

Mapa corporal de las **emociones**

Una guía para reconocer cómo sentimos las
emociones en nuestro cuerpo



INTRODUCCIÓN

Comprender la relación entre cuerpo y emociones

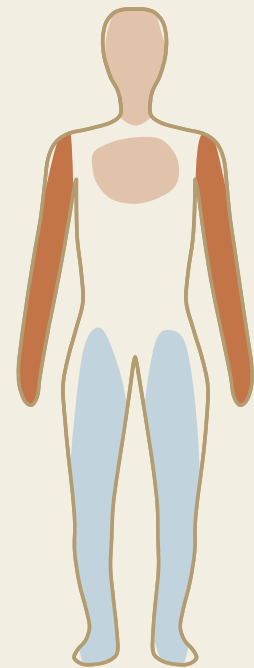
Solemos pensar que las emociones ocurren «en la cabeza», pero también las vivimos con el cuerpo. Cuando algo nos importa, el organismo se activa, se prepara o se repliega: puede cambiar la respiración, el pulso o la tensión muscular, y a veces notamos esos cambios como presión, tensión, ligereza, pesadez o inquietud.

Esas sensaciones nos ayudan a darnos cuenta de lo que sentimos y, con ello, a entender qué nos pasa. No son iguales para todas las personas ni en todos los momentos, y una misma sensación puede aparecer en emociones distintas. Por eso hablamos de pistas y no de reglas: ninguna sensación demuestra por sí sola qué estás sintiendo.

Un mapa corporal de las emociones es una silueta en la que se marca dónde se nota más o menos sensación al vivir una emoción. Los de esta guía se basan en estudios en los que muchas personas coloreaban siluetas mientras pensaban en distintas emociones, y reflejan lo que, en promedio, se describió; no lo que vivirás tú. Su utilidad está en la observación: prestar atención al cuerpo puede ayudarte a reconocer lo que sientes y a ponerle nombre.

Cómo utilizar esta guía

A lo largo de esta guía exploraremos cinco emociones —alegría, tristeza, miedo, ira y asco— y algunas de las formas en que pueden manifestarse en nuestro cuerpo. De cada una se explica qué es y qué función cumple, cómo puede sentirse en el cuerpo y qué expresiones e impulsos suele traer. Léelas con curiosidad y compáralas con tu propia experiencia: si no notas nada, o notas algo distinto, también es una respuesta válida. Al final encontrarás un espacio para crear tu propio mapa corporal, y las referencias científicas en las que se apoya la guía.



Cómo leer las siluetas

-  **Más sensación**
que en otras emociones
-  **Zona compartida**
por varias emociones
-  **Menos sensación**

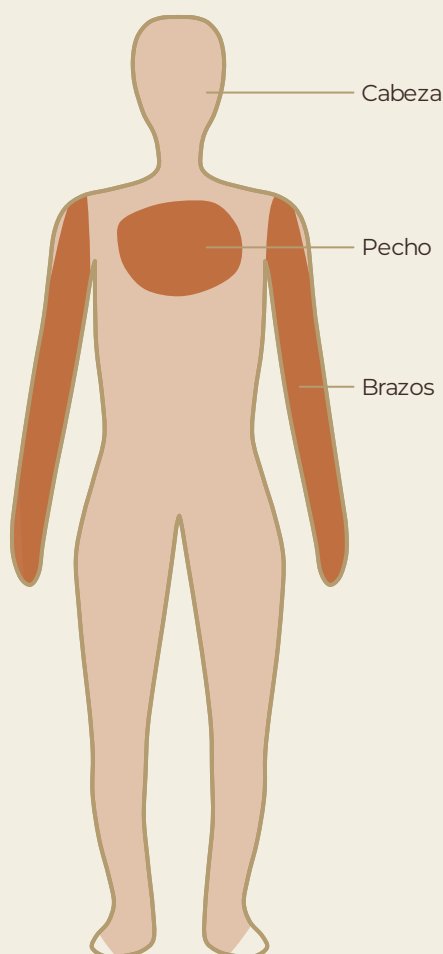
«El cuerpo puede ofrecernos información sobre nuestra experiencia emocional, pero no existe una única manera correcta de sentir una emoción».

