

TU EMOCIÓN ES UNA BRÚJULA

EMOCIONES

Laura Alberola

WWW.SOMOSLIBRESYSALVAJES.COM

CONTENIDO

2	NOTA IMPORTANTE
3	1 - MÓDULO LA IDEA CLAVE
5	2 - MÓDULO PUNTOS DE DOLOR
6	3 - MÓDULO BENEFICIOS
7	4 - MÓDULO CÓMO USAR ESTA GUÍA
8	5 - MÓDULO EL MÉTODO
10	6 - MÓDULO PROTOCOLO DE SEGURIDAD
11	7 - MÓDULO MAPA DE SENSACIONES
12	TU EMOCIÓN EN COORDENADAS
14	HOJA DE EMOCIONES
19	CARTA BREVE PARA MÍ
20	8 - MÓDULOS PREGUNTAS FRECUENTES (OBJECIONES)
21	ESCUCHA TU EMOCIÓN
23	TU SIGUIENTE PASO
24	CONTACTO

EL CAMINO QUE SEGUIREMOS

MÓDULO 1: LA IDEA
CLAVE
TU BRÚJULA

MÓDULO 2: PUNTOS DE
DOLOR
SIDENTIFICACIÓN

MÓDULO 3: BENEFICIOS
PRACTICANDO

MÓDULO 4: CÓMO USAR ESTA
GUÍA
HAZ FUNCIONE

MÓDULO 5: EL MÉTODO
TU MAPA

MÓDULO 8: AUTOREGISTRO
TU EMOCIÓN EN
COORDENADAS

MÓDULO 6: PROTOCOLO
DE SEGURIDAD
SEMÁFORO

MÓDULO 7: MAPA DE
SENSACIONES
TU CUERPO HABLA

MÓDULO 9: HOJA DE
EMOCIONES

NOTA IMPORTANTE

ANTES DE EMPEZAR

Esta práctica está diseñada para ayudarte a orientarte internamente: Identificar dónde se manifiesta una emoción en tu cuerpo y acompañarla con seguridad

- No sustituye terapia.
- Si tienes historia de trauma, hazla con suavidad. Menos es más.
- Si en algún momento aparece pánico, desconexión intensa, mareo o recuerdos intrusivos, pausa y vuelve al presente (abajo tienes un protocolo).

Señal de seguridad (para repetir cuando lo necesites)

Estoy aquí. Hoy es _____. Ahora mismo estoy a salvo.

Si hoy notas que no es el día, si notas que estás muy activada o muy apagado, está bien dejar esta práctica para otro momento.

Recuerda: autocuidado también es parar.



01

MÓDULO

LA IDEA CLAVE

TU EMOCIÓN ES UNA BRÚJULA

Una emoción no aparece “porque sí”. Aparece para **orientarte**.

Cuando reconoces qué emoción estás sintiendo, tu sistema interno puede orientarte hacia lo que necesita cuidar, expresar o regular.

01

Miedo →

Protegerte, buscar
seguridad, pedir
apoyo.

02

Rabia →

Poner límites,
recuperar espacio,
decir “basta”.

03

Tristeza →

Parar, llorar,
sostener, pedir
contacto.

04

Vergüenza →

Reparar, volver a ti,
buscar una mirada
segura.

05

Ansiedad →

Bajar ritmo, regular,
simplificar, priorizar.

01

MÓDULO

LA IDEA CLAVE

EL CUERPO

El problema es que muchas veces intentamos leer esta brújula solo con la mente...sin usar el instrumento principal.

**La emoción no es solo
una idea.**

Es un fenómeno
corporal.

**Cuando reconoces
esas señales.**

Empiezas a tener mapa
y dirección.

**Tu emoción tiene coordenadas,
vive en algún lugar (o de algún
modo) en tu cuerpo:**

Presión, nudo, vacío, calor,
vibración, peso...

