



GESTIÓN EMOCIONAL Y EQUILIBRIO INTERNO (septiembre 2026)

1 - ANATOMÍA DE UNA REACCIÓN EMOCIONAL

Una emoción no es una cosa: es un proceso

En el lenguaje cotidiano hablamos de las emociones como si fueran objetos que aparecen dentro de nosotros: «me ha venido la ansiedad», «me ha entrado rabia», «me ha invadido la tristeza». Esta forma de hablar es comprensible, pero puede hacernos olvidar algo fundamental: una emoción no es una pieza aislada del cerebro. Es un proceso dinámico en el que participan la interpretación de una situación, los cambios corporales, la atención, la memoria, la motivación y la tendencia a actuar.

Desde la ciencia afectiva contemporánea, resulta más útil entender la emoción como una respuesta coordinada del organismo ante algo que ha adquirido significado para nosotros. No respondemos únicamente a hechos externos; respondemos a lo que esos hechos significan para nuestro sistema. Dos personas pueden vivir la misma situación y sentir emociones diferentes porque su historia, sus expectativas, sus valores y su estado corporal no son idénticos.

Imagina que envías un mensaje importante y la otra persona tarda varias horas en responder. El hecho observable es simple: todavía no ha contestado. Sin embargo, una mente puede interpretar «estará ocupada» y otra «está molesta conmigo». La primera interpretación puede generar neutralidad o paciencia; la segunda, miedo, vergüenza, frustración o rabia. La situación externa es la misma. Lo que ha cambiado es el significado.

Las seis piezas de una reacción emocional

Para trabajar la regulación emocional conviene separar lo que normalmente vivimos todo mezclado. Una reacción emocional puede analizarse en seis componentes:

- 1. Disparador o situación:** Algo ocurre fuera o dentro de ti: una frase, una mirada, un recuerdo, una sensación corporal, un silencio, una noticia, una expectativa incumplida.
- 2. Interpretación o valoración:** El cerebro intenta responder rápidamente a preguntas como: «¿esto es bueno o malo para mí?», «¿es seguro?», «¿qué significa?», «¿puedo manejarlo?»
- 3. Cambios corporales:** Respiración, frecuencia cardíaca, tono muscular, sensación de calor o frío, presión en el pecho, nudo en el estómago, energía o bloqueo.
- 4. Experiencia emocional:** La vivencia consciente que llamamos miedo, irritación, vergüenza, tristeza, alivio, alegría, decepción, culpa, etc.
- 5. Impulso de acción:** La emoción prepara una dirección conductual: acercarse, retirarse, atacar, defenderse, ocultarse, reparar, pedir apoyo, controlar o evitar.

6. Conducta: Lo que finalmente hacemos: responder, callar, marcharnos, insistir, discutir, pedir ayuda, posponer, poner un límite o esperar.

Separar estas piezas produce un efecto muy importante: deja de parecer que «la emoción me obligó». Entre el impulso y la conducta existe un espacio potencial de intervención. Ese espacio puede ser pequeño cuando estamos muy activados, pero puede entrenarse.

La emoción tiene voz aunque no tiene por qué tener el volante.

DE LA REACCIÓN AUTOMÁTICA A LOS ESTADOS SOCIOEMOCIONALES REGULADOS

Para comprender cómo podemos pasar de una reacción emocional rápida a estados como la comprensión, la compasión, la autocompasión o el perdón, conviene empezar por una idea clásica de la neurociencia afectiva: el modelo de Joseph LeDoux sobre el procesamiento rápido y elaborado de las amenazas. Este modelo no explica por sí solo toda la vida emocional humana, pero ofrece una base pedagógica muy útil para entender por qué a veces reaccionamos antes de haber interpretado completamente lo que está ocurriendo.

Joseph LeDoux: la vía rápida y la vía elaborada de procesamiento

Joseph LeDoux estudió durante décadas los circuitos cerebrales implicados en el aprendizaje y la respuesta defensiva ante amenazas. Su trabajo popularizó la idea de que la información sensorial relevante para la supervivencia puede alcanzar los sistemas de defensa mediante rutas de procesamiento diferentes.

En la versión clásica del modelo, una ruta relativamente rápida y poco elaborada —popularmente llamada «low road» o vía baja— permite que determinadas señales alcancen con rapidez circuitos subcorticales relacionados con la detección de amenaza y la preparación para la acción. La ventaja de esta ruta es la velocidad; su inconveniente es que trabaja con información incompleta y poco contextualizada.

Paralelamente, una ruta más elaborada —la «high road» o vía alta— incorpora procesamiento cortical sensorial y asociativo antes de influir sobre la respuesta defensiva. Esta vía permite analizar con mayor detalle qué es el estímulo, en qué contexto aparece y si realmente representa un peligro. A este procesamiento se añaden después otras regiones y redes cerebrales implicadas en memoria, contexto, valoración, control ejecutivo y regulación.