Nota de uso. Esta guía es informativa y psicoeducativa: los mapas son representaciones orientativas basadas en promedios de grupo y no sirven para diagnosticar ni para saber qué emoción siente una persona. Las sensaciones físicas también pueden tener causas que no son emocionales; si son nuevas, intensas o persistentes, conviene consultar con un profesional sanitario.

ALEGRÍA

¿Qué es y qué función tiene?

La alegría aparece cuando vivimos algo que valoramos o disfrutamos: un reencuentro, un logro, un momento agradable. Es una emoción que nos acerca a lo que la despierta y a las personas con quienes la compartimos, y favorece el disfrute, el vínculo y las ganas de implicarnos en lo que estamos viviendo.



● Más sensación ● Zona compartida
Representación orientativa, no una medición.

¿Cómo podemos sentirla en el cuerpo?

En los mapas corporales, la alegría destaca porque la sensación se reparte por todo el cuerpo, con más presencia en la cabeza, el pecho y los brazos. Algunas personas la describen como ligereza: en un estudio sobre la sensación de peso corporal, la alegría fue la emoción más asociada a sentirse ligero. La parte superior del pecho se marca en casi todas las emociones, así que no es una señal exclusiva de la alegría.

El cuerpo también se activa de forma suave, por ejemplo con el pulso o la respiración algo más rápidos, pero son cambios pequeños que muchas veces pasan desapercibidos. Por eso la alegría se vive de formas muy distintas: como ligereza, como una activación agradable o casi sin notarla.

¿Cómo puede manifestarse?

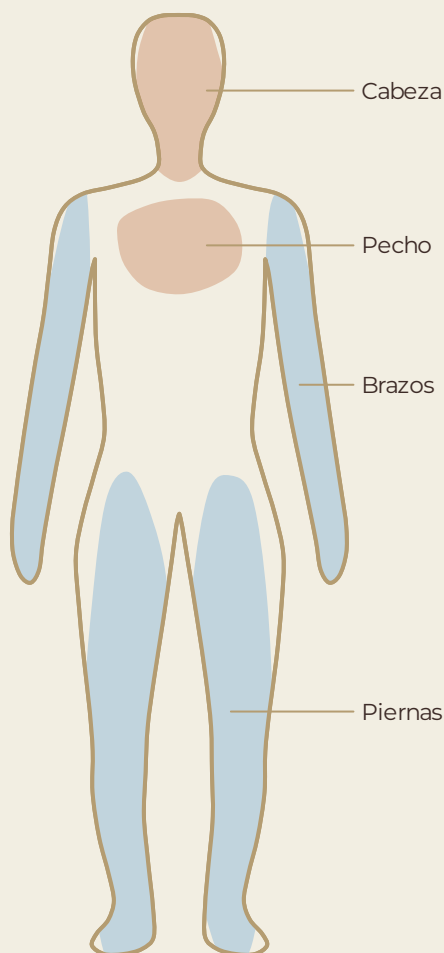
La expresión más reconocible es la sonrisa, aunque no es una señal infalible: se puede sonreír sin sentir alegría y sentir alegría sin sonreír. Además de las ganas de acercarse y de compartir, la alegría puede traer ganas de moverse, de celebrar o de prolongar el momento. Cada persona la expresa a su manera.

¿Cómo reconoces la alegría en tu cuerpo?

TRISTEZA

¿Qué es y qué función tiene?

La tristeza aparece ante una pérdida, una decepción o la distancia con algo o alguien importante. Invita a detenerse y a bajar el ritmo, y tiene también una función de comunicación: el llanto, por ejemplo, puede mostrar a otras personas que necesitamos apoyo.



● Zona compartida ● Menos sensación
Representación orientativa, no una medición.

¿Cómo podemos sentirla en el cuerpo?

En los mapas corporales, lo más característico de la tristeza es una menor sensación en los brazos y las piernas, como si el cuerpo bajara el ritmo, junto con la zona de cabeza y pecho que comparte con otras emociones. Es frecuente describirla como pesadez: en los estudios sobre sensaciones de peso, la tristeza fue de las emociones más asociadas a sentirse pesado, sobre todo en el pecho. Algunas personas describen además presión en el pecho o un nudo en la garganta, sobre todo cuando hay ganas de llorar; son datos basados en relatos y estudios pequeños.

