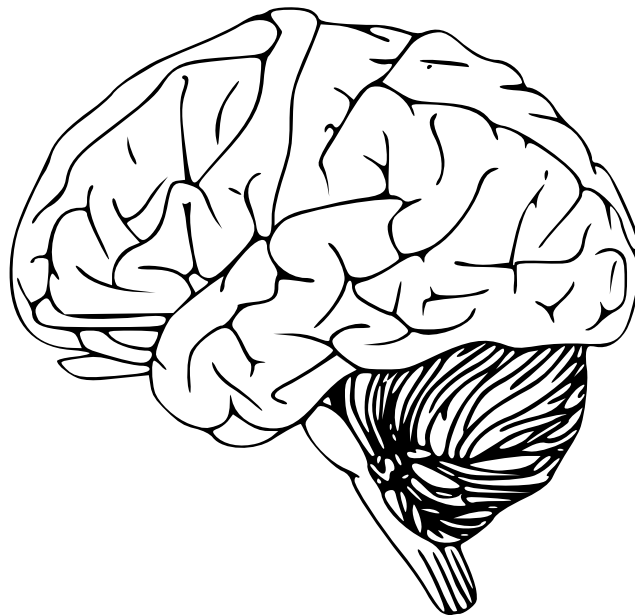


Guía de ***REGULACIÓN EMOCIONAL***

Jesús Matos Larrinaga



Índice

Jesús Matos.....	3
Breve resumen de lo que vas a encontrar en la guía.....	5
¿Por qué somos como somos?.....	14
¿Qué son las emociones?.....	18
Ejercicio 1.....	28
¿Para qué sirven las emociones?.....	31
Emociones básicas.....	35
Emociones adaptativas VS emociones no adaptativas...	58
Ejercicio 2.....	61
Regulación emocional.....	64
Ejercicio 3.....	73
¿Y ahora qué?.....	76

Jesús



Sobre mí

Soy un apasionado de la salud mental, de la ciencia que la respalda y de ese delicado equilibrio que llamamos bienestar emocional. Creo con firmeza —y no desde la ingenuidad, sino desde la experiencia— en la capacidad del ser humano para encontrar sentido incluso en la adversidad. A eso me he dedicado durante los últimos quince años: a acompañar a quienes sienten que el suelo bajo sus pies se ha vuelto inestable, ofreciéndoles herramientas para recuperar el equilibrio, no desde la promesa vacía, sino desde la ciencia y la compasión.

Matos

En este tiempo he tenido el privilegio de trabajar con más de 2.500 personas a través de mi gabinete de psicología, En Equilibrio Mental. Que esta iniciativa haya sido reconocida como el mejor recurso de apoyo emocional y psicología clínica en España durante tres años consecutivos por una publicación internacional no es sólo un motivo de orgullo; es un recordatorio de que el camino que elegí tiene sentido. Aunque ahora mismo he decidido cerrar la etapa de la clínica, por motivos de salud mental y coherencia, los valores que sustentaron el proyecto siguen dentro de mí para guiar los proyectos presentes y futuros que tengo entre manos



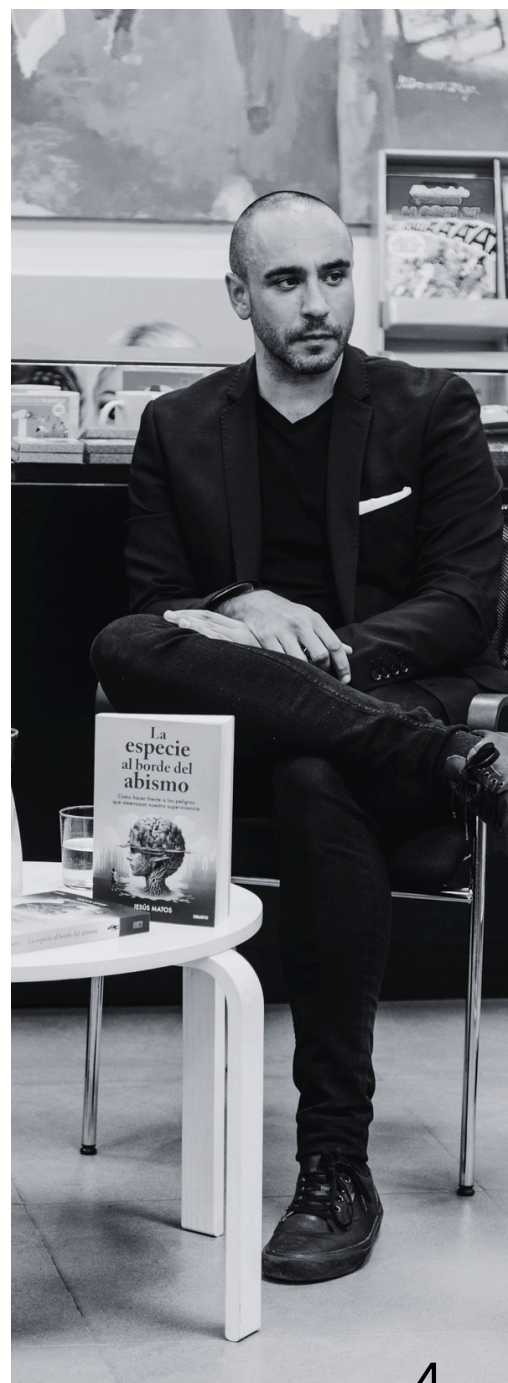
SOBRE MI

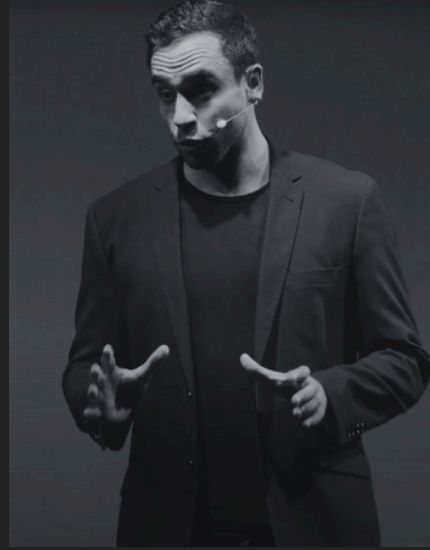
He escrito algunos libros. No para sentar cátedra, sino para compartir lo que he aprendido, y también lo que me falta por aprender. Buenos días, alegría (2017) y Un curso de emociones (2020) nacieron del deseo de tender puentes entre el conocimiento emocional y la vida cotidiana. En mi obra más reciente, La especie al borde del abismo (2024), amplió la mirada para tratar de comprender no sólo nuestras emociones, sino también el momento histórico que estamos atravesando como especie.

A lo largo de mi carrera he tenido la suerte de subirme a escenarios en diferentes rincones del mundo: desde charlas TEDx hasta encuentros con instituciones como MAPFRE, Bancolombia o el Gobierno de México. Me han dicho que mi forma de comunicar toca fibras, que es clara, directa, y que despierta preguntas. Supongo que eso es lo que busco: más que dar respuestas, sembrar inquietudes. En 2022 y 2024, fui reconocido como uno de los conferenciantes más influyentes en lengua española, algo que agradezco profundamente, aunque intento que el reconocimiento no me distraiga del propósito.

En paralelo a mis charlas, libros y sesiones con pacientes, tengo el honor de ser coordinador del máster de Psicología del Bienestar Integral del Instituto Superior de Estudios Psicológicos. Además del privilegio de ser docente en el Máster de Psicología Clínica del mismo centro. Formar parte de la educación de futuros psicólogos no sólo me obliga a estar al día, sino que me recuerda constantemente por qué empecé.

Sigo buscando. Sigo explorando formas de contribuir, convencido de que con las herramientas adecuadas, las personas pueden transformar sus heridas en aprendizajes, su dolor en coraje, y su caos en una forma nueva —y más amable— de habitar el mundo.





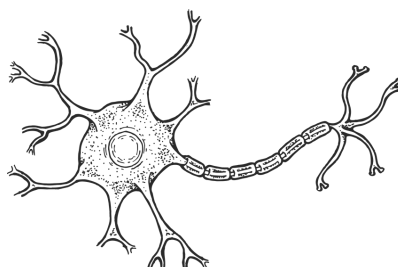
Breve resumen *DE LO QUE VAS A ENCONTRAR EN LA GUÍA*



Vivimos tiempos acelerados, y muchos de nosotros no tenemos tiempo para leer un documento de casi 100 páginas como este. Por ello he decidido incluir al principio de la guía un resumen de lo que necesitas saber para empezar a gestionar tus emociones de forma eficaz.

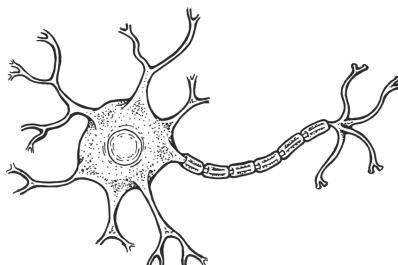
Por supuesto que para regular tus emociones con eficacia necesitas tiempo y esfuerzo, pero esta introducción te ayudará a ver a vista de pájaro todo el proceso de gestión emocional. Si después de leerlo quieres profundizar más, solo tienes que seguir leyendo.

¿Preparado? Vamos al lío



Técnicas de regulación emocional: Una guía práctica desde mi experiencia

Cuando hablo de regulación emocional, no me refiero a eliminar lo que sentimos ni a reprimir nuestras emociones. Hablo de aprender a convivir con ellas sin que nos arrastren. Esta guía nace de años de trabajo clínico, estudio e introspección. Lo que quiero compartir aquí son técnicas concretas, útiles, basadas en evidencia científica y pensadas para personas reales, con emociones reales.



El proceso de regulación emocional: seis pasos esenciales

Utilizo como base el modelo de Gonzalo Hervás, que divide el proceso de regulación emocional en seis fases. Para mí, este mapa es una brújula. No es una receta mágica, pero sí una hoja de ruta que me ayuda a entender y acompañar mis propias emociones, y también a guiar a quienes buscan bienestar emocional.

Apertura emocional

Todo empieza por dejar de luchar contra lo que sentimos. No puedo regular una emoción si antes no la permito. Esto requiere coraje: abrirme a lo incómodo, sin huir ni juzgar.

Atención emocional

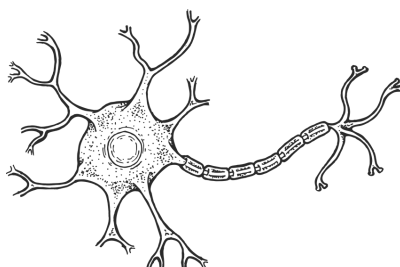
Una vez permitida la emoción, necesito observarla. ¿Qué está pasando dentro de mí? ¿Dónde lo noto? ¿Qué pensamientos la acompañan? Poner atención es un acto de presencia, de conexión.

Aceptación emocional

Aquí dejo de ver la emoción como un error que debo corregir. Aprendo a aceptar su presencia sin resistencia. La aceptación no es resignación, es reconocer que lo que siento tiene una razón de ser, aunque no me guste.

Etiquetado emocional

Poner nombre a lo que siento cambia por completo la experiencia. No es lo mismo decir “me siento mal” que decir “estoy frustrado”, “estoy decepcionado” o “estoy abrumado”. Etiquetar me da claridad y, con ella, poder.

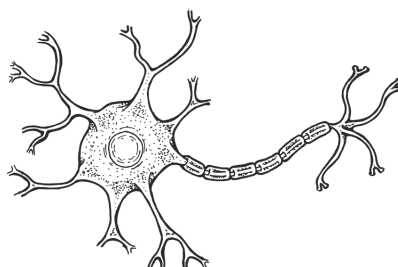


Análisis emocional

En esta fase me pregunto: ¿qué mensaje trae esta emoción? ¿Qué me está diciendo de mí, de mis necesidades, de mi historia? Este análisis no es sobreintelectualizar, sino comprender para actuar mejor.

Regulación emocional

Finalmente, pongo en marcha estrategias activas para gestionar lo que siento. No para eliminar la emoción, sino para responder de forma más eficaz. Aquí es donde entra el entrenamiento.

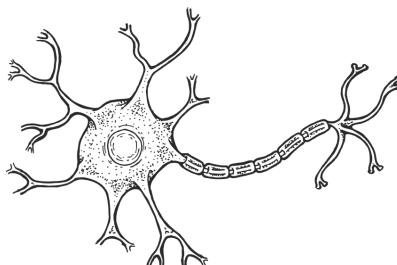


El modelo del triple sistema: pensar, sentir, actuar

Una de las claves más potentes que enseño —y practico— es la observación del triple sistema de respuesta emocional:

- Sistema cognitivo: los pensamientos que surgen cuando siento algo. Puedo identificar creencias, anticipaciones, interpretaciones que amplifican o suavizan lo que vivo.
- Sistema fisiológico: cómo se manifiesta en mi cuerpo la emoción. Respiración, tensión muscular, sudoración, energía. El cuerpo siempre habla.
- Sistema conductual: lo que hago o tengo ganas de hacer. A veces huyo, a veces ataco, a veces me paralizco. Observar este sistema me ayuda a decidir si quiero seguir el impulso o no.

Nombrar lo que pienso, siento y hago me permite intervenir con mayor precisión.



Mis herramientas prácticas de regulación emocional

Estas son algunas de las estrategias que más utilizo —tanto personalmente como en mi práctica profesional— y que considero fundamentales:

1. Identificar el estímulo emocional

Las emociones no surgen por azar. Siempre hay algo que las dispara: una conversación, una mirada, un recuerdo, un pensamiento. Aprender a detectar ese disparador me da margen para intervenir antes de que la emoción me desborde.

2. Distinguir entre emociones adaptativas y no adaptativas

No todas las emociones son útiles. Una emoción adaptativa me ayuda a responder al entorno. Una emoción no adaptativa, en cambio, me bloquea, se repite sin sentido o se activa por una historia pasada que ya no tiene lugar en el presente. Me pregunto: ¿esto me ayuda o me limita?

3. Actuar a pesar de la emoción

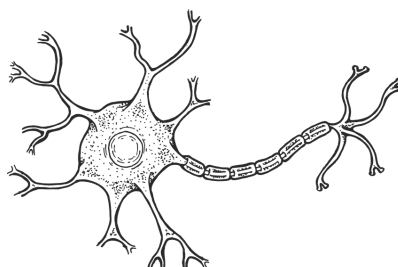
Esta es una de las técnicas más potentes que he practicado en mi vida: hacer lo que toca aunque no tenga ganas. No espero a sentirme bien para actuar. Actúo, y eso suele cambiar cómo me siento. El comportamiento transforma la emoción.

4. Exposición emocional progresiva

Evitar lo que me da miedo refuerza el miedo. Afrontarlo, poco a poco, lo debilita. Me he entrenado —y he entrenado a otros— en exponerse a lo que activa la emoción, para que el sistema nervioso aprenda que eso ya no es una amenaza real.

5. Autorregistros emocionales

Llevar un registro de lo que siento, pienso, hago y de lo que lo desencadena, me ha ayudado a detectar patrones. Escribir me da perspectiva. Puedo ver, por ejemplo, que cada vez que recibo críticas, aparece la ansiedad, y detrás de ella, una historia antigua de autoexigencia. Observar sin juicio es un primer paso hacia el cambio.



6. Reinterpretación cognitiva

Las emociones nacen de cómo interpreto las cosas. No puedo cambiar lo que pasa, pero sí la forma en la que lo veo. Reformular pensamientos es una habilidad que entreno a diario. No se trata de maquillar la realidad, sino de elegir un enfoque más útil.

7. Regulación fisiológica

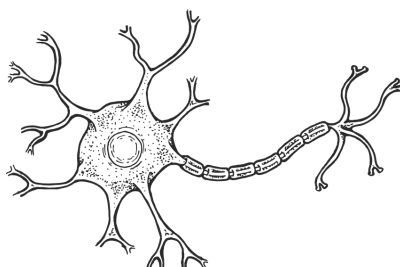
A veces, lo más eficaz es empezar por el cuerpo. Técnicas de respiración, movimiento físico, relajación muscular. Cuando calmo mi cuerpo, calmo mi mente. Si noto el corazón acelerado, bajo el ritmo con la respiración diafragmática. Es simple, pero poderoso.

8. Expresión emocional asertiva

Callar lo que siento me envenena. Reventar con impulsividad daña. Expresar con asertividad es el punto medio: decir lo que siento de forma clara, firme y respetuosa. Esto requiere práctica, pero fortalece mis vínculos y alivia el malestar.

