

INSTRUCCIONES DE INICIO

Las fichas se presentan en dos cajas (vol. I y II). Abrir la caja volumen I y buscar las 38 fichas de color diferente. Son las tapas de cada una de las 38 estructuras emocionales en que se dividen las 360 fichas. Como se puede observar, cada una de las 38 tapas tiene unas palabras:

- El nombre del grupo emocional al que pertenece Miedo (MD), Incertidumbre (INC), Falta de interés por el presente (FIP), Soledad (SLD), Vulnerabilidad (VUL), Abatimiento (ABT) y Poder (PDR), acompañado de un número, ya que dentro de cada grupo hay varias estructuras.

- Un nombre en inglés que define la estructura emocional y la Flor de Bach con la que se trabaja.

- Unas palabras en español que definen las emociones tipo de la estructura.

Tenemos pues 2 volúmenes, 7 grupos, 38 estructuras y 360 fichas.

Para una primera toma de contacto es recomendable ordenarlas en 38 montoncitos usando la tapa como referencia. Para ello hay que juntar las fichas de la caja I y la II. En la parte inferior de cada ficha hay dos claves, a la izquierda el grupo al que pertenece (MD, INC, FIP, etc.) y un número que representa la estructura dentro del grupo (1, 2, 3, etc.), en la esquina derecha se indica el volumen (I, II) para que se puedan ordenar en sus cajas al finalizar. El volumen I son programas emocionales y mentales más generales, el volumen II son más específicos.

Es más sencillo de lo que parece a primera vista. Además, permiten una actividad creativa muy amplia a los profesionales ya que, al final, cada persona las usará como mejor le parezca.

Aporto unas indicaciones sencillas para la elaboración de los mapas emocionales, aunque el trabajo a fondo con esta técnica requiere de una formación más amplia.

LOS 7 GRUPOS Y LAS 38 ESTRUCTURAS

Estructuras emocionales del grupo Miedo (MD). Cinco estructuras emocionales que se relacionan con el concepto genérico de *miedo*. En este grupo se integran diversos tipos de miedo que toda persona puede vivir consciente o inconscientemente o que le pueden limitar o potenciar según la gestión que haga de las emociones.

- Terror, pánico paralizante (MD 1).
- Miedos reconocibles (MD 2).
- Necesidad de control interno y/o externo (MD 3).
- Miedos inexplicables, difusos (MD 4).
- Exceso de preocupación por los demás (MD 5).

Estructuras emocionales del grupo Incertidumbre (INC). En este grupo, de seis estructuras emocionales, se recogen aquellas que favorecen que la persona viva en *incertidumbre* ante la vida, las situaciones, el entorno, las personas, etc.

- Inseguridad en la propia valía intelectual (INC 1).
- Indecisión, miedo a la equivocación (INC 2).
- Pesimismo, miedo al fracaso (INC 3).
- Desesperanza, depresión (INC 4).
- Rutina vital, tedio (INC 5).

- Insatisfacción, desorientación vocacional (INC 6).

Estructuras emocionales del grupo Falta de interés por el presente (FIP). A este grupo pertenecen siete estructuras emocionales que, en su aspecto limitado, mantienen a la persona alejada del *momento presente*.

- Fantasía, idealización, proyección al futuro (FIP 1).
- Nostalgia, proyección al pasado (FIP 2).
- Resignación, apatía (FIP 3).
- Agotamiento psíquico, agotamiento físico (FIP 4).
- Actividad mental imparable, cavilación constante (FIP 5).
- Tristeza, recogimiento introspectivo (FIP 6).
- Dificultad para aprender de los errores (FIP 7).

Estructuras emocionales del grupo Soledad (SLD). En este grupo se incluyen tres estructuras emocionales que llevan a la persona a una relación no equilibrada o insana con la *soledad*.

- Aislamiento emocional, altivez, superioridad (SLD 1).
- Impaciencia, impulsividad (SLD 2).
- Miedo a la soledad emocional, egocentrismo (SLD 3).