Lo que se mide en el cuerpo depende de si hay llanto: cuando lo hay, la activación tiende a aumentar, y cuando no, tiende a disminuir y el cuerpo se queda más quieto. Es habitual sentir menos energía y más cansancio. Si los cambios en el ánimo, el apetito o el sueño se prolongan durante semanas y afectan a la vida diaria, conviene consultar con un profesional.

¿Cómo puede manifestarse?

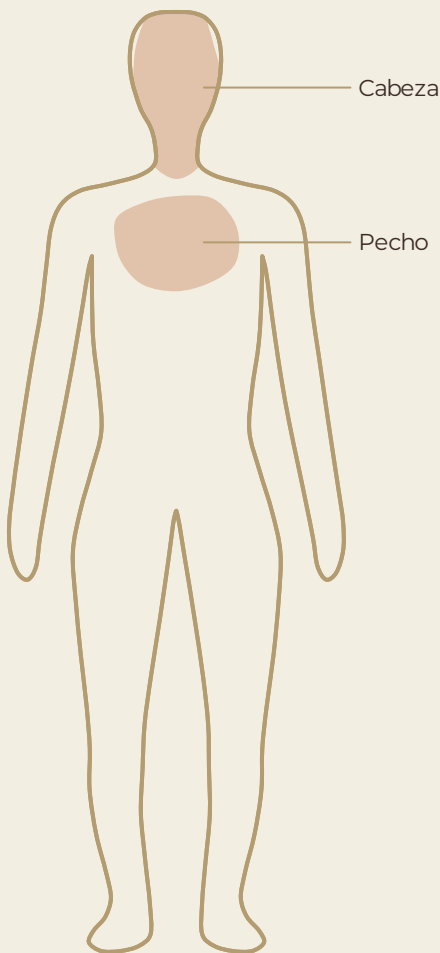
El llanto es la expresión más característica, aunque no todas las personas lloran cuando están tristes. Llorar no alivia siempre ni a todas las personas: depende de la situación y del acompañamiento, y el alivio puede tardar unos minutos en llegar. Lo más habitual es sentir ganas de parar, de moverse menos y de apartarse un tiempo, y también necesidad de consuelo.

¿Qué sensaciones aparecen cuando estás triste?

MIEDO

¿Qué es y qué función tiene?

El miedo aparece ante algo que percibimos como una amenaza inmediata, real o imaginada. Prepara al cuerpo para protegerse: alejarse del peligro, ponerse en alerta o quedarse quieto un instante hasta saber qué hacer. Cuando la amenaza es incierta o está lejos en el tiempo, solemos hablar de ansiedad, una experiencia parecida en el cuerpo pero dirigida al futuro.



● Zona compartida
Representación orientativa, no una medición.

¿Cómo podemos sentirla en el cuerpo?

Para el miedo no se han podido delimitar zonas propias: en los mapas corporales aparece solo la zona de cabeza y pecho que comparten varias emociones, y se parece mucho al de la ansiedad, por eso su silueta muestra poco. Lo que sí describen muchas personas es un cuerpo en alerta: el corazón late más deprisa, la respiración se acelera o cambia, aumenta la sudoración y los dedos pueden enfriarse. Algunas notan también tensión muscular, temblor o malestar en el estómago. En el miedo se han descrito más sensaciones corporales que en otras emociones, pero ni todas las personas las notan ni aparecen a la vez.

Ante algunas amenazas ocurre lo contrario: el cuerpo se queda quieto y el pulso se ralentiza. Es la respuesta de «congelación», una reacción automática de defensa que no se da siempre.

¿Cómo puede manifestarse?

