

Mindfulness de la emoción

Surfear la ola en lugar de pelearse con ella

La habilidad fundacional de la regulación emocional es paradójica: para regular una emoción, primero tenés que poder sentirla sin pelearte con ella. Esto es mindfulness de la emoción — observar, sentir y describir lo que estás experimentando, sin actuar el impulso, sin reprimir, sin amplificar. La metáfora más usada es la de surfear: en lugar de luchar contra la ola, te subís y la dejás pasar.

La paradoja del control emocional

La mayoría de las personas intentan controlar las emociones difíciles de dos maneras: evitándolas —distrayéndose, anestesiándose, racionalizando— o actuándolas: explotando, escapando, consumiendo, mandando el mensaje cargado. Las dos parecen funcionar a corto plazo. Las dos prolongan el malestar a mediano plazo.

Las emociones funcionan distinto. Una emoción intensa, si la sentís plenamente sin pelearte, tiene un arco natural: sube, llega a un pico, y baja. La ola fisiológica suele durar entre 90 segundos y unos pocos minutos. Lo que la prolonga por horas o días es la rumia, la pelea con la emoción, o las acciones impulsivas que generan nuevas consecuencias. Si dejás pasar la ola sin agregar nada, se va.

¿Cómo se practica?

Notar

Detectar que hay una emoción presente. Esto solo ya es mucho — muchas personas pasan días sin registrar lo que están sintiendo y se enteran tarde, cuando ya explotaron o ya están agotadas.

Localizar en el cuerpo

¿Dónde la sentís? ¿Pecho, garganta, abdomen, hombros, cara, manos? Las emociones tienen forma corporal. Localizarla te saca del bucle mental y te trae al presente físico.

Describir sin juzgar

Poner palabras descriptivas: “tengo una opresión en el pecho”, “siento calor que sube por el cuello”, “hay un nudo en la garganta”. No “esto es horrible” ni “qué bueno que me esté pasando esto”. Solo descripción.

No actuar el impulso

El impulso va a estar — “mandale el mensaje”, “salí de acá”, “tomate algo”, “gritales”. Notalo. No lo actúes. Quedate con la emoción.

No pelear, no aferrarse

No tratar de hacer que se vaya. Y también: no aferrarse para que se quede o crezca. Mindfulness es presencia sin manipulación.

Respirar con la emoción

La respiración te ancla mientras la sentís. No para calmarte forzosamente — para acompañar la ola.

Esperar la baja

Confiar en que va a pasar. Esto solo se aprende practicándolo. Las primeras veces vas a desconfiar; con la práctica, esa confianza se construye desde la experiencia.

Qué NO es mindfulness de la emoción

- **No es aguantársela hasta que pase.** Aguantar es resistencia silenciosa. Mindfulness es presencia abierta.
- **No es analizarla.** Pensar sobre la emoción es otra cosa, distinta a sentirla.
- **No es respirar para calmarte.** Eso es regulación fisiológica — útil pero distinto.
- **No es “dejarte llevar”.** Seguíis estando presente, observando, sin actuar.

PRÁCTICA · SURFEAR UNA EMOCIÓN MEDIANA

Esta semana, elegí una emoción mediana cuando aparezca — no la más intensa de tu vida, una de las cotidianas (frustración, tristeza pasajera, ansiedad por algo concreto).

Cuando aparezca, sentate (o quedate quieta/o si ya estás sentada/o). Pone un cronómetro de 10 minutos.

Localizala en el cuerpo. ¿Dónde está?

Respirá con ella, sin tratar de hacer que se vaya.

Observá la ola: ¿hasta qué intensidad llega? ¿cuánto tarda en empezar a bajar?

Cuando termine el cronómetro, anotá lo que pasó. Si la emoción aún sigue, está bien — el ejercicio era acompañarla 10 minutos, no eliminarla.

→ Anotá en la hoja: *Diario de olas emocionales (página siguiente)*

REGULACIÓN EMOCIONAL · HOJA DE TRABAJO REHT2

Diario de olas emocionales

Surfear sin pelear

Registrá tres olas emocionales esta semana. La idea es que vayas construyendo evidencia experiencial de que las olas suben y bajan, incluso cuando no hacés nada para que pase.

Ola 1

Día, momento, y emoción

¿Dónde la sentiste en el cuerpo?

Intensidad inicial (0 a 10) y hora

¿Cómo fue el arco de la ola? (subida, pico, bajada)

¿Resististe, te aferraste, o fluiste con ella?

Intensidad final (0 a 10) y hora

¿Qué notaste durante la ola?

Ola 2

Día, momento, y emoción

¿Dónde la sentiste en el cuerpo?

Intensidad inicial (0 a 10) y hora

¿Cómo fue el arco de la ola? (subida, pico, bajada)

¿Resististe, te aferraste, o fluiste con ella?

Intensidad final (0 a 10) y hora

¿Qué notaste durante la ola?

Ola 3

Día, momento, y emoción

¿Dónde la sentiste en el cuerpo?

Intensidad inicial (0 a 10) y hora

¿Cómo fue el arco de la ola? (subida, pico, bajada)

¿Resististe, te aferraste, o fluiste con ella?

Intensidad final (0 a 10) y hora

¿Qué notaste durante la ola?

Reflexión semanal

¿Cuál fue la diferencia entre las olas que pudiste surfear y las que peleaste?

¿Qué emociones te cuesta más sentir sin actuar el impulso?

¿Qué te ayuda a no pelear con la emoción?