SI TE PASA ESTO, ESTA GUÍA ES PARA TI

Marca lo que te suene:

- Piensas mucho sobre lo que te pasa, pero no se te pasa.
- Te notas con ansiedad o alerta sin un motivo “lógico”.
- Te desconectas (“no siento nada”) o te quedas en automático.
- Te cuesta saber qué necesitas y terminas actuando por inercia.
- Entrás en control, perfeccionismo o autoexigencia y luego te agotas.
- En relaciones, complaces, evitas el conflicto o te cuesta poner límites.
- Con la comida/cuerpo aparecen ciclos de culpa, control, atracón o restricción.
- Sientes que “deberías poder” pero tu cuerpo va por otro lado.

“ ”

“ ”

“ ”

“ ”

“ ”

“ ”

“ ”

“ ”

Lo que suele haber debajo (sin culpa)

No es falta de fuerza.

A menudo es tu sistema nervioso haciendo lo que aprendió para sobrevivir:
activarse, controlar, evitar o desconectarse.

Y esto se trabaja desde el cuerpo, no desde más análisis.

Recuerda esta frase: bajar al cuerpo.

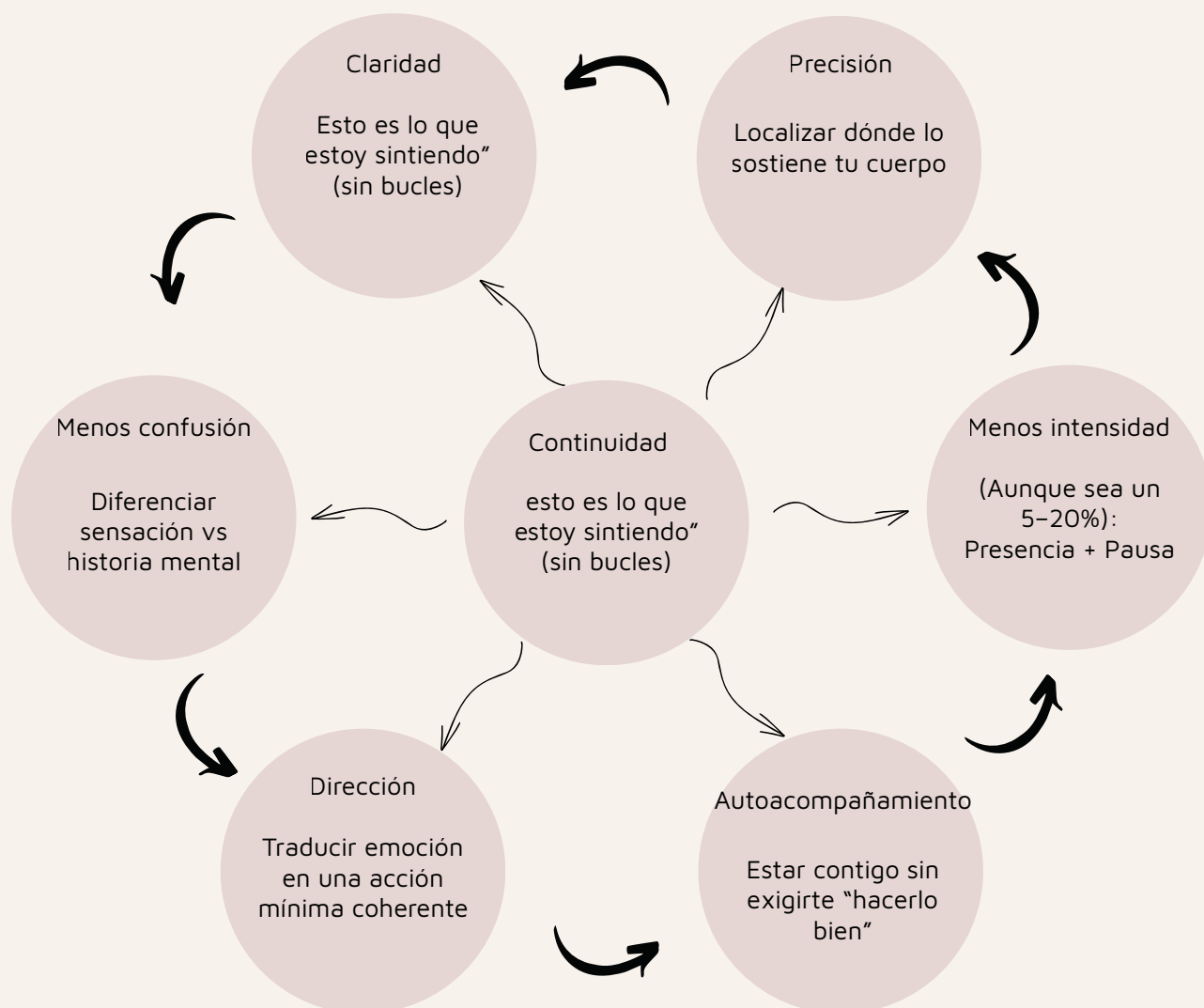
03

MÓDULO

BENEFICIOS

LO QUE VAS A NOTAR AL PRACTICARLO

En 10-12 minutos esta práctica puede darte:



No buscamos quitar, solucionar o arreglar la emoción.
Buscamos leerla para que deje de gobernarte a ciegas.

04

MÓDULO

CÓMO USAR ESTA GUÍA

RECOMENDACIONES PARA QUE TE FUNCIONE

En 10-12 minutos esta práctica puede darte:

Recomendaciones para que te funcione

- Ideal con auriculares, sentada, sin multitarea.
- Puedes hacerla micro (2-3 min) o completa (10-12 min).
- Repite en distintos momentos del día: a veces la emoción se “deja ver” con el tiempo.

Versión completa (10-12 min)

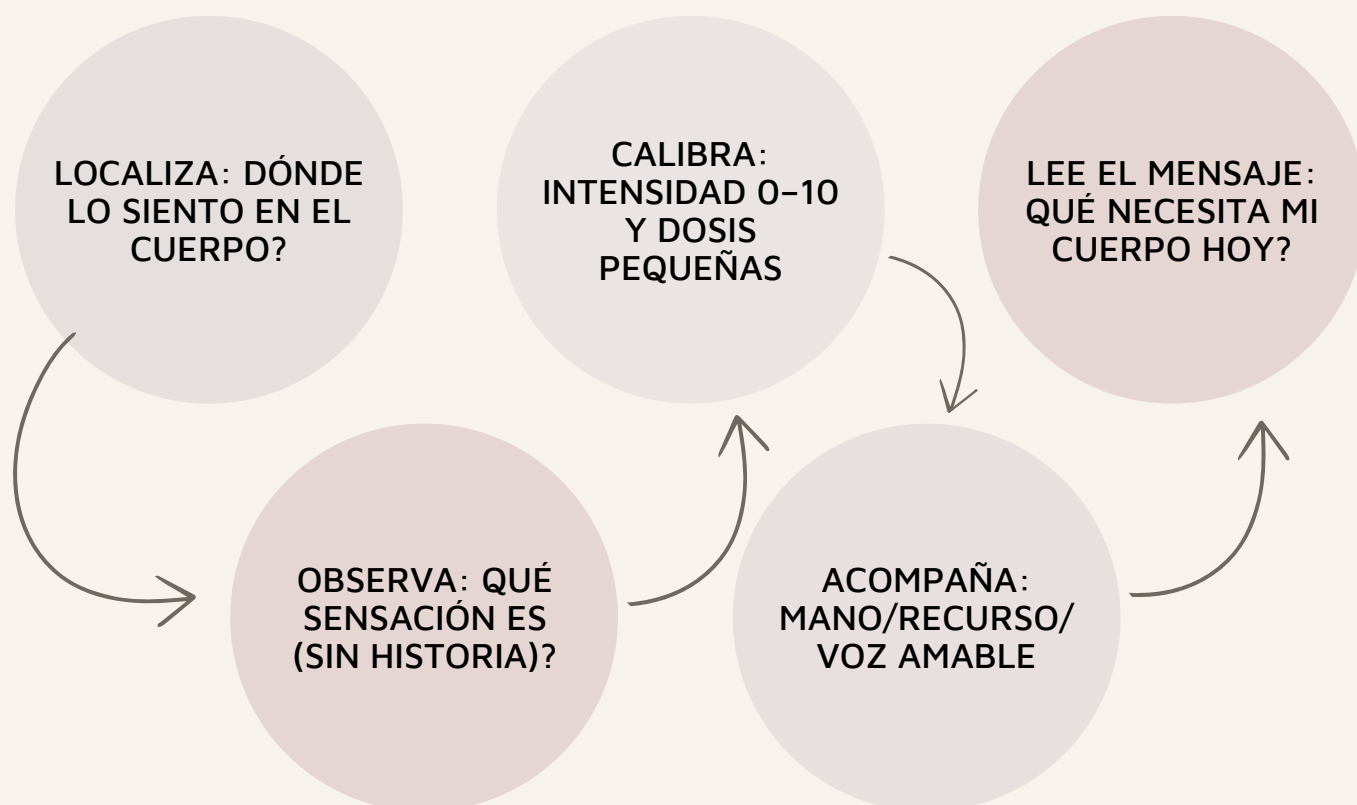
- Usa el método L.O.C.A.L. con el autoregistro.
- Empieza a escuchar más a tu cuerpo y reconocer emociones.
- Crea tu propio esquema, escucha tu brújula interna.