9. Cambio de conducta

Muchas veces, las emociones se mantienen porque mis acciones las alimentan. Si dejo de hacer cosas que me motivaban porque estoy triste, la tristeza se mantiene. Romper ese círculo exige moverme, aunque sea un poco. Añadir una actividad agradable al día puede parecer poco, pero tiene un efecto acumulativo enorme.



Evito estrategias que a corto plazo calman, pero a largo plazo dañan

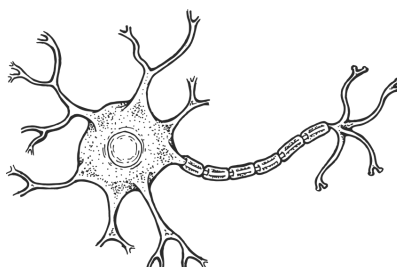
En el camino de la regulación emocional también he aprendido qué NO hacer:

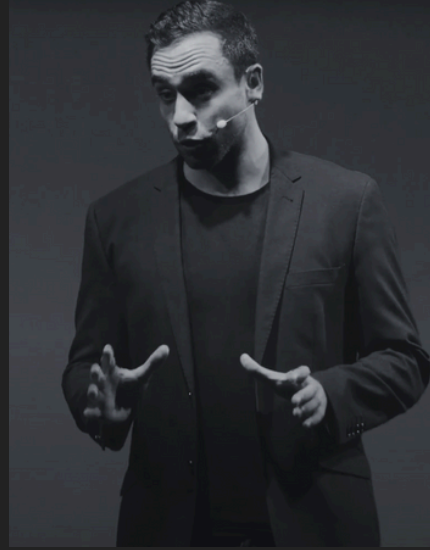
- Evitar lo que siento: me da alivio inmediato, pero la emoción crece por dentro.
- Rumiar: darle vueltas una y otra vez al mismo pensamiento solo intensifica el malestar.
- Anestesiarse: usar comida, redes sociales, trabajo o sustancias para no sentir termina alejándose de mí mismo.

No hay soluciones mágicas. Lo que funciona es observar, entender y actuar de forma coherente con mis valores. La buena noticia es que el cerebro es plástico. Eso significa que puedo aprender a regular mis emociones, aunque nunca me lo enseñaran. Requiere práctica, como cualquier habilidad. Pero cada vez que decido responder en lugar de reaccionar, estoy fortaleciendo una nueva red neuronal, un nuevo camino emocional.

Y hasta aquí el resumen.... ¿Quieres más?

Pasa a la siguiente página





¿Por qué somos *COMO SOMOS?*



Nuestras reacciones emocionales son el resultado de la interacción entre dos grandes factores: nuestra herencia genética y nuestras experiencias vitales. Es decir, lo que sentimos ante una situación concreta no es igual para todas las personas, ya que cada uno de nosotros parte de una predisposición biológica única, moldeada por los aprendizajes que hemos acumulado a lo largo de nuestra vida.

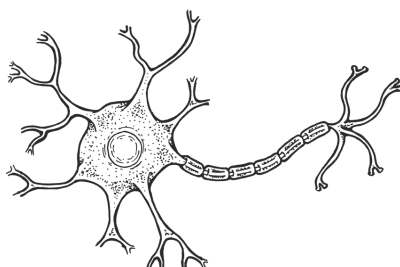
Por ejemplo, imagina que ambos pasamos por la misma calle y vemos un cartel de un gabinete de psicología. A ti puede no decirte nada, pero para mí puede despertar una sensación de orgullo, nostalgia o incluso motivación. ¿Por qué? Porque en mi caso, ese cartel conecta con una trayectoria vital que empezó cuando decidí estudiar la carrera de Psicología, continuó con años de esfuerzo para ejercer y culminó al montar mi propio gabinete, que más tarde cerré. Lo que sentimos en un momento dado es una mezcla de miles de factores: recuerdos, aprendizajes, predisposiciones biológicas, contexto actual... Todo influye.

Para entender mejor esta complejidad, me gusta usar una metáfora que creo que es bastante ilustrativa: las emociones son como los átomos de la personalidad. Así como los átomos forman las moléculas que componen toda la materia, las emociones forman la base sobre la que se construyen nuestros rasgos más estables, es decir, nuestra personalidad. Existen distintos modelos que explican cómo funciona la personalidad, pero uno de los más reconocidos y utilizados en psicología es el modelo de los cinco grandes factores. Tomemos como ejemplo uno de ellos: la extraversión.

¿Por qué algunas personas son más extrovertidas que otras? Parte de esa diferencia puede deberse a la genética: hay personas que nacen con una mayor sensibilidad al refuerzo social o con una tendencia natural a buscar estímulos. Pero esa predisposición no lo es todo. Las experiencias también juegan un papel fundamental.

Imagina a un niño que crece en un entorno donde sus padres lo animan constantemente a jugar con otros niños, a hablar con adultos, a participar en actividades grupales. Ese niño no solo está expuesto a muchas situaciones sociales, sino que además recibe refuerzos positivos cuando lo hace bien: una sonrisa, una palabra de ánimo, una sensación agradable. Poco a poco, irá desarrollando sus habilidades sociales, asociando la interacción con bienestar. Y como con cualquier otra habilidad, cuanto más se practica, mejor se desarrolla. Si ese niño sigue teniendo experiencias positivas en contextos sociales, irá ganando seguridad, y probablemente será más sociable y extrovertido en la vida adulta.

En resumen, lo que somos hoy es la consecuencia de una combinación única entre lo que heredamos y lo que vivimos. Y entender esta interacción es clave para aprender a regular nuestras emociones y moldear nuestros comportamientos.



¿Qué pasaría si no sintiéramos emociones?:

El caso de Elliot

Elliot era una persona normal, como tú y como yo. Tenía alrededor de treinta años, era inteligente, físicamente sano y con una vida profesional estable como abogado en una empresa destacada. Sin embargo, todo cambió tras someterse a una cirugía para extirpar un tumor del tamaño de una naranja, localizado sobre las cavidades nasales y que comprimía los lóbulos frontales del cerebro.

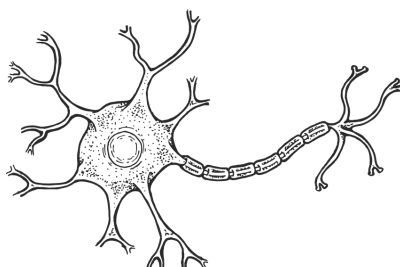
La operación fue un éxito en términos médicos: se extrajo el meningioma sin complicaciones. Las pruebas cognitivas posteriores mostraban que Elliot mantenía intactas sus capacidades intelectuales: su memoria, lenguaje, atención y razonamiento lógico no presentaban ningún deterioro. Pasó todos los test psicológicos y neurológicos sin problema, obteniendo puntuaciones dentro o por encima del promedio.

Pero algo esencial había cambiado: su mundo emocional se había silenciado.

El Dr. Antonio Damasio, uno de los neurocientíficos más influyentes de las últimas décadas, observó en Elliot una profunda desconexión emocional. A pesar de relatar hechos devastadores —como haber perdido su trabajo, su matrimonio o sus ahorros— lo hacía con una frialdad desconcertante, como si hablara de otra persona. No expresaba tristeza, enfado, miedo ni frustración. Era como si sus emociones hubieran quedado al margen de su vida.

Este cambio tuvo consecuencias graves. Elliot era incapaz de tomar decisiones con eficacia, incluso las más simples. Podía pasar horas decidiendo si firmar un documento con bolígrafo negro o azul. En situaciones cotidianas, su conducta se volvía meticulosa hasta el punto de bloquear cualquier acción. Sin una brújula emocional que guiara sus decisiones, se perdía en una maraña de opciones indiferentes. Todo le parecía igual. Todo era neutro.

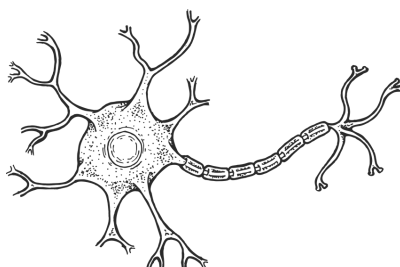
Esto derivó en una espiral de deterioro personal: perdió su empleo, fue incapaz de mantener uno nuevo, su esposa lo abandonó, hizo malas inversiones que lo arruinaron, y terminó viviendo en la habitación de invitados de su hermano. Su vida se desmoronó.

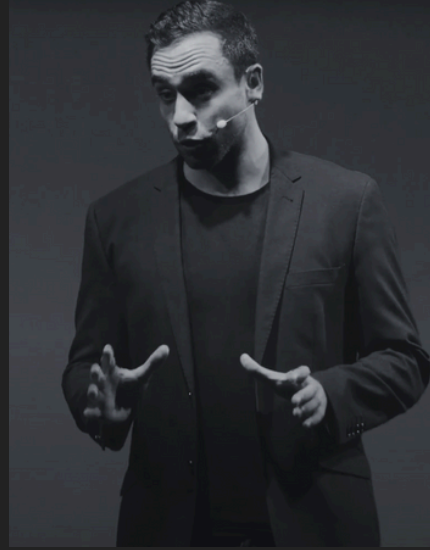


Desde fuera, seguía pareciendo una persona serena y educada. Pero internamente había dejado de ser funcional. Este caso fue fundamental para la neurociencia porque demostró algo revolucionario: la razón no puede operar sin emoción. El pensamiento racional, sin el soporte emocional, se vuelve ineficiente y hasta paralizante. Elliot podía analizar todas las variables de una situación, pero no podía atribuirles un valor emocional que le permitiera elegir entre ellas. Era como una computadora que calcula pero no siente. Como señaló Damasio, su cerebro podía elaborar todos los pasos previos a una decisión, pero no podía decidir.

Finalmente, se descubrió que en la cirugía se habían afectado áreas clave de la corteza prefrontal y las conexiones con el sistema límbico, especialmente con la amígdala, estructura fundamental para procesar emociones. Esta desconexión entre los centros emocionales y los racionales del cerebro había hecho que Elliot perdiera lo que podríamos llamar su sabiduría emocional, esa capacidad de valorar, intuir y decidir en función de lo que sentimos y hemos aprendido emocionalmente a lo largo de la vida.

El caso de Elliot es una lección poderosa: ser completamente racional puede ser tan disfuncional como ser completamente emocional. Necesitamos ambas dimensiones para funcionar en el mundo, para tomar decisiones, para planificar, para vivir con sentido. Las emociones no nos hacen menos racionales; nos hacen humanos.





¿Qué son las EMOCIONES?



Las emociones son reacciones psicofisiológicas que surgen como intentos de adaptarnos al entorno. En otras palabras, son respuestas automáticas y organizadas de nuestro cuerpo y mente diseñadas para ayudarnos a sobrevivir y responder eficazmente ante estímulos tanto externos (como una amenaza o una oportunidad) como internos (como un pensamiento o un recuerdo).

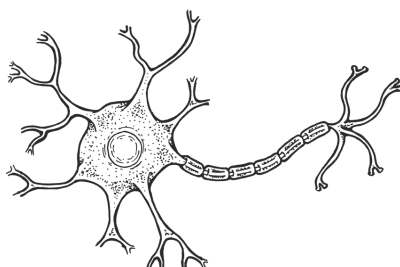
Lo que muchas personas desconocen es que cada emoción cumple una función específica. No existen emociones “buenas” o “malas” en sí mismas. Aunque algunas resultan agradables de sentir —como la alegría o el amor— y otras son incómodas —como la tristeza o el miedo—, todas tienen una utilidad adaptativa. Nos informan de lo que está ocurriendo a nuestro alrededor y dentro de nosotros mismos, y nos preparan para actuar en consecuencia. El problema es que solemos rechazar o evitar aquellas emociones que nos incomodan, como si fueran un error que debemos corregir. Pero en realidad, todas las emociones son necesarias y forman parte del equipamiento básico de nuestra supervivencia.

Y esto tiene una explicación clara desde la evolución.

Durante miles de años, nuestra especie ha evolucionado a través del mecanismo de selección natural. Aquellos individuos cuyas emociones les ayudaban a sobrevivir y adaptarse al medio ambiente tenían más probabilidades de vivir lo suficiente como para reproducirse y transmitir sus genes. Por ejemplo, imagina a dos personas en medio de la selva que se encuentran con un depredador. Quien siente miedo reacciona con rapidez: huye, se esconde, se salva. Quien no siente miedo, probablemente no vive para contarlo. Como resultado, el miedo fue “premiado” por la evolución y se consolidó como una emoción clave para la supervivencia de nuestra especie.

Así que sí, aunque el miedo es incómodo de sentir y la mayoría intentamos evitarlo, es una emoción que nos ha salvado la vida miles de veces, y que sigue haciéndolo cada día, incluso cuando los depredadores ya no son tigres, sino decisiones importantes, amenazas laborales o conflictos personales.

Ahora bien, hay algo importante que debemos tener en cuenta: las emociones con las que nacemos evolucionaron en un entorno muy distinto al actual. Nuestra genética emocional apenas ha cambiado en los últimos 150.000 años, pero la sociedad en la que vivimos sí lo ha hecho, y de forma vertiginosa. Nuestros cerebros siguen reaccionando como si estuviéramos en la sabana africana, pero ahora los “peligros” tienen forma de correos electrónicos, atascos, redes sociales o reuniones laborales. Esta desactualización entre el sistema emocional y el entorno es una fuente constante de malestar.



La buena noticia es que el cerebro es plástico. Se modifica con la experiencia, lo que significa que podemos aprender a responder de manera diferente a las emociones. Podemos entrenar nuestra mente para actualizar ese “programa emocional de fábrica” con el que venimos al mundo. No podemos evitar sentir miedo, ira o tristeza, pero sí podemos aprender a relacionarnos con esas emociones de una forma más eficaz.

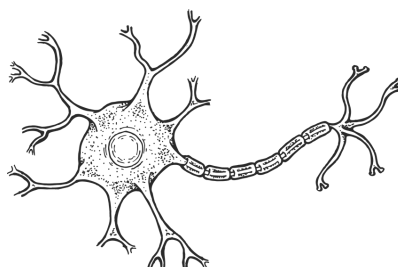
Las emociones cumplen, ante todo, una función de alarma e información. Nos alertan de que algo importante está ocurriendo, y nos impulsan a actuar. Pero aquí está la clave: no siempre es necesario actuar de inmediato ante una emoción. Podemos aprender a detenernos, escuchar lo que el cuerpo nos quiere decir y decidir conscientemente si queremos o no responder a ese impulso. Esta es la base de una regulación emocional eficaz.

Imagina que aprendemos a responder solo ante las emociones que realmente nos aportan información útil, y a dejar pasar aquellas que surgen por hábitos poco adaptativos o distorsiones del pensamiento. Estaríamos mejor preparados para adaptarnos al mundo... y probablemente también seríamos más felices.

Necesitamos todo el abanico emocional para funcionar bien en la vida. No solo las emociones agradables. Imagínate que no sintiéramos nada o que solo experimentáramos placer. ¿Qué pasaría? Probablemente no sobreviviríamos ni una semana: podríamos cruzar una calle sin miedo y ser atropellados, asomarnos por una ventana sin precaución, o incluso no levantarnos del sofá porque no habría ninguna incomodidad que nos empujara a cambiar.

Tratar de evitar a toda costa las emociones desagradables puede parecer una estrategia lógica, pero es una trampa. Cuanto más las evitamos, más espacio les damos para crecer. Se vuelven más intensas, más frecuentes y más duraderas. En lugar de desaparecer, se refuerzan.

Por eso, la regulación emocional no consiste en eliminar emociones, sino en aprender a convivir con ellas, comprenderlas y gestionarlas de forma saludable. El bienestar emocional no se alcanza evitando el malestar, sino desarrollando la capacidad de estar con él sin que nos desborde.



Triple sistema de reacción emocional

Hasta ahora, es posible que hayas experimentado las emociones como una gran nebulosa con límites difusos. Es decir, sabías que estabas sintiendo “algo”, pero no tenías muy claro qué estaba ocurriendo exactamente en tu cuerpo, en tu mente o en tu conducta mientras lo sentías. A partir de hoy, vas a poder observar y discriminar tus respuestas emocionales de una manera mucho más precisa.

