

Entender lo qué sientes

Una guía para nombrar y entender las emociones cuando todo parece demasiado



Enrique Bermúdez
Psicólogo General Sanitario

A veces sientes cosas que no sabes explicar. Un nudo en el estómago, ganas de estar solo, irritación que aparece sin motivo claro, o una tristeza que no sabes de donde viene. **No es que te pase algo raro. Es que estás en una etapa en la que las emociones son más intensas que nunca**, y nadie te ha enseñado a manejarlas. Esta guía está escrita para ti, no para tus padres ni para tus profesores. Para que entiendas un poco mejor que te pasa y que puedes hacer con ello.

QUÉ SON LAS EMOCIONES Y POR QUÉ SON TAN INTENSAS AHORA

Las emociones son señales que tu cerebro envía para ayudarte a reaccionar ante lo que pasa a tu alrededor. Miedo, rabia, tristeza, alegría, vergüenza: todas tienen una función. El problema no es sentirlas; el problema es cuando no las entiendes y te desbordan. Durante la adolescencia, la parte del cerebro que genera emociones (el sistema límbico) está a pleno rendimiento, pero la parte que te ayuda a regularlas (la corteza prefrontal) todavía está en construcción. Es como tener un motor muy potente con unos frenos que aún están a medio montar. Por eso todo se siente tan fuerte: no es debilidad, es neurología.

LA CADENA EMOCIÓN - PENSAMIENTO - CONDUCTA

Lo qué sientes no aparece en el vacío. Normalmente sigue un patrón: algo pasa (una situación), tu cerebro lo interpreta de una forma (un pensamiento), y eso genera una emoción que te empuja a actuar de cierta manera (una conducta). Por ejemplo: un amigo no te contesta un mensaje (situación). Piensas "pasa de mí" (pensamiento). Sientes rabia o tristeza (emoción). Le escribes algo borde o dejas de hablarle (conducta). Si consigues identificar en qué punto de la cadena estás, puedes elegir cómo responder en lugar de reaccionar en automático.

CÓMO SABER QUE ESTÁS SINTIENDO

- **Escucha tu cuerpo:** las emociones siempre dejan una huella física. La ansiedad aprieta el pecho o el estómago. La rabia tensa la mandíbula y los puños. La tristeza pesa, como si llevaras una mochila invisible. Aprende a reconocer esas señales: son tu primer aviso.
- **Pon nombre a lo qué sientes:** no todo es "estar mal" o "estar bien". Hay matices. No es lo mismo estar decepcionado que estar enfadado, ni es lo mismo sentir soledad que sentir aburrimiento. Cuanto más preciso sea el nombre que le pones, mejor podrás gestionarlo.
- **Observa tus patrones:** fíjate en qué situaciones se repiten las mismas emociones. Si siempre te irritas después de hablar con cierta persona, o si la ansiedad sube los domingos por la noche, ahí hay información útil sobre lo que te afecta.
- **No juzgues lo qué sientes:** no hay emociones buenas ni malas. Hay emociones agradables y

- 1 **Para.** Cuando notes que la emoción sube, haz una pausa. No tienes que actuar inmediatamente. Respira hondo tres veces, cambia de espacio físico si puedes, o simplemente date unos segundos antes de hacer nada.
- 2 **Nombra.** Intenta poner palabras a lo qué sientes. Puedes decírtelo mentalmente ("Estoy frustrado porque siento que no me escuchan") o escribirlo. Nombrar la emoción reduce su intensidad: esta demostrado científicamente.
- 3 **Elige.** Una vez que has parado y has identificado qué sientes, decide que quieres hacer. No lo que te pide el impulso, sino lo que de verdad te conviene. A veces es hablar, a veces es alejarte un rato, a veces es pedir ayuda.

ESTO NO VA DE REPRIMIR LO QUÉ SIENTES

Regular las emociones no significa tragarlas, ignorarlas o fingir que estas bien cuando no lo estas. Significa aprender a sentirlas sin que te arrastren. Puedes estar enfadado sin gritar. Puedes estar triste sin hundirte. Puedes tener ansiedad sin dejar de hacer cosas. La emoción pasa; lo que queda es lo que decides hacer con ella.

PARA RECORDAR

Lo qué sientes tiene sentido, aunque ahora mismo no lo entiendas del todo. No tienes que controlarlo todo ni tener siempre la respuesta perfecta. Solo necesitas empezar a prestar atención, ponerle nombre y darte permiso para sentir sin que eso te defina. Eso ya es un paso enorme.