Una precisión importante: no conviene enseñar la vía alta como una carretera literal «tálamo → corteza prefrontal → amígdala». En el esquema clásico, la información pasa del tálamo hacia áreas corticales sensoriales y asociativas, y desde allí puede modular la amígdala y otras redes. La corteza prefrontal participa de forma muy relevante en procesos posteriores de reevaluación, inhibición, planificación, perspectiva y regulación, pero no es una única estación obligatoria intermedia.

También debemos actualizar el modelo con lo que sabemos hoy: en humanos no existen únicamente dos autopistas emocionales perfectamente separadas. Las revisiones modernas

hablan de «muchas rutas» de evaluación de la relevancia biológica, con conexiones recíprocas entre corteza, tálamo, amígdala, hipocampo, ínsula, redes atencionales y sistemas motores y autonómicos. La distinción vía rápida/vía elaborada sigue siendo útil como metáfora, pero es una simplificación de una arquitectura mucho más distribuida.

Además, el propio trabajo más reciente de LeDoux distingue entre circuitos defensivos que producen respuestas automáticas y la experiencia consciente de sentir miedo. Por eso es más preciso decir que estos circuitos ayudan a detectar y responder a amenazas que afirmar que la amígdala «fabrica» por sí sola el sentimiento consciente de miedo.

Como idea pedagógica, podemos resumirlo así: una parte de nuestro sistema puede reaccionar con rapidez antes de disponer de toda la información; otra parte puede incorporar contexto, memoria, significado y perspectiva y modificar la respuesta inicial.

Tres niveles para comprender la experiencia emocional

A partir de este contexto neurocientífico podemos construir un modelo pedagógico de tres niveles. No son tres compartimentos cerebrales independientes ni una clasificación universal aceptada en todos los manuales. Son una forma práctica de explicar cómo puede evolucionar una experiencia emocional desde la primera reacción hasta una respuesta socioemocional más regulada.

NIVEL 1 · EMOCIONES REACTIVAS: LA PRIMERA OLEADA

Llamaremos emociones reactivas a respuestas rápidas, automáticas y fuertemente ligadas a la relevancia inmediata de una situación. Preparan al organismo para actuar antes de que exista un análisis completo. Pueden aparecer ante amenaza, pérdida, frustración, rechazo, novedad o recompensa.

- **Miedo:** orienta hacia protección, vigilancia, escape o evitación cuando se detecta amenaza.
- **Ira o rabia:** moviliza energía ante obstáculos, invasión, frustración o percepción de injusticia.
- **Asco:** favorece el rechazo y alejamiento de estímulos potencialmente nocivos y puede extenderse a dominios sociales o morales.
- **Sorpresa:** dirige rápidamente la atención hacia algo inesperado.
- **Alegría o placer inmediato:** puede aparecer ante recompensa, alivio o estímulos agradables.
- **Tristeza ante una pérdida:** puede iniciarse rápidamente, aunque después suele enriquecerse con memoria, significado y elaboración.

Estas emociones no son inferiores ni «menos evolucionadas». Son sistemas adaptativos fundamentales. El problema aparece cuando confundimos la primera oleada con una orden de conducta: sentir rabia no obliga a atacar; sentir miedo no obliga a huir; sentir tristeza no obliga a aislarnos.

Podemos asociar este primer nivel, con cautela, al espíritu de la vía rápida de LeDoux: el organismo prioriza responder a lo relevante antes de terminar de comprenderlo.

NIVEL 2 · EMOCIONES COGNITIVAMENTE ELABORADAS O AUTOCONSCIENTES

En un segundo nivel aparecen emociones que dependen en mayor medida de cómo interpretamos la situación, de la imagen que tenemos de nosotros mismos, de nuestras expectativas, normas

sociales, valores, comparaciones y atribuciones de intención o responsabilidad.

En la literatura científica, vergüenza, culpa, orgullo y bochorno suelen agruparse bajo el término «emociones autoconscientes» porque requieren algún grado de autorreferencia y evaluación social. Su estudio muestra participación de redes relacionadas con procesamiento del yo, cognición social, conciencia emocional y valoración moral, entre ellas regiones prefrontales mediales, cíngulo anterior, ínsula y unión temporoparietal, dependiendo de la emoción y la tarea.