A finales de los años sesenta, el psicólogo Peter Lang, doctor por la Universidad de Búfalo, propuso un modelo tridimensional para explicar la ansiedad, que luego se amplió a todas las emociones. Según este modelo, cualquier emoción se manifiesta a través de tres sistemas de respuesta:

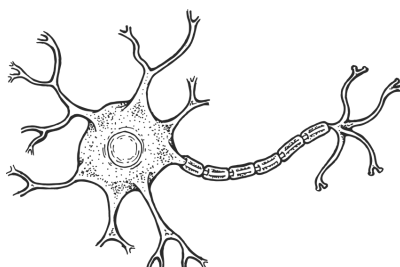
- El sistema cognitivo (lo que pensamos)
- El sistema fisiológico (lo que sentimos en el cuerpo)
- El sistema conductual (lo que hacemos o tenemos ganas de hacer)

Esta división ha sido confirmada por numerosos estudios posteriores, y hoy sabemos que cualquier experiencia emocional —desde la alegría hasta la culpa, pasando por la ira o la vergüenza— puede analizarse desde estos tres planos.

Aprender a observar nuestras emociones a través de estos tres sistemas aumenta nuestra inteligencia emocional. Pasamos de un simple “me siento mal” a poder decir, por ejemplo:

“Estoy sintiendo ansiedad. En el plano cognitivo, me vienen pensamientos sobre todo lo que podría salir mal en esa reunión; en el plano fisiológico, noto cómo mi corazón se acelera, mi respiración se vuelve superficial y los músculos de mi cuello se tensan; y en el plano conductual, siento el impulso de cancelar la reunión o de evitar hablar en público.”

Este nivel de precisión nos da más poder. Porque cuando podemos nombrar lo que nos pasa, podemos empezar a regularlo.

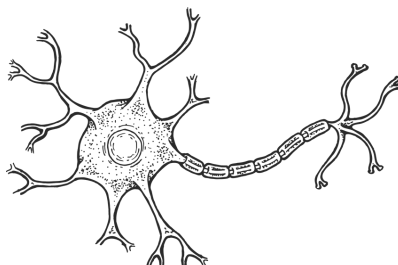


El estímulo: El origen de la emoción

Las emociones no surgen porque sí. Siempre hay un estímulo desencadenante, aunque a veces no seamos conscientes de él. Ese estímulo puede venir tanto del exterior como del interior.

- Estímulos externos: Son situaciones, personas, imágenes, sonidos o eventos que percibimos con los sentidos. Por ejemplo, si estás en la cama y escuchas un ruido fuerte en el salón, probablemente experimentes sorpresa seguida de miedo. Ese estruendo es el estímulo externo que activa tu emoción.
- Estímulos internos: Son pensamientos, recuerdos, sensaciones corporales o incluso emociones previas. Por ejemplo, puedes sentir tristeza al recordar una discusión con tu pareja, o ansiedad al notar una presión en el pecho. Incluso puedes sentir culpa por estar triste, generando una cadena emocional que se retroalimenta.

Identificar el origen de nuestras emociones es fundamental, porque nos permite romper patrones automáticos. Con la práctica, empezarás a notar que los estímulos que disparan tus emociones menos adaptativas suelen repetirse en contextos muy similares. Por ejemplo, puedes darte cuenta de que la mayoría de tus picos de ansiedad aparecen tras recibir críticas, o que la culpa surge cada vez que sientes que no estás rindiendo al 100 %.



Sistema de respuesta cognitivo

El primero de los sistemas de respuesta emocional que vamos a abordar es el cognitivo, que hace referencia a todas las respuestas impulsadas por una emoción que afectan nuestra forma de pensar, de enfocar la atención y de recordar.

Es importante recordar que nuestra cognición —es decir, el modo en que pensamos, recordamos y atendemos al mundo— ha evolucionado durante miles de años para aumentar nuestras probabilidades de supervivencia. Por eso, nuestras respuestas cognitivas están diseñadas para detectar peligros, anticipar riesgos y ayudarnos a adaptarnos. El problema es que hoy vivimos en un entorno muy distinto al de nuestros ancestros cazadores-recolectores, y este desfase puede hacer que esas mismas respuestas, que antes eran funcionales, ahora se vuelvan fuente de sufrimiento.

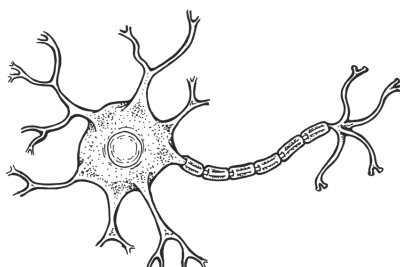
Sesgos atencionales

Uno de los principales mecanismos de este sistema es el sesgo atencional, que se refiere a nuestra tendencia a dirigir la atención hacia los estímulos que consideramos importantes. Y son las emociones las que, en gran medida, determinan qué es importante para nosotros en cada momento.

Por ejemplo, cuando nos sentimos nerviosos, nuestro foco atencional se desplaza hacia posibles amenazas, incluso aunque sean pequeñas o improbables. Si estamos tristes, es más fácil que nos fijemos en señales de rechazo o fracaso, ignorando al mismo tiempo los aspectos positivos que también podrían estar presentes. La emoción actúa como un filtro que selecciona lo que vemos del mundo.

Para ilustrarlo: imagina que estás tranquilamente en casa y de repente entra un león en tu salón. Tu atención no se dividirá entre la música de fondo y las notificaciones del móvil. Estará completamente centrada en el león. ¿Por qué? Porque somos descendientes de quienes, ante señales de peligro, se mantenían alerta. Los distraídos no sobrevivieron para contarlos.

Algo similar ocurre con los pensamientos. Cuando estamos preocupados, el estímulo que activa la emoción puede ser interno. Por ejemplo, una idea como "¿Y si pierdo mi trabajo?" capta toda nuestra atención, y la mente se ancla a ella, una y otra vez. Parece imposible soltarla. Eso es un sesgo atencional motivado por una emoción concreta: la ansiedad.



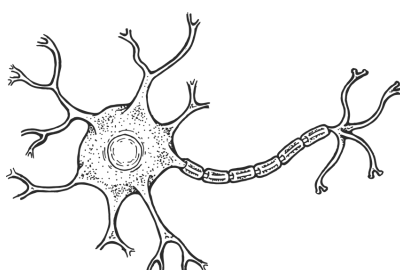
Sesgos de memoria

Otro mecanismo clave es son los sesgos de memoria. A veces, por más que lo intentamos, no podemos dejar de recordar una experiencia desagradable: una discusión, una pérdida, un error del pasado. La memoria se convierte en un bucle emocional.

Esto ocurre porque nuestro cerebro tiende a revisar los recuerdos emocionalmente significativos para buscar sentido y aprendizaje, lo que en términos evolutivos ha sido muy útil. Comprender qué ocurrió en una situación dolorosa puede ayudarnos a evitarla en el futuro. Pero si no tenemos las herramientas adecuadas para procesar esos recuerdos, lo que podría ser adaptativo se convierte en un problema.

Por ejemplo, en una discusión de pareja, si nos dejamos llevar por el enfado, es habitual que afloren recuerdos de otras discusiones pasadas, incluso de cosas que creíamos superadas. Sin una regulación adecuada, esos recuerdos pueden alimentar el conflicto en lugar de ayudarnos a resolverlo.

Esto también explica fenómenos como el trastorno por estrés postraumático, en el que el recuerdo de una experiencia traumática no se integra bien en el sistema cognitivo y emocional, y queda activo, generando una respuesta emocional intensa cada vez que se reactiva.

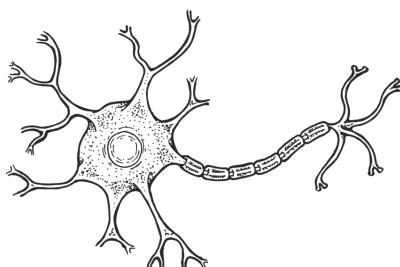


Sesgos de pensamiento

Además de la atención y la memoria, también nuestros pensamientos se ven distorsionados por las emociones. Estos sesgos de pensamiento, conocidos como distorsiones cognitivas, nos llevan a interpretar la realidad de forma parcial, exagerada o errónea.

Todos usamos atajos mentales, y en muchos casos son útiles para tomar decisiones rápidas. Pero cuando estamos emocionalmente activados, esos atajos se vuelven menos precisos. Por ejemplo, tras suspender un examen, alguien emocionalmente estable podría pensar “No pasa nada, la próxima vez estudiaré más”. Pero si esa misma persona está triste o ansiosa, podría pensar: “Soy un desastre. Nunca lo conseguiré. Mejor dejo la carrera”.

La emoción condiciona la interpretación. La situación es la misma, pero la lectura que hacemos de ella varía según nuestro estado emocional.



Sistema de respuesta fisiológico

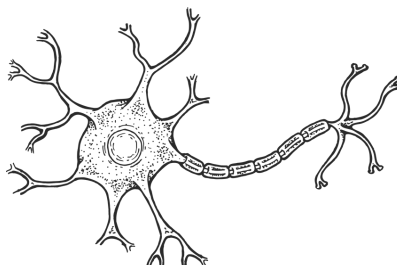
El segundo sistema de respuesta es el fisiológico, y engloba todos los cambios físicos que ocurren en nuestro cuerpo cuando sentimos una emoción. Estos cambios son gestionados por el sistema nervioso central y el sistema nervioso autónomo.

En el sistema nervioso central, destacan estructuras como la amígdala, que tiene un papel clave en la detección de amenazas y la activación emocional. Estudios han demostrado que la estimulación directa de la amígdala puede generar sensaciones intensas de miedo, incluso sin que haya un peligro real presente.

Por su parte, el sistema nervioso autónomo regula las respuestas automáticas del cuerpo ante una emoción. Este sistema tiene dos ramas:

- Sistema nervioso simpático, que se activa ante amenazas. Prepara al cuerpo para la acción:
 - Dilata las pupilas
 - Aumenta la frecuencia cardíaca
 - Disminuye la digestión
 - Aumenta la transpiración
 - Libera hormonas del estrés
- Sistema nervioso parasimpático, que actúa en situaciones de calma:
 - Contrae las pupilas
 - Disminuye la respiración y el ritmo cardíaco
 - Reactiva la digestión
 - Disminuye la producción de hormonas del estrés

Estos cambios corporales explican por qué, cuando estamos ansiosos, sentimos el corazón acelerado, dificultad para respirar, tensión muscular o malestar estomacal. El cuerpo se está preparando para luchar o huir, aunque el peligro no sea físico, sino simbólico (como hablar en público o leer un correo del trabajo).



Sistema de respuesta conductual

El tercer sistema es el conductual, que se refiere a las acciones que las emociones nos impulsan a realizar. Estas conductas, al igual que las emociones, tienen un origen adaptativo.

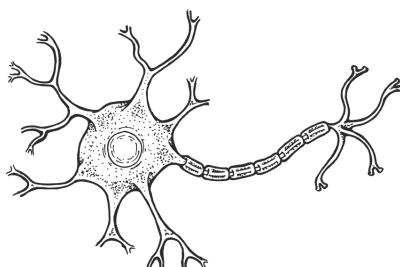
Por ejemplo, cuando sentimos miedo, lo natural es alejarnos o escapar del estímulo que lo genera. Si nos sentimos avergonzados, es probable que evitemos el contacto visual o intentemos desaparecer del entorno. Estas respuestas nos han ayudado durante siglos a evitar peligros o mantenernos integrados en el grupo.

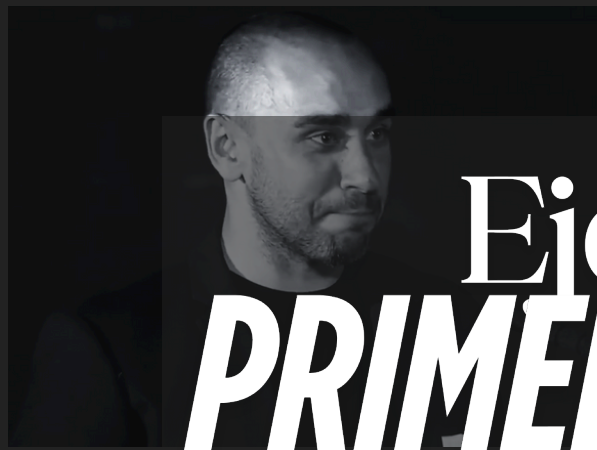
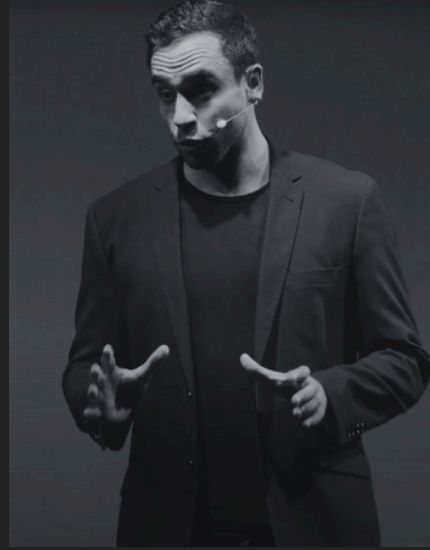
El problema surge cuando esas conductas dejan de ser funcionales en el mundo moderno. Evitar hablar con personas que nos atraen, no expresar nuestros sentimientos por miedo al rechazo, o no subirnos a un avión por ansiedad, son conductas que, a corto plazo, nos alivian... pero que a largo plazo pueden limitarnos enormemente.

Además, hay que tener en cuenta que la emoción precede al pensamiento. Es decir, muchas de nuestras conductas no pasan por un análisis racional. Incluso los animales, que no tienen lenguaje, muestran conductas emocionales: un ciervo huye al ver movimiento entre los arbustos. No se detiene a calcular si es un depredador o una rama.

En nuestra sociedad actual, muchas respuestas emocionales siguen siendo útiles. Si alguien nos ataca, tiene sentido que intentemos huir o defendernos. Pero en otros casos, como evitar un ascensor o una conversación incómoda, seguir el impulso emocional puede alejarnos de lo que realmente necesitamos.

La regulación emocional, como veremos más adelante, consiste en saber cuándo seguir la emoción y cuándo actuar a pesar de ella. No se trata de reprimir lo que sentimos, sino de aprender a responder con flexibilidad, sabiduría y eficacia.





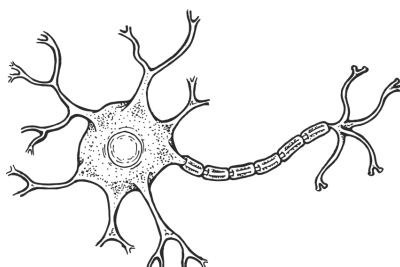
Ejercicio 1: **PRIMER PASO PARA REGULAR EMOCIONES**

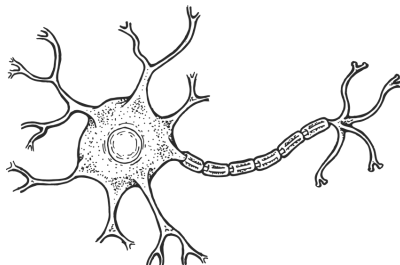


La observación de este triple sistema y de los estímulos que lo activan es el primer paso para regular nuestras emociones de forma efectiva. No podemos cambiar lo que no entendemos. Por eso, te propongo un ejercicio que te ayudará a comenzar este proceso de autoconocimiento emocional: vas a identificar tus principales desencadenantes emocionales, analizar cómo respondes ante ellos en los tres niveles, y empezar a ver qué patrones se repiten.

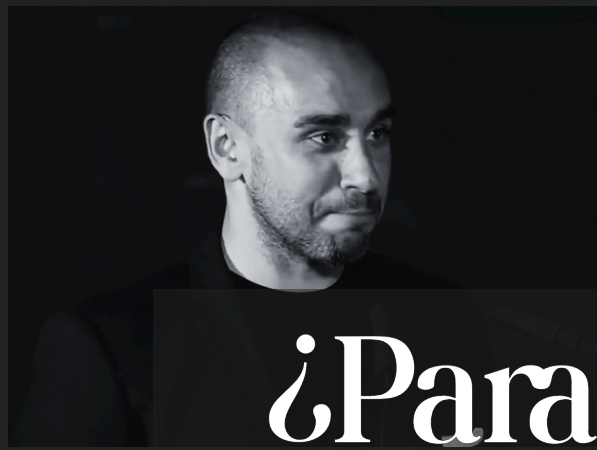
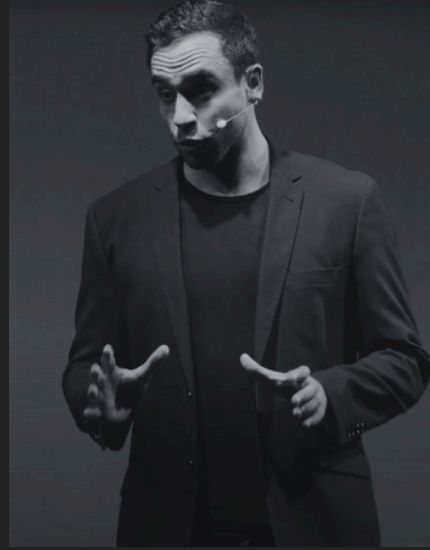
Este trabajo no solo te permitirá regular mejor tus emociones, sino también conocerte más, tomar mejores decisiones y vivir con mayor libertad interior.

