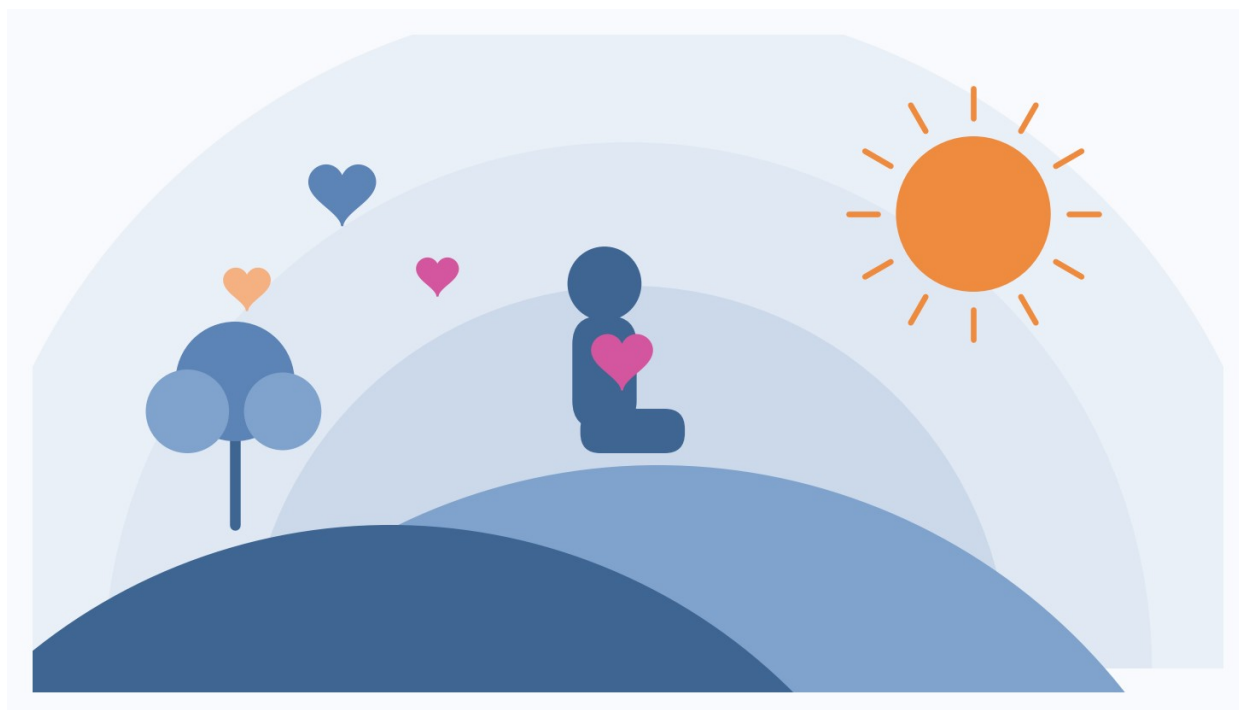


GUÍA PARA ADULTOS

ESTOY CONMIGO

Gestión emocional: comprender, sostener y transformar lo que nos pasa



Madrid · 2026

Un regalo para quienes confían en nosotras



Antes de empezar

Hay días en los que sabemos perfectamente lo que deberíamos hacer y, aun así, no conseguimos hacerlo. Sabemos que necesitamos descansar, pero seguimos dando vueltas a lo mismo. Sabemos que no deberíamos anticipar lo peor, pero la cabeza no se detiene. Sabemos que una conversación no merece ese enfado, pero nos descubrimos reaccionando con más intensidad de la que queríamos.

A veces nos preguntamos qué nos pasa. O incluso qué nos falta para aprender, de una vez, a gestionar nuestras emociones.

Pero quizá la pregunta pueda ser otra: ¿qué hacemos con lo que nos pasa?

Las emociones no son un problema que tengamos que eliminar. Son respuestas humanas que cumplen una función, nos aportan información y nos preparan para actuar. El reto no consiste en sentirnos siempre bien, sino en aprender a reconocer lo que sentimos, comprenderlo, regularlo cuando lo necesitamos, expresarlo de una forma adecuada y decidir qué hacemos con ello.

La forma en que una persona identifica, interpreta, acepta, regula y expresa lo que siente influye de manera importante en su bienestar psicológico. Esto no significa que una mala gestión emocional sea por sí sola la causa de problemas como la ansiedad, la depresión o una baja autoestima. La salud mental es multifactorial. Pero aprender a relacionarnos de una manera más flexible con nuestra experiencia emocional puede ser un recurso importante para cuidarnos.

«Gestionar una emoción no significa conseguir que desaparezca.»

A lo largo de esta guía hablaremos de emociones, estrés, pensamientos repetitivos, autocritica, relaciones, experiencias de nuestra historia y herramientas concretas para afrontar momentos difíciles.

Una cosa más, importante

Como en las otras guías de Acadia, estas páginas son material divulgativo y de acompañamiento. No sustituyen una valoración psicológica o médica individual. Si algo de lo que leemos nos preocupa o interfiere de manera significativa en nuestra vida, pedir ayuda también es una forma de cuidarse.

Con cariño,
El equipo de Acadia



Lo que vamos a encontrar

- 1 Entender nuestras emociones
- 2 Gestionar no significa controlar
- 3 Lo que aprendimos también nos acompaña
- 4 El estrés: cuando nuestro sistema está en alerta
- 5 Cuando la mente no deja de dar vueltas
- 6 Aprender a sostener lo que sentimos
- 7 Estar de nuestra parte
- 8 Lo que hacemos también regula lo que sentimos
- 9 Relacionarnos también es regularnos
- 10 Transformar lo que sí podemos cambiar
- 11 ¿Cuándo pedir ayuda?
- 12 Para seguir leyendo



01

Entender nuestras emociones

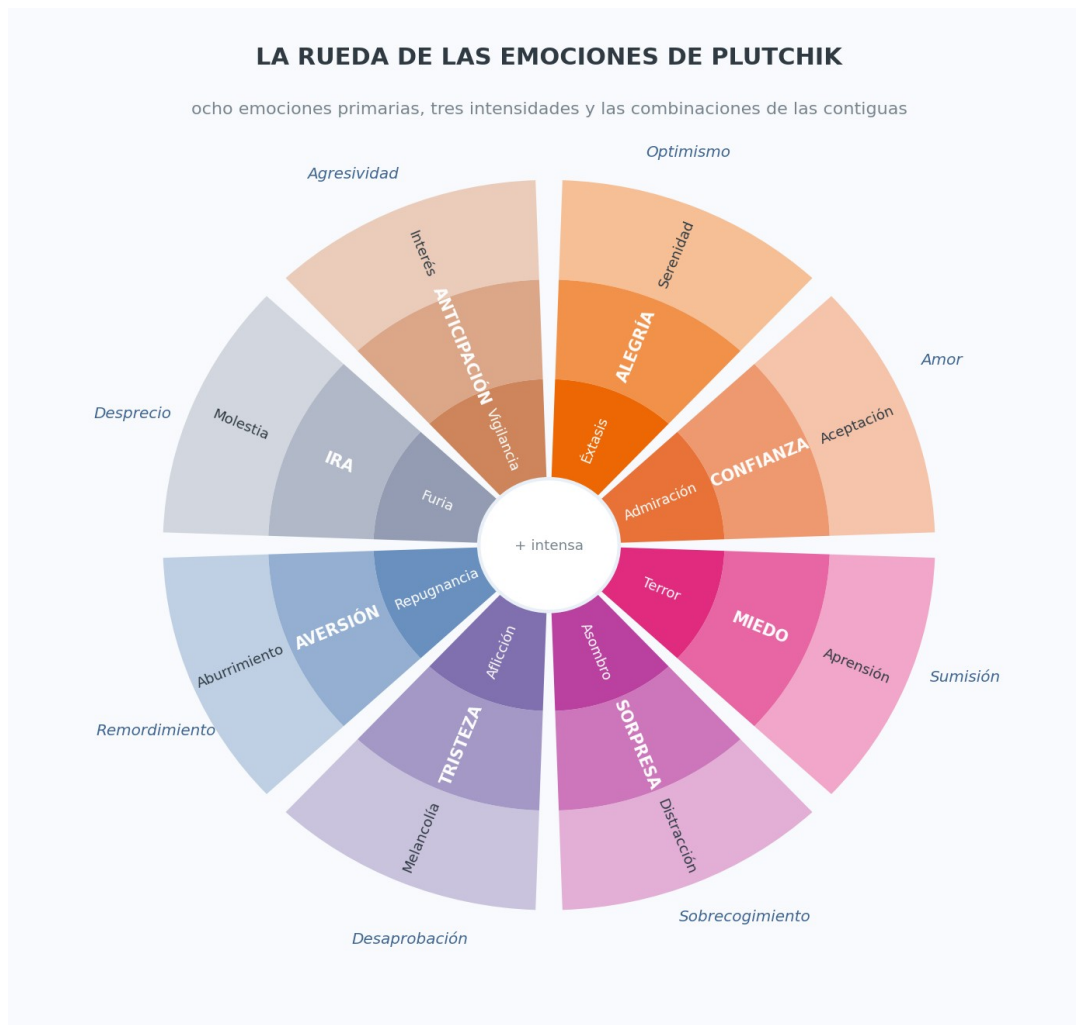
Las emociones pueden parecer evidentes cuando las sentimos, pero entender cómo funcionan cambia la manera en que podemos relacionarnos con ellas.