Versión micro (2-3 min)

- Nombra la emoción (o “algo”).
- Localiza una zona (o “no lo noto”).
- Una exhalación más larga + una acción mínima hoy.

RECOMENDACIONES PARA QUE TE FUNCIONE

Método L.O.C.A.L.



Por qué esto es clave (y por qué convierte en acción)

Cuando localizas una emoción en el cuerpo:

- Reduces la lucha mental.
- El sistema nervioso se organiza.
- Puedes elegir una conducta coherente, en vez de reaccionar por supervivencia.

Basado en un enfoque trauma-informado y mi experiencia clínica con EMDR: antes de “resolver”, el cuerpo necesita poder “sostener”.

A minimalist interior scene featuring a wooden table against a textured, light-colored wall. On the table, from left to right, are a shallow white plate with a pile of white and gold beads, a tall yellow candle, and a small white ceramic vase containing a dried branch. A lamp with a textured, light-colored shade is visible on the left, casting a warm glow. The text "UN ESPACIO PARA PARAR, RESPIRAR Y VOLVER A TI CON MÁS SUAVIDAD." is overlaid in the center in a bold, white, sans-serif font.

**UN ESPACIO PARA
PARAR, RESPIRAR
Y VOLVER A TI CON MÁS
SUAVIDAD.**

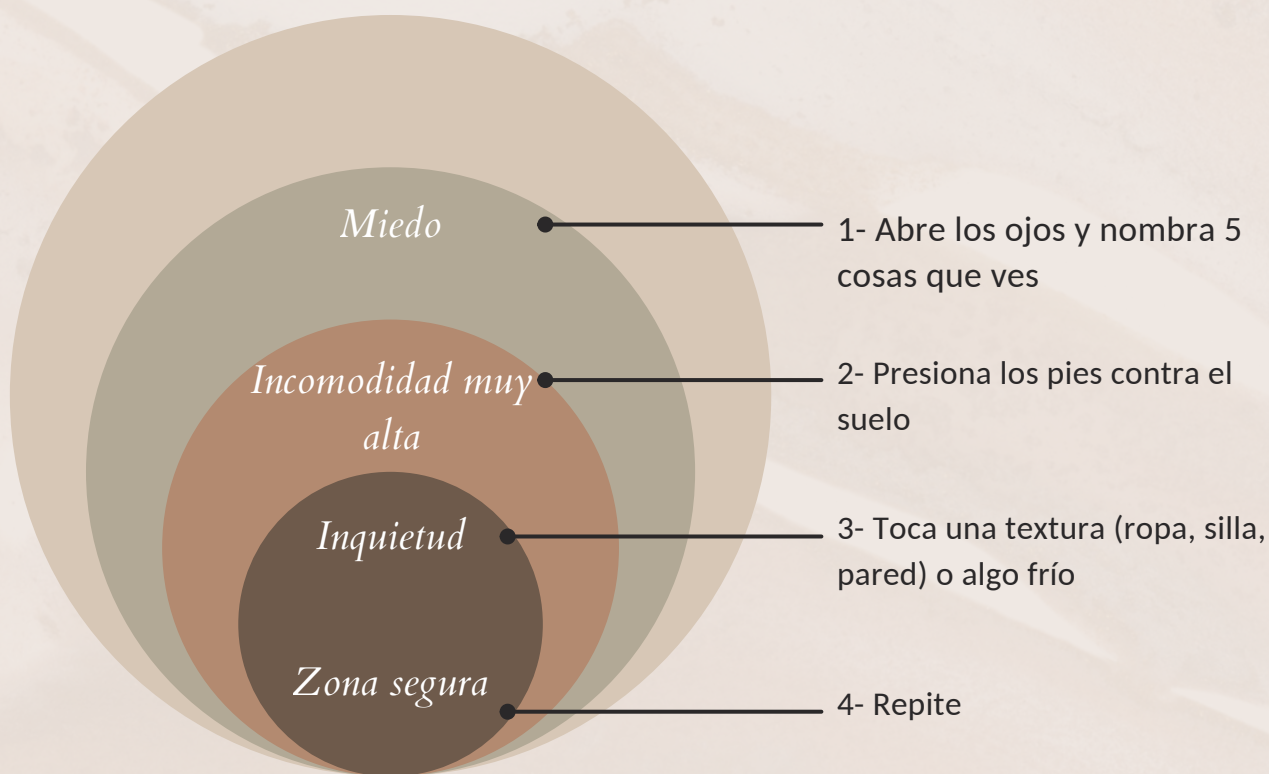
SEMÁFORO DE TOLERANCIA