Para ello, durante algunos días, te recomiendo que cada vez que sientas una emoción con una intensidad significativa rellenes el siguiente autorregistro.





Estímulo ¿Dónde me encontraba? ¿Con quién estaba? ¿Qué hizo que me sintiese de esa manera?	Cogniciones: ¿Qué pensé en ese momento? ¿Qué pensamientos aparecieron en mi mente?	Fisiología: ¿En qué parte del cuerpo noté la emoción?	Conducta: ¿Qué hice cuando me sentí de esta manera?



¿Para qué sirven **LAS EMOCIONES?**



Como hemos visto anteriormente, las emociones no son positivas ni negativas. Aunque algunas nos resulten más agradables y otras más incómodas, todas cumplen una función específica y necesaria. A la naturaleza —y al cerebro— no les importa si te sientes bien o mal, sino si eres capaz de sobrevivir y reproducirte. Esa es la lógica de fondo que ha guiado la evolución de nuestras emociones.

Según Johnmarshall Reeve, uno de los investigadores más influyentes en el estudio de la motivación y la emoción, estas cumplen tres funciones principales:

1. Adaptativa
2. Motivacional
3. Social

Veamos cada una con más detalle.

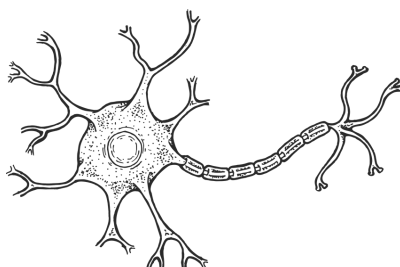
Función adaptativa de la emoción

Las emociones nos preparan para actuar. Nos impulsan a acercarnos a lo que nos beneficia y a alejarnos de lo que nos amenaza. Este mecanismo ha sido moldeado por la selección natural a lo largo de miles de generaciones.

Como señaló Charles Darwin en 1872, las emociones han evolucionado porque nos facilitan conductas que aumentan nuestras probabilidades de sobrevivir. Por ejemplo, si no sintiéramos deseo sexual, sería poco probable que iniciáramos conductas de cortejo, lo que limitaría seriamente nuestras posibilidades de reproducción. Lo mismo ocurre con el miedo, que nos impulsa a evitar peligros; o la alegría, que refuerza conductas beneficiosas.

Somos descendientes de quienes sintieron emociones adecuadas en el momento adecuado. Si tus antepasados no sintieron miedo ante un depredador, probablemente no vivieron lo suficiente para dejar descendencia. Si no sintieron amor por su familia, quizás no cuidaron adecuadamente de sus crías. Cada emoción nos lanza un mensaje para actuar: aléjate, acércate, cuida, protégete, comunícate.

Más adelante en esta guía, analizaremos en detalle la función adaptativa de cada emoción específica, para que puedas entender qué mensaje quiere enviarte tu cerebro cada vez que sientes algo.



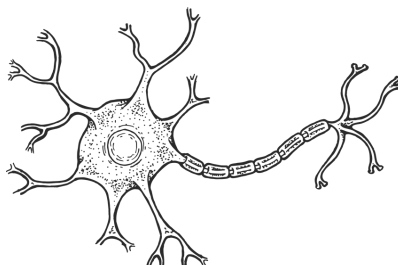
Función motivacional de la emoción

Toda conducta necesita un impulso. Las emociones son el motor que nos mueve. No solo influyen en lo que hacemos, sino que también determinan con qué energía lo hacemos.

Imagina que estás tumbado en el sofá y notas la boca seca. Esa incomodidad fisiológica, que se traduce en una sensación de sed, te motiva a levantarte e ir a buscar agua. Si no sintieras nada, probablemente no te moverías, y eso podría poner en riesgo tu bienestar.

Las emociones funcionan igual. Por ejemplo, si sientes ira ante una injusticia en el trabajo, esa emoción te proporciona la activación necesaria para responder. Cuanto más intensa sea, mayor será la energía que te movilice. Pero aquí es clave una idea: sentir una emoción intensa no significa que tengas que actuar de forma impulsiva. Puedes canalizar la ira en forma de asertividad. En lugar de gritar, puedes decir con firmeza y respeto: “No estoy de acuerdo con esta decisión y me gustaría hablarlo”.

La emoción te da energía, pero tú decides cómo usarla. Las emociones, en este sentido, no son solo el timón que orienta nuestra dirección, sino también el viento que impulsa nuestra acción.



Función social de la emoción

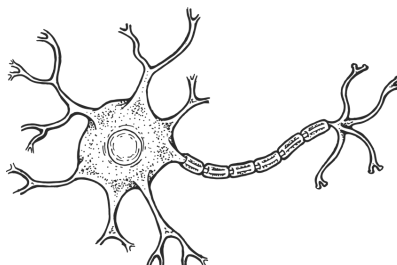
El ser humano es un animal social, y las emociones desempeñan un papel esencial en nuestras relaciones. Sin emociones, no podríamos convivir.

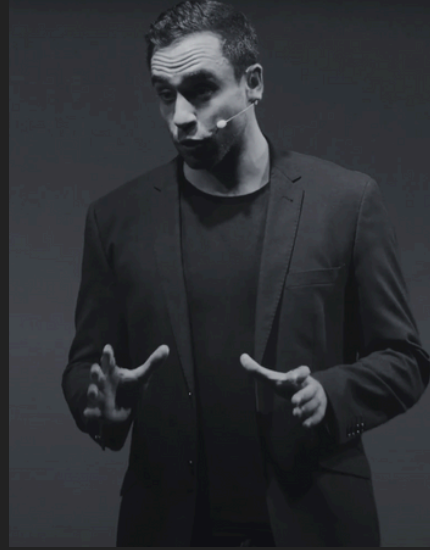
Desde pequeños, aprendemos a regular nuestro comportamiento social a través de emociones como la vergüenza, que nos frena cuando estamos a punto de hacer algo que podría ponernos en ridículo; o la culpa, que aparece cuando hemos hecho daño a alguien. Estas emociones no son errores: son señales que nos ayudan a mantenernos conectados con los demás.

Carroll Izard, otra figura destacada en el estudio de las emociones, identificó varias funciones sociales clave de los estados emocionales:

- Facilitar el contacto social: es más fácil acercarse a alguien que sonríe que a alguien con el ceño fruncido.
- Controlar el comportamiento de los demás: una muestra de enfado (por ejemplo, golpear la mesa en una reunión) puede hacer que los demás te presten atención.
- Comunicar cómo nos sentimos: a través del lenguaje verbal, facial y corporal. Una mirada triste o una expresión de alegría nos dice mucho, sin necesidad de palabras.
- Fomentar la conducta prosocial: si vemos llorar a alguien que queremos, probablemente nos acerquemos a consolarlo. Esa conducta aumenta la cohesión del grupo.

Las emociones son el lenguaje básico con el que nos conectamos con el mundo social. Nos ayudan a crear vínculos, a poner límites, a expresar lo que necesitamos y a responder a las necesidades de los demás.





Emociones BASICAS



Hoy en día, existe cierto debate en la comunidad científica sobre si realmente existen emociones “básicas” o si todas las emociones son construcciones culturales y sociales más complejas. Sin embargo, hay autores que defienden firmemente que algunas emociones son universales y forman parte del equipamiento emocional con el que nacemos.

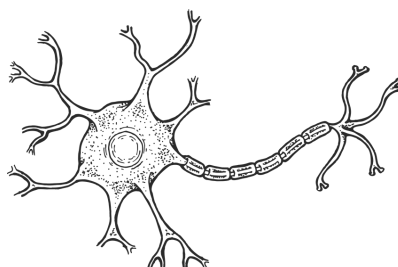
Uno de los más destacados es Carroll Izard (1991), quien propuso que una emoción puede considerarse básica si cumple ciertos requisitos:

- Tiene un sustrato neural específico, es decir, una red cerebral propia que se activa de forma consistente.
- Presenta una expresión facial distintiva reconocible por otras personas.
- Se acompaña de sensaciones internas o sentimientos característicos.
- Deriva de procesos biológicos ligados a la evolución.
- Motiva conductas adaptativas relacionadas con la supervivencia y la interacción social.

En resumen, para que una emoción sea considerada básica debe tener características únicas que la diferencien claramente de otras emociones, tanto a nivel biológico como conductual y expresivo.

Uno de los mayores referentes en este campo es Paul Ekman, quien identificó siete emociones básicas a través de sus investigaciones interculturales:

- Alegría
- Miedo
- Ira
- Tristeza
- Asco
- Desprecio
- Sorpresa



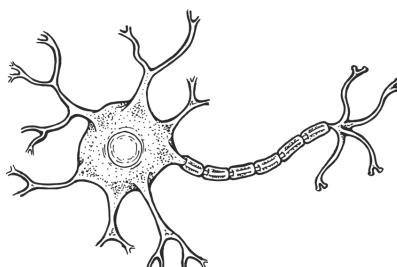
Según Ekman, estas emociones son cualitativamente distintas entre sí, tienen expresiones faciales universales (es decir, que se reconocen en casi todas las culturas del mundo, incluso en pueblos sin contacto con medios de comunicación) y activan respuestas adaptativas automáticas.

Por ejemplo:

- El miedo nos prepara para huir o protegernos.
- La ira nos moviliza ante una injusticia o amenaza.
- El asco nos protege del contagio o lo tóxico.
- La sorpresa nos ayuda a interrumpir lo que estamos haciendo para procesar nueva información.
- La alegría refuerza conductas y vínculos positivos.
- La tristeza favorece la introspección y la búsqueda de apoyo.
- El desprecio establece distancias frente a lo que percibimos como moralmente inferior o amenazante para nuestros valores.

Aunque algunos investigadores consideran que no existen emociones realmente “básicas”, sino que todas son construcciones más o menos complejas influidas por la cultura, este debate no afecta a nuestro objetivo práctico: ayudarte a comprender mejor tus emociones y desarrollar habilidades para gestionarlas.

Por eso, y con fines prácticos, nos centraremos en estas siete emociones básicas identificadas por Ekman. Analizarlas por separado nos permitirá poner nombre a lo que sentimos, entender su función, y decidir cómo queremos responder. Esta es una de las claves de la regulación emocional: entender lo que sentimos para poder manejarlo con mayor eficacia.

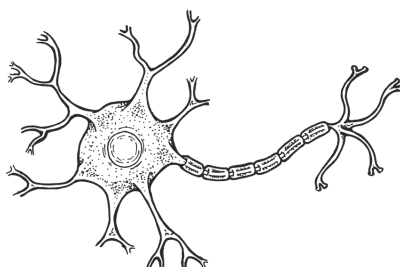


Alegría

La alegría es probablemente la emoción que más deseamos experimentar. Se trata de una sensación placentera que, de forma natural, buscamos cultivar y mantener. Es la emoción que asociamos con el bienestar, la satisfacción y el disfrute de la vida.

Pero es importante hacer una distinción clave: alegría no es lo mismo que placer. El placer es una sensación intensa pero breve, vinculada a estímulos específicos (comer algo delicioso, recibir un halago, hacer scroll en redes sociales). La alegría, en cambio, puede perdurar en el tiempo y suele estar conectada con aspectos más profundos de nuestra vida, como alcanzar metas, conectar con otros o sentirnos en coherencia con nuestros valores.

Por ejemplo, comprarte un coche nuevo puede darte placer. Pero esa sensación, como sabes, desaparece rápido: te acostumbras al coche, deja de ser novedad. En cambio, lograr algo que has trabajado durante años, como terminar una carrera, desarrollar un proyecto o recuperar una relación importante, puede producir alegría: una satisfacción profunda, duradera y cargada de sentido.



¿Qué le pasa a nuestro cuerpo cuando sentimos alegría?

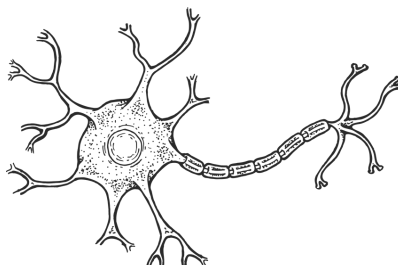
A nivel fisiológico, la alegría activa nuestro organismo de forma moderada. Puede aumentar ligeramente la frecuencia cardíaca y respiratoria, pero sin llegar a los niveles de activación que producen emociones como el miedo o la ira. Es una activación agradable, que puede ir acompañada de sonrisas espontáneas, energía vital y sensación de ligereza corporal.

Desde el punto de vista cognitivo, la alegría amplía nuestra percepción, facilita interpretaciones positivas de lo que nos rodea y favorece procesos como la creatividad, la memoria y la atención. También potencia la empatía, el altruismo y la capacidad para establecer vínculos sociales saludables.

Por eso, cuando estamos alegres:

- Tendemos a ver oportunidades en lugar de amenazas.
- Somos más propensos a ayudar a los demás.
- Aumenta nuestra autoestima y confianza.
- Aprendemos con más facilidad y generamos ideas más innovadoras.

La alegría no solo es una emoción agradable, sino también profundamente funcional.



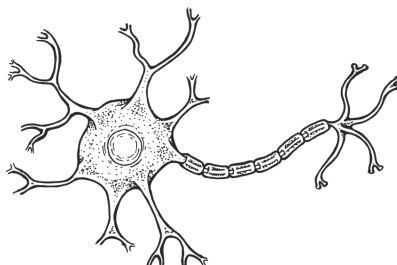
¿Para qué sirve la alegría?

Desde una perspectiva evolutiva, la alegría refuerza comportamientos beneficiosos y fortalece nuestras relaciones sociales. Entre sus funciones adaptativas más importantes se encuentran:

- Fomentar la cooperación y las relaciones positivas con otras personas.
- Reforzar actitudes prosociales, como compartir, cuidar o colaborar.
- Generar sensaciones de competencia, vitalidad y autoestima.
- Mejorar el aprendizaje y los procesos cognitivos, facilitando la adaptación.
- Consolidar vínculos afectivos y estructuras sociales estables, clave para nuestra supervivencia como especie.

Además, la experiencia subjetiva de la alegría es tan gratificante que se convierte en una motivación en sí misma. Muchas de nuestras decisiones diarias están orientadas, de forma directa o indirecta, a reproducir esa sensación. El problema surge cuando confundimos esa búsqueda con el deseo de acumular placeres rápidos: redes sociales, consumo impulsivo, entretenimiento constante...

Por eso es importante recordar: la alegría profunda no se consigue con dopamina inmediata, sino con coherencia, conexión y propósito.

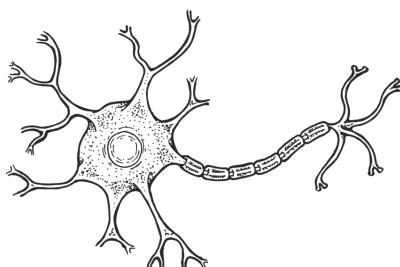


Tristeza

La tristeza es una de las emociones que más solemos rechazar. Se manifiesta como una sensación de abatimiento, melancolía o desesperanza, y suele aparecer cuando nos enfrentamos a situaciones que percibimos como dolorosas, irreversibles o fuera de nuestro control.

En general, la tristeza se activa ante pérdidas significativas: puede tratarse de la muerte o alejamiento de un ser querido, la pérdida de una relación, la renuncia a una meta, un cambio en nuestra imagen corporal, la pérdida de salud, estatus o sentido de propósito. También puede surgir cuando sentimos que no somos eficaces para afrontar una situación difícil o cuando experimentamos una desconexión con nuestras fuentes habituales de bienestar.

Aunque culturalmente se nos ha enseñado a evitarla o reprimirla, la tristeza no es un error del sistema emocional, sino una señal que nos está ayudando a adaptarnos a una situación de pérdida. Rechazarla o intentar anestésicarla constantemente puede ser contraproducente y obstaculizar nuestro proceso de recuperación emocional.



¿Qué ocurre en nuestro cuerpo cuando nos sentimos tristes?

