

GUÍA DE GESTIÓN EMOCIONAL



PSICÓLOGA
ANA FRANCO

EN SITUACIONES DIFÍCILES

Preparado por
Ana Franco

INTRODUCCIÓN

Hola, soy Ana Franco, psicóloga general sanitaria. Sé que cuando lo que sentimos se vuelve demasiado intenso es muy difícil acompañarnos y dejarnos acompañar por los demás. No es nada sencillo lidiar con el dolor, el estrés, la confusión o la desesperanza; y no eres la única persona que pasa por esto. Por eso, he elaborado esta pequeña guía en un intento de divulgaros información veraz, útil y práctica.

Las emociones forman parte natural de la experiencia humana. No son buenas ni malas, pero sí pueden volverse desbordantes si no sabemos cómo acompañarlas. Aprender a gestionarlas mejora nuestra salud mental, nuestras relaciones y cómo nos enfrentamos al estrés.

FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL

-Inteligencia emocional: “más que sentir, es saber qué hacer con lo que sentimos”. Basándonos en investigaciones sobre inteligencia emocional, este proceso incluye:

- **Reconocer** lo que sentimos (conciencia emocional).
- **Comprender** por qué lo sentimos.
- **Regular** nuestras respuestas para que nos ayuden, no nos limiten.
- **Relacionarnos** desde la empatía.

-El sistema nervioso y la Teoría Polivagal de S. Porges.

- Nuestro sistema nervioso autónomo responde a amenazas reales o percibidas.
- 3 estados clave:
 1. **Seguridad** (vagal ventral): conexión, calma, apertura.
 2. **Lucha/huida** (simpático): ansiedad, rabia, tensión.
 3. **Colapso/inmovilización** (vagal dorsal): bloqueo, apatía, disociación.
- **El cuerpo informa al cerebro**: por eso es clave incluir el cuerpo en la gestión emocional.

ESTRATEGIAS PRÁCTICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Elige las que más te ayuden y practícalas con frecuencia, no solo en crisis.

Reconocer y nombrar

La conciencia emocional activa zonas del cerebro implicadas en la autorregulación (como el córtex prefrontal), disminuyendo la reactividad de la amígdala.

- Haz una pausa. Pregúntate: *¿Qué estoy sintiendo ahora? ¿Dónde lo noto en el cuerpo? ¿Qué necesito?*
- Usa una rueda de emociones si te cuesta identificarlo.
- Ejemplo: “Siento ansiedad” → “Estoy preocupada y siento presión en el pecho”.

Conectar con el cuerpo

El cuerpo informa constantemente al cerebro sobre nuestro estado de seguridad o amenaza. Regular la fisiología es clave para regular la emoción.

- **Respiración profunda:** Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen, respira lento y profundo. Esto activa el nervio vago ventral.
- **Respiración alargada:** Inhala por la nariz 4s, exhala por la boca 6–8s con un suspiro audible. Repite durante 2 minutos.
- **Movimiento suave:** camina, estírate, baila.

Conectar con el entorno y momento presente

El anclaje sensorial reduce la disociación, activa el sistema de orientación del nervio vago ventral, y ayuda a salir del modo simpático (estrés) o dorsal (colapso).

- Permítete observar el entorno en el que te encuentras, oriéntate a través de tus ojos y el movimiento de tu cuello. Busca elementos que te resulten agradables o neutros.
- Centrarte en tus pies: siente el peso, el contacto con el suelo, presión, temperatura.
- Técnica 5-4-3-2-1 (atención plena sensorial):
 1. 5 cosas que ves
 2. 4 que puedes tocar
 3. 3 que oyes
 4. 2 que hueles
 5. 1 que saboreas

Validación y autocompasión

La autocompasión disminuye la activación de los circuitos de amenaza y aumenta la resiliencia emocional. Valida lo que sientes como una respuesta legítima.

- **Frases útiles:**

1. “Esto que siento tiene sentido.”
2. “Estoy haciendo lo mejor que puedo.”
3. “Puedo sentir esto y seguir adelante.”
4. “Es normal que me sienta así en esta situación.”

- Imagina cómo responderías si un ser querido sintiera lo mismo. Luego, di esas palabras para ti.

Descarga emocional saludable

Las emociones son procesos fisiológicos que movilizan energía en el cuerpo. Si no les damos una vía de expresión adecuada, pueden acumularse y generar malestar físico o psicológico. La descarga emocional no es “perder el control”, sino liberar esa energía de forma segura y consciente.

- Escribe sin filtro durante 10 minutos lo que sientes (journaling emocional).
- Dibuja lo que estás experimentando (no necesitas “saber dibujar”).
- Movimiento corporal: sacudir brazos, saltar, bailar, correr.
- Rugido de liberación: En un lugar seguro, permite que salga la energía contenida (en forma de suspiro fuerte, rugido suave o golpe controlado a un cojín).

Conexión segura

Los vínculos seguros son reguladores naturales del sistema nervioso. La conexión repara. La seguridad emocional es la base de la regulación.

- Llama o habla con alguien que te escucha sin juzgar.
- Imagínate en un lugar seguro con una figura de apego positiva. Una persona que te hace sentir vista y comprendida. Puedes imaginar su voz o su abrazo si no está disponible.

Finalizar las prácticas con una sensación de seguridad ayuda a consolidar los beneficios a nivel neurobiológico.

- Visualiza una luz cálida bajando desde tu cabeza a los pies, como si te envolviera en seguridad.
- Tómate un minuto para agradecerte haber dedicado tiempo a cuidarte.

CONCLUSIONES

Esta guía ha sido diseñada como un recurso breve, accesible y práctico que puedas consultar de un vistazo en momentos difíciles. La gestión emocional es un tema muy amplio y complejo, lleno de matices que no caben en un formato reducido como este. Si en algún momento sientes que algo no encaja contigo, no entiendes bien una herramienta o simplemente no te está funcionando, no pasa nada: cada persona es distinta y merece un acompañamiento adaptado a su historia. Si estás atravesando una situación complicada, no dudes en pedir ayuda profesional, puedes acudir a mí o a otra psicóloga de confianza. Y si te sientes muy vulnerable o sin nadie con quien hablar, recuerda que no estás sola/o: existen recursos gratuitos como el Teléfono de la Esperanza (717 003 717) o el número nacional de prevención del suicidio (024), disponibles las 24 horas. Pedir apoyo es un acto de fortaleza, no de debilidad.