Una emoción es una respuesta que implica cambios en nuestro cuerpo, en nuestra atención, en nuestra interpretación de lo que ocurre y en nuestra tendencia a actuar. Aparece en relación con algo que nuestro organismo considera relevante.

Por eso una emoción no siempre es una decisión consciente. Podemos decidir qué hacemos con ella, pero no siempre podemos decidir cuándo aparece o cuándo desaparece. Por ejemplo, podemos proponernos no sentir ansiedad antes de una reunión importante, y sin embargo, la ansiedad puede presentarse de todos modos; y por más que insistamos en que se marche, quizá tarde en disolverse por su cuenta. Lo que sí está más en nuestras manos es cómo respondemos mientras esa emoción está presente: si la escuchamos, si la juzgamos, si actuamos impulsados por ella o si le damos espacio sin que dirija automáticamente lo que hacemos.

Miedo, tristeza, enfado, culpa, vergüenza, alegría, sorpresa o calma cumplen funciones diferentes. El problema no suele ser que aparezcan, sino que nuestra respuesta a ellas puede resultar poco útil en determinadas circunstancias.

Para visualizar esto, utilizamos la rueda de las emociones de Plutchik, uno de los modelos más utilizados en psicología para representar de forma gráfica cómo las emociones varían en intensidad y cómo pueden combinarse entre sí. No es la única forma de clasificar las emociones ni una verdad cerrada, sino una herramienta útil para pensar en matices donde antes solo veíamos «bien» o «mal».



Rueda de las emociones de Plutchik: ocho emociones primarias, cada una con variantes más suaves e intensas, y ejemplos de emociones secundarias que surgen al combinarse dos emociones vecinas.

Tampoco existe una correspondencia perfecta entre emoción y situación. Dos personas pueden vivir algo parecido y sentir cosas distintas. Incluso la misma persona puede reaccionar de manera diferente en dos momentos de su vida.

No vemos las cosas como son, las vemos como somos. Interpretamos lo que nos ocurre a través de nuestra historia, nuestro estado de ánimo, nuestras creencias y nuestro contexto actual, y por eso una misma situación puede activar emociones muy distintas en cada persona.

Una primera habilidad consiste, por tanto, en pasar de «estoy mal» a preguntas más precisas: ¿qué estoy sintiendo?, ¿dónde lo noto?, ¿qué pensamiento aparece?, ¿qué me impulsa a hacer?, ¿qué necesito?

Emoción, pensamiento, cuerpo y conducta están relacionados, pero no son lo mismo:

- **Emoción:** la respuesta afectiva que aparece.
- **Pensamiento:** lo que interpretamos, anticipamos o nos decimos sobre lo que ocurre.

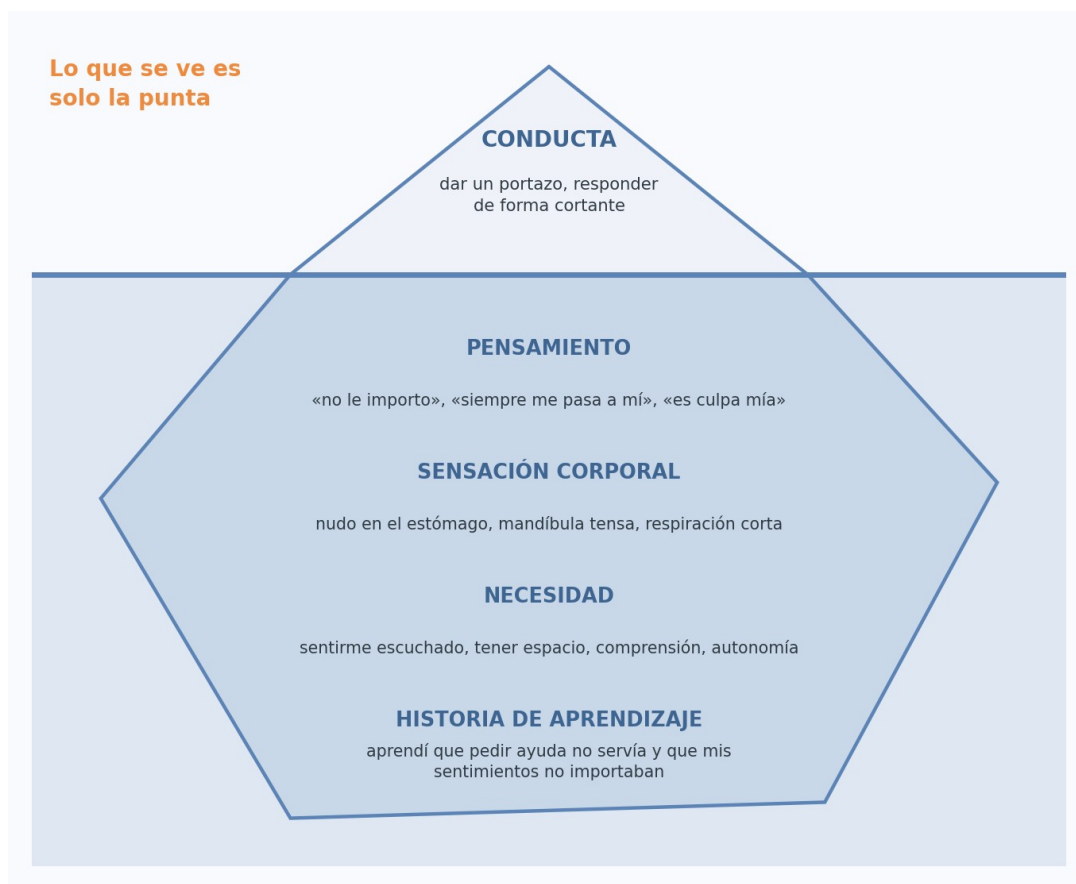


- **Sensación** corporal: los cambios físicos que acompañan la activación emocional.
- **Conducta**: lo que hacemos o dejamos de hacer en respuesta a todo lo anterior.

Poner nombre a una experiencia no la hace desaparecer, pero puede ayudarnos a observarla con más claridad y a elegir mejor qué hacer con ella.

El iceberg emocional

Un recurso útil para entender esto es pensar en una emoción como en un iceberg. Lo que vemos —y lo que solemos ver en los demás— es solo la punta que sobresale del agua: una conducta, un tono de voz, un silencio, un portazo. Debajo de la superficie suele haber mucho más: el pensamiento que alimenta esa reacción, la sensación corporal que la acompaña, la necesidad que no está siendo atendida y, más abajo todavía, la historia de aprendizaje que explica por qué esa situación concreta nos afecta de esa manera.



Por ejemplo, cuando alguien responde de forma cortante ante un comentario aparentemente inocuo de su pareja, lo que se ve es la irritación (*conducta*). Pero debajo puede haber cansancio acumulado durante la semana (*sensación corporal*), el pensamiento «no le importo nada» (*pensamiento*), la necesidad de sentirse valorado (*necesidad*) y el aprendizaje de que, en su familia de origen, pedir reconocimiento directamente no funcionaba (*historia de aprendizaje*). Tener en cuenta el modelo del iceberg nos invita, ante una reacción intensa —propia o ajena—, a preguntarnos qué hay debajo de la superficie antes de sacar conclusiones rápidas.