Estructuras emocionales del grupo Vulnerabilidad (VUL). En este grupo se encuentran cuatro estructuras emocionales vinculadas a la *vulnerabilidad* respecto la interacción con las personas.

- Falta de asertividad, servilismo (VUL 1).
- Sometimiento, dificultad para decir “no” (VUL 2).
- Dificultad para poner límites, influenciabilidad (VUL 3).
- Agresividad, malas formas (VUL 4).

Estructuras emocionales del grupo Abatimiento (ABT). En este grupo se encuentran ocho estructuras emocionales que, en su aspecto limitado, llevan a la persona a vivir en el *abatimiento*.

- Baja autoestima, sentimiento de inferioridad (ABT 1).
- Sentimiento de culpabilidad, remordimientos (ABT 2).
- Sentido excesivo de la responsabilidad, sobrecarga (ABT 3).
- Angustia vital profunda, crisis existencial (ABT 4).
- Trauma, desestructuración (ABT 5).
- Amargura, rencor, victimismo (ABT 6).
- Excesiva laboriosidad, sin descanso (ABT 7).
- Perfeccionismo, obsesión con la limpieza o el orden (ABT 8).

Estructuras emocionales del grupo Poder (PDR). Este grupo recoge las cinco estructuras emocionales que se relacionan con el ejercicio de *poder* sobre el entorno y las personas.

- Amor posesivo, amor dependiente (PDR 1).
- Pasión excesiva, energía desbordante, invasiva (PDR 2).
- Autoritarismo, inflexibilidad, exigencia (PDR 3).
- Intolerancia, crítica destructiva (PDR 4).
- Autoexigencia, rigidez mental y emocional (PDR 5).

PAUTAS DE USO DE LAS FICHAS PARA MAPAS EMOCIONALES

Si bien en un principio el trabajo con los mapas emocionales consistía, fundamentalmente, en relacionar unas emociones con otras utilizando las fichas diseñadas para los mapas, la experiencia de realizar y analizar mapas emocionales a decenas de pacientes y alumnas me ha llevado a la observación de una estructura interna con diferentes subestructuras, así como una serie de reglas que se ponen de manifiesto al realizar los mapas. No se trata de establecer unas reglas fijas e inamovibles, ya que cada persona puede encontrar su manera personal de realizar los mapas emocionales, no obstante creo oportuno exponer las conclusiones a las que he llegado. Puede que sirvan de punto de partida para quien quiere adentrarse en el mundo de los mapas emocionales, una base en la que apoyarse inicialmente para luego desarrollar su propia manera de hacerlo.

Estructura interna de los mapas emocionales.

- **Mapas emocionales amplios.** Hay mapas emocionales que son muy amplios en cuanto a gran cantidad de emociones en el primer y segundo niveles que lo hacen muy extenso, pero que luego no tienen demasiada profundidad, por lo que el trabajo se realiza sobre aspectos emocionales adquiridos en edades tempranas.

- **Mapas emocionales profundos.** Hay mapas emocionales muy profundos en cuanto a que, partiendo de unas pocas emociones primigenias (entre dos y cinco más o menos) se desarrollan muchos niveles de causa-efecto a lo largo de la vida de la persona, por lo que el nivel de profundidad y complejidad del trabajo es mayor. La profundidad del mapa emocional no necesariamente tiene que ver con la edad de la persona.

- **Mapas emocionales mixtos.** Hay mapas emocionales a la vez amplios y profundos, que resultan complicados de plasmar y desarrollar. Pueden tener que realizarse en más de una sesión.

- **Grupos de emociones.** Cada emoción y su tarjeta correspondiente pertenecen a uno de los siete grupos emocionales en que están divididos los patrones o programas emocionales por lo que, una vez configurado el mapa emocional completo se puede contabilizar cuántas emociones desarmonizadas pertenecen a cada grupo (Miedo, Incertidumbre, Falta de interés por el presente, Soledad, Vulnerabilidad, Abatimiento, Poder) y tener constancia de en qué grupo o grupos de emociones la persona presenta más desequilibrios. Los tres primeros grupos (Miedo, Incertidumbre y Falta de interés por el presente) se refieren fundamentalmente a la relación interna o relación con el yo; el cuarto grupo (Soledad) es un grupo de tránsito; los tres últimos grupos (Vulnerabilidad, Abatimiento y Poder) se refieren principalmente a la relación externa o relación con los otros.

