc.). Al final del día, se puede hacer una breve reflexión: “*Veo que muchos estaban cansados al*

inicio. *¿Cómo se sienten ahora? ¿Cambió alguna carta?*”. Este seguimiento cotidiano normaliza hablar de emociones y enseña que los estados pueden cambiar.

- **Cuentacuentos emocional:** Con los más pequeños, se puede usar Emomty para **enriquecer cuentos o lecturas**. Por ejemplo, mientras se lee un cuento, se detiene la narración en ciertos puntos y se pregunta: *“¿Qué emoción creen que tiene el personaje ahora?”*. Los niños pueden buscar entre las cartas la que corresponda y levantarla. Esto mantiene a los niños atentos (porque están buscando la carta activa mente) y al mismo tiempo les enseña a **identificar emociones en otros (empatía)**. También se les puede pedir que actúen la emoción del personaje con la cara al mostrar la carta (trabajando reconocimiento de expresiones). Tras el cuento, se puede conversar: *“¿Y ustedes cómo se hubieran sentido en el lugar del protagonista?”* con las cartas como apoyo si lo necesitan. Esta actividad conecta la educación emocional con la comprensión lectora y la expresión corporal.
- **Resolución de conflictos entre alumnos:** Cuando hay disputas o problemas de convivencia, Emomty puede ser una herramienta de mediación. Por ejemplo, dos niños que pelearon pueden juntarse con el orientador; cada uno elige una carta que muestre cómo se sintió durante el conflicto (ej. uno escoge *enfado*, el otro *herido*). Luego, intercambian las cartas y explican *“yo no sabía que tú estabas herido, pensé que solo estabas enojado”*. Este acto de **intercambiar perspectivas emocionales** puede facilitar disculpas y entendimiento. De forma más estructurada, se puede implementar con todo el grupo: tras un incidente (bullying, discusión grupal), cada afectado muestra sus cartas de sentimientos (como *humillado, asustado, furioso*) para que los demás tomen conciencia del impacto emocional. Es más efectivo que una reprimenda disciplinaria, porque *los mismos niños están escuchando el efecto de sus acciones en emociones reales de sus compañeros*, con las cartas dando peso visual a esas palabras.
- **Actividades creativas escolares:** Un profesor de artes plásticas podría pedir a los alumnos que dibujen su propia versión de alguna carta Emomty, fomentando la reflexión sobre cómo representarían ellos la alegría o la tristeza. En educación física, se podría hacer un juego de estaciones: cada esquina del patio con una emoción básica donde los niños tienen que correr hacia la emoción que sienten tras cierta actividad (ej., después de un juego cooperativo, van a *alegría*). En clases de idiomas, usar las cartas para aprender vocabulario emocional en la otra lengua. Emomty, al ser flexible, encuentra lugar en distintas asignaturas como elemento transversal para hablar del mundo afectivo.
- **Programas antiacoso o tutorías:** Durante tutorías de secundaria, las cartas pueden disparar debates importantes. Por ejemplo, repartir cartas relacionadas con *soledad, incompreensión, ansiedad social* y preguntar: *“¿Creéis que algún compañero puede estar sintiendo esto en*

clase? ¿Qué podríamos hacer al respecto?”. O en orientación vocacional: “¿Qué emociones te provoca pensar en tu futuro?” un adolescente podría mostrar incertidumbre o entusiasmo, lo cual guía la conversación de orientación.

En contextos educativos es importante adaptar el lenguaje de las explicaciones al nivel madurativo. Las definiciones en el reverso de Emomty pueden servir de guía al educador, pero tal vez deba simplificarlas para niños pequeños. También conviene manejar de forma lúdica el recurso; a diferencia de terapia, aquí el énfasis está en *aprender* más que en *terapeutizar* (aunque el aprendizaje emocional en sí tiene efectos terapéuticos). Los maestros pueden usar Emomty para **enseñar habilidades socioemocionales**: por ejemplo, tras una dinámica, extraer las lecciones “*todas las emociones son válidas, incluso las negativas nos enseñan algo*”, “*podemos sentir varias emociones a la vez*”, “*no todos sentimos igual ante lo mismo*”, etc., apoyándose en las situaciones surgidas con las cartas.

