



## CONTROL DE EMOCIONES



Todas las personas tenemos en nuestro interior una casa, donde vivimos en lo alto de una montaña. A esta casa, después de una larga travesía subiendo por un empedrado camino, llega un mensajero cada cierto tiempo.

Trae cajas de dos colores, azules y rojas. Cuando llama a la puerta, miramos por la mirilla y le vemos al otro lado con su gorrilla de mensajero y su bigote negro. Cuando observamos que lleva paquetes azules, le abrimos enseguida, ya que cuando los abrimos, sabemos que dentro veremos regalos de los que nos gusta tener. En el interior de las cajas azules encontramos alegría, seguridad, tranquilidad, cariño, esperanza... Nos encanta recibir estos paquetes azules, abrirlos y entender por qué los hemos recibido.

Pero en ocasiones, cuando suena el timbre, nos asomamos por la mirilla y nos encontramos con el señor mensajero, cansado como siempre tras el empedrado camino, pero esta vez trayendo paquetes rojos.

Nada más ver el color rojo, muy lentamente cerramos la mirilla y nos quedamos en silencio para que se crea que no hay nadie y se vaya con sus cajas. A veces conseguimos engañarle y se va, frustrado, bajando la montaña de nuevo sabiendo que antes o después tendrá que volver a repetir el camino con los mismos paquetes. Respiramos tranquilos por no tener que abrir esos paquetes rojos que suelen traer dentro inseguridad, frustración, incapacidad, miedo o tristeza.

Hay temporadas en las que el mensajero sube todos los días, incluso varias veces, con varios paquetes de los rojos. Él sabe que estamos dentro de la casa, y que lo que ocurre es que no queremos abrirle. El mensajero sólo quiere cumplir con su trabajo, hacer su entrega para que nosotros veamos lo que hay dentro y lo aprovechemos. Pero nosotros muchas veces seguimos en silencio sin querer abrir la puerta: "Ya le abriremos cuando traiga más paquetes de los azules..."

En estas temporadas el mensajero en ocasiones se enfada, y comienza a lanzar los paquetes por la ventana hasta que la rompe y nos obliga a quedarnos con el paquete, aunque no queramos abrirlo. Cuando hace esto, nos asustamos ansiosamente, siempre alerta de si volará un nuevo paquete en cada momento, y nos enfurecemos y reaccionamos con ira: ¡Otra ventana rota por el maldito mensajero!

A veces nos quedamos en ese estado ansioso e irritable, y ni siquiera abrimos los paquetes que vuelan por la ventana para entender por fin qué hay dentro. Otras veces el mensajero es más astuto, y para que lo abramos, pone un envoltorio azul encima de uno rojo. Así consigue que le recibamos y abramos el paquete, y nos quede la duda de si el mensaje es de los que nos gustan o no. Cuando finalmente descubrimos el mensaje rojo, nos frustramos y inunda una terrible decepción. Nos invade la apatía y ya no queremos ni abrir los paquetes azules: “Total... al final siempre sale un mensaje rojo...”

Cuando el mensajero está muy muy enfadado por sus viajes infructuosos, se da por vencido y abatido, deja los paquetes rojos al lado de la casa. Según van pasando los días los paquetes se van acumulando unos encima de otros hasta tapar las ventanas ¡o incluso la puerta! Nosotros nos desesperamos: “¿Cómo voy a vivir feliz” si ya no puedo salir a la calle sin encontrarme paquetes rojos, llenos de tristeza, ira y miedo? ¡Y al quedarme en casa, en ella ya está todo gris, triste... pues las ventanas están tapadas por tantos paquetes!”

En ese momento lo más importante es recordar que el mensajero sólo hace su trabajo para ayudarnos. Que lo único que podemos hacer es volver a recibirle cuando llegue, saludarle y darle la bienvenida. Ir cogiendo los paquetes uno a uno y ver lo que hay dentro, hasta desmontar la torre de paquetes y volver a tener las ventanas y las puertas libres: que vuelva a entrar el aire y la luz del día.

Cuando veamos que la tristeza y el miedo, la incapacidad o la desesperanza son envíos que podemos aprovechar, igual que los de los paquetes azules, para ir cambiando aspectos de nuestra vida, podremos volver a salir al jardín de nuestra casa a disfrutar del día, deseosos de las habituales visitas de nuestro mensajero.



## ENTONCES ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son reacciones naturales que nos permiten ponernos en alerta ante determinadas situaciones que implican peligro, amenaza, frustración, etc. Los componentes centrales de las emociones son las reacciones fisiológicas (incremento de la tasa cardíaca y de la respiración, tensión muscular, etc.) y los pensamientos. Es necesario adquirir ciertas habilidades para manejar las emociones ya que una intensidad excesiva puede hacer que las personas las vivan como estados desagradables o los lleven a realizar conductas indeseables.