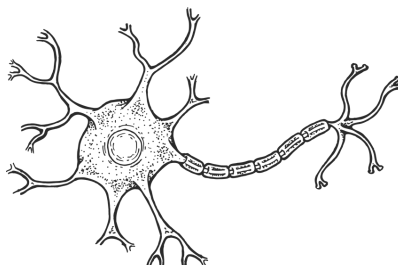
Desde el punto de vista fisiológico, la tristeza activa diversas zonas cerebrales implicadas en la autorreflexión y la memoria emocional. Se produce un ligero aumento en la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la resistencia eléctrica de la piel. Aunque no genera una activación intensa como el miedo o la ira, sí moviliza recursos internos que nos predisponen a una introspección profunda.

En el plano cognitivo, la tristeza tiende a dirigir nuestra atención hacia las consecuencias internas de lo que hemos vivido. Nos hace evaluar las pérdidas, revisar nuestras decisiones y replantearnos lo que es verdaderamente importante. Sin embargo, también puede activar sesgos de pensamiento, como describió Aaron Beck en su modelo cognitivo de la depresión: una visión negativa de uno mismo, del entorno y del futuro.

Por ejemplo, tras una ruptura sentimental, podemos pensar:

- “No valgo lo suficiente” (yo),
- “Las personas siempre decepcionan” (el entorno),
- “Nunca volveré a sentirme bien” (el futuro).

Estos pensamientos no son verdades absolutas, sino interpretaciones sesgadas influenciadas por el estado emocional.



¿Para qué sirve la tristeza?

La función adaptativa de la tristeza se relaciona principalmente con dos aspectos:

1. Cohesión social
2. Evaluación personal

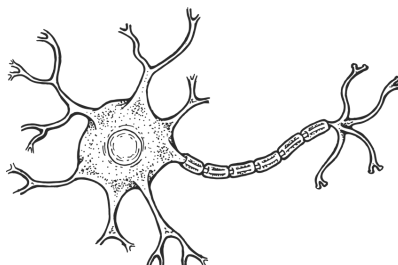
Cuando estamos tristes, tendemos a bajar el ritmo, retirarnos temporalmente del entorno y buscar el apoyo de los demás. Esta conducta tiene un sentido evolutivo: al mostrar nuestra vulnerabilidad, generamos empatía en quienes nos rodean, lo que aumenta las posibilidades de recibir ayuda, comprensión y consuelo.

Por ejemplo, ante la pérdida de un ser querido, es normal sentir un profundo vacío, una reducción de energía y una dificultad para concentrarse. En ese momento, el acompañamiento de personas que empatizan con nuestro dolor puede ser una herramienta clave para sanar. El simple hecho de compartir lo que sentimos, de ser escuchados sin juicio, ya tiene un efecto reparador.

Además, la tristeza también nos empuja a revisar lo que valoramos, a replantearnos nuestras prioridades y a detenernos para mirar hacia dentro. A menudo, tras un proceso doloroso bien acompañado y regulado, emerge una nueva comprensión de nosotros mismos y de la vida. De hecho, muchas personas experimentan crecimiento personal después de una etapa de tristeza profunda.

Sentir tristeza no es un signo de debilidad, sino de humanidad. Es una respuesta normal y saludable ante eventos difíciles. Aceptarla no significa resignarse al sufrimiento, sino permitir que esa emoción cumpla su función: ayudarte a procesar lo ocurrido y a reorganizar tu mundo interno.

En este sentido, la tristeza nos conecta con lo que importa. Nos recuerda que hay vínculos, personas, proyectos o ideales que significan algo para nosotros. Si duele perderlo, es porque era valioso. La tristeza puede ser incómoda, pero es una aliada en los procesos de adaptación. Nos permite parar, reflexionar, pedir ayuda y reconectar con lo esencial. Cuando aprendemos a vivirla en lugar de combatirla, se convierte en una oportunidad para sanar, fortalecer relaciones y profundizar en nuestro autoconocimiento.



Ira

La ira es una emoción primaria y natural que surge cuando percibimos una amenaza a nuestra integridad física, emocional o moral. También aparece ante situaciones que frustran nuestros objetivos, especialmente cuando interpretamos que esa frustración es intencional, injusta o provocada por otros.

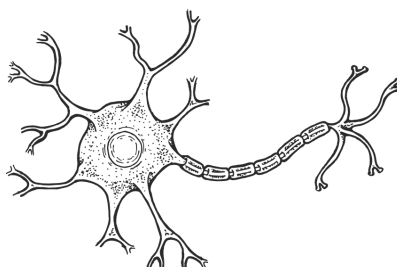
Aunque culturalmente ha sido vista como una emoción "negativa" o peligrosa, la ira cumple una función adaptativa muy clara: moviliza nuestros recursos para defendernos, proteger lo que valoramos y establecer límites. Es una señal de que algo no va bien y que requiere una respuesta.

Sin embargo, es una emoción intensa, con un fuerte impacto fisiológico y conductual, lo que hace que muchas veces la vivamos con incomodidad o culpa. Podemos intentar reprimirla o, al contrario, dejarnos arrastrar por ella, hiriendo a personas importantes o generando conflictos innecesarios.

Los estímulos que activan la ira pueden ser muy variados. Algunos ejemplos frecuentes incluyen:

- Percepción de injusticia o trato desigual
- Interrupciones en una conducta motivada (por ejemplo, te interrumpen constantemente cuando hablas)
- Expectativas no cumplidas, como esperar algo que no llega
- Pérdida de control sobre una situación
- Eliminación de estímulos placenteros o reforzantes
- Exposición a agresiones verbales, físicas o simbólicas

Un ejemplo cotidiano: estás esperando un paquete importante para tu trabajo, lo necesitas para una reunión, y después de varios retrasos te informan que lo han enviado al lugar equivocado. En ese momento, tu sistema emocional interpreta esto como un obstáculo que afecta un objetivo relevante para ti. La ira surge para movilizarte y resolver la situación.



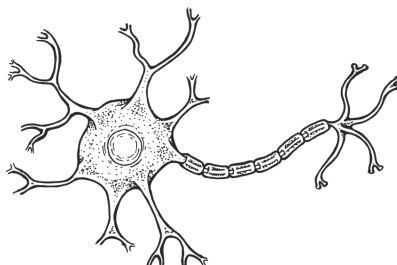
¿Qué ocurre en nuestro cuerpo cuando sentimos ira?

Desde un punto de vista fisiológico, la ira genera una activación intensa:

- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Elevación de la presión arterial
- Tensión muscular, especialmente en mandíbula, cuello y hombros
- Activación del sistema nervioso simpático, similar al miedo, pero orientada hacia el enfrentamiento

Neurológicamente, hay una alta actividad cerebral, especialmente en áreas relacionadas con la motivación, la recompensa y la evaluación de amenazas, como la amígdala, la corteza prefrontal y el hipotálamo.

A nivel cognitivo, la ira enfoca nuestra atención de forma estrecha sobre los obstáculos externos: aquello o aquel que ha causado el daño, la ofensa o la injusticia. Esta focalización puede dificultar una visión más amplia o reflexiva, y si no se regula, empuja a actuar con rapidez, sin pensar en las consecuencias.



¿Para qué sirve la ira?

La función principal de la ira es activar nuestra energía para defendernos, reclamar justicia o proteger nuestros límites. Nos prepara para ejecutar conductas que eliminen lo que está bloqueando nuestros objetivos o amenazando nuestro bienestar. Pero es importante recordar: la ira no equivale a agresión. Sentir ira no implica automáticamente gritar, insultar o golpear. Lo que hagamos con esa emoción dependerá de nuestras habilidades de regulación. De hecho, la ira puede ser una fuente poderosa de motivación y cambio positivo si la canalizamos de forma constructiva.

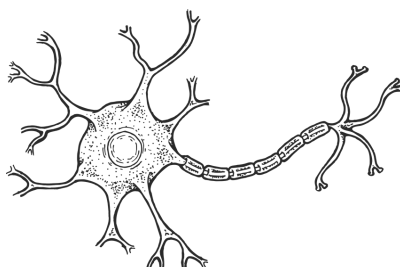
La clave para gestionar la ira no está en reprimirla, sino en escuchar su mensaje y expresarla con asertividad. Por ejemplo, si descubres que tu compañía telefónica te ha cobrado por servicios no contratados, y esto ha generado un cargo importante en tu cuenta, es natural que sientas ira. Esa emoción te está diciendo que algo injusto ha ocurrido y que necesitas actuar.

Puedes usar esa energía para llamar a la compañía, explicar la situación con firmeza, exigir una solución y hacer valer tus derechos, todo ello sin perder el respeto ni el control. En este caso, la ira no es un problema, sino un impulso funcional al servicio de una conducta eficaz.

La ira no es una enemiga. Es una respuesta emocional adaptativa que, bien gestionada, puede ayudarnos a:

- Defendernos frente a abusos o injusticias
- Establecer límites claros
- Corregir situaciones que afectan nuestro bienestar
- Canalizar energía hacia la resolución de conflictos
- Reforzar nuestra autoestima y sentido de dignidad

El reto no está en evitar sentir ira, sino en no dejar que nos controle. Como todas las emociones, su poder está en el mensaje que trae. Y la regulación emocional consiste en aprender a responder, no reaccionar.



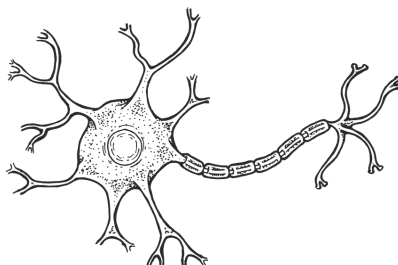
Miedo

El miedo —y su pariente cercano, la ansiedad— son emociones que solemos considerar molestas o indeseables. Sin embargo, desde el punto de vista evolutivo, han sido herramientas imprescindibles para la supervivencia humana. Gracias al miedo, nuestros antepasados pudieron evitar depredadores, huir de peligros, y adaptarse a entornos hostiles.

Aunque con frecuencia escuchamos frases como “no tengas miedo” o “la ansiedad es mala”, la realidad es que estas emociones no solo son normales, sino también tremendamente útiles. El problema no es sentir miedo, sino cómo lo interpretamos y cómo respondemos a él.

El miedo aparece ante la percepción de una amenaza o peligro, ya sea real o imaginado. Puede tratarse de algo externo (una situación desconocida, una figura autoritaria, una señal de riesgo físico) o interno (una idea catastrófica, una anticipación negativa, un recuerdo traumático).

Incluso las novedades o lo misterioso pueden provocar miedo si no sabemos cómo interpretarlo.



¿Qué pasa en nuestro cuerpo cuando sentimos miedo?

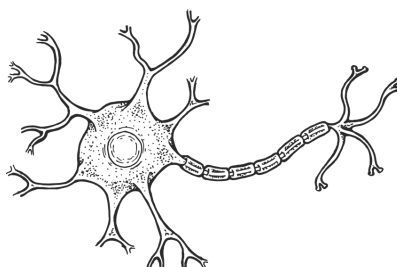
Desde un punto de vista fisiológico, el miedo implica una activación intensa del sistema nervioso autónomo simpático. Esta activación genera:

- Aceleración del ritmo cardíaco
- Aumento de la frecuencia respiratoria
- Sudoración de las palmas
- Tensión muscular
- Dilatación pupilar

Todo esto ocurre para preparar el cuerpo para la acción: huir, luchar o congelarse. El miedo, en esencia, es un sistema de alarma que pone en marcha todo el organismo para responder con rapidez.

A nivel cognitivo, el miedo estrecha nuestro foco atencional: nos centramos casi exclusivamente en el estímulo amenazante. Esto puede llevar a una sobrevaloración del peligro o a interpretar como amenazantes estímulos neutros. Por ejemplo, si estamos en un estado de ansiedad elevado, un mensaje de nuestro jefe puede percibirse como una señal de despido inminente, aunque objetivamente no lo sea.

La amígdala es una estructura cerebral fundamental en la experiencia del miedo. Se encuentra en el sistema límbico, la parte del cerebro encargada de procesar emociones, y está presente en todos los mamíferos.



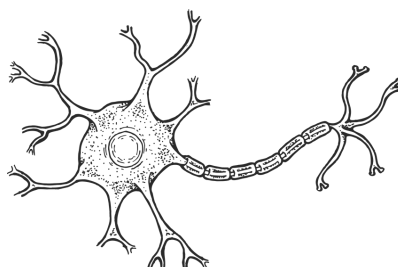
Estudios han demostrado que la amígdala se activa incluso ante amenazas percibidas de forma inconsciente. Por ejemplo:

- En un experimento de Mobbs et al. (2007), los participantes jugaban al “comecocos” mientras recibían descargas eléctricas al ser atrapados por los fantasmas. La amígdala se activaba de forma intensa cuando estaban en peligro.
- Otro estudio publicado en *Nature Neuroscience* en 2016, por Méndez-Bértolo y colegas, mostró que la amígdala reaccionaba a imágenes amenazantes aunque las personas no fueran conscientes de haberlas visto. Esto demuestra que la vía rápida del miedo puede activarse sin intervención del pensamiento racional.

La amígdala actúa a través de dos vías:

- Una vía rápida e inconsciente, que permite reaccionar de inmediato, sin pasar por el córtex.
- Una vía más lenta y consciente, que permite evaluar mejor la amenaza.

Esta doble vía garantiza que podamos reaccionar rápidamente ante peligros urgentes, pero también ajustar nuestra respuesta cuando tenemos más tiempo y contexto.



¿Para qué sirve el miedo?

La función adaptativa del miedo es clara: protegernos del daño y ayudarnos a sobrevivir. Nos prepara para huir, escondernos o defendernos.

En situaciones de riesgo real, el miedo puede salvarnos la vida. Nos obliga a actuar con rapidez, sin pasar por un razonamiento lento. Incluso en el mundo actual, donde los depredadores ya no son leones sino evaluaciones, relaciones difíciles o facturas inesperadas, la emoción cumple su rol al alertarnos y prepararnos para actuar.

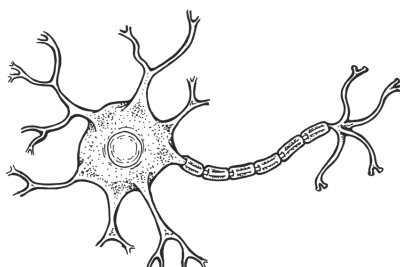
El problema aparece cuando el miedo se activa sin una amenaza real, o cuando persiste más allá de lo necesario. En esos casos, puede volverse desadaptativo y afectar nuestra calidad de vida.

Nuevos miedos

Mientras que la amígdala se asocia con miedos evolutivos (oscuridad, serpientes, ruidos repentinos), la amígdala basolateral procesa estímulos nuevos o ambiguos que podrían representar un riesgo. Por ejemplo, no tenemos miedo innato a una llamada de Hacienda, pero este tipo de estímulo puede activar nuestra amígdala basolateral si lo asociamos con amenaza, pérdida o conflicto.

Esto explica por qué pueden generarse respuestas de miedo intensas ante estímulos modernos como hablar en público, recibir correos del trabajo o lidiar con situaciones sociales complejas. Nuestra amígdala no distingue entre una cobra y una multa inesperada: solo responde al nivel de amenaza percibida. Gracias a la plasticidad cerebral, estas estructuras pueden adaptarse al contexto, lo que es una gran noticia: también podemos entrenarlas para que sean menos reactivas cuando el miedo se vuelve crónico o desproporcionado.

El miedo no es un enemigo. Es un sistema de protección que ha garantizado nuestra supervivencia durante miles de años. No está diseñado para hacernos sufrir, sino para mantenernos a salvo. Aprender a reconocerlo, entenderlo y regularlo —sin negarlo ni dejar que nos controle— es una de las claves del bienestar emocional. No se trata de eliminar el miedo, sino de diferenciar cuándo nos protege y cuándo nos limita.



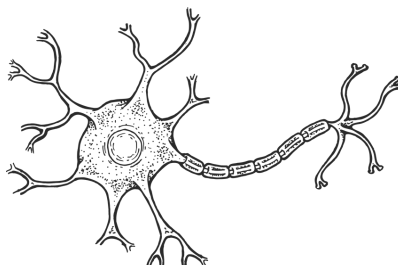
Asco

El asco es una de las emociones básicas que más suele sorprender cuando se incluye en esta categoría. Esto se debe a que su vivencia es profundamente visceral, más física que psicológica, y con frecuencia resulta difícil describirla con palabras. No obstante, su función adaptativa es tan importante como la de otras emociones más "mentales".

Los estímulos que desencadenan el asco están relacionados con situaciones que nuestro organismo interpreta como potencialmente peligrosas para la salud, especialmente desde el punto de vista digestivo o inmunológico. Alimentos en descomposición, fluidos corporales, malos olores o determinados animales (como gusanos o ratas) suelen activar esta respuesta de forma automática.