Verde: curiosidad, presencia, respiración estable → puedes seguir

Amarillo: inquietud, prisa mental, ganas de escapar → baja intensidad

Rojo: pánico, disociación fuerte, mareo, flashbacks → pausa

Si estás en AMARILLO o ROJO (30-60 s)



“Estoy aquí. Hoy es _____. Ahora mismo estoy a salvo.”

Cuando baje un poco, decide si vuelves o si lo dejas para otro día. No te fuerces, más no es mejor. Mejor es mejor.

Beneficio invisible (pero enorme)

Practicar así enseña a tu cuerpo algo muy potente:

puedo sentir sin desbordarme.

MÓDULO

MAPA DE SENSACIONES

TRADUCCIÓN CORPORAL

MAPA DE SENSACIONES

No es una verdad universal: Es una pista. Lo importante es tu experiencia.

NUDO EN LA
GARGANTA

PRESIÓN EN EL
PECHO

MANOS
INQUIETAS O
APRETADAS

HUECO EN
ESTÓMAGO

TENSIÓN EN LA
MANDÍBULA

CALOR EN LA
CARA Y EL PECHO

Regla de oro: no buscamos “qué significa”.
Buscamos qué cambia cuando lo miras con seguridad.

TU EMOCIÓN EN COORDENADAS

Nombre: _____ Fecha / hora: _____

Situación / disparador (1 línea): _____

1) Nombra (sin historia) _____

Emoción principal (elige de la hoja de emociones): _____

Intensidad 0-10: _____

2) Localiza

¿Dónde lo noto en el cuerpo?: _____

Si hoy no aparece sensación: escribe "no lo noto" y pasa al punto 5.