Un beneficio colateral en colegios es que los propios docentes desarrollan su inteligencia emocional al usar la herramienta. Un profesor que cada día ve qué sienten sus alumnos y habla de ello, es un profesor más consciente de su clima emocional y capaz de regular las tensiones en el aula. Así, Emomty en educación no solo afecta a los estudiantes, sino que promueve una **cultura escolar más abierta emocionalmente**, donde sentimientos como la empatía, el respeto y la asertividad pueden florecer.

Emomty en coaching y desarrollo organizacional

En entornos de coaching personal, coaching ejecutivo y talleres de desarrollo en organizaciones, Emomty encuentra aplicaciones orientadas al autoconocimiento, la motivación y la mejora de dinámicas laborales. A diferencia de la psicoterapia, el coaching suele centrarse en objetivos de desempeño, liderazgo, comunicación efectiva, etc., pero las emociones siguen siendo un componente crítico que influye en la satisfacción y efectividad en el trabajo. Veamos cómo utilizar Emomty en estos contextos:

- **Coaching individual (Life Coaching):** Con coachees que buscan crecimiento personal o profesional, Emomty se puede usar en **ejercicios de claridad emocional**. Por ejemplo, un coach puede pedir: “*Elige tres cartas: una que represente cómo te sientes actualmente en tu situación, otra cómo te quieres sentir, y otra de lo que crees que te está impidiendo llegar allí.*”. Supongamos que el cliente elige *estancamiento* como situación actual, *realización* como estado deseado, y *miedo* como obstáculo. Esto provee un mapa rápido de la conversación: se

explorará qué significa para él sentirse estancado, qué visualiza como realización (objetivos), y profundizar en sus miedos (creencias limitantes). El coach, que muchas veces trabaja con preguntas poderosas, puede basarse en las cartas para formularlas: “¿*Qué tendría que pasar para que tu carta de ‘miedo’ se transforme en ‘confianza’?*”, “¿*Qué acciones concretas te acercarían a sentir ‘realización’ en vez de ‘estancamiento’?*”. Las cartas le dan al cliente un lenguaje simbólico para articular sus metas internas y sus bloqueos, facilitando insights. Al final del proceso de coaching, se puede revisar esas cartas iniciales y ver si han cambiado; incluso se pueden enmarcar o guardar las cartas representativas del logro (por ejemplo, que el cliente se quede con la carta de *autoconfianza* como anclaje tangible de lo conseguido).

- **Coaching ejecutivo y liderazgo:** Para líderes y gerentes, la **inteligencia emocional** es un área de desarrollo frecuente. En sesiones de coaching ejecutivo, Emomty puede ser útil para, por ejemplo, **trabajar la empatía y la gestión de equipos**. Un ejercicio: el coachee (jefe) elige cartas para cada uno de los miembros de su equipo según cómo cree que se sienten en el trabajo. Luego se analiza cada elección: “*Veo que pusiste a María como ‘estresada’, a Luis como ‘desmotivado’... ¿De dónde viene esa percepción? ¿Qué podrías hacer para mejorar su estado?*”. Esto sensibiliza al líder sobre el **clima emocional del equipo** y su rol en él. También se puede invertir la dinámica: que el coachee identifique cómo cree que su equipo lo ve a él emocionalmente (¿lo perciben autoritario, accesible, ansioso?), generando autoconciencia de su impacto. En formaciones de liderazgo grupales, Emomty puede usarse en role-playing: por ejemplo, cada participante recibe en secreto una carta de estado emocional (uno “frustrado”, otro “entusiasmado”, etc.) y tienen que interactuar en un ejercicio simulado de reunión de trabajo. Al final se discute cómo cada emoción afectó la comunicación y los resultados, resaltando la importancia de detectarlas y abordarlas en contextos reales.
- **Desarrollo organizacional y clima laboral:** En talleres de diagnóstico organizacional, se puede usar Emomty para **levantar información de clima** de forma participativa. Imagine un workshop con empleados de distintos departamentos: se podría crear un tablero grande tipo *mural emocional de la empresa* con categorías como “*Así nos sentimos en la empresa actualmente*”, “*Así quisiéramos sentirnos*”, “*Emociones que vemos en nuestros clientes*”, etc., y que los participantes pongan cartas en cada sección según su percepción. Por ejemplo, muchos pueden poner *agotamiento* o *incertidumbre* en “actualmente”, y *orgullo*, *confianza* en “quisiéramos”. Esto provee a la gerencia un **diagnóstico visual y cualitativo** de las áreas de mejora en la cultura organizacional. La actividad en sí ya da a los colaboradores voz para expresar emociones que en contextos laborales a veces se reprimen, y el visualizarlas puede catalizar conversaciones constructivas: “¿*Qué podemos hacer para pasar de la incertidumbre*

a la confianza?”. En procesos de cambio (fusiones, reestructuraciones), Emomty puede ser un canal para que los empleados expresen sus temores y expectativas, ayudando a los consultores en cambio a abordar los aspectos emocionales del proceso, que son críticos para su éxito.