Lo que dicen los datos

La regulación emocional se estudia actualmente como un proceso relevante y transversal en diferentes problemas psicológicos, entre ellos los trastornos de ansiedad y depresión. Esto no significa que exista una única causa ni que todas las dificultades emocionales puedan reducirse a la regulación emocional; significa que trabajar la manera en que identificamos, aceptamos, regulamos y expresamos nuestras emociones —sin evitarlas de forma sistemática ni dejarnos arrastrar por ellas sin criterio— puede reducir el malestar asociado a estos problemas y actuar como un factor protector, con independencia del diagnóstico concreto o de si existe uno. (Sloan et al., 2017).

Además, cuanto más preciso es nuestro vocabulario emocional —distinguir, por ejemplo, «decepción» de «tristeza» o de «rabia», en lugar de agrupar todo bajo «me siento mal»—, más fácil resulta regular lo que sentimos. Esta capacidad se conoce como granularidad emocional, y varios estudios la relacionan con menor malestar psicológico y mejores estrategias de afrontamiento (Kashdan, Barrett y McKnight, 2015).



02

Gestionar no significa controlar

Entre sentir algo y actuar desde ese sentimiento, existe un margen que podemos aprender a ampliar.

Durante mucho tiempo se ha hablado de «controlar las emociones» como si una buena gestión consistiera en conseguir que no aparezcan o en hacerlas desaparecer rápidamente.

Pero intentar controlar una emoción no siempre funciona. A veces, cuanto más intentamos no sentir miedo, tristeza o preocupación, más atención les prestamos y más energía les estamos dando, alimentando exactamente lo que queríamos evitar.

No podemos elegir todas las emociones que aparecen, ni tampoco muchas de las situaciones que vivimos o lo que hacen las personas de nuestro alrededor. En cambio, sí podemos aprender a decidir qué hacemos con todo ello. Ahí, precisamente, está nuestro poder.

No siempre podemos decidir cuándo aparece una emoción, ni tampoco obligarla a desaparecer cuando nos incomoda. Lo que sí podemos entrenar es la manera en que nos relacionamos con ella mientras está presente.

Gestionar puede significar cosas diferentes según el momento:

- **Identificar lo que sentimos:** por ejemplo, notar que ese «mal humor» de después del trabajo es en realidad cansancio y hambre acumulados, no enfado con quien tenemos delante.
- **Comprender qué puede estar ocurriendo:** entender que los nervios antes de una entrevista tienen que ver con lo importante que es para nosotros, no con que algo vaya mal.
- **Aceptar que una emoción está presente sin confundir aceptación con resignación:** notar el nudo en el estómago antes de hablar en público y subir al escenario igualmente, en lugar de esperar a que el nervio desaparezca.
- **Regular la activación cuando está siendo demasiado intensa:** bajar el ritmo de la respiración antes de responder a un mensaje que nos ha alterado, en vez de contestar en caliente.
- **Expresar lo que sentimos de una manera que cuide la relación y a nosotros mismos:** decir «esto que has dicho me ha dolido» en lugar de callarlo y acabar explotando por otro motivo más tarde.
- **Tomar una decisión o realizar una acción cuando existe algo que podemos cambiar:** si un mismo ruido nos altera cada noche, hablar con quien lo genera en lugar de acumular tensión en silencio.
- **Sostener una experiencia que, al menos por ahora, no podemos modificar.** Más adelante, en el apartado «Aprender a sostener lo que sentimos», veremos con más detalle en qué consiste esto.



Por eso, no hay una única técnica que sirva siempre. Respirar puede ayudar cuando estamos muy activados; resolver un problema puede ser más útil cuando existe una dificultad concreta; hablar con alguien puede ser lo adecuado cuando necesitamos apoyo; y a veces necesitamos atravesar una tristeza sin convertirla en una batalla.

La flexibilidad consiste, en parte, en poder cambiar de estrategia según lo que la situación necesita. Una emoción no necesita desaparecer para que podamos hacer algo con ella.

Lo que dicen los datos

Un metaanálisis que revisó más de cien estudios sobre estrategias de regulación emocional encontró que la supresión —intentar no sentir o no mostrar una emoción— se asocia de forma consistente con más ansiedad, depresión y malestar psicológico general, mientras que estrategias como la aceptación o la reevaluación se asocian con mejores resultados, con independencia del problema concreto (Aldao, Nolen-Hoeksema y Schweizer, 2010).

Dicho de otro modo: no es la emoción en sí lo que más predice nuestro malestar, sino la estrategia que usamos para relacionarnos con ella.



03

Lo que aprendimos también nos acompaña

Algunas de nuestras respuestas tienen una historia que merece la pena comprender.

Nuestra historia no termina cuando dejamos de ser niños. Algunas experiencias vividas durante la infancia y la adolescencia pueden influir en cómo interpretamos las relaciones, respondemos al estrés, expresamos necesidades o nos tratamos a nosotros mismos en la adultez, entre otros aspectos.

Esto no significa que todo lo que nos ocurre hoy tenga su origen en la infancia. Tampoco que una experiencia difícil determine por completo nuestro futuro. Somos el resultado de muchos factores: nuestra historia, temperamento, relaciones, contexto que nos rodea, aprendizajes y recursos de los que disponemos.

Quizá aprendimos que pedir ayuda era una señal de debilidad. Quizá descubrimos que para recibir reconocimiento teníamos que hacerlo todo bien. Quizá en nuestra familia había que evitar los conflictos y aprendimos a callar. Quizá tuvimos que ocupar demasiado pronto un lugar de responsabilidad. Quizá vivimos relaciones impredecibles y hoy la incertidumbre nos resulta especialmente difícil.

Identificar de dónde pueden venir algunos patrones y/o creencias puede ayudarnos a comprendernos mejor, a ser más compasivos con nosotros mismos y a trabajar en ello. Hemos de tener en cuenta que la mente infantil interpreta el mundo desde unas capacidades cognitivas, emocionales y recursos mucho más limitados, por lo que aquello que para un adulto puede tener una explicación concreta, para un niño puede adquirir significados mucho más profundos: «no soy importante», «es culpa mía» o «el mundo no es un lugar seguro».

Sabemos que no es posible cambiar lo que ocurrió o cómo nos sentimos y, a menudo, tampoco basta con restarle importancia. Sin embargo, desde la persona adulta que somos hoy, podemos cambiar la mirada que ponemos en aquellas experiencias que nos dejaron una huella profunda y utilizar los recursos que hemos ido adquiriendo a lo largo del tiempo y aún seguiremos aprendiendo. Podemos comprender el significado que tuvo para nosotros entonces y construir una perspectiva más amplia que nos permita que aquello que aprendimos en el pasado no siga condicionando de la misma manera nuestro presente. No se trata de quedarnos atrapados en el porqué, sino de utilizar esa comprensión como punto de partida para relacionarnos de otra manera con nuestra historia.

Lo que ayer nos protegió, hoy puede limitarnos

Aquello que en un momento dado pudo ayudarnos a adaptarnos no necesariamente sigue siendo la mejor respuesta hoy.



Pensemos en alguien que de niño aprendió que expresar enfado tenía consecuencias negativas — quizá generaba un castigo, una discusión mayor o el rechazo de una figura importante—. Aprender a callar ese enfado fue, en ese momento, una estrategia inteligente de supervivencia emocional: le permitió mantener el vínculo y evitar un daño mayor. El problema es que esa misma estrategia, treinta años después, puede seguir activa en una relación de pareja o en un entorno laboral donde expresar un desacuerdo ya no tiene un peligro real. La persona sigue callando, acumulando resentimiento, hasta que estalla por un motivo pequeño o se distancia emocionalmente sin saber muy bien por qué.

Lo que antes era una protección se ha convertido en una barrera. El primer paso no es juzgar esa estrategia como un error, sino reconocer que tuvo sentido en su momento y preguntarnos si sigue siendo necesaria hoy, con los recursos y el contexto que tenemos ahora.

¿Y esto es trauma?