Sin embargo, no siempre estos estímulos son peligrosos en sí. A veces, nuestra respuesta de asco está condicionada por factores culturales, aprendizajes tempranos o normas sociales. Por ejemplo, a algunas personas les da asco el queso azul o ciertos mariscos, mientras que otras los disfrutan sin problema. En esos casos, no es el alimento en sí lo que genera la emoción, sino la historia personal y cultural asociada a él.

.



¿Qué pasa en nuestro cuerpo cuando sentimos asco?

Desde el punto de vista fisiológico, el asco se manifiesta con:

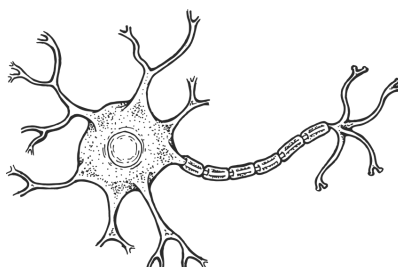
- Incremento de la actividad gastrointestinal
- Náuseas o sensación de vómito
- Tensión muscular (especialmente en cara y cuello)
- Retraimiento corporal

A nivel cognitivo, el asco no activa una reflexión elaborada, como otras emociones, sino una evaluación muy rápida y automática del estímulo como repulsivo, contaminante o "sucio".

La función principal del asco es clara: protegernos de la ingesta de sustancias que puedan dañarnos. Esta emoción ha sido crucial para evitar el consumo de alimentos en mal estado o contaminados. Si no sintiéramos asco, estaríamos mucho más expuestos a infecciones y enfermedades graves.

En la actualidad, el asco también cumple un rol en la regulación de hábitos de higiene, ayudándonos a mantener prácticas saludables (lavarse las manos, limpiar superficies, evitar el contacto con desechos). No obstante, también puede desencadenarse de forma desadaptativa, como en ciertos trastornos alimentarios o en fobias específicas

.



Desprecio

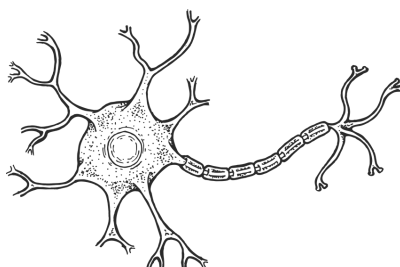
El desprecio es una emoción social compleja que, aunque menos intensa a nivel fisiológico que otras emociones básicas, tiene un alto impacto en nuestras relaciones interpersonales. A diferencia del asco, que se dirige hacia sustancias o elementos físicos, el desprecio se dirige hacia otras personas o hacia sus comportamientos, y está cargado de una evaluación moral negativa.

Esta emoción suele aparecer cuando percibimos que alguien ha transgredido nuestras normas, valores o expectativas, pero no de una forma que genere ira o miedo, sino desde una posición de superioridad emocional o moral. Es decir, el desprecio no busca atacar ni evitar, sino marcar distancia y desvalorizar.

Algunos ejemplos cotidianos pueden ser:

- Sentir desprecio por una persona que miente constantemente sin remordimientos
- Despreciar a alguien que abusa de su poder o trata mal a los demás

Mostrar desprecio mediante gestos sutiles: levantar una ceja, fruncir el labio, evitar el contacto visual o emitir comentarios sarcásticos



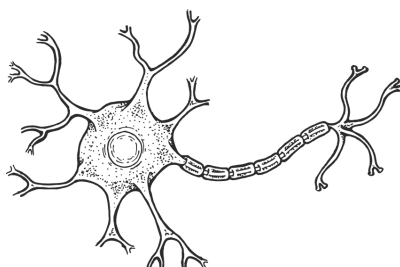
¿Qué pasa en nuestro cuerpo cuando sentimos desprecio?

A nivel fisiológico, el desprecio no genera una activación elevada. Es una emoción más fría y controlada. Sin embargo, su carga emocional puede ser devastadora en relaciones personales o profesionales, especialmente cuando se convierte en una forma habitual de comunicación.

Desde el punto de vista cognitivo, implica una evaluación crítica del otro: lo consideramos inferior, carente de ética o digno de desaprobación. Y muchas veces se acompaña de un rechazo emocional estable y duradero, a diferencia del enfado, que tiende a ser más reactivo y puntual.

La función adaptativa del desprecio parece estar relacionada con la protección del grupo y de nuestros propios valores. Nos permite establecer límites simbólicos entre lo que consideramos aceptable o inaceptable, entre lo que “merece” ser parte de nuestro círculo y lo que no.

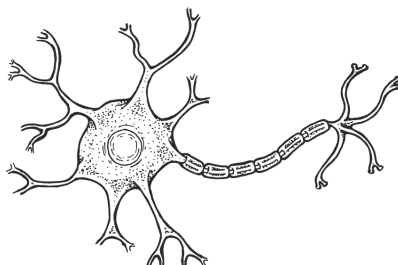
Sin embargo, cuando el desprecio se convierte en una actitud constante, puede convertirse en un veneno relacional. En el ámbito de la pareja, por ejemplo, el desprecio sostenido ha sido identificado por John Gottman como uno de los principales predictores de ruptura, ya que erosiona la empatía, la conexión y el respeto mutuo.



Sorpresa

La sorpresa es una emoción especial dentro del repertorio emocional humano. Se distingue por su brevedad, su neutralidad inicial y por actuar como puerta de entrada a otras emociones. Es una de las emociones más fugaces, pero también una de las más importantes para mantenernos atentos, flexibles y adaptativos ante lo inesperado.

Se activa en presencia de estímulos novedosos, inesperados o ambiguos, que interrumpen lo que estábamos haciendo o pensando. Puede tratarse de una situación positiva (una llamada con buenas noticias), negativa (un accidente) o neutra (encontrarse con alguien por la calle que no esperábamos ver).



¿Qué ocurre en nuestro cuerpo cuando sentimos sorpresa?

Desde un punto de vista fisiológico, la sorpresa se manifiesta con:

- Un breve incremento de la actividad cerebral, especialmente en áreas relacionadas con la atención y la evaluación rápida del entorno
- Una reducción momentánea de otras activaciones fisiológicas, que facilita la respuesta de orientación: mirar, escuchar, escanear
- Expresión facial típica: cejas levantadas, ojos abiertos, boca entreabierta

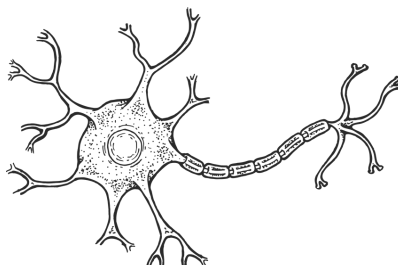
Estas respuestas permiten interrumpir cualquier conducta en curso para redirigir toda la atención al estímulo que ha irrumpido en nuestra conciencia.

A nivel cognitivo, se produce una rápida reorientación de la atención, acompañada de un aumento de la actividad mental orientada a entender y clasificar la nueva información. Es decir, intentamos responder preguntas como:

“¿Qué está pasando?”,

“¿Esto es peligroso o beneficioso?”,

“¿Cómo debo reaccionar?”



¿Para qué sirve la sorpresa?

La principal función de la sorpresa es prepararnos para una respuesta emocional adecuada. Actúa como interruptor emocional: detiene lo que estábamos haciendo, limpia el “canal cognitivo” de distracciones y deja espacio para que el sistema emocional procese el nuevo estímulo.

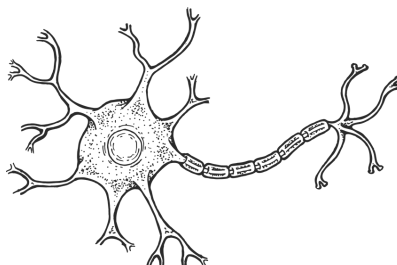
Por eso se dice que la sorpresa amplifica lo que viene después. La emoción que sentimos justo tras la sorpresa dependerá del contenido del estímulo:

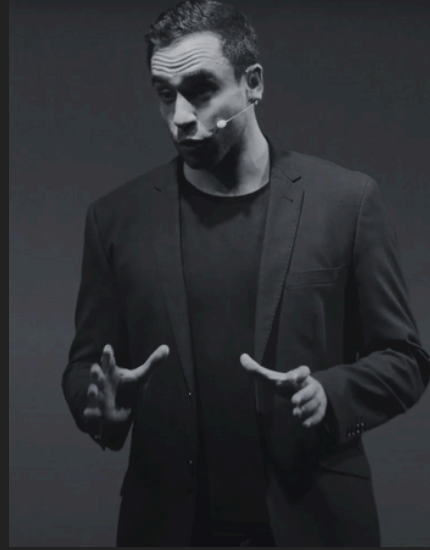
- Si la información percibida es positiva (por ejemplo, recibir una buena noticia), la sorpresa puede transformarse en alegría.
- Si es negativa (como un accidente), puede convertirse en miedo o tristeza.
- Si es confusa o amenazante, puede dar lugar a ansiedad o confusión.

Imagina que estás en casa y suena un estallido fuerte. En el primer segundo sientes sorpresa: te detienes, tu atención se focaliza, tu cuerpo se prepara. En los segundos siguientes, si identificas el sonido como un petardo, quizás se transforme en alivio. Si descubres que ha explotado algo en la cocina, aparecerá el miedo o la preocupación.

La sorpresa es una emoción de transición, cuyo papel principal es permitirnos adaptarnos de forma eficaz a lo inesperado. Su brevedad no le resta importancia: gracias a ella podemos detectar cambios en el entorno, interrumpir automatismos y ajustar nuestras emociones y conductas en cuestión de segundos.

Lejos de ser una emoción trivial, la sorpresa es uno de los mejores ejemplos de cómo nuestro sistema emocional trabaja en tiempo real para protegernos, adaptarnos y mantenernos conectados con lo que ocurre a nuestro alrededor.





Emociones adaptativas VS

EMOCIONES NO ADAPTATIVAS



Una de las distinciones más útiles para comprender las emociones no es clasificarlas como buenas o malas, sino como adaptativas o no adaptativas. Esta perspectiva nos permite entender mejor su función y su impacto real en nuestra vida.

- Una emoción adaptativa es aquella que nos ayuda a sobrevivir, a ajustarnos a las demandas del entorno y a responder de forma eficaz ante una situación concreta.
- Una emoción no adaptativa, en cambio, es aquella que, por su frecuencia, intensidad o duración excesiva, deja de ayudarnos y comienza a interferir en nuestro bienestar, nuestras decisiones o nuestras relaciones.

Veamos algunos ejemplos para ilustrarlo:

- Tristeza

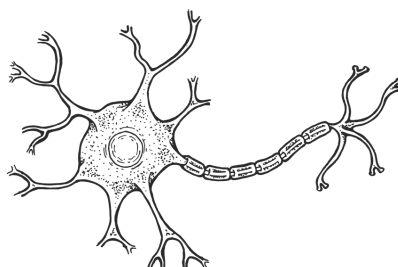
La tristeza es adaptativa cuando nos permite procesar una pérdida y conectar con nuestro mundo interior. Pero si, por ejemplo, seis meses después del fallecimiento de un ser querido seguimos sin poder salir de la cama, aislados y sin retomar nuestras actividades, esa emoción ha dejado de ser una herramienta de adaptación y se ha convertido en un bloqueo.

- Ansiedad

La ansiedad puede ayudarnos a anticipar riesgos y prepararnos para desafíos. Pero si nos preocupamos constantemente por eventos improbables (por ejemplo, sufrir un accidente en cada viaje), y eso interfiere con el sueño, la alimentación o el rendimiento laboral, entonces la ansiedad ha pasado a ser desadaptativa.

- Ira

La ira nos puede dar la energía necesaria para defender nuestros derechos o poner límites. Pero si estalla en situaciones mínimas o nos lleva a insultar, gritar o dañar a otros, puede perjudicar seriamente nuestras relaciones y oportunidades laborales. Una emoción que debería ayudarnos a resolver conflictos, los está creando o intensificando.



- Miedo

El miedo es fundamental para protegernos de peligros reales. Pero si sentimos miedo de situaciones que no son objetivamente amenazantes, como hablar en público o subir a un ascensor, y evitamos esas experiencias, entonces la emoción nos está limitando en lugar de protegernos.

- Alegría

Incluso una emoción tan valorada como la alegría puede volverse no adaptativa. Por ejemplo, si una persona siente placer o euforia al hacer daño a otros, puede estar cayendo en patrones destructivos que deterioran sus vínculos y su salud mental. En ese caso, el disfrute no está al servicio del bienestar, sino de una dinámica dañina.

- Desprecio

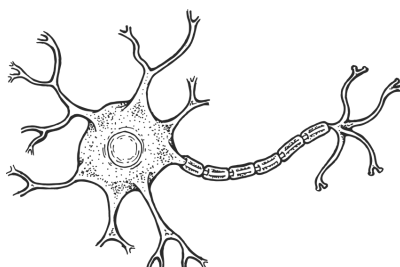
El desprecio puede ser adaptativo cuando nos permite tomar distancia emocional de personas o conductas que consideramos dañinas o contrarias a nuestros valores, como cortar el contacto con alguien que nos manipula o humilla. Sin embargo, si se convierte en una actitud constante hacia los demás, especialmente en relaciones importantes como la pareja o la familia, puede destruir la empatía, la comunicación y la conexión emocional. Por ejemplo, mostrar desprecio frecuente hacia la pareja a través del sarcasmo, los gestos de superioridad o el desdén silencioso, no ayuda a resolver los conflictos: los agrava y erosiona la relación.

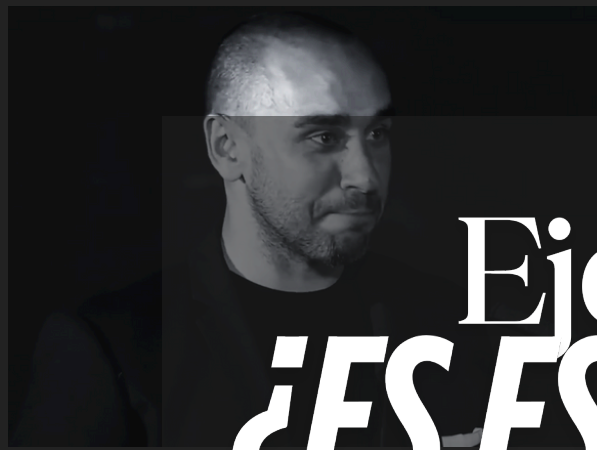
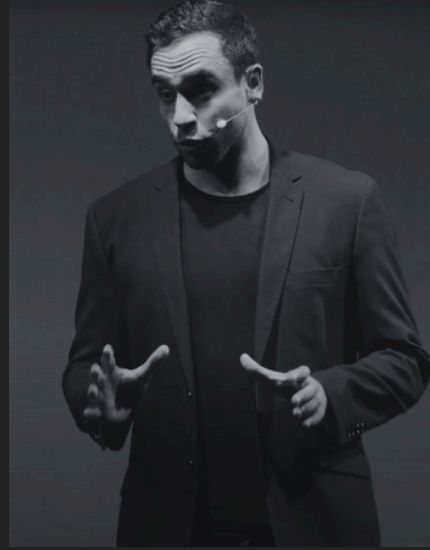
Las emociones no son ni buenas ni malas por sí mismas. Su valor está en la función que cumplen en un momento determinado. Nos ayudan cuando surgen como respuesta proporcional a una situación concreta, y nos perjudican cuando se cronifican, se exageran o aparecen sin un motivo claro.

Por eso, el criterio clave no es la emoción en sí, sino su adaptabilidad:

- ¿Nos ayuda a enfrentar la situación?
- ¿Nos permite tomar decisiones más sabias?
- ¿Nos acerca a lo que valoramos o nos aleja?

Comprender esta distinción nos da una herramienta poderosa para comenzar a regular nuestras emociones de forma consciente y funcional.





Ejercicio 2: *¿ES ESTA EMOCIÓN ADAPTATIVA?*

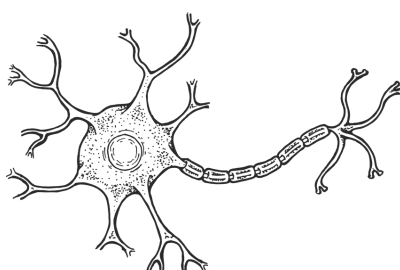


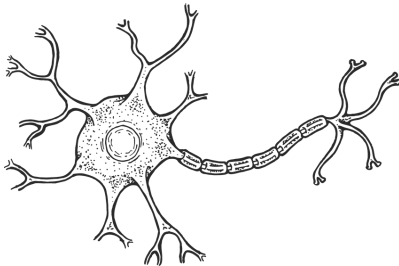
Para seguir profundizando en el conocimiento de nuestras emociones y en el significado que tienen en distintos contextos de nuestra vida, te propongo este segundo ejercicio de autorreflexión. Al igual que en el ejercicio anterior, el objetivo es observar nuestras emociones con mayor precisión, pero ahora añadiendo una capa más: evaluar su funcionalidad.