¿Quieres saber cuáles son las mejores técnicas de control emocional? En este artículo de Psicología-Online, encontrarás 12 técnicas de control emocional que van a ayudarte a manejar cualquier tipo de situación. Estos ejercicios están basados en estudios psicológicos y han demostrado ser muy eficaces. Así en las emociones humanas entran en juego cuatro aspectos:

- Una situación concreta.
- Una serie de reacciones fisiológicas específicas o sensaciones (aceleración del pulso y de la respiración, tensión muscular, etc.).
- Unos pensamientos determinados.
- Un tipo de respuestas concretas apropiadas para esa situación.

Durante su jornada laboral diaria, semanal o mensual, experimentará muchas emociones, la gran mayoría no muy satisfactorias, dependiendo del grado o el temperamento de tu personalidad, por ello, te presentamos las dos más comunes y frecuentes que puedan ser parte de tu jornada.

### a. La ansiedad

La ansiedad es una de esas emociones que hay que saber manejar porque son vividas como desagradables y pueden provocar conductas inapropiadas, especialmente cuando se producen ante contextos sociales (por ejemplo, hablar en público) o ante situaciones que no entrañan ningún peligro (por ejemplo, subir en ascensor, salir a la calle, etc.).

La Ansiedad consiste en un conjunto de sentimientos de miedo, inquietud, tensión, preocupación e inseguridad que experimentamos ante situaciones que consideramos amenazantes (tanto física como psicológicamente). Esto es, la “ansiedad”, incluye los siguientes componentes:

- I. Los pensamientos y las imágenes mentales atemorizantes (cognitivo)
- II. Las sensaciones físicas que se producen cuando estamos nerviosos o furiosos. (fisiológico).
- III. Los comportamientos que son la consecuencia de la respuesta de ansiedad (conductual).

### b. La ira

La ira es otra emoción que puede ser problemática. La ira hace referencia a un conjunto particular de sentimientos que incluyen el enfado, la irritación, la rabia, el enojo, etc. y que suele aparecer ante una situación en la que no conseguimos lo que deseamos.

Las reacciones fisiológicas ante la ira son similares a las que se producen ante la ansiedad; lo que diferencia a una de la otra es el tipo de situaciones que las provocan, los pensamientos que se producen en esas situaciones y las conductas que se desencadenan.

---

## ¿CUÁNDO SENTIMOS ANSIEDAD?

Sentimos ansiedad cuando algo nos asusta, cuando percibimos algún peligro o vemos algo como una amenaza. Si entendemos la ansiedad como aquello que ocurre “cuando los paquetes vuelan por la ventana” rompiendo los cristales y manteniéndonos en continua alerta; el autocontrol emocional significaría dos cosas:

### 1. No tratar de evitar las emociones desagradables.

Es importante entender que el sentimiento de amenaza puede llegar a ser más importante que la propia amenaza. Estar todo el tiempo en estado de alerta, temiendo que un paquete rompa la ventana, nos asuste, tengamos que enfrentarnos a las consecuencias: cristales rotos, limpiar, hablar con el mensajero... ¿No es más sencillo coger los paquetes en el momento en el que llegan, y evitar las consecuencias que nosotros o nosotras mismas generamos?

No conocemos aún las emociones que tratamos de evitar, lo que sí os puedo asegurar es que, casi siempre, sus consecuencias: la ansiedad, la angustia previa... suelen ser más desagradables que la propia emoción que evitamos.

### 2. No asustarnos de vivir emociones desagradables.

Nuestra “experiencia emocional” nos ha enseñado que algunas emociones nos hacen sufrir, es normal querer evitar aquellas desagradables. Esto me decía una paciente: “Entiendo que esta emoción ni me producirá un daño físico ni un descontrol absoluto... ¿pero de verdad que tengo que vivirla de nuevo?”

Hay una máxima que nadie debería olvidar:

Las emociones, todas, son consustanciales a la vida, vivir es eso: emocionarse. Lo importante es cómo gestionamos esas emociones, ya que no es posible evitarlas.

Si antes de llegar al extremo de que “los paquetes vuelan por la ventana”, abrimos la puerta y recibimos al mensajero, sea cual sea el color del paquete que nos trae, aprendemos del contenido de todos ellos, azules y rojos, actuamos una vez veamos su verdadero contenido, afrontando su significado con nuestros recursos y habilidades... observaremos varias cosas:

- Nos enfrentaremos al contenido de los mensajes, sea cual sea el color, frescos y con energía, al no haber sufrido toda la ansiedad por evitar los que no nos gustan.
- Recogeremos los paquetes sin consecuencias negativas: cristales rotos, mensajero enfadado...
- Estaremos más animados o animadas a manejar el contenido de los “paquetes rojos”, aunque sólo sea porque hemos podido entablar una buena relación con el mensajero, y nos vemos capaces: de afrontar, o de aprender herramientas nuevas para afrontar.