En la actualidad, la palabra *trauma* se utiliza con mucha frecuencia en nuestras conversaciones. Conviene utilizarla con cuidado. No toda experiencia dolorosa constituye un trauma psicológico, y no todas las personas que atraviesan acontecimientos potencialmente traumáticos desarrollan un trastorno relacionado con el trauma.

Las experiencias adversas en la infancia sí se han asociado, en estudios longitudinales y metaanálisis, con un mayor riesgo de diferentes problemas de salud mental en la adultez. La asociación es real, pero no equivale a determinismo: intervienen numerosos factores individuales, familiares y sociales, y existe una importante variabilidad en la respuesta.

Habitualmente, hablamos de trauma con «*t minúscula*» cuando nos referimos a experiencias adversas que, sin ser necesariamente acontecimientos extremos —por ejemplo, crecer sintiendo que nuestras necesidades emocionales no eran importantes—, pueden influir en nuestra forma de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás. El Trauma con «*T mayúscula*» hace referencia a acontecimientos de gran intensidad o que amenazan nuestra integridad, como sufrir un accidente grave, desastres naturales, guerras, abusos físicos o sexuales. Esta distinción entre ‘t’ y ‘T’ se utiliza sobre todo en divulgación y no constituye una clasificación clínica formal. En el ámbito clínico, en cambio, se suelen utilizar los términos trauma «*simple*» (para referirse a un evento único e inesperado) y trauma «*complejo*» (cuando las experiencias traumáticas son repetidas, crónicas y prolongadas en el tiempo).

Cuando una experiencia sigue interfiriendo de manera significativa en nuestra vida actual, puede ser útil contar con un espacio profesional donde comprender lo que ocurre y aprender nuevas formas de afrontarlo. No siempre es necesario reconstruir toda la infancia ni encontrar una causa oculta para poder cambiar.

Una pregunta más útil que «¿qué me pasó para ser así?» puede ser «¿qué aprendí entonces que quizá hoy ya no necesito hacer o contarme de la misma manera?»



Lo que dicen los datos

Un metaanálisis sobre estabilidad del apego encontró que la seguridad del apego muestra una estabilidad moderada a lo largo del desarrollo, especialmente durante los primeros años y hasta la adolescencia. Esto apunta a cierta continuidad, pero también a la posibilidad de cambio a través de nuevas experiencias y relaciones (Fraley, 2002).





04

El estrés: cuando nuestro sistema está en alerta

El cuerpo puede ponerse en alerta antes de que hayamos decidido conscientemente que existe un problema.

El estrés forma parte de la vida. Puede aparecer ante una dificultad concreta, un cambio, un conflicto, una pérdida, una sobrecarga de tareas o una amenaza percibida. Una cierta activación puede ayudarnos a responder.

El problema aparece cuando la activación se mantiene, se vuelve demasiado intensa o nuestras posibilidades de recuperación quedan reducidas durante mucho tiempo.

El estrés puede manifestarse en el cuerpo —tensión, aceleración, cansancio, alteraciones digestivas o del sueño—, en la mente —dificultad para concentrarnos, preocupación—, en las emociones —irritabilidad, miedo, desánimo— y en la conducta —aislamiento, impulsividad, evitación o dificultad para parar.

Un sistema diseñado para protegernos

Muchas de las respuestas que hoy vivimos ante situaciones cotidianas —una discusión, un correo urgente, una fecha límite— tienen relación con mecanismos de defensa que resultaron adaptativos a lo largo de nuestra evolución como especie. Nuestro organismo cuenta con sistemas de respuesta rápida ante la amenaza que, en términos generales, priorizan protegernos primero y pensar con calma después.

Una forma divulgativa de explicar esto —sin que sea una descripción literal y actual de cómo se organiza el cerebro— es lo relacionado con los «tres cerebros»: uno más antiguo y automático (a veces llamado «**reptiliano**»), uno emocional (el **sistema límbico**) y uno más reflexivo (el **neocórtex**). La neurociencia actual entiende el funcionamiento cerebral de una manera mucho más integrada, sin compartimentos tan separados; usamos esta imagen solo porque ayuda a entender por qué, ante una señal de amenaza, el organismo puede priorizar una respuesta rápida de protección frente a un análisis más reflexivo de la situación.

Determinados mecanismos de alarma evolucionaron en contextos (como ejemplo, nuestros antecesores, los que vivían en las cavernas) donde las amenazas eran, a menudo, físicas y muy relevantes para la supervivencia, mientras que ese mismo sistema puede activarse hoy también ante amenazas sociales, laborales, psicológicas o simplemente anticipadas —una crítica, un plazo, una incertidumbre—.



Eficientes, aunque no siempre inteligentes

Estas respuestas son eficientes para protegernos: se activan rápido y no necesitan pensarse. Pero esa misma rapidez hace que no siempre sean la respuesta más adecuada para resolver las situaciones complejas de la vida actual, que rara vez se solucionan huyendo o atacando.

No tiene sentido culpabilizarnos por reaccionar así: son respuestas automáticas y protectoras, no una elección ni un fallo de carácter. Esto no significa que no podamos aprender, con el tiempo, otras formas de responder.

Respuestas ante la amenaza

Ante una amenaza, el organismo suele optar por alguna de estas respuestas:

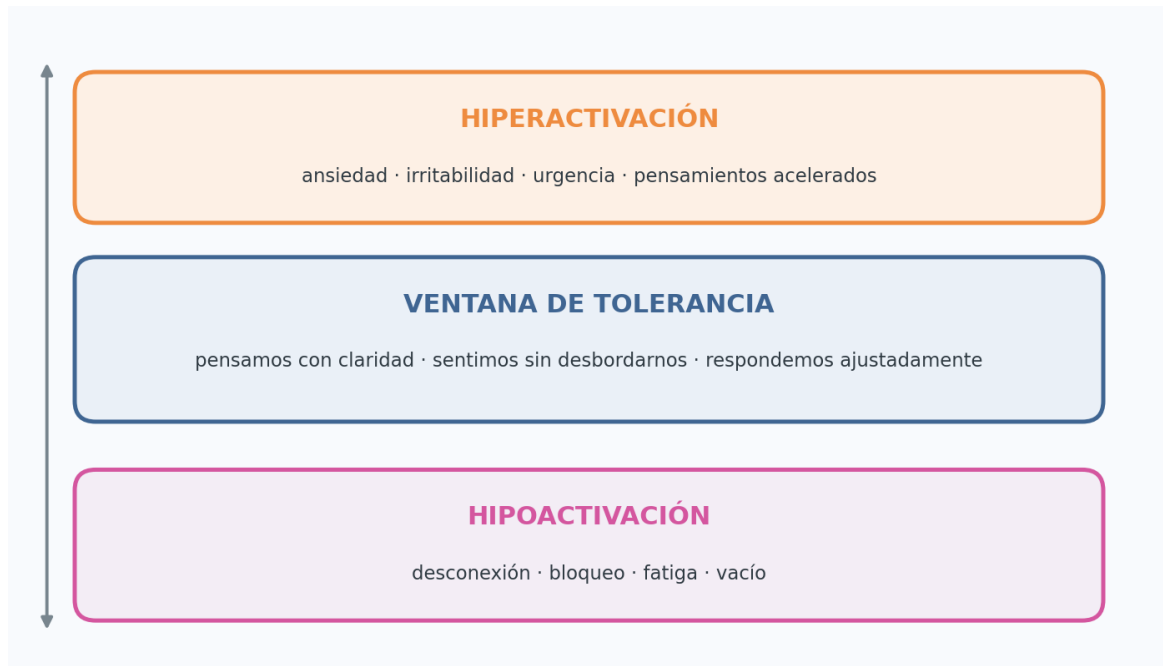
- **Lucha:** enfrentar la amenaza, con activación, tensión o irritabilidad.
- **Huida:** alejarse de la amenaza, evitando la situación o queriendo escapar de ella.
- **Bloqueo:** quedarnos paralizados, con sensación de desconexión o de «no poder reaccionar».

En las relaciones con otras personas, esta misma lógica de protección puede adoptar formas más complejas, como ceder, complacer o intentar controlar la situación para reducir la amenaza percibida. Algunos autores divulgativos añaden esta cuarta posibilidad bajo el nombre de «negociación» o «apaciguamiento»; no forma parte de una clasificación científica tan consolidada como las tres anteriores, pero puede ayudarte a reconocer que protegernos también puede pasar por intentar «quedar bien» con quien percibimos como una amenaza.