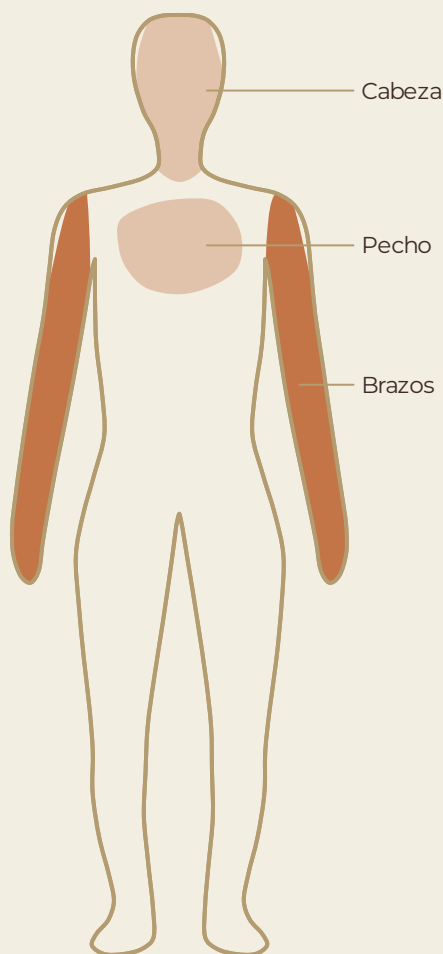
Lo más característico del miedo es la tendencia a protegerse: evitar, alejarse o vigilar lo que asusta. En la conducta puede verse al esquivar una situación, mirar alrededor con atención o quedarse paralizado un momento. La expresión del miedo en la cara y en el cuerpo varía mucho de una persona a otra, así que no es una señal fiable para saber qué siente alguien.

¿Cómo notas el miedo en tu cuerpo?

IRA

¿Qué es y qué función tiene?

La ira aparece cuando algo se vive como un obstáculo, una ofensa o una injusticia. A diferencia de otras emociones desagradables, empuja a acercarse y a actuar sobre lo que la provoca: moviliza energía para hacer frente a la situación, poner un límite o defender algo importante.



● Más sensación ● Zona compartida
Representación orientativa, no una medición.

¿Cómo podemos sentirla en el cuerpo?

Cuando sentimos ira, el cuerpo suele activarse: el pulso y la respiración tienden a acelerarse y los músculos pueden tensarse. En los mapas corporales destacan los brazos y las manos, además de la cabeza y el pecho, y algunas personas notan tensión en los hombros, los brazos o la mandíbula, como si apretaran.

También es habitual notar calor, como cuando decimos «me hierve la sangre». Es una vivencia real, aunque no siempre se corresponde con lo que se mide en la piel. Estas sensaciones varían mucho de una persona a otra y no son exclusivas de la ira.

¿Cómo puede manifestarse?

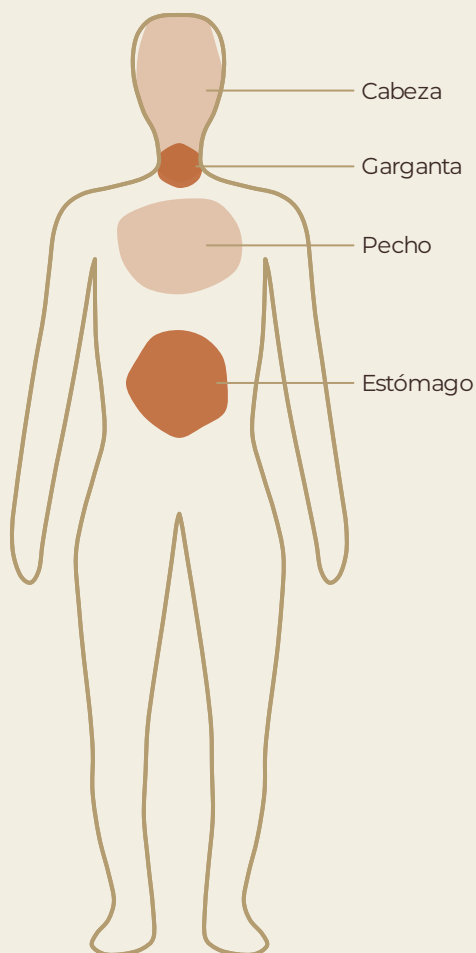
La ira empuja a hacer frente: ganas de protestar, de confrontar o de gritar, que a menudo se contienen por miedo a las consecuencias o por otras razones. Puede traducirse en subir la voz, discutir o, al contrario, darse la vuelta y marcharse. Sentir el impulso no implica actuar, y su expresión varía mucho entre personas y contextos.

