

EMOCIONES COMO OLAS

Guía para el paciente 

[anaroldanpsico](http://anaroldanpsico.es) · anaroldanpsicologa.es



Comprender lo que sentimos para acompañarnos mejor

A veces las emociones llegan con mucha intensidad o aparecen en momentos que no esperábamos. Puede sentirse confuso, incómodo o incluso abrumador. Muchas personas llegan a terapia con miedo a lo que sienten: miedo a desbordarse, a perder el control o a quedarse atrapadas en lo que ocurre por dentro.

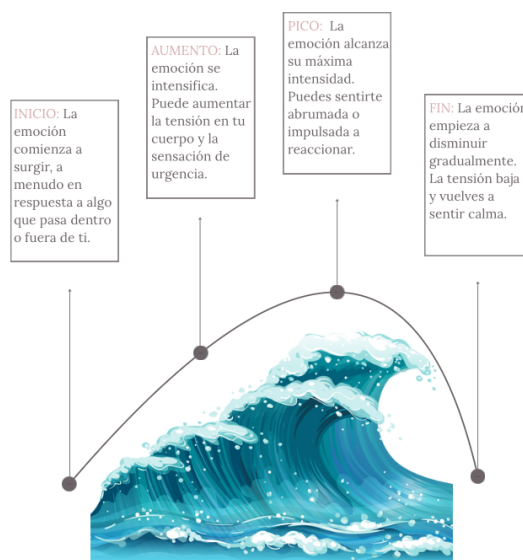
Sin embargo, las emociones no aparecen porque sí. Son una forma en la que nuestro sistema nervioso intenta orientarnos y protegernos.

Cuando algo nos afecta, el cuerpo también responde: cambia la respiración, el ritmo del corazón, la tensión muscular o el nivel de activación. A veces estas reacciones pueden parecer exageradas o difíciles de entender desde la lógica. Pero en realidad son respuestas que el cuerpo aprendió en algún momento para intentar cuidarnos.

Cuando empezamos a comprender cómo funcionan nuestras emociones, también cambia la relación que tenemos con ellas. Poco a poco dejan de sentirse como algo que hay que evitar o controlar y empiezan a convertirse en señales que podemos escuchar con más calma y respeto.

Las 4 fases de la ola

Una forma sencilla de entender cómo se mueve una emoción es imaginarla como una ola.



1. Inicio

La emoción empieza a activarse como respuesta a algo que ocurre fuera o dentro de nosotros. El cuerpo se prepara: la respiración cambia, el corazón puede acelerarse o aparece cierta tensión.

2. Aumento

La activación va creciendo. Pueden aparecer pensamientos repetitivos, inquietud o impulsos de actuar. En esta fase es común intentar controlar lo que sentimos, aunque muchas veces ese intento hace que la emoción se intensifique más.

3. Pico

La emoción alcanza su máxima intensidad. Puede vivirse como desbordamiento, ansiedad, rabia o bloqueo. Aunque resulte difícil, este estado no se mantiene indefinidamente. El sistema nervioso no puede sostener activación máxima durante mucho tiempo.

4. Descenso

Poco a poco el cuerpo empieza a percibir mayor seguridad y la activación disminuye. La respiración se calma, los músculos se relajan y la intensidad emocional baja. Es en este momento cuando la experiencia comienza a integrarse.

Regular no es controlar

Atravesar la ola emocional no significa eliminar lo que sentimos. Regular las emociones no consiste en dejar de sentir, sino en aprender a sostener lo que aparece sin dañarnos ni desconectarnos de nosotros mismos.

Este proceso suele implicar ir desarrollando algunos recursos:

- reconocer las señales del propio cuerpo
- respetar los propios límites
- poder apoyarse en otras personas
- cultivar una actitud más amable hacia uno mismo

La terapia puede ser un espacio donde empezar a escuchar lo que ocurre dentro con más calma y acompañarlo de una manera diferente. Aprender a relacionarnos con nuestras emociones es un proceso que se entrena poco a poco, y que muchas veces transforma la forma en que nos cuidamos y nos tratamos a nosotros mismos.