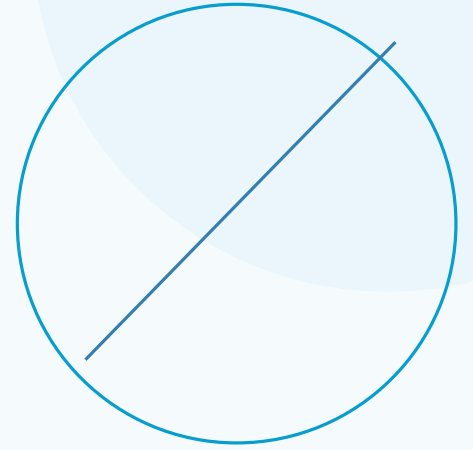




CUADERNO DE TRABAJO

Lo que merece atención

Cómo diferenciar lo importante de lo no importante cuando has aprendido a minimizar tu dolor

MÉTODO MAPA

Margen de libertad · Afectación y huella · Patrón y poder · Actualidad y seguridad

Ricardo Bravo de Medina Hernández

Doctor en Psicología Clínica y de la Personalidad. Especialista en Psicología Clínica. Director del Centro Bravo de Medina y Zabala. Psicología Clínica y Psicoterapia.

Basado en el artículo Cómo diferenciar lo importante de lo no importante cuando has aprendido a minimizar tu dolor

**ANTES DE EMPEZAR**

Este cuaderno no dicta una sentencia

Sirve para ordenar lo ocurrido, reconocer su huella y elegir una respuesta proporcionada.

La idea central

Una experiencia no tiene que ser la peor para ser importante. Reconocer su impacto tampoco obliga a llamarla trauma, abuso o trastorno sin una valoración cuidadosa.

Cómo utilizarlo

- ☐ Elige una experiencia concreta. Evita analizar toda una relación o toda una etapa a la vez.
- ☐ Trabaja a tu ritmo. Puedes detenerte si aumenta demasiado la activación o la confusión.
- ☐ Distingue hechos, significados y consecuencias. Ninguno debe sustituir a los otros.
- ☐ No sumes las respuestas. MAPA es una guía cualitativa, no una escala validada.
- ☐ Termina escogiendo una acción pequeña, prudente y revisable.

Identificación personal, opcional

Nombre o iniciales:

Fecha y experiencia que voy a revisar:

Detente y busca apoyo inmediato

Si existe peligro actual, amenazas, persecución, violencia, riesgo para menores o dificultad para mantenerte a salvo, la prioridad es la protección. En España: emergencias 112; violencia contra las mujeres 016 y WhatsApp 600 000 016; conducta o ideación suicida 024.



01 • RECUPERAR LA MEDIDA

Cuatro preguntas diferentes

Separarlas evita negar lo que merece cuidado y evita etiquetar con precipitación.

Dimensión	Qué permite valorar	Pregunta de referencia
Importancia	Si merece atención por afectar a la dignidad, los valores, la seguridad, los vínculos o la salud.	Qué parte de mi vida o de mí quedó comprometida
Gravedad	El nivel de daño, amenaza, coerción, violencia o vulneración presente en los hechos.	Qué ocurrió en términos concretos, sin justificarlo ni aumentarlo
Impacto	La huella física, emocional, relacional y funcional que continúa en el presente.	Cómo influye hoy en mi sueño, cuerpo, relaciones, trabajo o decisiones
Urgencia	Si hay que actuar ahora para reducir un peligro o evitar un daño mayor.	Existe riesgo actual para mí o para otra persona

Primera fotografía de la situación

Marca lo que se acerca más a tu percepción actual. No busques una respuesta perfecta.

Dimensión	Baja	Media	Alta	No lo sé todavía
Importancia	☐	☐	☐	☐
Gravedad	☐	☐	☐	☐
Impacto	☐	☐	☐	☐
Urgencia	☐	☐	☐	☐

Lo que más me cuesta diferenciar es:

Una emoción intensa aporta información, pero no prueba por sí misma que haya existido abuso. Una reacción aparentemente pequeña tampoco demuestra que el hecho careciera de gravedad.