- **Culpa:** «He hecho algo que considero incorrecto o dañino». Suele centrarse más en la conducta y puede favorecer reparación.
- **Vergüenza:** «Lo ocurrido dice algo negativo sobre quién soy». Implica una evaluación más global del yo y puede promover ocultación o retirada.
- **Orgullo:** surge cuando evaluamos positivamente una conducta, logro o cualidad propia respecto a estándares personales o sociales.
- **Bochorno:** aparece al sentirnos expuestos y anticipar o imaginar la evaluación de los demás.
- **Celos:** requieren representar un vínculo que valoramos, una posible amenaza y, normalmente, la presencia real o imaginada de una tercera persona.
- **Envidia:** implica comparación social y valoración de algo que otra persona posee y nosotros deseamos.
- **Decepción:** nace al comparar la realidad con una expectativa previa.
- **Resentimiento:** suele combinar memoria del daño, interpretación de injusticia y mantenimiento de la atribución negativa hacia otra persona.
- **Indignación moral:** aparece cuando interpretamos que alguien ha vulnerado un valor o norma relevante.
- **Remordimiento:** combina recuerdo, responsabilidad, evaluación moral y deseo de haber actuado de otra forma.

Es importante entender que «cognitivamente elaborada» no significa necesariamente lenta ni consciente. Cuando una persona ha repetido miles de veces una valoración como «si me critican significa que no valgo», la vergüenza puede surgir casi instantáneamente. Lo elaborado puede automatizarse.

Cómo se transforma una reacción en una emoción elaborada

Imagina que alguien hace un comentario crítico sobre tu trabajo. La primera oleada puede incluir sobresalto, tensión corporal o irritación. Después la mente atribuye significado: «me están dejando en evidencia». En ese momento puede aparecer vergüenza. Si la interpretación es «me están tratando injustamente», puede emerger indignación. Si piensas «he perjudicado al equipo», puede aparecer culpa. El estímulo es el mismo; la valoración posterior modifica la experiencia. Podemos representarlo así:

**ESTÍMULO → VALORACIÓN RÁPIDA → REACCIÓN CORPORAL/EMOCIÓN REACTIVA →
INTERPRETACIÓN Y CONTEXTO → EMOCIÓN ELABORADA → IMPULSO → CONDUCTA**

NIVEL 3 · EMOCIONES Y PROCESOS SOCIOEMOCIONALES REGULADOS DE ORDEN SUPERIOR

Hay un tercer nivel especialmente interesante para esta clase. Existen estados afectivos y procesos socioemocionales que requieren integrar la emoción inicial con capacidades como toma de perspectiva, **teoría de la mente** (La teoría de la mente es el sistema que permite a tu cerebro salir de “lo que yo siento” e intentar representar “lo que puede estar ocurriendo en la mente del

otro”), regulación del propio malestar, memoria autobiográfica, valores, autoconsciencia y elección deliberada.

En lenguaje de desarrollo personal se habla a veces de «emociones elevadas». La expresión puede resultar intuitiva, pero científicamente conviene usarla con prudencia: no existe una escala biológica universal que coloque compasión «por encima» de miedo o tristeza.

Una emoción reactiva puede ser exactamente la respuesta más adaptativa ante un peligro real. Por eso, en este material las llamaremos emociones o procesos socioemocionales regulados de orden superior.

- **Comprensión:** capacidad de ampliar el significado inicial incorporando contexto, causas, circunstancias y perspectivas distintas de la propia.
- **Empatía:** capacidad de representar o compartir aspectos del estado emocional de otra persona. Puede ser cognitiva —comprender su perspectiva— o afectiva —resonar con su experiencia—.
- **Compasión:** reconocimiento del sufrimiento de otro unido a una motivación de cuidado o ayuda. No es simplemente contagiarse de su dolor.
- **Autocompasión:** aplicar hacia uno mismo una respuesta de cuidado, comprensión y apoyo ante dolor, error o dificultad, sin negar la responsabilidad cuando existe.
- **Perdón:** proceso mediante el cual puede modificarse progresivamente la motivación hacia quien ha causado un daño, reduciendo venganza o evitación y reevaluando intención, responsabilidad, riesgo y posibilidades futuras. No implica justificar, olvidar ni reconciliarse obligatoriamente.
- **Gratitud elaborada:** reconocimiento consciente de un beneficio, de su significado y, a menudo, de la contribución de otras personas o circunstancias.
- **Aceptación:** capacidad de reconocer una experiencia tal como está ocurriendo sin añadir una lucha innecesaria contra su existencia, manteniendo libertad para elegir la conducta.
- **Amor compasivo o altruista:** orientación afectiva estable hacia el bienestar del otro que integra vínculo, cuidado, perspectiva y motivación prosocial.

Empatía y compasión no son lo mismo

Esta diferencia es muy útil. La empatía afectiva puede hacer que compartamos intensamente el dolor de otra persona. Si perdemos la distinción entre su experiencia y la nuestra, puede aparecer distrés empático: sufrimos con el otro pero quedamos desbordados y nuestra capacidad de ayudar disminuye.

