



Dinámica DEL NUDO AL NIDO



Objetivos:

- Desarrollar **conciencia emocional** y capacidad de identificación emocional precisa.
- Aprender a **reconocer emociones incómodas**, especialmente aquellas relacionadas con **heridas emocionales** y **distorsiones cognitivas**.
- Estimular el **pensamiento reflexivo** y la autorregulación emocional.
- Facilitar el **paso de la emoción al recurso**, con propuestas de acción práctica.

Duración total:

45 - 60 minutos

Aplicable en:

- Procesos terapéuticos o talleres grupales con adolescentes (12 a 18 años).
- Casos donde haya presencia de ansiedad, baja autoestima, desregulación emocional o conflictos internos.

Materiales necesarios:

- Baraja completa de cartas **Emomty** (eje 1: sufrimiento/desafío y eje 2: recurso/solución).
- Hojas de trabajo impresas (con espacio para escritura y reflexión).
- Lápicos o bolígrafos.
- Un espacio tranquilo y seguro para el trabajo emocional.

Pasos de la intervención



1. Introducción (5-10 min)

Explica brevemente:

- Que todas las emociones tienen un mensaje y función.
- Que algunas emociones o pensamientos nos pueden doler o confundir, pero todas pueden comprenderse y transformarse.

- Hoy trabajaremos escuchando nuestras emociones y buscando recursos personales para acompañarlas.

🗣️ *“A veces lo que sentimos es como un nudo en el pecho. Hoy vamos a tratar de aflojarlo y encontrar dentro de ti recursos que te ayuden a sentirte mejor.”*



2. Elección libre de emociones incómodas (10 min)

Coloca todas las cartas del eje 1 (sufrimiento/desafío) boca arriba.

Pide al adolescente que escoja todas las cartas que conecten con su estado actual o que haya experimentado últimamente.

Que se tome su tiempo para observar y sentir.



3. Fase de descarte emocional (5-10 min)

A partir del grupo inicial:

- Pídele que reduzca las cartas poco a poco quedándose solo con las que más le impactan ahora mismo, hasta quedarse con entre 1 y 3 cartas.

👉 Para cada una:

- ¿Qué representa en tu vida esta emoción o pensamiento?
- ¿Dónde la sientes físicamente?
- ¿Qué situaciones la activan?



4. Elección libre de recursos personales (10 min)

Ahora coloca las cartas del eje 2 (recursos/soluciones) boca arriba.

Que elija libremente todas las cartas que le transmitan alivio, fuerza o deseo de mejora.

Después, realiza otra fase de descarte reflexivo hasta que se quede con las que considere más útiles para acompañar sus emociones actuales.

(No hay un número fijo, puede ser una o varias.)



5. Vinculación emoción-recurso (10 min)

Conecta las cartas de eje 1 con las del eje 2:

- ¿Cuál de los recursos elegidos podría ayudarte a gestionar o suavizar lo que sientes?
- ¿Qué te inspira o motiva de esas cartas?
- ¿Qué cambiaría si cultivaras más ese recurso en tu día a día?

✍️ Escríbelo en la hoja de trabajo.

Sugerencia simbólica para reforzar la integración:

Invita al adolescente a representar visualmente el proceso vivido:

1. Dibuja una cuerda con un nudo en el centro que simbolice las emociones incómodas identificadas.
2. Luego, dibuja un nido al lado, representando el espacio seguro o los recursos emocionales elegidos.
3. Entre ambos, traza un puente, una escalera o cualquier camino simbólico que una el nudo con el nido. Este recorrido representa el proceso de transformación emocional, mostrando cómo los recursos pueden ayudarte a aflojar el malestar y construir refugios internos más saludables.



6. Plan de acción (10 min)

En base a las cartas del eje 2:

- Diseña junto al adolescente una tarea práctica o propuesta sencilla para los próximos días.

📌 Ejemplos:

- Si eligió *autoestima*: anotar cada día un logro personal por pequeño que sea.
- Si eligió *resiliencia*: recordar cómo ha superado algo difícil en el pasado y contarlo.

Cierre simbólico (5 min)

Cierre con visualización o una pequeña frase de afirmación.

Resultado esperado

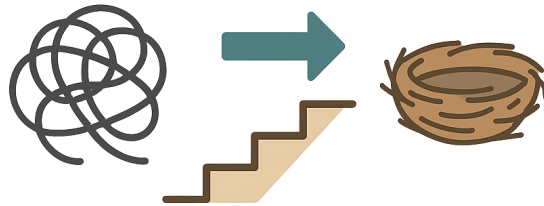
- El adolescente **identifica y comprende su mundo emocional** con más claridad.
- Aprende que **toda emoción difícil puede acompañarse con un recurso**.
- Sale con una tarea concreta para empezar a practicar autorregulación emocional.
- Se trabaja con especial atención heridas como rechazo, abandono, humillación, injusticia, así como pensamientos distorsionados que suelen generar bloqueo o malestar crónico.

Evidencia científica

La dinámica “**Del Nudo al Nido**” se fundamenta en una sólida base teórica que integra diversas corrientes de la psicología contemporánea. El objetivo de identificar emociones incómodas (eje 1) y transformarlas en recursos emocionales (eje 2) está directamente relacionado con procesos de

autoconciencia emocional, regulación afectiva y reestructuración cognitiva, elementos esenciales en la intervención psicológica con adolescentes.

Daniel Goleman (1995), en su obra *Emotional Intelligence*, sostiene que el desarrollo de la inteligencia emocional es clave para el bienestar personal, el rendimiento escolar y las relaciones sociales. Identificar las propias emociones es el primer paso del proceso, seguido de la autorregulación, la motivación y la empatía. Esta dinámica guía al adolescente por ese recorrido de forma experiencial y reflexiva.



Frase de cierre
sugerida:

“Lo que hoy siento no define quién soy, pero sí me ayuda a entender lo que necesito. Tengo recursos dentro y fuera para avanzar con más fuerza y claridad.”