Esto también cuenta.

A veces el cuerpo se protege desconectando o está cansado.

3) Observa (sensación, no interpretación)

Forma: presión / nudo / vacío / calor / frío / vibración / peso / otra: _____

Tamaño: moneda / mano / zona amplia / difuso

Movimiento: fijo / se mueve / cambia

Bordes: definidos / nube

¿Qué pasa al observar 10 segundos?: _____

4) Calibra por dosis

Me quedo 10 segundos con la sensación ☐

Descanso en el apoyo (pies/silla) ☐

Repito otra vez ☐

5) Acompaña

Recurso elegido: mano en el cuerpo / mirada al entorno / pies al suelo / frase amable

TU EMOCIÓN EN COORDENADAS

Nombre: _____ Fecha / hora: _____

Situación / disparador (1 línea): _____

Frase que mi cuerpo puede creer:

- “Ahora mismo puedo estar con esto un poco.”
- “No tengo que resolverlo hoy.”
- “Estoy aquí.”
- Otra: _____

6) Lee el mensaje (brújula → acción):

Si esta emoción fuera una brújula, hacia qué me está señalando?: _____

Qué necesitaría hoy (una cosa concreta)?: _____

Acción mínima hoy (3 minutos): _____

7) Después

Intensidad 0–10 (después): _____

Una palabra para cerrar: _____

Nº	LISTADO DE EMOCIONES	
	Emociones básicas	
1	Alegría	
2	Tristeza	
3	Miedo	
4	Rabia	
5	Asco	
6	Sorpresa	
	Ansiedad y estrés	
1	Ansiedad	
2	Inquietud	
3	Nerviosismo	
4	Agobio	
5	Alerta / hipervigilancia	
6	Urgencia	
7	Tensión	
8	Saturación	
	Tristeza y pérdida	
1	Pena	
2	Duelo	
3	Desánimo	

4	Desánimo	
5	Soledad	
6	Vacío	
7	Nostalgia	
	Rabia y límites	
1	Rabia	
2	Enfado	
3	Irritación	
4	Frustración	
5	Impotencia	
6	Hartazgo	
7	Resentimiento	
	Vergüenza y autocrítica	
1	Vergüenza	
2	Culpa	
3	Humillación	
4	Incomodidad	
5	Autoexigencia	
6	Inseguridad	

Nº	LISTADO DE EMOCIONES	
	Miedo relacional / apego	
1	Miedo al rechazo	
2	Miedo al conflicto	
3	Miedo a decepcionar	
4	Complacencia	
5	Necesidad de aprobación	
6	Celos	
	Bloqueo / desconexión	
1	Bloqueo	
2	Desconexión	
3	Entumecimiento	
4	Niebla mental	
5	Apatía	
6	Congelación	
7	Sensación de "no estar"	
	Calma y seguridad	
1	Calma	

2	Alivio	
3	Tranquilidad	
4	Miedo al conflicto	
5	Presencia	
6	Seguridad	
7	Gratitud	

Extra (si te cuesta elegir) :

“Siento ‘algo’, pero no sé qué.”

“No siento nada ahora.” (esto también es información)



