



MINI-TERAPIA · DOLOR #40

Regulación emocional: cómo acompañar lo que sientes sin que te domine

Sentir mucho no es un defecto. Es una capacidad que, sin guía, se vuelve ruido. Esta guía te ayuda a reconocer qué pasa en tu cuerpo cuando una emoción sube, por qué a veces estalla sin aviso, y qué puedes hacer en los primeros 90 segundos —cuando todavía se puede elegir.

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 21 de septiembre de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

Lo que es la regulación emocional (y lo que no)

La regulación emocional no es apagar lo que sientes. No es aguantar, ni sonreír, ni pensar positivo. Es la capacidad de **dejar que la emoción exista sin que tome el volante**. La emoción llega igual: trae información. Lo que se entrena no es su ausencia, sino qué haces con ella en los segundos siguientes.

Muchos crecimos con una sola instrucción: controlar. Y controlar, aplicado a las emociones, tiene un costo. Lo que se traga no desaparece —se guarda. Y vuelve más tarde, más grande, en el momento menos oportuno.

Por qué a veces explotas por nada

No explotas por nada. Explotas por acumulación. El plato que se cae, el tono de alguien, la pregunta simple —son la gota que desborda un vaso que venía llenándose hace días. **La emoción visible es la última, no la única.**

Tu cuerpo registra lo que tu cabeza archiva como "no es para tanto": la respuesta que no diste, el límite que no pusiste, el cansancio que no nombraste. Cada cosa sin salida suma presión. Cuando el sistema se llena, la válvula más cercana salta.

Cómo lo vamos a trabajar

No vas a aprender a no sentir. Vas a aprender a notar la emoción antes de que decida por ti: dónde vive en el cuerpo, qué la dispara, y cuánto dura si no la alimentas. La emoción, sin relato que la sostenga, baja sola en pocos minutos.

Esta guía tiene tres herramientas: un traductor de pensamientos, una tarjeta-ancla y un plan de 7 días. Nada heroico. Dosis pequeñas, repetidas.

El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos a las 3am cuando el cuerpo se acelera. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

SEÑAL 1 · EL PECHO APRETADO

"Siento el pecho apretado y no sé por qué. Como si algo malo fuera a pasar."

Traducción: El pecho es el primer lugar donde se anota lo que no dijiste. No es un presentimiento: es una emoción esperando nombre. Nombrarla baja la presión.

SEÑAL 2 · LA IRRITACIÓN DE LA NADA

"Cualquier cosa me irrita. El ruido, una pregunta, el tono de alguien."

Traducción: Tu umbral está lleno, no tu carácter dañado. La irritación aparece cuando el tanque de paciencia lleva días sin vaciarse. No estás roto: estás saturado.

SEÑAL 3 · EL NUDO EN LA GARGANTA

"Quiero hablar y se me cierra la garganta. Se me llenan los ojos y no puedo decir nada."

Traducción: El cuerpo se defiende del llanto como si llorar fuera un error. La garganta cerrada es una emoción pidiendo salida por una puerta que aprendiste a mantener con llave.

SEÑAL 4 · LA EXPLOSIÓN QUE NO ESPERABAS

"De repente grito, y me sorprende yo mismo. No era mi intención."

Traducción: La explosión no es un arranque de mal genio: es lo último que encuentra salida cuando todo lo anterior se guardó. Llega tarde porque nadie le abrió la puerta antes.

SEÑAL 5 · EL DESPUÉS, LA CULPA

"Después de reaccionar me siento culpable. Me prometo que no va a volver a pasar."

Traducción: La culpa es el eco de una necesidad que no se atendió. No pide castigo: pide que la próxima vez reconozcas la señal antes, no después.

Tu tarjeta-ancla y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

TU TARJETA-ANCLA

"La emoción no se controla: se reconoce antes de que decida por ti"

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

CUÁNDO	QUÉ HACER
Día 1	Tres veces al día, nombra en una palabra lo que sientes. Sin explicar nada. Solo ponerle nombre.
Día 2	Cuando algo te altere, ubica dónde lo sientes en el cuerpo. Mano ahí, veinte segundos.
Día 3	Alarga la exhalación. Inhala 4, exhala 6. Tres rondas cuando el pecho se apriete.
Día 4	Escribe una situación que te quedó sin respuesta. Una sola. Verla por escrito la baja.
Día 5	Antes de responder algo que te hirió, espera 90 segundos. Elige la frase que no vas a lamentar.
Día 6	Di hoy una cosa que te guardaste. Aunque sea chica. La voz descarga lo que el silencio cargó.
Día 7	Relee la tarjeta-ancla. Mira cuánto duró la emoción esta semana. Lo que dura menos, se desactiva.

Herramienta: los primeros 90 segundos (12 min)

- 1 Pausa (10 seg).** Nombra lo que sientes en una palabra: rabia, miedo, tristeza. Sin explicar.
- 2 Ubica (20 seg).** Lleva la mano donde lo sientes. El cuerpo marca el lugar exacto.
- 3 Respira largo (30 seg).** Inhala 4, exhala 6. La exhalación larga apaga la alarma.
- 4 Suelta el relato (20 seg).** La emoción dura minutos; la historia que le sumas, horas. Suelta la historia.
- 5 Elige (10 seg).** Una frase o un gesto. No el más justo: el que no vas a lamentar.

SI AHORA MISMO NO ESTÁS BIEN

- **123 (Colombia)** · Línea 106, 24/7.
 - **988 (EE.UU.)** · Crisis Lifeline, 24/7 en español.
 - **116 123 (Samaritans)** · apoyo gratuito.
- Llamar es cuidado, no debilidad. Quédate con alguien cerca.

LA FRASE QUE TE LLEVAS

***"La emoción no se controla: se reconoce antes
de que decida por ti"***