

Regular una emoción intensa

Qué hacer cuando todo se desborda

Alguien dice algo que te sienta como una bofetada, recibes una noticia que no esperabas o el día se acumula y, de pronto, la emoción lo ocupa todo. El corazón se acelera, la cara se calienta, te tiemblan las manos y solo quieres gritar, huir o contestar ese mensaje ya. Las emociones intensas no son el enemigo: son una alarma que avisa de que algo te importa. El problema llega cuando actuamos desde el pico y luego nos arrepentimos. Desbordarse le pasa a todo el mundo; lo que marca la diferencia es qué haces mientras dura y después.

Para qué te sirve esta ficha

- Tener un plan sencillo para los momentos en que todo se desborda.
- Evitar decisiones o respuestas de las que luego te arrepientas.
- Entender que la emoción sube, toca techo y baja.

01 – Seis pasos para el momento

Para

Detén lo que estés haciendo un momento. No hace falta resolver nada ahora: solo frenar la inercia.

Soltar el móvil, apartarte de la conversación o salir un minuto de la habitación avisando: «necesito un momento, ahora vuelvo».

Respira

Exhala más largo de lo que inhalas, varias veces. Alargar la espiración ayuda a que el cuerpo baje revoluciones.

Coger aire contando cuatro y soltarlo contando seis u ocho.

Ponle nombre

Decir qué emoción es la baja de intensidad y te devuelve un poco de control. Si solo te sale «agobio», busca qué hay debajo: miedo, tristeza o rabia.

«Esto es rabia», «esto es miedo», «estoy muy dolido» o «muy dolida».

Activa el cuerpo

Un cambio físico fuerte corta la escalada. El frío y el movimiento son de lo que mejor funciona.

Agua fría en la cara o en las muñecas, caminar rápido, subir escaleras.

Decide después

No respondas ni tomes decisiones en el pico de la emoción. Lo que quieras decir seguirá ahí dentro de un rato, dicho mejor.

Escribir el mensaje en las notas del móvil y no enviarlo hasta el día siguiente.

Busca compañía si la necesitas

Regularse junto a alguien de confianza es muchas veces más fácil que hacerlo a solas. Pide lo que necesitas, no solo que te escuchen.

«No te llamo para que me des la razón, solo necesito contártelo un momento.»

02 – Por qué funciona

Cuando una emoción se dispara, el cuerpo se prepara para actuar: más pulso, más tensión, respiración rápida. Cuanto más activado estás, peor piensas: por eso en caliente decimos cosas que no sentimos de verdad. El sistema que acelera es rapidísimo; el que frena llega, pero tarda más, como quien sale de casa tras un susto y tarda un rato en dejar de mirar atrás. Los pasos de esta ficha no eliminan la emoción: le dan tiempo al freno.

Toda emoción, por intensa que sea, sube, alcanza un techo y desciende si no la alimentas. Querer apagarla sin escucharla es como quitar las pilas a la alarma de incendios con la cocina ardiendo: cuando baje, merece la pena mirar a qué avisaba.

03 – Errores frecuentes

- Intentar no sentir nada: tragarse la emoción suele hacer que vuelva con más fuerza, a veces contra ti.
- Buscar alivio rápido en algo que daña, como beber, comer sin hambre o hacerte daño.
- Decir «perdí el control» como si no hubiera nada que hacer: casi siempre queda un margen para elegir, y reconocerlo es lo que permite cambiar.
- Practicar solo en plena crisis: funciona mejor si ensayas los pasos en momentos tranquilos.
- Juzgarte por haberte desbordado: lo importante es lo que aprendes para la siguiente vez.

04 – Cuando la ola ya ha pasado

- 1 **Date un respiro.** El cuerpo queda cansado: bebe agua, come algo y no te exijas rendir como si nada.
- 2 **Mira qué la disparó.** Qué pasó justo antes: una frase, un recuerdo, el cansancio acumulado, el hambre.
- 3 **Busca la emoción de debajo.** Solemos enseñar la coraza (enfado, crítica) y debajo hay algo más frágil: miedo, tristeza, sentirse de menos.
- 4 **Repara si hace falta.** Si dijiste algo que no querías, vuelve a la conversación: «ayer me desbordé; quiero contártelo mejor».

05 – Registro de emociones intensas

Anota durante unas semanas los momentos en que la emoción te desborde, cuando ya haya bajado. Verás qué los dispara y qué te ayuda.

Qué pasó	Emoción e intensidad (0-10)	Qué me pedía hacer	Qué hice	Emoción de debajo	Intensidad después

Cuándo pedir ayuda

Si las emociones te desbordan a menudo, si en esos momentos gritas, rompes cosas o dañas a otras personas, o si para calmarte recurres a cosas que te hacen daño, merece la pena pedir ayuda. En terapia se aprenden herramientas de regulación adaptadas a ti y se trabaja lo que hay detrás. Si estás en peligro o piensas en hacerte daño: 024 (atención a la conducta suicida, 24 h) o 112.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [Cómo calmar la ansiedad](#) · [Crisis de ansiedad](#)