Reglas.

- **Jerarquía temporal.** Hay patrones emocionales y mentales que se adquieren antes que otros en el tiempo. Unos se adquieren o se activan en la infancia temprana, otros en la adolescencia, en la juventud o más tarde. Por ello, las fichas que representan emociones primigenias se colocan más arriba en el mapa emocional. Algunas de estas emociones son educadas por el sistema familiar, otras se nace con ellas y se activan en la infancia, sean del tipo que sean se colocan en la parte más alta del mapa emocional.

- **Jerarquía causa-efecto.** Unas emociones (sentimientos y/o creencias) son causa de otras, por lo que se establece una relación de causa-efecto que se plasma en el mapa emocional colocando por encima las que son causa y por debajo las que son efecto. A su vez, las emociones que son efecto de otras pueden ser causa para otros nuevos patrones emocionales.

- **Niveles.** Dependiendo del momento temporal y el lugar ocupado en la jerarquía causa-efecto, se configuran los diferentes niveles en los que se presentan las emociones y se colocan las fichas. Las emociones primigenias configuran un primer nivel, las que se configuran como consecuencia de ellas serían un segundo nivel, las siguientes un tercer nivel y, así, progresivamente. Los niveles más significativos son el primero, el segundo y los dos últimos. Los dos primeros porque se puede ver claramente en ellos el origen de la mayoría (no todos) de los desequilibrios y los dos últimos porque suelen ser (no siempre) los que son reconocidos por la persona como “señales y síntomas”.

- **Señales y síntomas.** Puede darse la circunstancia de que la persona llegue a consulta sin tener una idea clara de lo que le sucede a nivel emocional, de hecho es común que así suceda. Cuando la persona da la información sobre su mundo emocional puede ser que lo único que pueda aportar sean señales o síntomas, aspectos concretos que servirán para desplegar todo el mapa emocional pero que, inicialmente, se presentan con formas como “siempre estoy ansiosa”, “le doy muchas vueltas a la cabeza”, “siento una gran aflicción pero no sé por qué” y muchas otras señales a partir de las cuales hay que saber configurar todo el mapa emocional.

- **Territorios emocionales.** Cuando se configura el mapa emocional completo de una persona se pueden observar diferentes territorios, a veces aislados y, a veces, relacionados, pero que plasman claramente diferentes aspectos de la vida de la persona: plano familiar, de pareja, laboral, de relación consigo misma, con personas concretas, manera de amar, relaciones de amistad, etc.

- **Emociones primigenias.** Son los programas emocionales y mentales primeros en el tiempo, sin aparente causa previa. Pueden darse por diferentes circunstancias: forman parte del temperamento y se nace con ellos; se configuran en la persona entre la concepción y el nacimiento; se adquieren en la infancia temprana (hasta los seis años) por la educación recibida, las experiencias vividas, el ejemplo familiar, la imitación o porque la persona realizó dicho aprendizaje de manera natural.

- **Emociones repetidas.** En diferentes territorios emocionales se pueden dar las mismas emociones que, si bien en sí mismas se viven con parecida o la misma cualidad, presentan un “desde dónde” distinto y se activan por cuestiones diferentes. Se pueden poner en otro color para distinguirlas mejor.

- **Emociones conectoras de territorios.** En ocasiones una emoción, sentimiento o creencia conecta dos territorios, es un *conector*. Esto no quiere decir que sea una emoción común a ambos territorios, sino que los une y les da una interconexión con lógica interna para la emocionalidad de la propia persona. Estas emociones conectoras también pueden ser causa de otras emociones. Se disponen en el mapa de modo inclinado para distinguirlas de las demás fichas emocionales.