Durante los próximos días, cada vez que notes una emoción significativa, detente un momento y trata de:

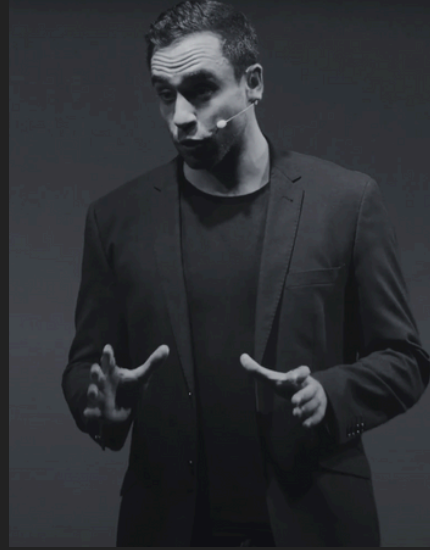
- Ponerle nombre. No basta con decir “me siento mal” o “estoy raro”. Para regular nuestras emociones de forma eficaz necesitamos etiquetarlas con precisión. No es lo mismo sentir miedo que sentir ansiedad, ni lo mismo estar enfadado que sentirse frustrado o humillado. Cuanto más específico seas, más claridad tendrás sobre lo que necesitas.
- Evaluar si la emoción es adaptativa o no adaptativa. Pregúntate: “¿Esta emoción me está ayudando a adaptarme mejor a esta situación?” “¿Me impulsa a actuar de forma útil, o me está bloqueando y empeorando las cosas?”

Si te ayuda a entender, actuar o protegerte, probablemente sea adaptativa. Si te impide avanzar, te desconecta de los demás o te mantiene en el mismo lugar de malestar, es posible que estemos ante una falsa alarma emocional: una emoción no adaptativa que requiere regulación.





Estímulo ¿Donde me encontraba? ¿Con quién estaba? ¿Qué hizo que me sintiese de esa manera?	¿Qué emoción sentí? Trata de ponerle nombre a la emoción. Puede ser que estés sintiendo varias a la vez	¿Esta emoción es adaptativa? ¿Me ayuda a largo plazo? ¿Supone una dificultad para mi vida? ¿Es una reacción ante un acontecimiento real o es una falsa alarma?



Regulación **EMOCIONAL**



Las emociones juegan un papel fundamental en nuestra adaptación al entorno. Sin embargo, muchas veces persisten respuestas emocionales que no nos resultan útiles, incluso cuando somos conscientes de que nos perjudican. Comprender cómo se activan y mantienen estas emociones es el primer paso para poder regularlas de forma eficaz.

La psicología clínica utiliza el modelo A-R-C (Antecedente – Respuesta – Consecuencia) para analizar y comprender las experiencias emocionales. Este esquema permite descomponer cualquier episodio emocional en tres partes:

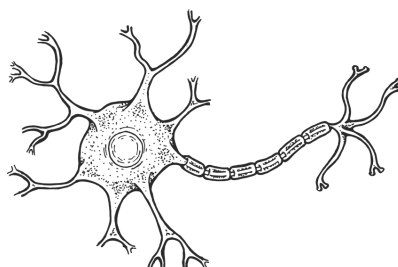
- **Antecedentes:** Estímulos que desencadenan la emoción.
- **Respuestas:** Reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales.
- **Consecuencias:** Efectos a corto y largo plazo de esas respuestas.

Antecedentes

Todo estado emocional comienza con un estímulo, ya sea externo (una discusión, una noticia) o interno (un pensamiento, un recuerdo, una sensación física). A veces, no somos conscientes del desencadenante concreto, pero al profundizar podemos identificarlo.

Por ejemplo, si una persona se siente triste al despertar sin razón aparente, al analizar puede descubrir que el día anterior discutió con un amigo o se sintió ineficaz en el trabajo. Esta percepción de pérdida o de poca eficacia personal suele ser un antecedente común de la tristeza. En el caso del miedo, los desencadenantes habituales son situaciones percibidas como peligrosas o inciertas, como una entrevista de trabajo o una cita importante.

Es importante recordar que también pueden actuar como antecedentes ciertos pensamientos o recuerdos. Incluso una respuesta emocional previa puede funcionar como estímulo para otra emoción secundaria, generando bucles emocionales complejos.



Respuestas

Una vez que la emoción se ha activado, se despliegan respuestas los tres sistemas de los que ya hemos hablado:

- Cognitivo: pensamientos e interpretaciones de la situación.
- Fisiológico: activación del cuerpo (palpitaciones, sudoración, tensión muscular).
- Conductual: acciones que realizamos como consecuencia de la emoción (evitación, afrontamiento, búsqueda de seguridad).

Estos sistemas están interconectados y se retroalimentan. Por ejemplo, un pensamiento catastrofista puede aumentar la activación fisiológica, lo que a su vez puede generar una conducta de escape.

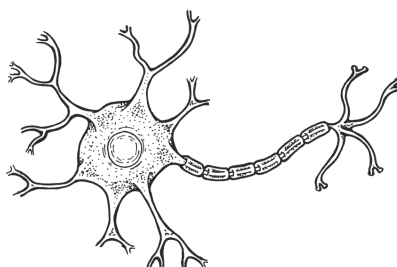
Un caso típico es el miedo a hablar en público. La anticipación del evento puede provocar pensamientos del tipo “lo voy a hacer mal”, que elevan la ansiedad. Esto genera síntomas físicos como temblores o taquicardia, y conductas como hablar más rápido o intentar evitar futuras presentaciones.

Consecuencias

Las consecuencias de nuestras respuestas emocionales pueden reforzar o debilitar estas respuestas en el futuro. Por lo general, las consecuencias a corto plazo (como la reducción de ansiedad al evitar una situación) son placenteras, por lo que se refuerzan automáticamente. Sin embargo, a largo plazo, estas mismas conductas pueden mantener o intensificar el malestar.

Por ejemplo, si una persona evita una conversación incómoda con su pareja, puede sentir alivio inmediato. No obstante, con el tiempo, esa evitación empeora la relación y perpetúa el conflicto emocional. Este patrón puede verse en personas con fobias, ansiedad social o trastornos del estado de ánimo.

Un caso ilustrativo es el miedo a los perros. Si alguien, al ver un perro, cruza de acera para evitarlo, obtiene un alivio momentáneo. Pero al evitar sistemáticamente, nunca se expone a comprobar que la mayoría de los perros no representan una amenaza, por lo que el miedo se mantiene o incluso aumenta con el tiempo.

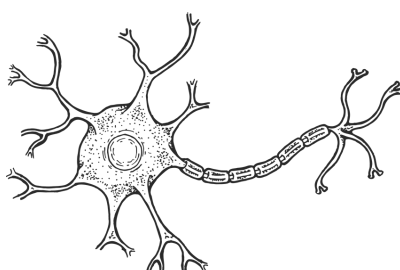


Aprendizaje emocional

El cerebro humano está diseñado para aprender de las emociones. Este aprendizaje tiene un claro valor evolutivo: nos permite evitar peligros y repetir experiencias placenteras. Sin embargo, este mismo mecanismo puede volverse disfuncional cuando aprendemos respuestas emocionales no adaptativas.

Por ejemplo, si alguien recibe una mala reacción tras hacer una sugerencia a su jefe (gritos, rechazo), puede aprender a no volver a hacerlo. Aunque esto reduzca el malestar a corto plazo, limita su comportamiento futuro incluso con otros jefes que no reaccionarían de la misma manera. Es decir, se produce una generalización emocional: una experiencia puntual condiciona la respuesta ante situaciones similares, incluso cuando ya no existe el peligro original.

Esto se agrava cuando las emociones intensas crean huellas duraderas. Por ejemplo, tras una experiencia traumática como un atentado, el cerebro puede asociar a la emoción de miedo estímulos completamente aleatorios como una temperatura, un olor o un sonido que estaban presentes en ese momento, activando ansiedad sin que la persona comprenda el motivo.



Estrategias de regulación emocional

Para regular eficazmente las emociones, debemos discriminar entre emociones adaptativas y no adaptativas. Las primeras cumplen una función útil en el contexto actual (por ejemplo, el miedo que nos hace salir de una situación de peligro real). Las segundas, en cambio, generan sufrimiento sin aportar soluciones (como el miedo excesivo a situaciones inofensivas).

La clave está en afrontar aquellas situaciones que, aunque incómodas, no son objetivamente peligrosas. Evitarlas puede aliviar el malestar en el momento, pero impide que el cerebro aprenda que no hay peligro. A menudo, esto requiere tolerar un incremento temporal de la emoción con el fin de reducirla a largo plazo.

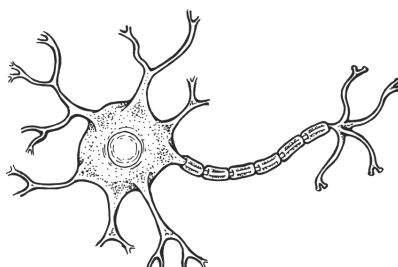
Ejemplo práctico: alguien que comienza un nuevo trabajo puede sentirse nervioso durante los primeros días. Si lo evita (pide una baja, no se presenta), nunca superará la ansiedad. Pero si lo afronta, la ansiedad disminuye con la experiencia, lo que mejora su adaptación y confianza.

Otro ejemplo: si alguien evita actividades placenteras porque está deprimido, puede sentir alivio al no tener que movilizarse, pero esa inactividad perpetúa el estado depresivo. En estos casos, es necesario actuar a pesar de la emoción, no porque se sienta motivado, sino porque la acción en sí misma contribuye a la mejora.

Una de las cualidades más potentes del cerebro humano es su plasticidad emocional. Podemos aprender a responder de otra manera a situaciones que antes nos generaban malestar. Si alguien tiene miedo a hablar en público, pero se expone progresivamente a hacerlo y obtiene experiencias positivas, su cerebro dejará de activar la respuesta de ansiedad con la misma intensidad.

Este reaprendizaje es la base de muchas terapias psicológicas. No se trata de eliminar emociones, sino de aprender a relacionarnos con ellas de forma más funcional.

Por ejemplo, si alguien ha desarrollado un patrón de inhibición social por experiencias de acoso escolar, esas respuestas pueden seguir activándose décadas después, aunque ya no exista el peligro original. Pero a través de nuevas experiencias sociales positivas, puede modificar esa respuesta automática.



Problemas en el proceso de regulación emocional

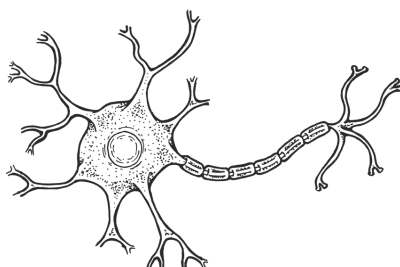
Según explican Gonzalo Hervás y Carmelo Vázquez (2006), hay al menos tres desajustes que pueden colarse, como polizones, en el delicado engranaje de la regulación emocional. Son grietas que, de no detectarse, acaban por ensancharse, dejando paso al malestar psicológico como quien deja una puerta abierta durante una tormenta.

Primero, la ausencia de estrategia. Es decir, cuando la emoción se enciende como una alarma en plena madrugada —incómoda, insistente— y, sin embargo, no hacemos nada para apagarla o entender por qué suena. Esta falta de respuesta es, precisamente, lo que ocurre en casos como la depresión. La tristeza se instala, se acomoda como huésped no invitado, y su peso es tan asfixiante que la persona ni siquiera intenta espantarla. No hay impulso de cambio, como si uno decidiera quedarse bajo la lluvia sin abrir el paraguas. Cuando estamos deprimidos, aunque incrementar las actividades agradables es una estrategia que funciona, no somos capaces de hacerlo.

Luego tenemos estrategias que funcionan a corto plazo pero que perpetúan el círculo vicioso. Como quien tapa una gotera con cinta adhesiva. En los trastornos de ansiedad, por ejemplo, evitar lo que genera angustia puede parecer útil al principio. Pero no es más que un espejismo. Porque, tarde o temprano, la ansiedad regresa, igual de fuerte o incluso más feroz, dejando al descubierto la flaqueza del método. Por ejemplo cuando tenemos miedo a hablar en público y evitamos situaciones que nos expongan a dicho miedo, a corto plazo nos sentimos aliviados, pero a largo plazo el miedo permanece

Por último, están las estrategias que, aunque reducen la emoción de forma puntual, son veneno disfrazado de bálsamo. Son mecanismos disfuncionales que alivian ahora, pero hieren mañana: como beber para calmar el dolor, o autolesionarse para conseguir la calma. Soluciones que, lejos de reparar, agravan. Que ofrecen un respiro que se cobra caro, con intereses en salud física y mental.

Ser conscientes de estas fallas es el primer paso para intervenir con cabeza y con corazón. No se trata sólo de sentir menos, sino de sentir mejor. La clave está en buscar caminos que nos acerquen al bienestar sin hipotecar el futuro. Caminos sostenibles, sanos, humanos.



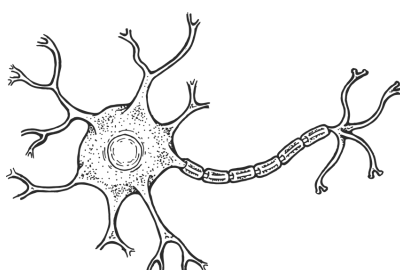
Inteligencia emocional

La inteligencia emocional —ese concepto tan mencionado en los últimos años y no por moda, sino por necesidad— nos habla de la habilidad de vivir con nuestras emociones sin ser devorados por ellas. Según Salovey y Mayer, pioneros en este terreno, se trata de la capacidad de reconocer lo que sentimos, comprenderlo, gestionarlo y, sobre todo, usarlo como brújula en nuestras decisiones y relaciones.

Somos criaturas profundamente emocionales. Aunque a veces intentemos convencernos de lo contrario, la razón camina de la mano del sentimiento. Y cuando logramos ese equilibrio, tenemos más herramientas para adaptarnos, para responder en lugar de reaccionar. Mientras que el cociente intelectual puede decirnos qué tipo de trabajo podría desempeñar alguien, es la inteligencia emocional la que muchas veces determina si esa persona logrará prosperar en ese entorno.

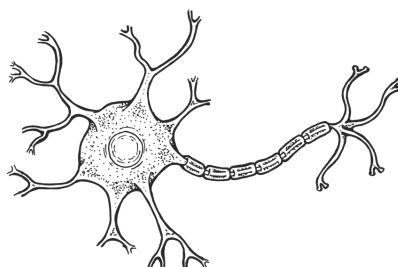
Imagina a dos personas. Una no es especialmente brillante en lo académico, pero sabe leer sus emociones y canalizarlas. La otra deslumbra con su inteligencia lógica, pero tropieza en el terreno emocional. La primera tal vez necesite estudiar más, pero sabrá regular su ansiedad, no se derrumbará ante un suspenso, y llegará lejos porque comprende cómo funciona su mundo interior. También sabrá lidiar con sus compañeros, resolver conflictos, trabajar en equipo. La segunda, en cambio, podrá sacar una nota excelente en un examen, pero es probable que se vea superada en una entrevista, incapaz de manejar el estrés o de conectar con su interlocutor.

La buena noticia es que esta forma de inteligencia no es un don reservado a unos pocos. Se aprende. Se entrena. Y este curso está diseñado para ayudarte en ese viaje. La inteligencia emocional abarca varias piezas clave, como las de un engranaje que, cuando funciona bien, hace que la máquina interna fluya:



- **Percepción emocional:** Es el arte de notar lo que sentimos. De ponerle nombre y rostro al malestar o a la alegría. De leer lo que nos dice el cuerpo y entender sus señales.
- **Facilitación del pensamiento:** Es reconocer que las emociones influyen en cómo razonamos y enfocamos nuestra atención. Saber esto nos permite decidir cuándo seguir ese impulso emocional y cuándo detenernos.
- **Comprensión emocional:** Aquí vamos un paso más allá: analizamos el origen de lo que sentimos, sus desencadenantes, y cómo afectan nuestro modo de actuar. Comprender, en lugar de suponer.
- **Regulación emocional:** Finalmente, se trata de modificar nuestros estados emocionales con inteligencia y cuidado. Utilizar estrategias que nos permitan sentir sin naufragar, gestionar sin reprimir, y actuar con coherencia interna.