La compasión incorpora una cualidad distinta: reconocemos el sufrimiento, mantenemos suficiente regulación interna y aparece una motivación de acercamiento y cuidado. Estudios de entrenamiento muestran que prácticas centradas en empatía y prácticas centradas en compasión pueden producir perfiles afectivos y neurales diferentes.

En investigaciones de Tania Singer, Olga Klimecki y colaboradores, el entrenamiento en empatía aumentó inicialmente el afecto negativo ante el sufrimiento ajeno, mientras que el entrenamiento posterior en compasión incrementó afecto positivo y activó redes relacionadas con afiliación, valoración y recompensa.

Esto tiene una implicación práctica preciosa: comprender el dolor de alguien no exige absorberlo. Podemos pasar de «sufro porque tú sufres» a «veo tu sufrimiento, permanezco presente y deseo ayudarte».

La compasión como ejemplo de transformación regulada

Supongamos que alguien te responde de manera brusca. La primera oleada puede ser rabia. Después puede aparecer una emoción elaborada: indignación o resentimiento, especialmente si interpretas que te ha faltado al respeto.

Si posteriormente incorporas información —«acaba de recibir una noticia muy dolorosa», «lleva semanas desbordado», «su reacción habla de su estado y no define mi valor»— puede surgir comprensión. Si además reconoces su sufrimiento y aparece una motivación de cuidado sin renunciar a tus límites, puede surgir compasión.

El recorrido podría ser:

RABIA REACTIVA → INDIGNACIÓN/RESENTIMIENTO → PERSPECTIVA Y REGULACIÓN → COMPRENSIÓN → COMPASIÓN

Pero la finalidad no es obligarnos a sentir compasión. Si la conducta del otro es dañina o peligrosa, una respuesta madura puede ser comprensión + límite + distancia. Compasión no significa disponibilidad ilimitada ni tolerancia al abuso.

El perdón como proceso de orden superior

El perdón ilustra todavía mejor este nivel porque exige integrar numerosas operaciones: recordar una transgresión, evaluar daño, atribuir intención, valorar responsabilidad, inhibir o modular impulsos de venganza, imaginar la relación futura y decidir qué significado queremos otorgar a lo ocurrido.

La investigación neurocientífica sobre perdón apunta precisamente a la participación de redes prefrontales relacionadas con regulación e inhibición, y de redes de teoría de la mente implicadas en evaluar las intenciones y culpabilidad del transgresor. No existe un «centro cerebral del perdón»; hablamos de un proceso distribuido.

Un posible recorrido sería:

DAÑO → MIEDO/RABIA → RESENTIMIENTO → REEVALUACIÓN Y PERSPECTIVA → COMPRENSIÓN → PERDÓN, SI ES DESEADO Y ADECUADO

El «**si es deseado y adecuado**» es esencial. El perdón no debe imponerse ni utilizarse para evitar el reconocimiento del daño. A veces el primer proceso regulado necesario es simplemente reconocer la injusticia, protegerse y establecer un límite.

Autocompasión: transformar la reacción hacia uno mismo

El mismo proceso puede dirigirse hacia nosotros. Ante un error, la primera reacción puede ser miedo. Después aparece una elaboración: «he fallado, por tanto soy incompetente». De ahí puede surgir vergüenza. Si introducimos perspectiva, humanidad compartida, responsabilidad ajustada y una voz interna de apoyo, podemos cultivar autocompasión.

MIEDO ANTE EL ERROR → VERGÜENZA → PERSPECTIVA → RESPONSABILIDAD SIN AUTOATAQUE → AUTOCOMPASIÓN



La autocompasión no elimina necesariamente la culpa útil ni la responsabilidad. Puede permitir reparar un daño sin convertir «he hecho algo mal» en «soy una mala persona».

Cómo pasamos de la primera oleada a un estado regulado

No solemos saltar directamente de rabia a compasión mediante una decisión intelectual. Entre ambos estados suele existir un proceso. Para enseñar este proceso en clase podemos utilizar cinco movimientos:

- 1. DETECTAR LA REACCIÓN.** «¿Qué ha aparecido automáticamente en mi cuerpo y en mi emoción?»
- 2. SEPARAR HECHO E INTERPRETACIÓN.** «¿Qué ocurrió y qué significado estoy añadiendo?»
- 3. AMPLIAR EL CONTEXTO.** «¿Qué información, perspectiva o explicación me falta?»
- 4. REGULAR SIN SUPRIMIR.** «¿Puedo permitir la emoción inicial sin convertirla inmediatamente en conducta?»
- 5. CULTIVAR DELIBERADAMENTE UNA RESPUESTA SOCIOEMOCIONAL.** «¿Qué sería posible sentir o practicar ahora: comprensión, autocompasión, compasión, aceptación, perdón o simplemente claridad y límite?»