En definitiva, se trata de ser nosotros los que tengamos el control, el autocontrol emocional significa eso, centrarse en aquello sobre lo que podemos actuar y no esperar a que las emociones evitadas, se hagan tan intensas que nos desborden.



---

No podemos actuar sobre la reacción del mensajero, cambiar el contenido o el color del paquete, decidir cuándo nos llega... pero sí podemos decidir sobre cómo vamos a actuar una vez lo abramos, y qué vamos a hacer con la experiencia que nos reporte.

Es muy probable que todos y todas, identifiquemos la ira como la mejor expresión de falta de autocontrol emocional. Y aunque esto no sea del todo exacto, sí es cierto, que es una de las que genera en nuestro entorno personal, familiar o laboral, consecuencias más evidentes: discusiones en el trabajo, con los hijos, la pareja, reacciones hacia uno mismo o una misma...

Sentimos ira cuando algo que ocurre transgrede o daña algo fundamental, que afecta a nuestra dignidad, a nuestra respetabilidad, o la de nuestros seres queridos. Percibimos un daño importante.

Pero en ocasiones esta expresión de ira, sucede ante acontecimientos aparentemente insignificantes, donde la reacción es de una magnitud y unas consecuencias superiores a su origen.

Cuando la respuesta al mensajero, tras subir la pronunciada cuesta hasta nuestra casa y “romper la ventana lanzando ese paquete rojo, que evitamos coger” ... es de ira. Lo que nos causa tanto enfado, no es que se haya roto el cristal de la ventana, sino el sentimiento que nos recuerda que hay paquetes pendientes que hablan del daño a algo que valoramos en gran medida.

Es importante ante un momento de ira, identificar su origen. En nuestra historia, podemos realizar una interpretación que pone el foco de toda nuestra frustración en un origen externo, el mensajero: «¿Quién se habrá creído que es este mensajero, para romper mi ventana? ¿Cómo puede tenerme tan poco respeto?». Ese estado de ánimo no nos permite afrontar la situación: ni recogemos el paquete, ni somos asertivos con la reacción del mensajero. Si identificamos las emociones en momentos previos a la ira, y las circunstancias, podremos actuar ante la situación. Primero ser conscientes de que estamos evitando abrir los paquetes y que, aunque el mensajero está haciendo su trabajo, nosotros estamos actuando de un modo incoherente.

A partir de ahí, podríamos abrir la puerta, y dirigirnos con calma al mensajero, siendo asertivos y sinceros: “Discúlpame, debería haber recogido el paquete, temía su contenido y me equivoqué al no abrirte la puerta... Entiendo tu enfado, pero creo que tu reacción ha sido excesiva e inadecuada, y me veo en la obligación de pedirte que pagues la reparación. Por mi parte la próxima vez seré responsable y recogeré mis paquetes”.

La identificación de emociones antes de la ira y las autoinstrucciones—automensajes en momentos clave que guíen nuestro comportamiento—, son muy importantes en el autocontrol emocional.

---

# TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

La gestión emocional, y en concreto la regulación y el autocontrol emocional, son algunos de los objetivos claves en Psicología Clínica.

Ellos son esenciales en nuestro programa de Gestión Emocional—Programa Transdiagnóstico—, fruto de varias décadas de investigación, y que representa un nuevo enfoque, moderno y científico, en los tratamientos psicológicos basados en la terapia cognitivo conductual. Algunas de las principales técnicas en autocontrol emocional que se integran en la técnicas de nuestro área clínica:



- **En relación al autocontrol de la ansiedad:** Técnicas de desactivación fisiológica que persiguen bajar la activación corporal; técnicas de exposición, que nos permiten progresar en el control de la ansiedad afrontando los temores, o técnicas de reestructuración cognitiva, en las que se cambian las interpretaciones amenazantes que hacemos sobre lo que nos sucede, sobre la propia ansiedad y sobre nosotros o nosotras mismas.
- **En relación al autocontrol de la ira:** Técnicas de control estimular externo e interno, con las que identificamos elementos externos e internos que contengan nuestras reacciones, para poco a poco ir entendiendo el origen del daño que percibimos e ir reparándolo y afrontándolo.
- **Y en relación al autocontrol de la tristeza:** Técnicas de activación conductual, con las que incorporamos pequeñas acciones que conecten con nuestros valores; y las técnicas de reestructuración cognitiva y metacognitiva, con las que cambiar los pensamientos y el estilo de pensamiento depresivo.