Surfear la Ola Emocional: Aprendiendo a Mantener el Equilibrio en Medio de la Tormenta

Introducción

A lo largo de la vida, todos experimentamos emociones intensas como ansiedad, tristeza, enojo, frustración, miedo, culpa o desesperanza. Cuando estas emociones aparecen con fuerza, es natural querer que desaparezcan lo más rápido posible. Sin embargo, las emociones forman parte de la experiencia humana y, aunque a veces resulten incómodas, son temporales por naturaleza. Al igual que las olas del océano, las emociones surgen, aumentan de intensidad, alcanzan un punto máximo y, con el tiempo, disminuyen. Muchas veces el sufrimiento se intensifica cuando intentamos luchar contra ellas, evitarlas o reaccionar impulsivamente.

La investigación en psicología y neurociencia ha demostrado que observar nuestras emociones con atención, aceptación y curiosidad favorece una mejor regulación emocional y nos ayuda a responder de manera más consciente ante las dificultades. Además, desarrollar la capacidad de tolerar el malestar fortalece la resiliencia, aumenta la confianza en nuestras propias capacidades y nos permite actuar de acuerdo con nuestros valores en lugar de dejarnos llevar por impulsos momentáneos.

El propósito de este ejercicio no es eliminar las emociones difíciles, sino aprender a relacionarnos con ellas de una manera más saludable, descubriendo que podemos atravesarlas sin que controlen nuestras acciones. A continuación, te invitamos a realizar el ejercicio **"Surfear la Ola Emocional: Aprendiendo a Mantener el Equilibrio en Medio de la Tormenta"**.

Objetivos

- Identificar emociones difíciles en tiempo real.
- Observar las emociones sin evitarlas ni combatirlas.
- Reducir conductas impulsivas.
- Incrementar la tolerancia al malestar emocional.

Guion de Mindfulness: Surfear la Ola Emocional

Duración aproximada: 10 a 15 minutos

Introducción

Antes de comenzar, recuerda algo importante:

Las emociones son una parte natural de la experiencia humana. Todos experimentamos momentos de tristeza, ansiedad, enojo, miedo, frustración o preocupación. Muchas veces, cuando estas emociones aparecen con intensidad, nuestro impulso automático es intentar eliminarlas, evitarlas o reaccionar rápidamente para dejar de sentirnos incómodos.

Sin embargo, las emociones funcionan de una manera muy similar a las olas del océano. Aparecen, crecen, alcanzan un punto máximo de intensidad y luego, poco a poco, comienzan a disminuir.

Esta práctica te ayudará a desarrollar una nueva manera de relacionarte con tus emociones. No intentaremos eliminarlas ni cambiarlas. Tampoco lucharemos contra ellas. Aprenderemos a observarlas, aceptarlas y permitir que sigan su curso natural.

Durante este ejercicio descubrirás que eres capaz de sentir emociones difíciles sin que ellas controlen tus acciones.

Busca una posición cómoda. Puedes sentarte en una silla con ambos pies apoyados en el suelo o recostarte si así lo prefieres.

Permite que tus manos descansen suavemente sobre tus piernas.

Si te resulta cómodo, puedes cerrar los ojos o mantener la mirada suavemente dirigida hacia un punto fijo.

Cuando estés listo, comenzamos.

Fase 1: Conectando con el momento presente

Dirige lentamente tu atención hacia tu respiración.

No necesitas cambiarla.

No tienes que respirar de ninguna manera especial.

Simplemente observa cómo el aire entra y sale de tu cuerpo.

Observa la inhalación.

Observa la exhalación.

Quizás notes cómo tu pecho se eleva suavemente al inhalar.

Quizás notes cómo tu abdomen se mueve.

Simplemente observa.

Durante unos momentos, permite que toda tu atención se concentre en la respiración.

Si aparecen pensamientos, recuerdos o preocupaciones, no pasa nada.

Eso es completamente normal.

Simplemente reconoce que tu mente se ha distraído y, con amabilidad, vuelve nuevamente a tu respiración.

Respira lentamente.

Inhala.

Y exhala.

Permítete llegar plenamente a este momento.

Fase 2: Identificando la emoción

Ahora te invito a pensar en una situación reciente que haya despertado una emoción difícil.

No es necesario elegir el problema más grande de tu vida.

Escoge una situación que genere una emoción moderadamente intensa y que te permita practicar este ejercicio con seguridad.

Puede tratarse de una preocupación.