02 • LA BRÚJULA

Método MAPA

Cuatro ejes para pensar con mayor precisión cuando la comparación, la culpa o la duda alteran la medida.

M	Margen de libertad La posibilidad real de decir no, irse, pedir tiempo, disentir o cambiar de opinión sin miedo ni represalias.
A	Afectación y huella La influencia actual en el cuerpo, el sueño, las emociones, los vínculos, la sexualidad, el trabajo y las decisiones.
P	Patrón y poder La repetición, el control, la dependencia, la autoridad, las represalias y la capacidad desigual de decidir.
A	Actualidad y seguridad La continuidad de la situación, la posibilidad de repetición y cualquier riesgo presente para ti o para otras personas.

MAPA no es una prueba psicológica validada

No establece diagnósticos, no determina si hubo delito y no sustituye una valoración clínica o jurídica. Su función es ordenar información y orientar un siguiente paso prudente.

Antes de entrar en cada eje

Describe en una frase qué duda esperas aclarar con este cuaderno:



03 · MÉTODO MAPA

M · Margen de libertad

Valora la libertad real disponible, no la reacción ideal que imaginas tiempo después.

Lee cada punto y marca una opción

1. Decir no podía acarrear castigo, amenaza, humillación o retirada de afecto.

☐ No ☐ En parte ☐ Sí ☐ No lo sé

2.irme, pedir tiempo o cambiar de opinión no era una opción realmente disponible.

☐ No ☐ En parte ☐ Sí ☐ No lo sé

3. El consentimiento, cuando correspondía, no podía darse de forma libre, informada y reversible.

☐ No ☐ En parte ☐ Sí ☐ No lo sé

4. La edad, la autoridad, la dependencia, la intoxicación o la presión redujeron mi capacidad de decidir.

☐ No ☐ En parte ☐ Sí ☐ No lo sé

Qué opción necesitabas tener y no estuvo realmente disponible:



04 • MÉTODO MAPA

A • Afectación y huella

Observa lo que la experiencia sigue organizando en tu vida. El cuerpo informa, pero no dicta una sentencia.

Lee cada punto y marca una opción

1. La experiencia reaparece en recuerdos, sueños, miedo, vergüenza o evitación.

☐ No ☐ En parte ☐ Sí ☐ No lo sé

2. Ha cambiado mi manera de confiar, descansar, trabajar, comer o vivir la sexualidad.

☐ No ☐ En parte ☐ Sí ☐ No lo sé

3. Modifico recorridos, conversaciones o decisiones para evitar recordatorios.

☐ No ☐ En parte ☐ Sí ☐ No lo sé

4. Uso alcohol, fármacos u otras conductas para reducir lo que siento.

☐ No ☐ En parte ☐ Sí ☐ No lo sé

La huella más visible hoy aparece en:



05 • MÉTODO MAPA

P • Patrón y poder

La repetición y el desequilibrio de poder pueden erosionar lentamente la confianza en el propio criterio.

Lee cada punto y marca una opción

1. La conducta formó parte de una secuencia y no de un episodio aislado.

☐ No ☐ En parte ☐ Sí ☐ No lo sé

2. La otra persona controlaba dinero, vivienda, trabajo, reputación, cuidados o pertenencia al grupo.

☐ No ☐ En parte ☐ Sí ☐ No lo sé

3. Hubo alternancia entre daño, disculpas, promesas y repetición.

☐ No ☐ En parte ☐ Sí ☐ No lo sé

4. Mis límites se castigaban o tenían consecuencias cuando los expresaba.

☐ No ☐ En parte ☐ Sí ☐ No lo sé

El patrón que ahora puedo nombrar con mayor claridad es:



06 · MÉTODO MAPA

A · Actualidad y seguridad

Si la situación continúa o puede repetirse, la prioridad consiste en reducir el riesgo.