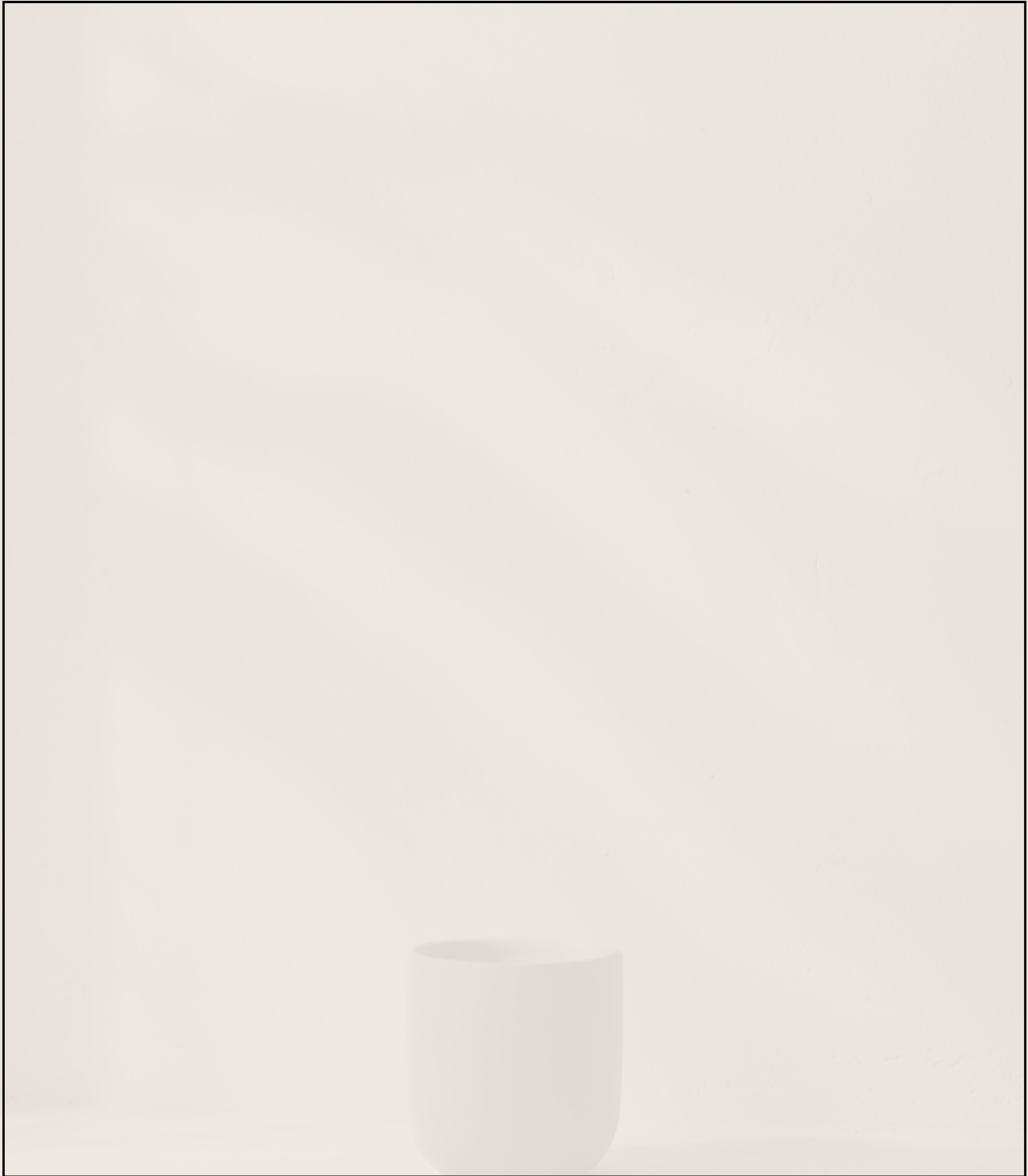
A minimalist interior scene featuring a light-colored wooden bench or platform against a textured, off-white wall. A small, shallow, light-brown ceramic bowl sits on the right side of the bench. The lighting is soft and even, creating a calm and serene atmosphere. The text "ESCUCHARTE TAMBIÉN ES UNA FORMA DE CUIDARTE." is overlaid in the center of the image in a bold, white, sans-serif font.

**ESCUCHARTE TAMBIÉN ES
UNA FORMA DE CUIDARTE.**

CARTA BREVE PARA MÍ

Haz de este espacio un pequeño mapa de ideas, sensaciones, palabras o verdades que hoy te acompañan.

Anota aquí todo lo que quieras ordenar, soltar, recordar o mirar con más claridad.



MÓDULO

(OBJECIONES)

PREGUNTAS FRECUENTES

“Me da miedo sentir.”