La Organización Mundial de la Salud ha desarrollado recursos estructurados de autoayuda para el manejo del estrés; aquí nos interesa especialmente la idea de practicar estas habilidades de forma gradual y repetida.

La ventana de tolerancia

Un modelo muy útil para entender cómo funciona nuestro sistema ante el estrés es la ventana de tolerancia, un concepto desarrollado por el psiquiatra Daniel J. Siegel. Describe el rango de activación emocional dentro del cual podemos pensar con claridad, sentir sin desbordarnos y responder de manera ajustada a lo que ocurre.



La ventana de tolerancia y sus dos formas de desbordamiento: hiperactivación e hipoactivación.

Cuando algo supera esa ventana, podemos salir de ella por dos vías distintas. Por arriba, entramos en hiperactivación: ansiedad, irritabilidad, pensamientos acelerados, sensación de urgencia o de peligro. Por abajo, entramos en hipoactivación: desconexión, bloqueo, sensación de vacío, fatiga o dificultad para reaccionar.

La ventana de tolerancia no es fija: puede ampliarse con práctica. Cuidar el sueño, regular la respiración, movernos, mantener vínculos de apoyo y practicar herramientas de regulación de forma regular —no solo en el momento de crisis— contribuye a ensanchar ese rango en el que podemos operar con eficacia.

Lo que sí ayuda

- Mantener, en la medida de lo posible, rutinas básicas de sueño, alimentación y actividad.
- Incluir pausas reales, no solo cambiar de una tarea a otra.
- Reducir aquello que mantiene innecesariamente la activación.
- Buscar apoyo y no esperar a estar completamente desbordados.
- Practicar habilidades de regulación de manera regular, no solo durante una crisis.
- Preguntarnos si existe algo concreto en nuestra vida que necesita cambiar.



Lo que dicen los datos

La revisión de la Organización Mundial de la Salud sobre intervenciones psicológicas de autoayuda concluye que programas breves y estructurados de manejo del estrés —centrados en respiración, distanciamiento de pensamientos difíciles y pausas de recuperación— reducen de forma significativa los síntomas de ansiedad y malestar psicológico en población general, incluida gente sin ningún diagnóstico previo (OMS, 2020; OMS, 2026).

«Recuperarnos no consiste solo en parar: también implica dar al organismo condiciones para volver a un nivel de activación manejable.»



05

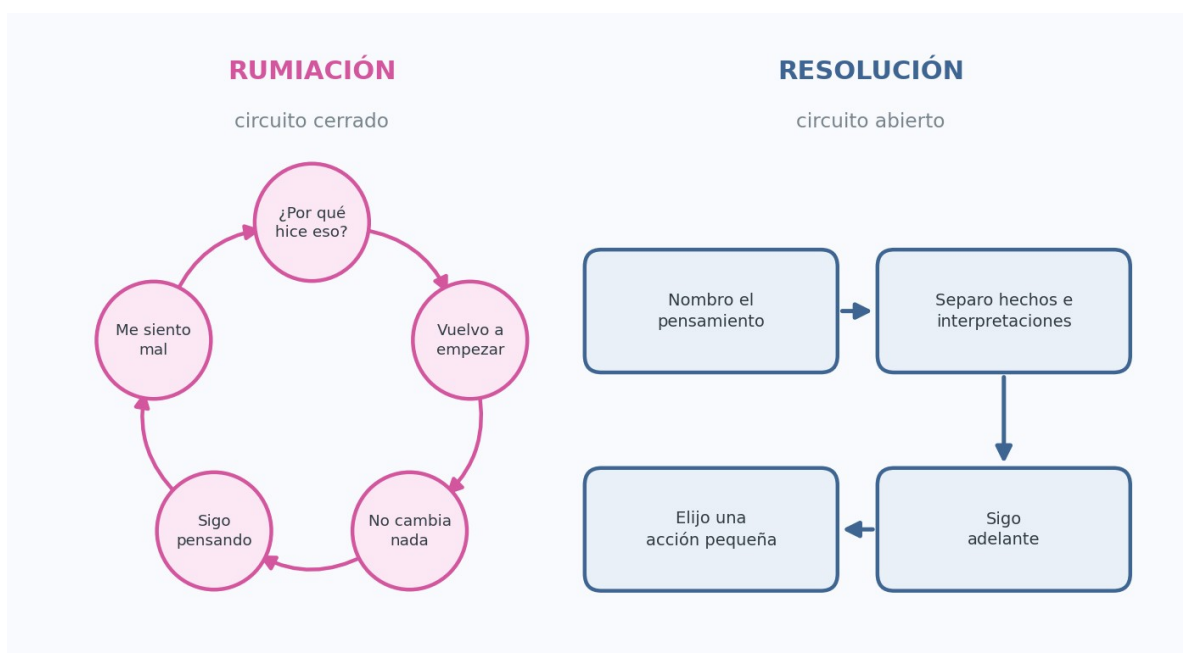
Cuando la mente no deja de dar vueltas

A veces avanzar implica dejar de buscar una respuesta que no podemos encontrar.

Pensar es una herramienta extraordinaria. El problema aparece cuando pensamos una y otra vez sobre algo sin acercarnos a una solución ni conseguir una comprensión nueva.

La preocupación suele mirar hacia delante: «¿y si ocurre...?». La rumiación suele mirar hacia atrás: «¿por qué hice...?», «¿qué habría pasado si...?». Ambas pueden dar la sensación de que estamos haciendo algo, cuando en realidad podemos estar atrapados en el mismo circuito.

«Pensar más no siempre significa comprender más.»



La rumiación gira sobre sí misma; la resolución avanza hacia una acción concreta.

Por ejemplo, imagina que ayer cometiste un pequeño error en una presentación de trabajo. La rumiación puede sonar así: «¿por qué dije eso?», «seguro que todos pensaron que no estaba preparado», «debería haberlo hecho de otra manera». Ninguna de esas vueltas cambia lo que ya ocurrió ni te prepara mejor para la próxima vez; simplemente repite el malestar. En cambio, preguntarte «¿qué puedo aprender de esto para la próxima presentación?» y anotar dos ideas concretas —por ejemplo, llegar con el material revisado el día anterior y practicar en voz alta— sí es una acción que cierra el circuito y transforma el pensamiento en algo útil.



Una pregunta útil es: «¿Este pensamiento me está ayudando a resolver algo o estoy intentando conseguir una certeza que no puedo tener?»

Cuando existe un problema solucionable, podemos pasar del pensamiento a la acción: definir qué depende de nosotros, elegir un paso concreto y hacerlo. Cuando no existe una acción disponible, quizá necesitemos aprender a relacionarnos de otra manera con el pensamiento.

Algunas herramientas que nos pueden ayudar son las siguientes:

- **Nombrar:** «Estoy teniendo el pensamiento de que...», por ejemplo, «estoy teniendo el pensamiento de que voy a fallar en la entrevista de mañana», en lugar de seguir sentenciándonos diciéndonos algo como «voy a fallar en la entrevista».
- **Volver al presente en un instante breve:** notar los pies en el suelo o la respiración durante unos segundos, como ancla rápida antes de decidir el siguiente paso (en el apartado «Aprender a sostener lo que sentimos» profundizaremos en esto).
- **Posponer deliberadamente la preocupación cuando no es el momento de resolverla,** por ejemplo reservando específicamente un «horario de las preocupaciones» de quince a treinta minutos al día.
- **Escribir el problema y separar hechos, interpretaciones y posibilidades:** por ejemplo, ante «mi jefe no me ha saludado esta mañana», el hecho es solo eso; «está enfadado conmigo» es una interpretación; y «iba con prisa» o «no me ha visto» son posibilidades igual de plausibles.
- **Elegir una acción pequeña cuando realmente existe algo que podemos hacer, aunque sea mínima:** si nos preocupa una factura pendiente, revisarla cinco minutos hoy, aunque no la resolvamos del todo (en el apartado «Transformar lo que sí podemos cambiar» veremos esto con más detalle).



06

Aprender a sostener lo que sentimos

Hay momentos en los que avanzar no significa resolver, sino poder atravesar lo que está ocurriendo y todavía no tiene una solución.