Este último punto es importante: **los estados de orden superior pueden entrenarse.** La investigación sobre compasión muestra que determinadas prácticas contemplativas y educativas pueden modificar respuestas afectivas, conductas prosociales y patrones de activación cerebral. No se trata únicamente de rasgos fijos con los que se nace.

El papel de la corteza prefrontal y de las redes sociales del cerebro

Cuando pasamos de una reacción automática a una respuesta elaborada no actúa una única zona cerebral. La corteza prefrontal participa en inhibición de impulsos, mantenimiento de objetivos, reevaluación y elección. Las regiones prefrontales mediales participan en procesos autorreferenciales y sociales.

La unión temporoparietal y otras áreas de la red de teoría de la mente ayudan a representar intenciones y perspectivas ajenas. La ínsula y el cíngulo participan en conciencia emocional y procesamiento del dolor propio y ajeno. Sistemas de valoración y recompensa intervienen también en afiliación, cuidado y motivación prosocial.

Por eso es más correcto hablar de redes distribuidas que de un supuesto «cerebro superior» que vence a un «cerebro emocional». La regulación madura surge de la coordinación entre sistemas emocionales, corporales, cognitivos y sociales.

Una metáfora útil para explicarlo

Puedes imaginar tres momentos:

- 1. LA ALARMA:** «Algo importante está ocurriendo». → emoción reactiva.
- 2. EL INTÉRPRETE:** «¿Qué significa esto para mí, para mi identidad o para mi relación?» → emoción elaborada.
- 3. EL REGULADOR SOCIAL:** «¿Qué perspectiva más amplia puedo integrar y desde qué estado quiero responder?» → comprensión, compasión, autocompasión, aceptación, perdón o límite consciente.



ALARMA → INTERPRETACIÓN → REGULACIÓN Y PERSPECTIVA → RESPUESTA ELEGIDA

La idea central para la clase

No podemos garantizar qué primera emoción aparecerá. Tampoco podemos fabricar compasión o perdón a voluntad en cualquier circunstancia. Lo que sí podemos entrenar es la capacidad de no quedarnos atrapados en la primera reacción ni en la primera interpretación.

La madurez emocional consiste en ampliar el procesamiento: pasar de «esto me activa» a «entiendo qué me está ocurriendo», y desde ahí preguntarnos «¿qué estado y qué conducta quiero cultivar ahora?».

Tu primera emoción es información. Tu primera interpretación es una hipótesis. Tu respuesta final puede convertirse en una elección.

Ejercicio: “Del impacto a la elección”

Objetivo: identificar una emoción reactiva, descubrir la emoción cognitivamente elaborada que aparece después y entrenar una respuesta socioemocional regulada de orden superior.

1. Elige una situación reciente

Escoge una situación emocional real, reciente y de intensidad media.

Ejemplos:

- alguien te criticó;
- no te respondieron;
- te sentiste excluido;
- cometiste un error;
- alguien te habló mal;
- sentiste celos;
- te comparaste con otra persona;
- alguien te decepcionó.

La consigna: Describe solo lo que ocurrió, como si una cámara lo hubiese grabado.

Ejemplo: “En la reunión propuse una idea y mi responsable dijo: ‘No creo que esto esté suficientemente trabajado’.”

NIVEL 1 — EMOCIÓN REACTIVA

2. Captura la primera oleada

Pregunta: ¿Qué apareció en los primeros segundos, antes de empezar a darle vueltas?

Completa:



David Gómez

Señal corporal: _____

Primera emoción: _____

Intensidad 0-10: _____

Primer impulso: _____

Ejemplo:

- > Tensión en el pecho.
- > Miedo + rabia.
- > Intensidad 7.
- > Impulso de defenderme inmediatamente.

Recuerda: La primera emoción no es un fallo. Es información rápida del sistema.

NIVEL 2 — EMOCIÓN COGNITIVAMENTE ELABORADA

3. Descubre qué significado construyó tu mente

Completa: “En ese momento interpreté que _____”

Después: “Eso significaba para mí que _____”

Y ahora: “Cuando pensé eso, apareció _____”

Aquí pueden surgir:

- vergüenza
- culpa
- celos
- resentimiento
- decepción
- indignación
- envidia
- remordimiento
- orgullo herido.

Ejemplo: “Interpreté que mi jefe estaba dejando claro delante de todos que no soy suficientemente bueno.”

Entonces:

*Respuesta reactiva: miedo/rabia.



David Gómez

*Respuesta elaborada: vergüenza + resentimiento.