Lee cada punto y marca una opción

1. La situación continúa o puede repetirse pronto.

☐ No ☐ En parte ☐ Sí ☐ No lo sé

2. Existen amenazas, vigilancia, persecución, violencia o control coercitivo.

☐ No ☐ En parte ☐ Sí ☐ No lo sé

3. Hay menores u otras personas vulnerables expuestas.

☐ No ☐ En parte ☐ Sí ☐ No lo sé

4. Tengo miedo de lo que puede ocurrir si pongo un límite o pido ayuda.

☐ No ☐ En parte ☐ Sí ☐ No lo sé

La medida de protección que necesito ahora es:

La seguridad va antes que la explicación completa

Si hay riesgo inmediato, llama al 112. El 016 y el WhatsApp 600 000 016 ofrecen atención ante violencias contra las mujeres. El 024 atiende conducta o ideación suicida. Estos recursos no reemplazan la atención presencial cuando es necesaria.



07 · EJERCICIO 1

Hechos, interpretaciones y consecuencias

El objetivo es separar lo ocurrido de las explicaciones posteriores y de la huella que produjo.

Ejemplo breve

Hecho: elevó la voz, bloqueó la puerta y dijo que no podía irme. Interpretación: quizá estaba muy alterado y yo lo provoqué. Consecuencia: sentí miedo, dormí mal y después evité contradecirle.

HECHOS OBSERVABLES	INTERPRETACIONES	CONSECUENCIAS

Qué justificación aparece con más fuerza y qué dato tiende a dejar fuera:



08 · EJERCICIO 2

La persona a la que sí protegerías

Mirar los mismos hechos en tercera persona ayuda a detectar un doble rasero sin dramatizar la experiencia.

1. Describe la situación en tercera persona y conserva los hechos esenciales.

2. Qué le dirías si pensara que necesita demostrar más dolor para merecer ayuda.

3. Qué conducta no considerarías aceptable si volviera a repetirse.

4. Qué precaución razonable le recomendarías.

5. Qué parte de la responsabilidad corresponde a cada persona.

La finalidad consiste en aplicar hacia ti el mismo criterio de cuidado, justicia y realidad que utilizarías con una persona valiosa.



09 · EJERCICIO 3

Registro de interferencia · días 1 a 7

Registra la influencia de la experiencia sin convertir la puntuación en un diagnóstico.

Escala orientativa: 0 indica ausencia de interferencia y 10 indica interferencia máxima ese día.

Día	Sueño	Emoción	Cuerpo	Relaciones	Vida diaria	Activador y recuperación
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Qué patrón empleo a observar:



10 · EJERCICIO 3

Registro de interferencia · días 8 a 14

Registra la influencia de la experiencia sin convertir la puntuación en un diagnóstico.

Escala orientativa: 0 indica ausencia de interferencia y 10 indica interferencia máxima ese día.

Día	Sueño	Emoción	Cuerpo	Relaciones	Vida diaria	Activador y recuperación
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

Qué patrón empiezo a observar:

Una interferencia repetida, moderada o alta indica que el asunto merece atención. No demuestra por sí misma un diagnóstico ni explica automáticamente su causa.



11 · EJERCICIO 4

Semáforo de decisión

Elige el nivel que mejor describe la situación actual. Si dudas entre dos, utiliza provisionalmente el más protector.

ROJO
Actuar ahora

Peligro presente, amenazas, violencia, coerción, persecución, riesgo para menores, ideas de suicidio o incapacidad para mantenerse a salvo.

ÁMBAR
Atender y consultar

Patrón repetido, límites vulnerados, miedo a disentir, síntomas persistentes, aislamiento, culpa intensa o deterioro de áreas importantes.

VERDE
Observar y reparar

Conflicto puntual, libertad para expresarse, ausencia de miedo, reconocimiento del daño, cambio de conducta y efecto limitado en el tiempo.