Porque, en el fondo, la inteligencia emocional no es otra cosa que aprender a ser humanos... pero con conciencia.

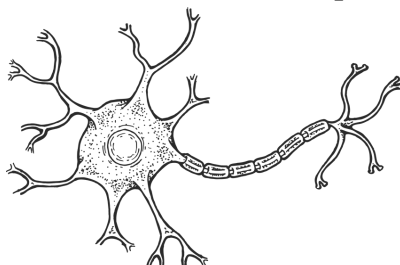


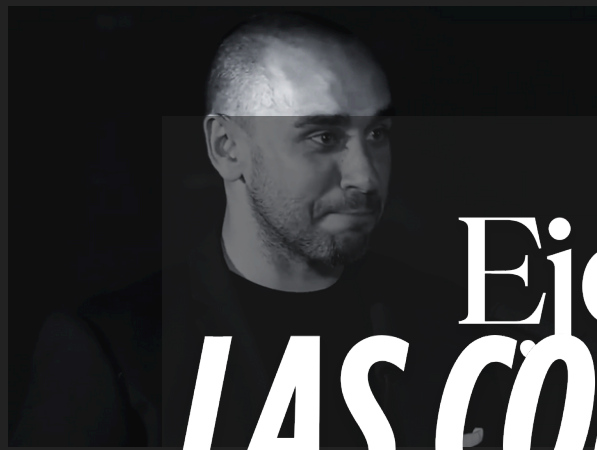
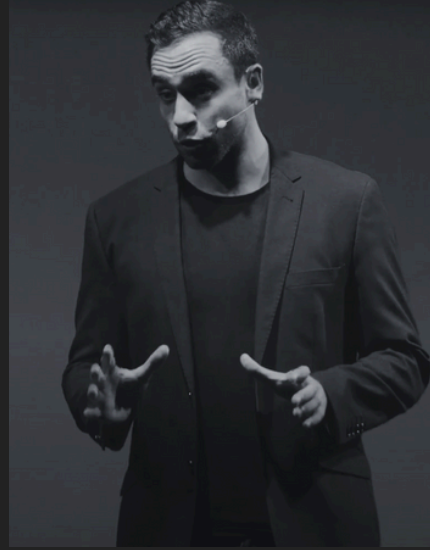
El proceso de regulación emocional

El proceso de regulación emocional es como un mapa que nos guía para comprender y transformar lo que sentimos. A lo largo del camino, atravesamos distintos hitos, pequeños puentes que, uno a uno, nos acercan a una mayor serenidad interior. Aunque hay diversos modelos que explican este proceso, hay uno que me resulta especialmente útil por su claridad y sencillez: el que propone Gonzalo Hervás (2011). Este modelo se compone de seis etapas, fáciles de entender pero profundas en su alcance:

1. **Apertura emocional:** El punto de partida es poder mirar hacia dentro sin cerrar los ojos. Es permiternos el acceso consciente a lo que estamos sintiendo, sin filtros ni negaciones.
2. **Atención emocional:** Una vez que identificamos la presencia de la emoción, le prestamos atención. No se trata sólo de sentirla, sino de observarla con intención, como quien escucha con interés una historia que aún no comprende del todo.
3. **Aceptación emocional:** Aquí buscamos no pelearnos con lo que sentimos. Evitamos juzgar nuestras emociones como “buenas” o “malas” y, en lugar de eso, las acogemos como visitantes que traen un mensaje.
4. **Etiquetado emocional:** En esta fase ponemos nombre a lo que sentimos. Nombrar con precisión la emoción es como encender una linterna en un cuarto oscuro: todo se vuelve más claro y manejable.
5. **Análisis emocional:** Reflexionamos sobre lo que la emoción nos quiere decir, qué la ha disparado, qué significa para nosotros y cómo nos afecta. Es el momento de comprender, no sólo de sentir.
6. **Regulación emocional:** Finalmente, aplicamos estrategias —cognitivas, fisiológicas o conductuales— para transformar o modular la emoción. No se trata de reprimirla, sino de aprender a navegarla sin que nos arrastre.

Dominar este proceso no significa dejar de sentir, sino aprender a convivir con nuestras emociones sin que nos gobiernen. Si te comprometes con las prácticas y ejercicios que te proponemos a lo largo de este curso, poco a poco irás afinando esta habilidad. El primer paso, sin embargo, es afinar el radar emocional: aprender a identificar con honestidad cómo nos sentimos. A partir de ahí, empieza el verdadero cambio.

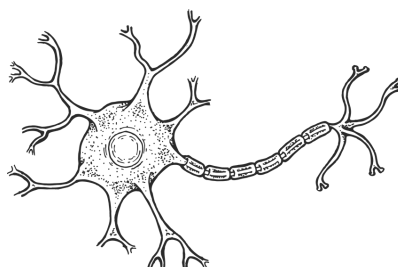




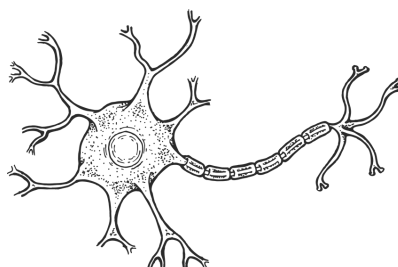
Ejercicio 3: ***LAS CONSECUENCIAS DE MIS EMOCIONES***

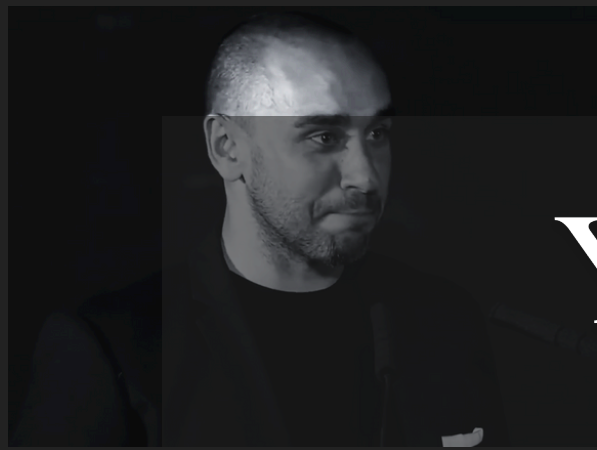
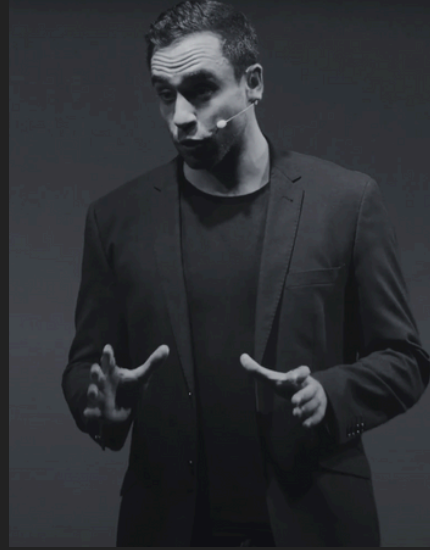


Con este último ejercicio que te recomiendo en esta guía vamos a empezar tomar conciencia de las consecuencias de nuestras respuestas emocionales. Para ello, al igual que en otras partes de la guía, te voy a recomendar que vayas apuntando en un registro las consecuencias de las respuestas emocionales que hemos dado.



Antecedentes	Emoción	Respuestas cognitivas	Respuestas fisiológicas	Respuestas conductuales	Consecuencias





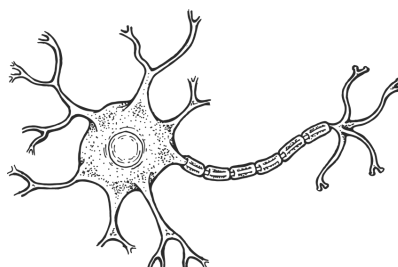
Y ahora *¿QUE?*



Todos somos distintos, algunos de nosotros necesitamos solamente leer una guía en PDF para aprender a regular nuestras emociones y otros necesitamos un poquito más de ayuda.

Si quieres que te siga acompañando en el proceso tengo varias formas de hacerlo. Hay soluciones para todo tipo de personas y todos los bolsillos.

Te las cuento en las siguientes páginas



Libros



Buenos días, alegría (2017)

Supera la tristeza y recupera tu bienestar emocional.

Durante una etapa de mi vida, me costaba levantarme con ganas. Sentía que la tristeza se había instalado sin avisar, y por más que intentaba echarla, parecía que no tenía intención de irse.

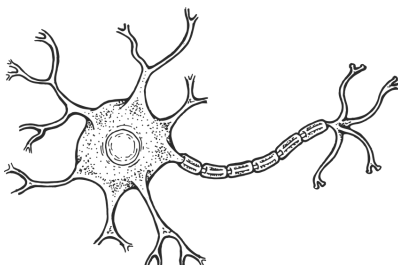
No soy de los que se conforman con frases bonitas ni soluciones mágicas. Por eso, en Buenos días, alegría he reunido lo que a mí me habría gustado encontrar en esos momentos: un plan claro, realista y con los pies en la tierra para empezar a salir del pozo.

No necesitas ser psicólogo ni tener un máster en mindfulness. Solo hace falta que tengas ese deseo —aunque sea pequeño— de empezar a estar un poco mejor. Con herramientas sencillas pero efectivas, quiero ayudarte a callar esa voz interior que a veces no nos deja en paz. A recuperar la chispa. A volver a disfrutar, incluso de esas pequeñas cosas que antes te sacaban una sonrisa y ahora apenas notas.

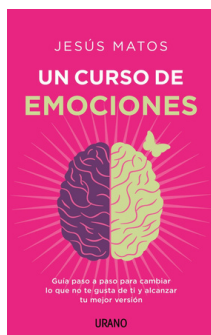
Este libro no es la solución definitiva. Pero creo que puede ser un buen comienzo si estás cansado de sentirte así y quieres volver a encontrarte contigo mismo.

Una brújula emocional para esos días en los que cuesta recordar hacia dónde queda la alegría.

Ideal para ti si estás pasando por un momento de tristeza o desmotivación, o si simplemente quieres aprender a cuidar tu bienestar emocional antes de que algo se complique.



Libros



Un curso de emociones (2020)

Cómo entender lo que sientes y convertirte en la persona que quieres ser.

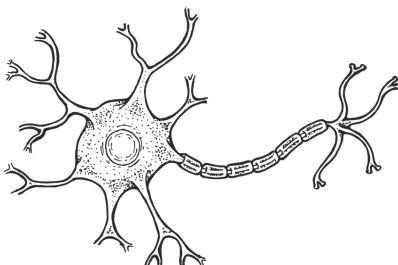
Durante mucho tiempo, sentí que mis emociones me arrastraban sin darme tregua. A veces me sobrepasaban, y otras ni siquiera sabía cómo nombrarlas. Con el tiempo comprendí algo fundamental: no es que estuviera roto, ni que hubiera algo mal en mí. Simplemente, nadie nos enseña qué hacer con lo que sentimos.

En Un curso de emociones, he querido compartir todo lo que he aprendido —como psicólogo, pero también como persona— para ayudarte a entender qué ocurre dentro de ti cuando sientes rabia, tristeza, miedo o cualquier otra emoción intensa. Pero, sobre todo, para mostrarte qué puedes hacer con todo eso, sin que te consuma ni te bloquee.

No es un libro técnico ni necesitas conocimientos previos. Está pensado para ti, que quizás te sientes superado por lo que sientes o simplemente quieres aprender a manejarlo mejor. Porque las emociones, aunque a veces incomoden, no están aquí para fastidiarte: pueden convertirse en una herramienta poderosa para crecer, avanzar y sentirte mejor contigo mismo.

Esta guía no promete soluciones mágicas, pero sí te ofrece recursos prácticos y claros para dejar de vivir a merced de tus emociones y empezar a utilizarlas a tu favor.

Ideal para ti si quieres mejorar tu inteligencia emocional y aprender a gestionar lo que sientes de una forma más consciente y constructiva.



Libros



La especie al borde del abismo (2024)

Los desafíos emocionales del ser humano en la era moderna.

Durante mucho tiempo tuve la sensación de que algo no encajaba. Aunque hiciera todo “bien”, había una incomodidad de fondo, como si mi mente no estuviera hecha para este mundo tan acelerado.

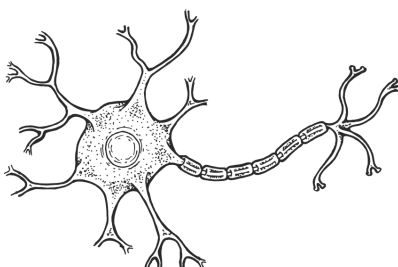
Con los años comprendí que no era el único. Que muchos vivimos atrapados en una sociedad que no se detiene, que exige más de lo que podemos dar... mientras llevamos un cerebro diseñado para sobrevivir en la sabana, no para contestar correos a las tres de la mañana.

En *La especie al borde del abismo* no pretendo tranquilizarte con mensajes dulces ni darte respuestas fáciles. Lo que intento es ponerte delante de un espejo. Uno que tal vez incomode, pero que refleja con honestidad lo que nos está ocurriendo como especie en este momento de la historia.

Este libro no está pensado para que estés de acuerdo con todo lo que digo. Está pensado para hacerte pensar. Para que te hagas preguntas que, quizá, llevas tiempo evitando: ¿Cómo estamos tratando nuestra salud mental? ¿Qué tipo de vida estamos construyendo? ¿Y qué podemos hacer, de verdad, para cambiar el rumbo?

No es una lectura cómoda. Pero sí puede ofrecerte una mirada distinta, más clara y profunda, sobre lo que nos pasa y por qué a veces nos sentimos tan perdidos.

Ideal para ti si sientes que el mundo moderno te sobrepasa, y quieres entender mejor cómo afecta tu bienestar emocional y cómo empezar a vivir con más consciencia y coherencia.



Curso Online



En Equilibrio Emocional: Aprende a regular emociones y conviértete en la persona que quieres ser.

¿Te sientes atrapado en una montaña rusa emocional sin frenos?

¿Te has preguntado alguna vez por qué, a pesar de tenerlo todo, sientes que algo falta? ¿Por qué la tristeza, la ansiedad o el enfado aparecen sin invitación y se quedan más tiempo del deseado?

No estás solo. Y no, no estás roto.

La verdad es que nadie nos enseñó a gestionar nuestras emociones. Nos dijeron que ser fuerte es no llorar, que la tristeza es debilidad y que la ansiedad es para los débiles. Pero la realidad es otra: nuestras emociones son señales, no enemigos. Imagina poder entender lo que sientes y convertirte en la persona que quieres ser.

¿Qué aprenderás en este curso?

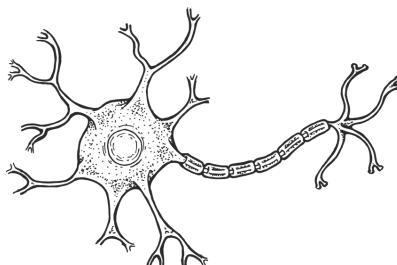
- Identificar y comprender tus emociones.
- Técnicas para gestionar la ansiedad, la tristeza y el enfado.
- Estrategias para mejorar tu bienestar emocional y tu calidad de vida.
-

Este curso es para ti si:

- Sientes que tus emociones te controlan más de lo que te gustaría.
- Quieres herramientas prácticas para mejorar tu salud mental.
- Estás listo para tomar las riendas de tu bienestar emocional.
-

No se trata de eliminar las emociones negativas, sino de aprender a convivir con ellas y utilizarlas a tu favor.

¿Estás listo para empezar este viaje hacia el equilibrio emocional?



Sesiones individuales conmigo

Si quieres también puedo ayudarte personalmente. Si tienes dificultades con la regulación emocional y quieres que sea tu psicólogo, sólo tienes que contactar conmigo en la web y si tengo la agenda abierta te buscaré una cita lo antes posible.

Para que te hagas una idea de cómo es el proceso terapéutico, al inicio evaluamos las variables que están influyendo en el motivo de consulta, después te devuelvo la información para que entiendas lo que está ocurriendo, a continuación comenzaremos con la fase de tratamiento que consiste en, mediante el entrenamiento en diferentes técnicas, ir modificando las variables que hemos detectado en el proceso de evaluación. Al final haremos la prevención de recaídas para detectar potenciales situaciones que puedan volver a suponer un problema para poner encima de la mesa los recursos que has adquirido y así evitar que tengas que pedirme ayuda de nuevo.

Si te convence, te espero al otro lado