Hay experiencias que podemos transformar y otras que, durante un tiempo, solo podemos atravesar. Una pérdida, una incertidumbre, una decepción o una emoción intensa no siempre necesitan ni tienen una solución inmediata.

«Estoy sintiendo miedo» no es lo mismo que «soy una persona miedosa». «Estoy triste» no significa «mi vida es triste». Podemos hacer espacio a una emoción y, al mismo tiempo, recordar que no somos esa emoción.

Algunas prácticas sencillas pueden ayudarnos cuando estamos muy activados:

- Parar unos instantes y notar los pies, la respiración o el contacto con el entorno: no como un atajo rápido para pasar a otra cosa, sino como una forma de quedarnos un momento más con lo que sentimos, sin huir de ello.
- Describir lo que ocurre sin juzgarlo inmediatamente.
- Poner nombre a la emoción y a las sensaciones corporales.
- Permitir que la emoción esté presente sin actuar impulsivamente.
- Volver a una actividad concreta y significativa aunque la emoción no haya desaparecido.
- Buscar compañía cuando estar solos hace que la experiencia resulte demasiado difícil.

Algunas de estas prácticas comparten herramientas ya mencionadas en apartados anteriores —como volver al presente—, pero aquí su función es distinta: no buscan resolver un pensamiento ni recuperarnos de un pico de activación, sino acompañar una emoción mientras dura, sin luchar contra ella ni intentar hacerla desaparecer.

Lo que dicen los datos

Estudios sobre terapias basadas en la aceptación muestran que la disposición a permanecer en contacto con emociones difíciles, en lugar de evitarlas sistemáticamente, se asocia con menor ansiedad y depresión a medio plazo, incluso cuando la emoción en sí no cambia de intensidad (Hayes, Luoma, Bond, Masuda y Lillis, 2006).



07

Estar de nuestra parte

La forma en que nos tratamos cuando algo sale mal, también forma parte de la manera en que nos cuidamos.

La forma en que nos hablamos importa. No porque una frase amable vaya a solucionar nuestros problemas, sino porque la autocrítica constante puede convertir cada dificultad en una evaluación sobre nuestro propio valor.

Todos mantenemos, en mayor o menor medida, una especie de conversación interna constante, aunque no siempre seamos conscientes de ella. Como a estas alturas podremos imaginar, ese lenguaje interno no es un simple comentario de fondo: participa activamente en cómo interpretamos nuestros errores, cómo valoramos el esfuerzo que hacemos, cómo anticipamos lo que puede salir mal y cómo respondemos cuando algo no sale como esperábamos. La misma situación —llegar tarde a una reunión— puede vivirse como «soy un desastre, siempre igual» o como «me he retrasado, avisaré y seguiré», y el efecto emocional de una y otra frase no es el mismo, aunque el hecho sea idéntico.

La autocompasión no consiste en decirnos que todo está bien ni en evitar la responsabilidad. Consiste en poder responder ante nuestro sufrimiento con una actitud de comprensión, humanidad compartida y cuidado, del mismo modo que probablemente responderíamos ante alguien a quien queremos. La autocompasión no elimina la exigencia saludable. Puede ayudarnos a sostenerla sin convertirla en maltrato.

Podemos probar a cambiar:

- «Debería poder con esto» por «esto me está resultando difícil».
- «Lo he hecho fatal» por «esto no ha salido como quería; ¿qué puedo aprender?»
- «No soy suficiente» por «estoy evaluando mi valor a partir de un resultado concreto».
- «No puedo permitirme fallar» por «equivocarme forma parte de aprender».

Lo que dicen los datos

Un metaanálisis que examinó los distintos componentes de la autocompasión encontró que la parte de «amabilidad hacia uno mismo» es la que más se relaciona con mayor bienestar y menor malestar psicológico, más incluso que evitar la autocrítica en sí misma. Es decir: no basta con dejar de criticarnos, ayuda activamente hablarnos con amabilidad (Chio, Mak y Yu, 2021).

*«Estar de nuestra parte no significa darnos siempre la razón.
Significa no abandonarnos cuando nos equivocamos.»*



08

Lo que hacemos también regula lo que sentimos

A veces, buscamos soluciones emocionales sin mirar primero las condiciones desde las que vivimos cada día.

Nuestro bienestar emocional no ocurre al margen del cuerpo. Sueño, movimiento, alimentación, luz natural, descanso, actividad y conexión social influyen en cómo afrontamos las demandas cotidianas. Por eso, cuando dormimos poco, apenas nos movemos o pasamos mucho tiempo sin contacto social, podemos disponer de menos recursos para tolerar la frustración, pensar con claridad y regular lo que sentimos.



Seis áreas básicas que sostienen nuestra capacidad de afrontar el día a día.

- **Sueño:** proteger horarios razonables y procurar un descanso suficiente. Dormir bien favorece la atención, la regulación emocional y la capacidad de afrontar las demandas del día.
- **Alimentación:** mantener una alimentación variada y regular que aporte energía y nutrientes suficientes, sin convertir el autocuidado en una exigencia de perfección.
- **Movimiento:** introducir actividad física adaptada a nuestras posibilidades. Incluso cantidades moderadas de movimiento se asocian con mejor estado de ánimo y menor malestar en diferentes estudios.



- **Descanso:** reservar momentos de pausa y recuperación que no consistan simplemente en pasar de una obligación a otra.
- **Luz natural:** buscar exposición a la luz del día y contacto con el exterior, especialmente al comienzo de la jornada, para favorecer unos ritmos de sueño-vigilia adecuados.
- **Conexión social:** mantener contacto con personas significativas y espacios de vínculo. El apoyo social puede amortiguar el impacto del estrés y facilitar la regulación emocional. También conviene conservar alguna actividad que no tenga como objetivo producir ni rendir.

Si estamos agotados, no necesitamos transformar los seis pilares a la vez ni conseguir una rutina perfecta. Cuidarnos no debería convertirse en otra cosa que “hacemos mal”. A veces ayuda pensar en la idea del 1 %: no se trata de cambiar toda nuestra vida de golpe, sino de mejorar un poco, en una sola cosa, de forma sostenida. Dormir diez minutos más esta noche, dar un paseo corto tres días en lugar de ninguno, o llamar a una persona en lugar de aplazarlo otra vez. Ese 1 % sostenido en el tiempo suele tener más impacto que un cambio radical que dura tres días y se abandona.

Lo que dicen los datos

Las revisiones disponibles muestran que la actividad física se asocia con una reducción de síntomas depresivos y ansiosos, también en población no clínica, aunque la magnitud del efecto varía según el tipo, intensidad y características de la actividad (Rebar et al., 2015; Schuch et al., 2016).

*«Cuidar las condiciones básicas desde las que afrontamos la vida,
puede aumentar nuestros recursos.»*



09

Relacionarnos también es regularnos

Cuidar nuestros vínculos también implica aprender qué nos corresponde pedir, aceptar y dejar en manos de otras personas.

Puesto que somos seres sociales, las personas no regulamos nuestras emociones en aislamiento. Necesitamos vínculos, apoyo y la posibilidad de sentirnos escuchados.

Pedir ayuda no significa no saber gestionar nuestras emociones. A veces, es precisamente una de las formas más saludables de hacerlo. Pedir apoyo puede formar parte de una buena gestión emocional, no de una incapacidad para gestionarla.

También forma parte de la gestión emocional aprender a expresar necesidades, poner límites y tolerar que otras personas puedan sentirse decepcionadas o enfadadas con nosotros, e incluso aceptar que, en ocasiones, seremos nosotros mismos quienes sintamos que ya no encajamos en una relación, un grupo o un contexto determinado. Esa sensación de desajuste no es necesariamente un fracaso: puede ser información valiosa sobre lo que necesitamos.

Por otro lado, reconocer cuándo estamos cargando con responsabilidades que no nos corresponden también forma parte de este trabajo. Preguntarnos «¿esto que estoy sintiendo o intentando resolver es realmente mío, o lo estoy asumiendo por otra persona?» puede ayudarnos a devolver esa responsabilidad a quien le pertenece.

Llevarlo a la práctica no exige grandes discursos:

- **Identificar una necesidad** puede ser tan simple como preguntarnos «¿qué necesito ahora mismo?» antes de reaccionar;
- **Poner un límite** puede reducirse a una frase breve y concreta, sin justificaciones interminables;
- **Devolver una responsabilidad ajena** puede ser tan sencillo como no ofrecernos a resolver algo que no nos han pedido resolver.