Mi color provisional es:

☐ Rojo

☐ Ámbar

☐ Verde

☐ Necesito ayuda para decidir

Los datos concretos que sostienen esta elección son:

Verde no significa agradable ni aceptable. Indica que probablemente puede abordarse con conversación, reparación o un límite proporcionado. Si cambia o se repite, hay que valorarlo de nuevo.



12 · EJERCICIO 5

La acción mínima suficiente

No necesitas resolver toda la historia hoy. Elige un paso pequeño, concreto y revisable.

- ☐ Dejarlo pasar de forma consciente porque el efecto es limitado y no existe un patrón.
- ☐ Hablar de lo ocurrido y pedir una reparación concreta.
- ☐ Establecer un límite claro o reducir temporalmente el contacto.
- ☐ Compartirlo con una persona capaz de escuchar sin culpabilizar ni dirigir.
- ☐ Solicitar una valoración psicológica para comprender el impacto.
- ☐ Pedir información jurídica o recursos de protección.
- ☐ Activar un plan de seguridad o pedir ayuda urgente.
- ☐ Registrar lo ocurrido y revisar la situación en una fecha acordada.

La acción que elijo es:

Primer paso observable:

Cuándo lo haré y quién puede apoyarme:

Qué señal indicará que necesito aumentar la protección:

La certeza puede llegar después. La protección prudente puede comenzar antes.



13 · INTEGRACIÓN

Mi medida, ahora

Vuelve a la fotografía inicial y escribe una formulación breve que pueda guiarte.

Esta experiencia es importante para mí porque

Los hechos que considero más graves o vulneradores fueron

La huella que continúa en el presente es

El nivel de urgencia actual es y se basa en

La necesidad que aparece con más claridad es

El siguiente paso proporcionado será

Criterio final

Lo importante merece atención. Lo urgente exige protección. Lo doloroso necesita comprensión. Lo que puede repararse requiere responsabilidad y cambio.

14 · APOYO Y REFERENCIAS

Cuándo conviene pedir ayuda

Solicita una valoración si el malestar persiste, interfiere en la vida diaria o resulta difícil decidir qué nivel de protección necesitas.

- ☐ Recuerdos intrusivos, pesadillas, evitación o hipervigilancia.
- ☐ Desconexión, vergüenza o culpa persistentes.
- ☐ Dificultades sexuales, relacionales, laborales o de sueño.
- ☐ Consumo u otras conductas utilizadas para apagar lo que se siente.
- ☐ Miedo a poner límites, riesgo actual o dificultad para mantenerse a salvo.

Recursos en España

112 · emergencias y peligro inmediato

016 · información, asesoramiento jurídico y atención psicosocial ante violencias contra las mujeres

WhatsApp 600 000 016 · solo mensajes

024 · atención a personas con conducta o ideación suicida y a familiares o allegados

Base clínica y documental

1. Dworkin, E. R., Brill, C. D., y Ullman, S. E. (2019). Social reactions to disclosure of interpersonal violence and psychopathology: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 72, 101750. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101750>
2. Fares-Otero, N. E., et al. (2025). Child maltreatment and resilience in adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 55, e163. <https://doi.org/10.1017/S0033291725001205>
3. National Institute for Health and Care Excellence. (2018). Post-traumatic stress disorder. NICE guideline NG116. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng116>
4. Organización Mundial de la Salud. (2024). Post-traumatic stress disorder. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/post-traumatic-stress-disorder>
5. Wieberneit, M., Thal, S. B., Clare, J., Notebaert, L., y Tubex, H. (2024). Silenced survivors: A systematic review of barriers in adult female rape and sexual assault. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(5), 3742-3757. <https://doi.org/10.1177/15248380241261404>
6. Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. Teléfono 016, atención online y WhatsApp. <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacion-3/recursos/telefono016/>
7. Ministerio de Sanidad. Línea 024 de atención a la conducta suicida. <https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm>

Este material tiene finalidad psicoeducativa y de autoobservación. No permite determinar por sí solo si una experiencia constituye abuso, delito o trastorno psicológico. Tampoco sustituye una evaluación clínica, médica o jurídica individualizada.