¿Qué cambios identificas cuando sientes ira?

ASCO

¿Qué es y qué función tiene?

El asco aparece ante algo que se percibe como repulsivo o contaminante, como ciertos alimentos, olores o situaciones. Su función es protegernos de lo que podría enfermarnos o dañarnos, y también puede surgir ante conductas que rechazamos moralmente.



● Más sensación ● Zona compartida
Representación orientativa, no una medición.

¿Cómo podemos sentirla en el cuerpo?

En los mapas corporales, es la emoción en la que más se señalaron la garganta y la zona digestiva, además de la cabeza y el pecho que comparte con otras. La náusea es la sensación más característica, aunque no todas las personas la notan. Algunas describen también malestar en el estómago, un nudo o cierre en la garganta, una sensación de rechazo físico o un sabor desagradable en la boca, como si quisieran expulsar algo.

Son sensaciones sobre todo digestivas, que suelen aparecer ante algo concreto y que a menudo se notan en el momento.

¿Cómo puede manifestarse?

La expresión más descrita consiste en arrugar la nariz, elevar el labio superior y abrir ligeramente la boca. La tendencia más característica es la retirada: ganas de apartar la cara o el cuerpo, de alejarse, de no tocar o de dejar de comer o beber algo. Como con el resto de emociones, no todas las personas lo expresan igual.

¿Cómo experimentas el asco?

MI MAPA CORPORAL

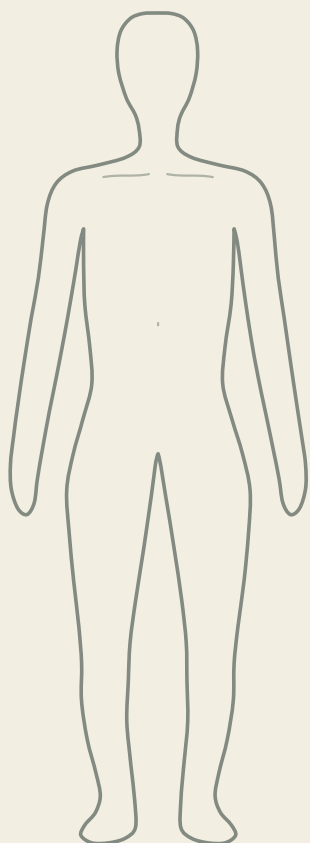
Elige una emoción y explora cómo la sientes en el cuerpo. Es opcional: a tu ritmo, y puedes parar cuando quieras.

1 ¿Qué emoción quieres explorar?

alegría · tristeza · miedo · ira · asco

2 ¿Dónde notas sensaciones en el cuerpo?

Marca o colorea las zonas que quieras.



FRENTE



ESPALDA

3 ¿Qué sensaciones has identificado?

4 ¿Qué intensidad tiene?



5 ¿Qué pensamientos acompañan esta emoción?

6 ¿Qué necesitas en este momento?

FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

Esta guía se basa en investigaciones sobre la experiencia emocional, las sensaciones corporales, la interocepción (la percepción de las señales internas del cuerpo), los mapas corporales de las emociones y sus manifestaciones fisiológicas y expresivas. Los mapas representan patrones generales, promedios de grupo obtenidos en estudios con muestras amplias: no permiten identificar ni diagnosticar la emoción de una persona concreta. La justificación detallada de cada afirmación se encuentra en el documento de fundamentación científica que acompaña a esta guía.

