




Dinámica

CARTOGRAFÍA EMOCIONAL: EL VIAJE DEL HÉROE INTERIOR



 <p>Objetivos:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la conciencia emocional profunda en adolescentes. • Identificar patrones emocionales que se repiten (sufrimiento). • Conectar con recursos internos o posibles soluciones sostenibles. • Activar el rol de protagonista activo de su proceso emocional.
<p>Duración total:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión individual: 45-60 minutos • Sesión grupal (3 a 6 participantes): 60-90 minutos
<p>Aplicable en:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adolescentes que repiten conductas o emociones disfuncionales. • Procesos de baja autoestima, confusión identitaria o heridas emocionales. • Fases de orientación vocacional, crisis de sentido, toma de decisiones. • Terapias de grupo, sesiones de coaching juvenil, orientación escolar o talleres vivenciales.
<p>Materiales necesarios:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Baraja Emomty completa (ambos ejes). • Hoja de ruta con 5 espacios en forma de camino curvo o espiral. • Pegatinas o marcadores de colores. • Papel para anotaciones. • Opcional: música instrumental suave de fondo.

Pasos de la intervención



1. Apertura: “¿Dónde estás en tu camino?” (10m)

El facilitador invita a reflexionar:

“Imagina que tu vida emocional es un viaje... ¿dónde estás hoy?”

Pide que elijan **3 cartas del eje 1 (Desafío/Sufrimiento)** que reflejen su momento actual.

Pueden seleccionar sin límite al principio, pero deberán **quedarse con solo 3**.

✍️ Se anotan las emociones elegidas.



2. Mapa de obstáculos (10-15m)

Cada carta elegida se sitúa en una **parada del camino**, como si fueran “retos del héroe”.

El profesional pregunta:

- ¿Qué te quiere enseñar esta emoción?
- ¿Cuándo aparece más?
- ¿Cómo reaccionas?
- ¿Cuál de estas emociones se repite más en tu vida?

💬 Aquí pueden profundizar con preguntas sistémicas o simbólicas.

Opcional: añadir las **cartas de heridas emocionales o distorsiones cognitivas** si alguna encaja.

3. Búsqueda de recursos (10-15m)

Se barajan ahora las cartas del **eje 2 (Recurso/Solución)**.

El adolescente elige libremente **todas las que sienta que podrían ayudarle** a transitar sus emociones anteriores.

Después, deberá **descartar hasta quedarse con 1 a 3** que le resuenen como **guías**.

🌟 Se colocan las cartas frente a cada “reto”, como aliados del camino.



4. Conexión creativa (10-15m)

El adolescente dibuja, escribe o representa de forma creativa su **camino simbólico**:

- Sus 3 emociones actuales.
- Los obstáculos o heridas.
- Los recursos o virtudes con los que cuenta.

Opcional: utilizar objetos, collage o cuerpo (dinámica teatral breve).



5. Cierre con acción: “Tu siguiente paso” (5-10m)

Preguntar:

- ¿Qué puedes hacer esta semana para avanzar con uno de estos recursos?
- ¿Qué necesitas dejar atrás?
- ¿A quién puedes pedir ayuda para seguir tu camino?

🎯 Elige un recurso y define una acción concreta. Puede anotarlo y llevarlo consigo como “tótem” o mantra emocional.

Resultado esperado

- Mayor **identificación emocional** y capacidad de verbalizar lo que sienten.
- **Conciencia de patrones emocionales** repetitivos o disfuncionales.
- Activación de **recursos personales conscientes**, como fortalezas internas o valores guía.
- Integración simbólica de la experiencia emocional en un relato con sentido.
- **Aumento de motivación personal** para el cambio y empoderamiento emocional.

Evidencia científica

Diversas investigaciones en psicoterapia emocional coinciden en que las emociones difíciles **no se superan suprimiéndolas, sino activando nuevas respuestas emocionales más saludables**. La **Terapia Focalizada en la Emoción (EFT)**, desarrollada por Leslie Greenberg, sostiene que el cambio terapéutico ocurre cuando el individuo accede, nombra y resignifica sus emociones, y las transforma desde dentro con la ayuda de **emociones correctivas** (Greenberg & Pascual-Leone, 2006).

Asimismo, enfoques como la **terapia narrativa** (White, 1990) y la **terapia expresiva visual** (Malchiodi, 2003) respaldan el uso de herramientas simbólicas (como cartas, dibujos o mapas visuales), ya que estas permiten **externalizar el malestar, organizar el pensamiento emocional y activar recursos internos**. En adolescentes, este tipo de recursos vivenciales ha demostrado ser especialmente eficaz para **reforzar la autorregulación emocional, la autoestima y la integración de experiencias vitales**.



Frase de cierre
sugerida:

“Las emociones no se eliminan: se entienden, se atraviesan y se transforman”.