- **Resolución de conflictos laborales:** Similar a como en escuelas mediábamos conflictos, en empresas o equipos Emomty puede mediar tensiones. Por ejemplo, en un conflicto entre dos departamentos, en una reunión conjunta cada representante puede mostrar cartas de cómo se sienten: “*Nos sentimos subvalorados*” (carta de *infravalorado*), “*Nosotros sentimos presión*” (carta de *estrés*). Tener esto sobre la mesa humaniza a las partes y puede suavizar posturas, al reconocer las emociones del otro lado. Un facilitador organizacional puede luego guiar a delinear soluciones que atiendan esas emociones (¿cómo les damos más reconocimiento? ¿cómo aliviarnos su estrés?).
- **Motivación y valores personales:** En coaching de vida y talleres de propósito, Emomty puede ayudar a identificar **qué emociones son motor para una persona**. Un ejercicio típico es clarificar valores, pero a veces traducir valores a emociones es potente. Por ejemplo: “¿*Qué emociones quieres que predominen en tu día a día ideal?*”. Un cliente puede elegir *alegría, interés, seguridad*. Eso indica que sus valores tal vez giran en torno a diversión, aprendizaje y estabilidad. Puede compararse con las emociones que actualmente predominan en su vida (quizá *aburrimiento, ansiedad*) para plantear estrategias de cambio. De nuevo, las cartas brindan claridad visual y un lenguaje accesible para cuestiones que pueden ser abstractas.
- **Dinámicas de equipo divertidas:** No olvidar que, en contextos laborales, el factor diversión es importante para el engagement. Emomty se presta para actividades de team building ligeras, como la ya mencionada adivinar la emoción, o competencias por equipos para ver quién identifica más emociones en escenarios de negocio (p.ej. se muestran fotos de situaciones de atención al cliente y deben levantar la carta de la emoción del cliente). Esto no solo divierte, sino que entrena al personal en *lectura emocional*, útil para ventas, servicio al cliente, etc.

Al implementar Emomty en entornos de empresa, es clave enmarcarlo adecuadamente: algunas personas podrían mostrarse escépticas o cohibidas hablando de emociones en el trabajo. Una buena práctica es conectar las emociones con **resultados tangibles**: por ejemplo, explicar que comprender las emociones de los clientes aumenta la satisfacción, o que manejar el estrés del equipo reduce la rotación de personal. Esto legitima la actividad ante perfiles más racionales. Por otro lado, garantizar confidencialidad y un ambiente de confianza durante los ejercicios (lo que ocurre en el taller, se queda en el taller) permitirá que se abran más.

Conclusiones

Cabe recordar que la **eficacia de Emomty**, como la de cualquier herramienta, dependerá en gran medida de la pericia y sensibilidad del profesional que la aplique. Por ello animamos al lector, ahora que conoce los fundamentos y ejemplos, a que practique, experimente y adapte Emomty a su estilo personal y a las necesidades únicas de sus clientes o alumnos. Leer las reacciones, solicitar feedback a los participantes tras las dinámicas y reflexionar sobre qué funcionó mejor, serán pasos valiosos para refinar el uso de las cartas.

En última instancia, Emomty aspira a cumplir un propósito noble: **ayudar a las personas a entenderse y gestionarse mejor emocionalmente**, con el apoyo de la ciencia y el arte combinados en un mazo de 122 ventanas al mundo interno. Ya sea que se emplee para que un niño descubra palabras para lo que siente, para que una persona herida encuentre camino a su sanación, o para que un equipo de trabajo desarrolle empatía mutua, confiamos en que Emomty servirá como un aliado poderoso en la labor de todos aquellos profesionales dedicados al bienestar emocional. Tal como cada carta de la baraja cobra sentido al ser usada en contexto, este manual cobra vida al ser llevado a la práctica: **le invitamos a desplegar Emomty, carta a carta, emoción a emoción, en su quehacer profesional, con creatividad, ética y corazón.**

¡Que su uso contribuya a muchas historias de Aprendizaje, Desarrollo y Salud Mental!