4. Identifica qué está evaluando esa emoción

Elige cuál de estas preguntas está detrás:

- ¿Qué dice esto de mí? → vergüenza, orgullo.
- ¿He hecho algo mal? → culpa, remordimiento.
- ¿Me están tratando injustamente? → indignación, resentimiento.
- ¿Puedo perder algo importante? → celos.
- ¿Otro tiene algo que yo deseo? → envidia.
- ¿La realidad no coincide con lo que esperaba? → decepción.

EL PUNTO DE TRANSFORMACIÓN

Aquí viene el paso clave.

5. Separa tres cosas

Escribe:

HECHO

¿Qué sé realmente? _____

INTERPRETACIÓN

¿Qué estoy suponiendo? _____

HISTORIA PERSONAL

¿Qué puede estar tocando esto en mí? _____

Ejemplo:

Hecho: mi responsable dijo que la propuesta necesitaba más trabajo.

Interpretación: piensa que soy incompetente.

Historia: me cuesta mucho sentir que no estoy a la altura.

Esto es muy potente porque te permite distinguir:

presente + interpretación + biografía.

NIVEL 3 — RESPUESTA SOCIOEMOCIONAL REGULADA

“¿Cómo puedo sentirme bien?”

6. Amplía la perspectiva

Responde estas cinco preguntas:

1. ¿Qué información me puede estar faltando?
2. ¿Qué explicación alternativa existe?
3. ¿Qué podría estar ocurriendo en la mente de la otra persona?

Aquí entra la mentalización/teoría de la mente.

4. ¿Qué necesita mi parte emocional en este momento?
5. ¿Qué respuesta me permitiría cuidar de mí sin reaccionar automáticamente?

Elige de la lista un estado regulador.

No tienes que escoger “el más bonito”, sino el más adecuado.

Podría ser:

- comprensión;
- autocompasión;
- compasión;
- aceptación;
- gratitud;
- perdón;
- claridad;
- serenidad;
- límite consciente.
- claridad y límite consciente.

Completa:

“En lugar de quedarme atrapado en _____, quiero cultivar _____.”

Ejemplo:



David Gómez

> “En lugar de quedarme atrapado en vergüenza y resentimiento, quiero cultivar autocompasión y claridad.”

8. Construye el puente

Aquí está el núcleo del ejercicio.

Escribe tres frases.

FRASE 1 — VALIDACIÓN

> “Tiene sentido que haya sentido _____ porque _____.”

Ejemplo:

> “Tiene sentido que haya sentido miedo y vergüenza porque para mí es importante sentirme competente.”

FRASE 2 — PERSPECTIVA

> “Pero también es posible que _____.”

Ejemplo:

> “Pero también es posible que mi jefe esté evaluando el trabajo, no mi valor personal.”

FRASE 3 — ELECCIÓN

> “Desde _____, elijo _____.”

Ejemplo:

> “Desde la autocompasión y la claridad, elijo preguntar qué aspectos concretos necesita mejorar la propuesta.”

Aquí ya has convertido emoción en conducta consciente.

9. Dibuja tu recorrido emocional

Completa esta cadena:

MI MAPA

****Situación:****

↓

****Emoción reactiva:****

↓

****Interpretación automática:****

↓

****Emoción elaborada:****

↓

****Perspectiva ampliada:****

↓

****Estado socioemocional regulado que quiero cultivar:****

↓

****Conducta elegida:****

Por ejemplo:

- > Crítica
- > ↓
- > miedo/rabia
- > ↓
- > “no valgo”
- > ↓
- > vergüenza/resentimiento
- > ↓
- > “una crítica al trabajo no define mi valor”
- > ↓
- > autocompasión + comprensión
- > ↓
- > preguntar, escuchar y mejorar.

10. La pregunta final

¿Qué habría hecho tu versión reactiva y qué hace ahora tu versión regulada?

Escribe ambas.

Yo reactivo: _____

Yo regulado: _____

Ese contraste suele ser muy revelador.

Ejemplo de una situación común:

“Tu pareja llega a casa, está distante y apenas te habla.”

Pregúntate:

Primera oleada

¿Qué emociones reactivas podrían aparecer?

Miedo.

Rabia.

Inquietud.

Interpretaciones posibles

“Está enfadado conmigo.”

“Ya no le importo.”

“Está cansado.”

“Ha tenido un problema.”

Emociones elaboradas

Celos.

Vergüenza.

Resentimiento.

Decepción.

Nivel regulado

Mentalización: “¿Qué puede estar ocurriéndole?”

Después:

Comprensión.

Compasión.



David Gómez

Autocompasión.
O simplemente:

claridad + pregunta directa.

El objetivo no es fabricar una emoción positiva. Es ampliar el procesamiento hasta recuperar libertad de respuesta.

Reactividad es sentir y actuar.
La madurez emocional es sentir, interpretar, revisar y elegir.

No eliges siempre la primera emoción que aparece, pero puedes entrenar el estado desde el que respondes.