- **Emociones derivadas.** Una emoción, sentimiento, pensamiento o creencia puede derivar de todo un grupo de emociones que, actuando conjuntamente, favorecen la activación de esa *emoción derivada*. Estas emociones derivadas también pueden ser causa de otras emociones. En el mapa emocional se coloca en un lateral del territorio emocional, a la altura y perpendicularmente al conjunto de emociones que la activan.

- **Emociones aisladas.** Puede darse el caso de emociones que aparecen aisladas, no tienen causa o no es localizable y tampoco tienen emociones efecto, por lo que se sitúan de manera aislada en la configuración del mapa emocional.

- **Territorios emocionales aislados.** También puede darse el caso de un territorio emocional completamente aislado del resto del mapa, porque surge en un momento concreto de la vida de la persona y no tiene un origen en la infancia (niveles iniciales) sino que aparece como consecuencia de un impacto emocional que hace surgir nuevos esquemas emocionales y mentales. Por ejemplo como

consecuencia de un accidente, una muerte, una agresión, una enfermedad, un premio de lotería, una nueva relación, una situación nueva o excepcional, etc.

PROTOCOLO PARA EL TRABAJO CON LOS MAPAS EMOCIONALES.

- 1) La persona ha de leer una a una todas las fichas y seleccionar aquellas emociones o patrones que han formado o forman parte de su vida de manera limitante (no ocasionalmente).
- 2) Descartar las que “seguro” que no han estado ni en el pasado ni en el presente de la vida de la/el paciente (sobre la marcha puede que haya que recuperar alguna ficha descartada inicialmente).
- 3) Explicar que cada tarjeta es un programa o patrón emocional y que se van a ordenar en una jerarquía temporal y de causa-efecto de arriba abajo.
- 4) Da igual si se empieza en la infancia o en la adultez, o si se empieza con un patrón emocional original (causa) o producido (efecto), se irán colocando tarjetas hacia arriba, hacia abajo y hacia los laterales a medida que la/el paciente vaya estableciendo relaciones entre programas emocionales. Hay que ayudarle con preguntas y planteamientos no inductivos pero sí orientativos o, incluso que le lleven a la duda.
- 5) Según se avanza en la elaboración del mapa algunos programas emocionales pueden cambiar de lugar porque la/el paciente va viendo las cosas más claras o de diferente manera.
- 6) Una vez completado el mapa se le pide a la/el paciente que lo revise tranquilamente y vea las relaciones causa-efecto e interacciones entre los diferentes programas emocionales. Puede que quiera cambiar algunas fichas de sitio porque al ver el mapa al completo lo vea más claro.
- 7) Pedirle que revise todas las fichas descartadas por si ahora considera que alguna tiene su sitio en el mapa emocional.
- 8) Prepararle el mapa emocional en papel para que pueda tenerlo y trabajar sobre él en la toma de conciencia de sus programas emocionales. Lo puede copiar la/el paciente y pasarlo a limpio en su casa o se lo hace la/el terapeuta (mejor lo primero, es más didáctico y le hace reflexionar sobre su mundo emocional).

El mapa emocional tiene tres fases de trabajo:

1ª. La/el paciente lo va montando y, a la vez, va reflexionando en voz alta sobre sus emociones, sentimientos, hechos, conexiones entre programas. Esto permite la toma de conciencia y ordenamiento interno de las emociones y sentimientos.

2ª. Cuando el mapa está terminado permite ver ordenado y comprender el propio mundo emocional limitado (o, al menos, una parte de él), lo cual puede ser impactante, esclarecedor, conmocionador y/o conmovedor para la persona que, quizás por primera vez, observa su mundo emocional de manera tan clara.

3ª. En su casa, al pasarlo a limpio o al reflexionar sobre la información que el mapa da, la persona puede descubrir nuevos aspectos de su emocionalidad pasada y presente que hasta ese momento le habían pasado inadvertidas.

La función del mapa es hacer que la/el paciente haga conscientes y ordene sus programas emocionales en el exterior para que suceda algo parecido en el interior, por lo que hay que considerarlo como una herramienta para el terapeuta y un proceso de trabajo para la/el paciente.