Referencias

- Barrett, L. F., Adolphs, R., Marsella, S., Martinez, A. M., & Pollak, S. D. (2019). Emotional expressions reconsidered: Challenges to inferring emotion from human facial movements. *Psychological Science in the Public Interest*, 20(1), 1–68. <https://doi.org/10.1177/1529100619832930>
- Behnke, M., Kreibig, S. D., Kaczmarek, L. D., Assink, M., & Gross, J. J. (2022). Autonomic nervous system activity during positive emotions: A meta-analytic review. *Emotion Review*, 14(2), 132–160. <https://doi.org/10.1177/17540739211073084>
- Carver, C. S., & Harmon-Jones, E. (2009). Anger is an approach-related affect: Evidence and implications. *Psychological Bulletin*, 135(2), 183–204. <https://doi.org/10.1037/a0013965>
- Craig, A. D. (2002). How do you feel? Interoception: The sense of the physiological condition of the body. *Nature Reviews Neuroscience*, 3(8), 655–666. <https://doi.org/10.1038/nrn894>
- Ekman, P., Levenson, R. W., & Friesen, W. V. (1983). Autonomic nervous system activity distinguishes among emotions. *Science*, 221(4616), 1208–1210. <https://doi.org/10.1126/science.6612338>
- Frijda, N. H., Ridderinkhof, K. R., & Rietveld, E. (2014). Impulsive action: Emotional impulses and their control. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 518. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00518>
- Gračanin, A., Bylsma, L. M., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2014). Is crying a self-soothing behavior? *Frontiers in Psychology*, 5, Article 502. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00502>
- Hartmann, M., Lenggenhager, B., & Stocker, K. (2023). Happiness feels light and sadness feels heavy: Introducing valence-related bodily sensation maps of emotions. *Psychological Research*, 87(1), 59–83. <https://doi.org/10.1007/s00426-022-01661-3>
- Herman, A. M., Zaremba, D., Kossowski, B., & Marchewka, A. (2022). The utility of the emBODY tool as a novel method of studying complex phenomena-related emotions. *Scientific Reports*, 12, Article 19884. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-23734-4>
- Komilova, F., & Kosonogov, V. (2026). Bodily sensations associated with emotions: An exploratory self-report study. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 13(6), Article e2026-1308. <https://doi.org/10.61838/ijbmc.v13i6.1308>
- Kreibig, S. D. (2010). Autonomic nervous system activity in emotion: A review. *Biological Psychology*, 84(3), 394–421. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2010.03.010>
- LeDoux, J. E., & Pine, D. S. (2016). Using neuroscience to help understand fear and anxiety: A two-system framework. *American Journal of Psychiatry*, 173(11), 1083–1093. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2016.16030353>
- Matsumoto, D., Kudoh, T., Scherer, K., & Wallbott, H. (1988). Antecedents of and reactions to emotions in the United States and Japan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 19(3), 267–286.
- National Health Service. (n.d.). *Clinical depression: Symptoms*. NHS. <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/clinical-depression/symptoms/>
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2014). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(2), 646–651. <https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111>
- Roelofs, K. (2017). Freeze for action: Neurobiological mechanisms in animal and human freezing. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 372(1718), Article 20160206. <https://doi.org/10.1098/rstb.2016.0206>
- Rozin, P. (2015). Disgust, psychology of. In J. D. Wright (Ed.), *International encyclopedia of the social & behavioral sciences* (2nd ed., Vol. 6, pp. 546–549). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26020-0>
- Scherer, K. R., & Wallbott, H. G. (1994). Evidence for universality and cultural variation of differential emotion response patterning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(2), 310–328. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.2.310>
- Siegel, E. H., Sands, M. K., Van den Noortgate, W., Condon, P., Chang, Y., Dy, J., Quigley, K. S., & Barrett, L. F. (2018). Emotion fingerprints or emotion populations? A meta-analytic investigation of autonomic features of emotion categories. *Psychological Bulletin*, 144(4), 343–393. <https://doi.org/10.1037/bul0000128>
- Vingerhoets, A. J. J. M., & Bylsma, L. M. (2016). The riddle of human emotional crying: A challenge for emotion researchers. *Emotion Review*, 8(3), 207–217. <https://doi.org/10.1177/1754073915586226>
- Volynets, S., Glerean, E., Hietanen, J. K., Hari, R., & Nummenmaa, L. (2020). Bodily maps of emotions are culturally universal. *Emotion*, 20(7), 1127–1136. <https://doi.org/10.1037/emo0000624>