

Problemas emocionales



*Yago Pérez
Montesinos*

Problemas emocionales

No todo lo que se sufre tiene nombre clínico. Hay personas que no encajan en "ansiedad" ni en "depresión" ni en ninguna etiqueta concreta, y que sin embargo llevan tiempo sintiéndose desbordadas, irritables, apagadas, o simplemente "raras" consigo mismas, sin saber muy bien por qué ni cómo ponerle remedio. A veces el malestar emocional no se presenta de forma ordenada y reconocible: se manifiesta en cambios de humor, en explosiones de rabia que luego no se entienden, en un nudo en el estómago permanente, en llorar sin motivo aparente, o en sentir que "algo no va bien" sin lograr identificar qué es.

Qué es realmente un problema emocional

Un problema emocional, en este sentido amplio, es una dificultad para gestionar, identificar o expresar lo que se siente, que acaba interfiriendo en el día a día sin encajar necesariamente en una categoría diagnóstica concreta. Puede tratarse de emociones que se sienten desproporcionadas a lo que las provoca, emociones que cuesta reconocer o nombrar, o un malestar de fondo difuso que aparece y desaparece sin un patrón claro. Lo que tienen en común estos casos es que la persona ha perdido, en algún momento, una relación funcional con sus propias emociones: o las desborda, o las bloquea, o no sabe leerlas.

→ *No se trata de estar bien para actuar. Se trata de actuar para estar bien.*

Agenda tu consulta





Por qué no consigo solucionarlo

Frente a un malestar emocional difuso, las estrategias más habituales suelen, sin pretenderlo, perpetuarlo:

- Racionalizar en exceso ("no tengo motivos para sentirme así", "otros están peor"). Intentar argumentar la emoción para que desaparezca no funciona: la emoción no responde a la lógica, y este tipo de autodiscurso solo añade una capa de frustración encima del malestar original.
- Reprimir o "aguantar" hasta que la emoción se acumula y termina saliendo de forma desproporcionada (una explosión de rabia, un llanto que parece "venir de la nada"), lo cual refuerza después la idea de que las propias emociones son impredecibles o peligrosas.
- Distraerse sistemáticamente (llenar la agenda, el móvil, el ruido constante) para no tener que sentir lo que se siente. Funciona a corto plazo, pero impide que la emoción se procese, y suele reaparecer con más fuerza en cuanto baja el ritmo.

*El patrón
invisible que
se repite en tu
vida.*

*Agenda tu
consulta*



Cómo trabaja la Terapia Estratégica

Aquí el enfoque estratégico aporta algo especialmente útil: no necesita una etiqueta diagnóstica para empezar a trabajar. Se centra en observar, junto con la persona, qué patrón concreto sigue ese malestar —qué lo dispara, qué se hace habitualmente cuando aparece, y qué efecto tiene eso— y a partir de ahí diseña indicaciones específicas para modificar la relación que la persona tiene con sus propias emociones: aprender a "dejarlas pasar" sin reprimirlas ni sobreactuarlas, a identificarlas con más precisión, y a actuar de forma distinta a como el malestar empuja a actuar de forma automática. No se trata de "controlar las emociones", sino de dejar de pelearse con ellas.

Eficacia

Por su propia naturaleza, los problemas emocionales inespecíficos no cuentan con los mismos estudios de eficacia estandarizados que cuadros como el pánico o las fobias, ya que no constituyen una categoría diagnóstica única. Aun así, la experiencia clínica dentro del modelo estratégico muestra que, al tratarse el patrón de gestión emocional de forma concreta y operativa —en lugar de abordar el malestar de forma genérica—, las personas suelen experimentar mejoras notables en pocas sesiones.

*Agenda tu
consulta*



No es

lo que

te pasa,

es

lo que

lo mantiene

Si te reconoces en esto...

Si sientes que tus emociones te desbordan, te bloquean, o simplemente no sabes muy bien qué hacer con ellas, no hace falta tener un diagnóstico claro para empezar a trabajar en ello. Si quieres entender qué está pasando en tu caso concreto, puedes reservar una primera sesión conmigo.



RESERVA SESIÓN AQUÍ

Más información en
yagoperezmontesinos.com



*Yago Pérez
Montesinos*

PSICOTERAPIA ESTRATÉGICA DE AUTOR