Una discusión.

Una pérdida.

Una decepción.

Una incertidumbre.

O cualquier situación que haya despertado malestar emocional.

Permite que esa situación aparezca suavemente en tu mente.

Sin analizarla demasiado.

Simplemente obsérvala.

Ahora pregúntate:

¿Qué emoción está presente en este momento?

Quizás sea ansiedad.

Quizás tristeza.

Quizás enojo.

Quizás frustración.

Quizás miedo.

No necesitas encontrar la palabra perfecta.

Simplemente identifica la emoción que más se acerque a lo que estás sintiendo.

Mentalmente puedes decir:

"Estoy notando ansiedad."

"Estoy notando tristeza."

"Estoy notando enojo."

Observa cómo se siente nombrar la emoción.

Sin juzgarla.

Sin intentar cambiarla.

Simplemente reconociendo que está presente.

Fase 3: Observando la ola comenzar a formarse

Ahora imagina que esta emoción es una ola en el océano.

Visualiza el mar frente a ti.

Observa cómo una ola comienza a formarse lentamente.

Al principio es pequeña.

Luego empieza a crecer.

La emoción que estás sintiendo funciona de manera similar.

Ahora dirige tu atención hacia tu cuerpo.

Pregúntate:

¿Dónde siento esta emoción?

Observa cuidadosamente.

Tal vez notes presión en el pecho.

Quizás tensión en los hombros.

Un nudo en el estómago.

Una sensación de vacío.

Calor en el rostro.

Tensión en la mandíbula.

Simplemente observa.

No intentes cambiar ninguna sensación.

No luches contra ella.

No la empujes.

Imagina que eres un observador curioso que está estudiando esta experiencia por primera vez.

Con interés.

Con apertura.

Con amabilidad.

Permítete notar cada sensación tal y como es.

Fase 4: Subiendo a la tabla de surf

Ahora imagina que estás sobre una tabla de surf.

La emoción continúa creciendo.

La ola se está elevando.

Tu trabajo no es detener la ola.

Tu trabajo no es escapar.

Tu trabajo es mantenerte presente.

Observando.

Respirando.

Permitiendo.

Quizás notes que aparecen pensamientos como:

"No quiero sentir esto."

"Esto debería desaparecer."

"No puedo manejarlo."

Si esos pensamientos aparecen, simplemente reconócelos.

Y vuelve a la experiencia presente.

Respira lentamente.

Mientras inhalas, puedes decirte:

"Puedo sentir esta emoción."

Y mientras exhalas:

"Puedo permanecer aquí."

Inhala:

"Esto es difícil."

Exhala:

"Y puedo manejarlo."

Inhala:

"Esta emoción está presente."

Exhala:

"No durará para siempre."

Permanece respirando lentamente.

Observando.

Aceptando.

Permitiendo.

Fase 5: El punto máximo de la ola

Ahora imagina que la ola ha alcanzado su punto más alto.

Quizás la emoción se siente intensa.

Quizás aparecen impulsos.

Tal vez quieras escapar.

Distraerte.

Discutir.

Llorar.

Comer.

Evitar.

Controlar.

Resolver inmediatamente el problema.

Simplemente observa esos impulsos.

Sin actuar sobre ellos.

Como si fueran nubes pasando por el cielo.

Pregúntate con curiosidad:

¿Qué impulso está apareciendo ahora mismo?

Reconócelo.

Y luego pregúntate:

¿Necesito actuar sobre este impulso en este momento?

Observa la respuesta.

Recuerda:

Sentir un impulso no significa que tengas que obedecerlo.

Puedes notar el impulso.

Puedes observarlo.

Puedes permitir que exista.

Y aun así elegir conscientemente cómo actuar.

Permanece respirando.

Manteniendo el equilibrio sobre la tabla.

Con paciencia.

Con valentía.

Con compasión hacia ti mismo.

Fase 6: Observando cómo la ola comienza a disminuir

Ahora observa cuidadosamente.

Tal vez notes que algo comienza a cambiar.

Quizás la emoción sigue presente.

Pero tal vez ya no tiene exactamente la misma intensidad.

Observa.

¿Ha disminuido un poco?

¿La sensación física ha cambiado?

¿La tensión es diferente?

¿La respiración se siente más libre?

¿El cuerpo está un poco más relajado?

Simplemente nota cualquier cambio.

Sin expectativas.

Sin prisas.

Las emociones tienen un ciclo natural.