El cerebro emocional: más que «amígdala contra córtex prefrontal»

Durante años se ha popularizado una explicación muy sencilla: la amígdala sería el «cerebro emocional» y la corteza prefrontal el «cerebro racional». Esta imagen puede ser pedagógicamente útil, pero científicamente es demasiado simplificada. Las emociones surgen de redes distribuidas que incluyen estructuras corticales y subcorticales, sistemas de memoria, regiones interoceptivas y circuitos de valoración y acción.

La amígdala participa de manera importante en la detección de relevancia, especialmente ante señales de amenaza o incertidumbre, pero no trabaja sola ni es exclusivamente un «centro del miedo». La corteza prefrontal, por su parte, participa en funciones como planificación, inhibición, reevaluación, mantenimiento de objetivos y toma de perspectiva. Cuando la activación es muy intensa, estas capacidades pueden volverse menos accesibles y la conducta tender a hacerse más rápida, rígida y automática.

Por eso, cuando alguien está en un estado de activación emocional muy alta, no siempre basta con decirle «piénsalo racionalmente». Para pensar con flexibilidad es necesario que el sistema disponga de recursos atencionales y fisiológicos suficientes. La regulación emocional es, por tanto, corporal y cognitiva al mismo tiempo.

Interocepción: el cuerpo participa en lo que llamamos emoción

La interocepción es la capacidad del sistema nervioso para detectar e interpretar señales procedentes del interior del cuerpo: latido cardíaco, respiración, tensión, hambre, temperatura, presión visceral, fatiga o activación. **La ínsula**, entre otras regiones, participa de forma destacada en estos procesos.

Esto importa porque muchas veces el cuerpo detecta cambios antes de que podamos nombrar conscientemente una emoción. Una mandíbula apretada, unos hombros elevados o un vacío en el estómago pueden ser señales tempranas de una reacción que todavía no hemos convertido en



palabras. Aprender a reconocer esas señales amplía el tiempo disponible para intervenir.

No toda sensación corporal tiene un significado psicológico exacto. Una presión en el pecho no «significa» siempre miedo y un nudo en el estómago no «significa» siempre ansiedad. El valor de escuchar el cuerpo no está en hacer interpretaciones rígidas, sino en utilizarlo como sistema de aviso: «algo se está activando; conviene observar antes de actuar».

El modelo de proceso de regulación emocional de James Gross

James J. Gross, investigador de Stanford y una de las figuras de referencia en regulación emocional, propuso un modelo que permite comprender algo muy liberador: no existe un único momento para regular una emoción. Podemos intervenir en diferentes puntos del proceso.

Selección de la situación: Elegimos acercarnos o alejarnos de situaciones que sabemos que tendrán impacto emocional. Ejemplo: decidir hablar de un tema delicado en persona y no por WhatsApp.

Modificación de la situación: Cambiamos algún elemento del contexto. Ejemplo: pedir una pausa en una reunión tensa o buscar un espacio privado para mantener una conversación difícil.

Despliegue atencional: Elegimos a qué prestamos atención dentro de la situación. Ejemplo: volver a los datos de una crítica profesional en vez de quedarnos enganchados únicamente al tono de quien la formula.

Cambio cognitivo o reevaluación: Modificamos el significado que atribuimos a lo ocurrido. Ejemplo: pasar de «me está despreciando» a «no tengo todavía suficiente información para saber por qué ha reaccionado así».

Modulación de la respuesta: Intervenimos sobre la expresión conductual o fisiológica cuando la emoción ya está activa: regular el tono de voz, retrasar una respuesta impulsiva, cambiar postura o elegir no enviar un mensaje.

La enseñanza práctica es clara: cuanto antes detectas el proceso, más posibilidades tienes. Si solo intentas regularte cuando ya estás en un 9 sobre 10, has renunciado a varias ventanas de intervención anteriores.



PRECISIÓN EMOCIONAL: SENTIR NO ES LO MISMO QUE SABER QUÉ SIENTES

El problema de sentir «mal»

Muchas personas poseen un vocabulario emocional sorprendentemente reducido. Utilizan palabras amplias como «bien», «mal», «agobiado», «estresado» o «raro» para describir experiencias internas muy diferentes. El problema no es lingüístico; es regulatorio. Si no distingues qué está ocurriendo, es más difícil elegir una respuesta adecuada.

«Estoy mal» puede significar que te sientes decepcionado, avergonzado, solo, frustrado, culpable, impotente o asustado. Cada una de estas emociones contiene información diferente y puede requerir conductas diferentes. La culpa puede orientar hacia la reparación; la vergüenza puede empujarte a esconderte; la decepción puede indicarte una expectativa no cumplida; el miedo puede señalar una amenaza real o percibida.