Algunos ejemplos de cada uno:

Necesidades	Límites	Responsabilidades que no me corresponden
«Necesito una hora a solas cuando llego a casa antes de hablar de temas importantes.»	«Puedo escuchar tu opinión, pero la decisión final sobre mi trabajo la tomo yo.»	El estado de ánimo de un adulto con el que convivimos, cuando no depende de algo que hayamos hecho.
«Necesito que me confirmen los planes con antelación, me cuesta improvisar.»	«No voy a hablar de esto por mensaje; si quieres, lo vemos en persona.»	Que un amigo resuelva un conflicto que tiene con otra persona distinta de nosotros.
«Necesito que reconozcan el esfuerzo, no solo el resultado final.»	«Prefiero que no comentes mi vida personal en las reuniones de familia.»	Anticiparnos constantemente a lo que otra persona podría necesitar sin que lo haya pedido.
«Necesito espacio para procesar una noticia antes de dar una respuesta.»	«Hoy no puedo ayudarte con la mudanza, pero sí la semana que viene.»	El resultado de una decisión que ha tomado otra persona adulta, aunque nos haya pedido opinión.
«Necesito sentir que puedo equivocarme sin que se use en mi contra después.»	«No voy a seguir esta conversación si se levanta la voz.»	Mantener la paz en una discusión ajena en la que no somos parte implicada.

Estilos relacionales y comunicativos

Igual que ante una amenaza física el organismo puede responder con lucha, huida o bloqueo, en nuestras relaciones también tendemos a protegernos siguiendo esa misma lógica: «luchar» puede traducirse en imponer nuestra postura; «huir», en evitar el conflicto a cualquier precio; y «bloquearnos», en quedarnos sin saber qué decir ni cómo reaccionar. Estos patrones de protección interpersonal suelen encajar en distintos estilos comunicativos, que solemos aprender a lo largo de nuestra historia relacional.



Los cuatro estilos comunicativos según el respeto hacia uno mismo y hacia el otro.

- **Agresivo:** impone las propias necesidades sin tener en cuenta las del otro. Por ejemplo, «esto se hace como yo digo y punto», o levantar la voz para que la conversación se cierre a nuestro favor.
- **Pasivo:** evita expresar lo que necesita para no generar conflicto, aunque suponga un coste personal. Por ejemplo, decir «no importa, como tú quieras» cuando en realidad sí importa, o aceptar un plan que no nos apetece por no «dar problemas».
- **Pasivo-agresivo:** expresa el malestar de forma indirecta —con silencios, comentarios sarcásticos o retrasos deliberados— en lugar de decirlo abiertamente. Por ejemplo, responder con monosílabos y cara de fastidio en lugar de decir qué nos ha molestado.
- **Asertivo:** expresa lo que necesita o piensa de forma clara y respetuosa, teniendo en cuenta también al otro. Por ejemplo, «entiendo tu punto de vista, y aun así necesito que hoy lo hagamos de otra manera», o «prefiero decírtelo ahora en vez de guardármelo».

Ninguno de estos estilos es un rasgo fijo de personalidad: la mayoría de personas nos movemos entre varios de ellos según el contexto.

Reconocer nuestro patrón habitual es el primer paso para poder movernos, poco a poco, hacia una comunicación más asertiva: no se trata de un cambio de personalidad, sino de una habilidad que se entrena con la práctica, igual que cualquier otra. La asertividad suele ser una alternativa especialmente útil porque permite expresar las propias necesidades y límites teniendo en cuenta también los de la otra persona, sin recurrir a la imposición ni a la renuncia sistemática a uno mismo.



Personalizar y proyectar

Nuestra experiencia del mundo nunca es neutra: siempre está mediada por nuestra propia experiencia, nuestro cuerpo, nuestra historia y el contexto en el que estamos. Dos mecanismos frecuentes, relacionados pero distintos, ilustran esto muy bien:

- **Personalización:** Es la tendencia a interpretar la conducta de otra persona como si tuviera que ver directamente con nosotros, incluso cuando puede tener razones completamente ajenas. Por ejemplo, pensar que un amigo no contesta a un mensaje porque está molesto con nosotros, cuando simplemente ha tenido un día complicado.
- **Proyección:** Es la tendencia a atribuir a otras personas aspectos que en realidad son nuestros: inseguridades, heridas, expectativas, miedos o deseos propios. Por ejemplo, sentir que alguien nos está juzgando por una decisión, cuando en realidad somos nosotros quienes dudamos de ella.

Ambos mecanismos generan mucho sufrimiento innecesario cuando se repiten de forma habitual, porque respondemos a una historia que nos contamos y no necesariamente a lo que está ocurriendo.

Antes de dar por buena una interpretación automática, sería de gran ayuda que nos detengamos a preguntarnos cosas como:

- ¿Qué otras explicaciones podrían encajar con lo que ha ocurrido, además de la primera que me ha venido a la cabeza?
- ¿Qué parte de esto me corresponde realmente y qué parte estoy intentando resolver por otra persona?
- ¿He comprobado con la otra persona lo que piensa o siente, o estoy completando los huecos por mi cuenta?
- ¿Puede haber algo mío —una inseguridad, un miedo o una expectativa— influyendo en lo que estoy interpretando?
- ¿Estoy diciendo que sí porque quiero hacerlo o porque temo lo que pueda ocurrir si digo que no?
- ¿Hay alguien con quien pueda compartir lo que me está pasando, en lugar de interpretarlo solo por mi cuenta?

«Estar conmigo también significa no abandonarme para conseguir que los demás estén bien.»



10

Transformar lo que sí podemos cambiar

Comprender lo que nos ocurre abre posibilidades, pero el cambio empieza cuando encontramos un lugar desde el que actuar.

Como ya hemos hablado, comprender y sostener no significa que nos quedemos quietos. Sabemos, además, que la aparición de una emoción nos señala que hay algo que necesita nuestra atención y/o una respuesta.

Si estamos agotados, quizá necesitemos modificar nuestro ritmo. Si estamos enfadados porque se ha vulnerado un límite, quizá necesitemos ponerlo. Si una relación nos hace daño de forma repetida, quizá necesitemos replantearla. Si existe un problema concreto, quizá necesitemos actuar.

Podemos dividir las situaciones en tres grupos:



Los tres círculos de acción: lo que puedo cambiar directamente, lo que puedo influir sin controlar del todo, y lo que necesito aceptar o atravesar.

- **Lo que puedo cambiar directamente.** Por ejemplo, la hora a la que me acuesto, cómo organizo mi agenda esta semana o si pido disculpas tras una discusión.
- **Lo que puedo influir, pero no controlar por completo.** Por ejemplo, puedo decir con honestidad cómo me ha afectado algo que ha hecho mi pareja, pero no puedo controlar cómo decide reaccionar él/ella.



- **Lo que no puedo cambiar y necesito aprender a aceptar o atravesar.** Por ejemplo, una enfermedad crónica de un familiar, una pérdida ya ocurrida o el paso del tiempo.

Intentar controlar lo que depende de otros puede llevarnos a la frustración; asumir que nada depende de nosotros puede llevarnos a la indefensión. La flexibilidad consiste en identificar dónde está nuestro margen de acción y utilizarlo.

¿Cómo lograr el cambio?

Un esquema sencillo puede ayudarnos a avanzar hacia el cambio en aquello que sí depende de nosotros. Consta de tres pasos:



De la conciencia a la acción: los tres pasos que llevan al cambio.

- **Tomar conciencia:** darnos cuenta de qué situación tenemos delante, qué pensamos, qué sentimos, qué hacemos y qué impacto está teniendo todo ello. Es el momento del «clic»: como cuando se enciende una bombilla y, de golpe, vemos algo que antes no lográbamos ver con esa claridad.
- **Tomar la responsabilidad** que, de una forma u otra, habita dentro de cada uno de nosotros: identificar qué parte de la situación podemos gestionar, qué aportamos nosotros y qué está en nuestras manos. Responsabilidad no es lo mismo que culpa: es «coger las riendas» de lo que sí nos corresponde, en lugar de dejar que la situación nos arrastre.
- **Tomar acción:** dar un paso concreto, coherente con lo que hemos identificado. No hace falta que sea un gran cambio: puede ser pequeño, siempre que esté relacionado de verdad con aquello que queremos transformar y que realmente lleguemos a darlo, en lugar de quedarnos solo pensándolo.