Y cuando dejamos de luchar contra ellas, suelen seguir su curso con mayor facilidad.

Observa cómo la ola comienza lentamente a regresar al océano.

No desaparece porque la obligaste.

Disminuye porque toda emoción es temporal.

Fase 7: Reconociendo tu fortaleza

Ahora dirige tu atención hacia ti mismo.

Observa lo que acabas de hacer.

Has permanecido presente.

Has observado una emoción difícil.

Has resistido el impulso de escapar.

Has practicado aceptación.

Has desarrollado conciencia.

Has fortalecido tu capacidad de regulación emocional.

Tómate un momento para reconocer este esfuerzo.

Mentalmente puedes repetir:

"Soy capaz de enfrentar mis emociones."

"Puedo sentir sin reaccionar impulsivamente."

"Las emociones vienen y van."

"Soy más grande que cualquier emoción pasajera."

"Puedo actuar según mis valores, no según mis impulsos."

Permite que estas palabras se integren suavemente dentro de ti.

Cierre de la práctica

Comienza lentamente a regresar al momento presente.

Vuelve a sentir el contacto de tu cuerpo con la silla.

Observa nuevamente tu respiración.

Escucha los sonidos a tu alrededor.

Mueve suavemente tus manos.

Mueve tus pies.

Y cuando te sientas listo, abre los ojos lentamente.

Recuerda:

Las emociones son como las olas del océano.

No podemos impedir que aparezcan.

Pero sí podemos aprender a navegarlas.

Cada vez que practiques este ejercicio estarás fortaleciendo tu capacidad para responder con calma, sabiduría y equilibrio ante las dificultades de la vida.

La fortaleza emocional no consiste en no sentir emociones difíciles.

La verdadera fortaleza consiste en aprender a permanecer presente cuando esas emociones aparecen, confiando en que, tarde o temprano, la ola también pasará.

Respira. Confía. Permanece. La ola pasará, y tú seguirás de pie.

Preguntas de Reflexión

¿Qué suelo hacer normalmente cuando experimento emociones intensas?

_____

_____

¿Cómo cambió mi experiencia al observar la emoción en lugar de luchar contra ella?

_____

_____

¿Qué aprendí sobre la naturaleza temporal de las emociones?

_____

_____

¿Qué diferencia existe entre sentir una emoción y actuar impulsivamente?

_____

_____

¿Qué emociones me resulta más difícil tolerar?

_____

_____

¿Qué recursos personales me ayudaron a permanecer sobre la ola?

_____

_____

¿Cómo podría aplicar esta técnica en futuras situaciones difíciles?

_____

_____

C**ierre**

Las emociones son visitantes naturales de la experiencia humana. Algunas llegan suavemente como pequeñas olas; otras aparecen con la fuerza de una tormenta. Sin embargo, ninguna emoción permanece para siempre. Cada vez que eliges permanecer presente en lugar de reaccionar impulsivamente, estás fortaleciendo una habilidad extraordinaria: la capacidad de responder con sabiduría ante la adversidad.

Recuerda que el verdadero coraje no consiste en no sentir miedo, tristeza o ansiedad. El verdadero coraje consiste en permanecer presente cuando esas emociones aparecen y descubrir que puedes atravesarlas sin perderte en ellas.

Con práctica, comenzarás a notar algo importante: las olas seguirán llegando, pero cada vez te sentirás más capaz de mantener el equilibrio.

No necesitas controlar el océano para aprender a navegarlo.

Dentro de ti existen recursos, fortalezas y capacidades mucho mayores de lo que imaginas. Confía en tu proceso. Confía en tu capacidad de adaptación. Confía en que también esta ola pasará.

Referencias

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2023). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change* (3rd ed.). Guilford Press.
- Kashdan, T. B., & Ciarrochi, J. (2022). *The ACT daily journal: Get unstuck and live fully with Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2019). *The mindful self-compassion workbook*. Guilford Press.
- Simmons, A. N., & Feldman-Barrett, L. (2023). Emotion regulation and psychological flexibility: Current advances in affective science. *Current Opinion in Psychology, 49*, 101533.
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2023). Psychological flexibility as a resilience factor in emotional well-being. *Annual Review of Clinical Psychology, 19*, 411–437.
- Villatte, J. L., Villatte, M., & Hayes, S. C. (2024). Processes of psychological flexibility and emotional resilience: Recent developments in ACT research. *Journal of Contextual Behavioral Science, 31*, 100715.