Qué es la granularidad emocional

La granularidad emocional —también llamada diferenciación emocional— es la capacidad de representar la experiencia afectiva con categorías relativamente específicas y diferenciadas. No significa convertirte en un diccionario humano ni analizar obsesivamente cada matiz. Significa poder distinguir estados que, si los agrupas bajo una sola etiqueta, podrían llevarte a respuestas poco ajustadas.

La investigación acumulada relaciona una mayor granularidad emocional con distintos indicadores de funcionamiento psicológico y social. Una revisión de alcance publicada en 2025, que integró 98 trabajos revisados por pares, encontró que una granularidad más alta se asocia de forma robusta con diversos indicadores biológicos, psicológicos y funcionales.

Esto no significa que aprender nuevas palabras emocionales cure por sí solo los problemas emocionales; significa que la capacidad de diferenciar estados internos parece ser un recurso relevante para la autorregulación. Podemos expresarlo de forma sencilla: **cuanto más precisa es la información interna, más específica puede ser la respuesta.**

De emoción global a emoción específica

«Estoy estresado»: podría contener prisa, preocupación, frustración, sobrecarga, miedo a fallar o sensación de pérdida de control.

«Estoy enfadado»: podría contener irritación, impotencia, decepción, indignación, resentimiento o dolor.



«**Estoy triste**»: podría contener soledad, nostalgia, desilusión, duelo, sensación de rechazo o desánimo.

«**Estoy nervioso**»: podría contener anticipación, entusiasmo, inseguridad, miedo al juicio o incertidumbre.

Emociones primarias, secundarias y mezclas emocionales

A veces la primera emoción que identificamos no es la única. Podemos sentir enfado y, al explorar con más precisión, descubrir decepción o miedo debajo. Podemos sentir culpa y también alivio. Podemos amar a alguien y estar enfadados con esa persona al mismo tiempo. La vida emocional adulta es frecuentemente mixta.

Hablar de emociones «primarias» y «secundarias» puede ser útil si se utiliza con prudencia. En enfoques como la Terapia Focalizada en las Emociones se distingue entre respuestas emocionales más inmediatas y reacciones posteriores que se construyen sobre ellas. Sin embargo, no existe una regla universal según la cual la ira siempre esconda tristeza o el miedo siempre oculte otra emoción. La exploración debe hacerse con curiosidad, no imponiendo una interpretación.

Affect labeling: poner sentimientos en palabras

El etiquetado afectivo consiste en poner palabras a una experiencia emocional. Un estudio clásico de Matthew Lieberman y colaboradores, publicado en Psychological Science en 2007, encontró que etiquetar verbalmente emociones asociadas a imágenes negativas reducía la respuesta de la amígdala y de otras regiones límbicas en comparación con otras formas de codificación, y se asociaba con mayor actividad en regiones prefrontales.

Este hallazgo se popularizó con expresiones como «name it to tame it» —nombrarlo para regularlo—. Conviene, sin embargo, no convertirlo en una promesa automática. Poner una palabra a lo que sientes no garantiza que una emoción disminuya ni significa que exista un interruptor cerebral que se apaga al nombrarla. El beneficio parece depender del contexto y de cómo se realice el proceso.

La utilidad práctica está en transformar una experiencia difusa en información observable. Decir «estoy sintiendo vergüenza» crea una relación diferente con la experiencia que decir «soy un desastre». En la primera frase existe una emoción temporal; en la segunda, una identidad global.

La precisión emocional reduce confusiones entre emoción, pensamiento y hecho

Uno de los errores más habituales consiste en presentar interpretaciones como si fueran emociones. Por ejemplo: «siento que no me respetas», «siento que no te importo», «siento que me quieres manipular». Gramaticalmente comienzan por «siento», pero en realidad contienen



David Gómez

pensamientos o conclusiones sobre la conducta de otra persona.

Una formulación más precisa sería: «cuando ocurrió esto interpreté que no me respetabas y sentí enfado y decepción». Esta separación no invalida la experiencia; al contrario, aumenta la claridad y reduce la probabilidad de convertir una interpretación en un hecho indiscutible.

La emoción como información, no como sentencia

Las emociones contienen información sobre lo que está ocurriendo en nuestra relación con el entorno, pero esa información no siempre es exacta. El miedo informa de que nuestro sistema ha detectado amenaza; no demuestra que exista un peligro real. La culpa informa de que interpretamos haber transgredido algo importante; no demuestra que seamos culpables. La vergüenza informa de una amenaza a la imagen o al vínculo; no demuestra que seamos defectuosos.

Esta distinción permite sostener dos verdades a la vez: «mi emoción es real» y «mi interpretación puede necesitar revisión».

Validar lo que sientes no obliga a dar por cierta cada historia que tu mente construye alrededor de lo que sientes.