Cuando damos pequeños pasos, a veces aparecen destinos que antes ni siquiera podíamos imaginar desde el punto de partida. Y, aun así, es normal sentir resistencia a movernos: como dice el refrán, «más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer». No es una ley biológica ni una sentencia inevitable: es una tendencia comprensible de nuestro sistema a preferir lo conocido frente a lo incierto, porque lo desconocido puede percibirse como potencialmente amenazante, aunque no lo sea

en realidad. Cambiar implica tolerar cierta dosis de incertidumbre; precisamente al avanzar es cuando pueden aparecer posibilidades que, desde el lugar en el que empezamos, no podíamos ver.

«No siempre podemos elegir lo que nos ocurre. Pero sí podemos trabajar en cómo responder y en qué vida queremos construir a partir de ahí.»

Lo que dicen los datos

La investigación sobre fijación de objetivos muestra que dividir un cambio deseado en pasos pequeños y concretos aumenta la probabilidad de mantenerlo en el tiempo, en comparación con proponerse objetivos amplios o poco específicos, en parte porque cada paso cumplido refuerza la sensación de autoeficacia (Locke y Latham, 2002).



11

¿Cuándo pedir ayuda?

A veces, la señal de que necesitamos apoyo no es una crisis, sino darnos cuenta de que llevamos demasiado tiempo funcionando a costa de nosotros mismos.

Sentirse triste, preocupado, enfadado o estresado forma parte de la experiencia humana. No necesitamos acudir a terapia cada vez que atravesamos una emoción difícil.

Por el contrario, puede ocurrir que lleguemos a normalizar formas de funcionar que no nos hacen bien, simplemente porque nos resultan familiares: dormir mal desde hace años, discutir siempre de la misma manera, o vivir con un nivel de tensión que ya ni notamos como tensión. Lo conocido, aunque duela, puede sentirse más cómodo que lo desconocido, y eso hace más difícil darse cuenta de cuándo conviene pedir ayuda.

Debemos plantearnos seriamente consultar cuando el malestar es intenso o persistente e interfiere significativamente en nuestro funcionamiento cotidiano (en el trabajo, las relaciones o el autocuidado, entre otros).

Algunas señales que conviene tener en cuenta:

- El ánimo bajo, la ansiedad o la irritabilidad se mantienen durante semanas: por ejemplo, llevas más de un mes sintiéndote «apagado» casi todos los días, aunque no puedas señalar una causa concreta.
- Dejamos de disfrutar de cosas que antes eran gratificantes e importantes para nosotros: ya no te apetece ver a amigos con los que antes disfrutabas, o una afición que te ilusionaba se ha vuelto indiferente.
- El sueño, el apetito o el funcionamiento cotidiano cambian de forma significativa.
- Empezamos a aislarnos o dejamos de hacer actividades habituales.
- Utilizamos alcohol, drogas, comida, pantallas, las compras u otras conductas para aliviar el malestar.
- Tenemos crisis frecuentes o sentimos que perdemos el control de nuestras reacciones.
- Una experiencia pasada continúa interfiriendo de forma importante en nuestra vida actual.

Lo que dicen los datos

La psicoterapia cuenta con evidencia de eficacia para distintos problemas psicológicos. Pedir ayuda cuando el malestar es persistente o empieza a interferir de forma significativa puede facilitar que valoremos antes qué está ocurriendo y qué tipo de apoyo necesitamos.



Si aparecen pensamientos de suicidio o de hacernos daño

Tenemos pensamientos de hacernos daño o de no querer seguir viviendo. Ante pensamientos de suicidio, autolesión o peligro inmediato, es importante buscar ayuda urgente y no quedarse a solas.

024 · Línea de Atención a la Conducta Suicida. Gratuita, confidencial y disponible las 24 horas, todos los días del año.

112 · Emergencias, si existe un peligro inmediato.

Si es otra persona quien lo está atravesando, acompáñala, escúchala sin juzgar y no la dejes sola.

«No hace falta estar al límite para pedir ayuda. Hacerlo pronto no evita que aparezcan nuevas dificultades, pero sí suele hacer más manejable el proceso de resolverlas.»



12

Para seguir leyendo

Una selección breve, para seguir profundizando sin sustituir una intervención psicológica individual.

- **Marc Brackett • Permiso para sentir**

(Ed. Diana / Planeta). Una introducción clara a la alfabetización emocional y al método RULER, centrado en reconocer, comprender, etiquetar, expresar y regular las emociones.

- **Susan David • Agilidad emocional**

(Editorial Sirio). Una propuesta divulgativa sobre flexibilidad psicológica, emociones difíciles, valores y acción.

- **Russ Harris • La trampa de la felicidad**

(Editorial Planeta / Booket). Una aproximación muy práctica a la aceptación, los pensamientos difíciles, los valores y la acción comprometida, basada en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).

- **Antonio Cano Vindel • Gestionar el estrés**

(Editorial Shackleton Books). Una mirada práctica al estrés, escrita por el presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés.

- **Kristin Neff • Sé amable contigo mismo**

(Ediciones Paidós). Una referencia fundamental para profundizar en autocompasión, autocrítica y una relación más amable con uno mismo.

- **Bessel van der Kolk • El cuerpo lleva la cuenta**

(Editorial Eleftheria / Booket). Una integración de neurociencia, cuerpo y mente en la comprensión y el tratamiento del trauma, con perspectiva clínica ampliamente citada.

También recomendamos consultar la guía de la Organización Mundial de la Salud «En tiempos de estrés, haz lo que importa», disponible en español, que en 2026 ha incorporado este tipo de intervenciones de autoayuda estructurada dentro de sus recursos de salud mental basados en evidencia.



Una última idea

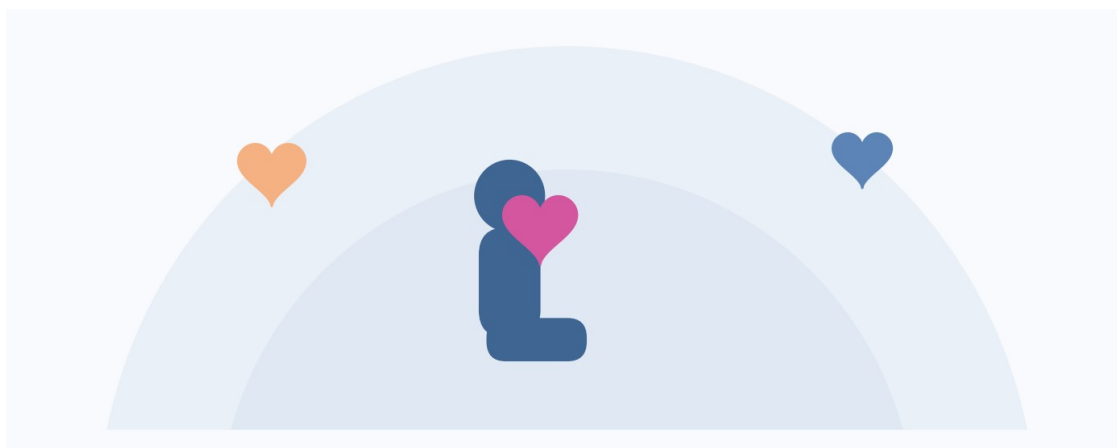
Gestionar nuestras emociones no consiste en conseguir que la vida deje de ser difícil. Tampoco en aprender a estar bien todo el tiempo.

Consiste en poder escucharnos cuando algo nos pasa. En comprender nuestra historia sin quedar definidos por ella. En sostener lo que todavía no podemos cambiar. En transformar aquello sobre lo que sí tenemos margen de acción. En pedir ayuda cuando la necesitamos.

Y quizá, sobre todo, en aprender algo que parece sencillo y no siempre lo es:

«No siempre puedo elegir lo que siento. Pero puedo aprender a no abandonarme cuando lo siento.»

Estoy conmigo.



C/ Triana, 50 · Avda. Pío XII, 57 · Madrid
911626792 · informa@centroacadia.es · www.centroacadia.es

Guía elaborada por el equipo de Acadia Psicología y Logopedia · Madrid, 2026