

Semana 4 — Mapa de Triggers: Activadores Emocionales

El Mapa de Triggers es una herramienta que te ayuda a comprender qué cosas activan tus reacciones emocionales automáticas.

Un “trigger” es cualquier estímulo —una palabra, un gesto, una situación o incluso un pensamiento— que dispara una emoción intensa y te lleva a reaccionar sin pensar.

Construir este mapa consiste en observar tres elementos: **el estímulo que te activa, la emoción que aparece, y la reacción automática que sigue**. Al registrarlos de manera sencilla (estímulo → emoción → reacción), comienzas a ver patrones que antes pasaban desapercibidos.

Este proceso te permite entenderte mejor y dejar de sentir que tus emociones “aparecen de la nada”. Con el tiempo, reconoces tus detonantes más comunes, distingues lo que está realmente ocurriendo de lo que interpretas y puedes pausar antes de reaccionar. Así, el mapa se convierte en una guía para responder con más claridad y calma, en lugar de actuar desde el impulso.

"Comprender lo que te activa te libera del automatismo."

Este módulo trata de un descubrimiento clave:

no reaccionamos como reaccionamos por casualidad.

Hay “activadores” que detonan nuestras emociones más intensas, y cuando los comprendes, dejas de vivir en piloto automático.

4.1 Objetivo de la semana:

Aprender a detectar tanto los detonantes externos como los internos que disparan tus reacciones emocionales más automáticas.

¿Por qué es importante?

Porque cuando conoces tus activadores:

- dejas de culpar a los demás por lo que sientes,
- puedes anticiparte a tus reacciones,
- recuperas poder personal,
- respondes en vez de reaccionar.

4.2 Contenidos

1. Cómo se dispara una reacción emocional

Una reacción emocional no ocurre “de golpe”.

Tiene una secuencia muy concreta:

Estímulo → Interpretación → Emoción → Reacción

Ejemplo:

- Alguien te habla seco (estímulo)
- Piensas “se enojó conmigo” (interpretación)
- Sientes ansiedad (emoción)
- Te justificas, te cierras o atacas (reacción)

👉 Lo importante no es el estímulo... sino la interpretación que hace tu mente.

2. La parte de ti que se activa

En algunos episodios no reacciona tu parte adulta, sino una parte interna más vulnerable, más impulsiva o más temerosa.

Es esa sensación de que “algo se dispara sin control”.

Esa parte, infantil, tiene tres características:

- se activa muy rápido,
- interpreta de manera exagerada o sensible,
- busca defenderse o huir.

Reconocerla no es un juicio, es una forma de comprenderte.

3. La sombra emocional

Cuando alguien te molesta “más de lo normal”, generalmente toca algo tuyo que aún no estás viendo:

una inseguridad, un miedo, una herida pasada o un valor personal importante.

Un trigger no solo muestra lo que te afecta, sino lo que estás listo para entender de ti mismo.

4. Lo que depende de ti y lo que no

Los triggers suelen hacernos sentir que no tenemos control, pero hay una distinción fundamental:

- No depende de ti: lo que otro dice, hace o piensa.
- Sí depende de ti: cómo lo interpretas y cómo respondes.

Esta semana te entrena para centrarte en lo que sí puedes mover: tu claridad, tu interpretación y tu reacción.

4.3 Ejercicios

1. Identificar tus 3 triggers principales: Piensa en situaciones donde reaccionas de forma desproporcionada o automática:

- cuando te ignoran,
- cuando te hablan fuerte,
- cuando te piden algo “de último momento”,
- cuando alguien te critica,
- cuando sientes que pierdes control...

Elige tres.

Estos serán tu foco para la semana.

2. En tu diario: “estímulo → emoción → reacción”

Cada vez que notes un trigger, escribe:

- qué lo activó (estímulo),
- qué sentiste (emoción),
- qué hiciste (reacción).

No busques explicarlo perfecto. El objetivo es ver el patrón.

Ejemplo:

- Estímulo: me interrumpieron.
- Emoción: irritación + sentirme no escuchado.
- Reacción: responder cortante.

3. Separar trigger real de interpretación personal

Muchas veces creemos que “el otro me hizo sentir así”, pero lo que realmente ocurre es: el estímulo es externo; la interpretación es tuya.

Para cada trigger identifica:

1. ¿Qué pasó realmente?
2. ¿Qué pensé que significaba? (ahí está la interpretación)
3. ¿Qué parte interna se activó?

Ejemplo: Lo real: “me habló rápido”.

Mi interpretación: “no le importa lo que digo”.

Parte interna activada: la que teme no valer.

4.4 Objetivo semanal

Detectar dos activadores clave y observar cómo influyen en tus decisiones, tus conversaciones y tu forma de reaccionar.

No tienes que cambiarlos aún.

Solo detectarlos con claridad.

4.5 Autoevaluación

Al final de la semana pregúntate:

✓ ¿Pude notar mi reacción antes de explotar?

Incluso un segundo antes ya es un avance enorme.

✓ ¿Reconocí a mi “yo más pequeño” actuando?

Esa versión de ti que se siente herida, insegura o desbordada.

Puedes anotarlo en tu diario para seguir tu propio progreso.

Acompañamiento opcional:

Si en algún momento necesitas apoyo puntual, guía o claridad extra, puedes pedir acompañamiento individual. No es un tratamiento, sino un espacio breve para reordenarte y seguir avanzando. <https://www.gloria-angarita.com/contact-8>