Baja dosis: 5-10 segundos y descansa. Ir y venir es regulación.

“Me vienen pensamientos todo el rato.”

Es algo normal, no luches con ellos, vuelve a la pregunta: ¿Dónde lo noto en el cuerpo?

“No siento nada.”

Está bien, puede ser protección, cansancio o desconexión aprendida; tu práctica puede ser solo: apoyo + respiración + orientación al entorno. Anótalo: eso ya es una coordenada (“hoy mi cuerpo no accede”).

“Me activa.”

Pausa, vuelve al presente y decide si paras, esto es autocuidado, no un examen para hacerlo “bien”.

“¿Y si la emoción no cambia?”

No buscamos forzar cambio, buscamos relación con lo que sientes, y desde ahí, dirección y coherencia.

ESCUCHA TU EMOCIÓN

QUÉ ESTOY SINTIENDO HOY?

Escribe sin juzgarte, no necesitas explicarlo perfecto, solo ponerle nombre a lo que hoy está pasando dentro de ti.

Hoy me siento...

La emoción que más noto en mí es...

Lo que más me ha removido hoy ha sido...

Esta emoción aparece cuando...

QUÉ NECESITO EN ESTE MOMENTO?

Detrás de cada emoción suele haber una necesidad, escúchate con suavidad y escribe lo que hoy te haría bien.

Hoy necesito...

Me gustaría darme permiso para...

Lo que más me ayudaría ahora sería...

La frase que necesito recordarme es...



02

MÓDULO

VOLVER A LO ESENCIAL TAMBIÉN ES
AVANZAR

SI ESTO TE HA AYUDADO, AUNQUE SEA UN 5%

Tu sistema nervioso responde cuando encuentra precisión, práctica y seguridad.

Si quieres dar el siguiente paso conmigo, escíbeme **BRÚJULA** por Instagram.

Estoy preparando una nueva formación sobre El Mapa Emocional Corporal.

Si sientes que puede acompañarte en este momento, puedes unirme a la **lista prioritaria**.

Una formación para dejar de entender qué te pasa, y empezar a sentirlo, y desde ahí, integrar.



Sobre mi



Soy Laura Alberola, psicóloga sanitaria especializada en trauma, apego y trastornos de la conducta alimentaria. Empecé mi trayectoria en centros de ingreso de conducta y TCA, pero pronto comprendí que quería ofrecer un acompañamiento más humano, profundo e integrador, y así nació mi consulta privada y, más adelante, mi equipo de psicólogas y nutricionista.

Me he formado intensamente en TCA, EMDR, trauma y apego, y hubo un punto de inflexión muy importante en mi manera de trabajar: profundizar en deconstrucción social y gordofobia, porque transformó mi mirada sobre el cuerpo, la comida y el sufrimiento. También soy profesora certificada en Mindfulness y Autocompasión por el Center for Mindful Self-Compassion de San Diego, una base que aporta mucha presencia, cuidado y sensibilidad relacional a mi trabajo.

Trabajo desde un enfoque feminista, somático e integrador, acompañando procesos individuales, grupales y formativos. Y aunque toda la formación ha sido necesaria y si, quedaría muy profesional ponerte todo los masters que tengo y el curriculum, pero me quedo especialmente con todo lo que he aprendido de mi propia historia y de cada una de las historias que he tenido y tengo la suerte de acompañar en terapia.

Además, he creado el proyecto Libre y Salvaje, un espacio terapéutico entre mujeres que, sin ser terapia como tal, busca generar experiencias profundas de seguridad, conexión y transformación, porque creo profundamente que el apego se sana en vínculo con otras personas.

Laura Alberola

Laura Alberola Osorio
Psicóloga Sanitaria • EMDR • Trauma-informada • TCA

hola@somoslibresysalvajes.com

[lauraalberolapsicologia](https://www.instagram.com/lauraalberolapsicologia)

www.somoslibresysalvajes.com

