

*Cuando la ola es muy **grande**.*

Qué hacer con las emociones que desbordan. No es un manual para apagarlas: es una forma de quedarte contigo mientras pasan, y de escuchar lo que traen.

01 La emoción no es el problema

Lo primero que hacemos con una emoción intensa es tratar de sacárnosla de encima: distraernos, taparla, pedirle que se vaya. Es comprensible. Y casi siempre empeora las cosas, porque el mensaje se queda sin leer.

Una emoción muy grande no es un fallo del sistema. Es algo tuyo que necesita atención y no encontró una forma más amable de pedirla.

02 Quédate, no la apagues

No hace falta contar respiraciones ni aplicar una técnica. Hace falta algo más difícil: no salir corriendo. Baja el ritmo, suelta el aire despacio, afloja los hombros, y quédate donde estás un momento.

El objetivo no es que la emoción baje. Es que **tú no te vayas**: ni al teléfono, ni a la nevera, ni a la pelea. La ola hace su curva sola cuando dejas de alimentarla con la lucha por no sentirla.

03 Ponle palabras, aunque sean torpes

Lo que no se puede decir se actúa: se grita, se come, se bebe, se manda el mensaje que no había que mandar. Decir en voz baja "esto es rabia", "esto es miedo", "esto me dolió más de lo que quiero admitir" parece poca cosa. No lo es.

Ponerlo en palabras, hablado o escrito, es la diferencia entre **tener** una emoción y **ser** **tenido** por ella.

04 Nadie se regula solo

Nos calmamos como aprendimos a calmarnos: con otro. Si hay alguien con quien la ola se vuelve manejable, búscalo. Llama, escribe, pide compañía sin pedir soluciones.

Eso no es dependencia: así funciona el sistema nervioso de todo el mundo. Lo aprendimos en brazos de alguien. Y si no lo aprendimos, también se puede reparar, pero no solo.

La emoción que no se escucha no desaparece. Encuentra otra forma de hablar.

*Regular no es **tragar**.*

Pasada la ola queda el trabajo interesante: entender qué tocó. Las emociones desproporcionadas casi nunca hablan solo del presente.

05 Pregúntale a la ola de dónde viene

Cuando la reacción es más grande que el motivo, la diferencia no sobra: señala historia. Con la ola ya abajo, pregúntate:

- ¿Qué tocó esto en mí? ¿Reaccioné a lo de hoy, o a algo mucho más viejo que lo de hoy despertó?
- ¿A qué me recordó, aunque parezca no tener ninguna relación?
- ¿Qué edad sentía que tenía mientras me pasaba?
- ¿Esta escena ya la viví antes, con otras personas, en otros papeles?

No hace falta responderlas todas ni responderlas ya. Son puertas, no examen.

06 Lo que la regulación no es

Regular no es tragarse todo, poner buena cara ni convencerte de que "no es para tanto". Eso es supresión, y lo suprimido no desaparece: se acumula, y suele volver más grande o disfrazado de otra cosa (insomnio, contracturas, explosiones "de la nada").

Regular es **sentir la emoción sin que ella decida por ti**. La emoción sigue ahí, pero el volante lo tienes tú.

07 Cuando buscar ayuda

Si las olas son muy frecuentes, muy intensas o te dejan días en el suelo; si evitas cada vez más lugares o personas para no sentirlas; o si aparecen ideas de hacerte daño, no lo manejes solo. Eso no se resuelve con una guía: se acompaña. Buscar ayuda a tiempo no es debilidad, es criterio.

• Una nota honesta

Esta guía es una forma de empezar a mirarte, no un sustituto de un proceso terapéutico. Si estás en crisis o en riesgo, contacta de inmediato a un servicio de emergencia o a un profesional de salud mental.