

PLANTILLA DE EMERGENCIA EMOCIONAL

Antes de empezar

Esta plantilla no es un test, ni un ejercicio para hacerlo bien, ni una forma de analizarte en profundidad.

Es una guía práctica pensada para esos momentos en los que todo empieza a cargarse... y para cuando ya nos hemos desbordado.

No hace falta rellenarla de una vez ni completarla entera. Puedes volver a ella, tachar, añadir cosas nuevas o dejar partes en blanco. Está viva.

Esta plantilla puede completarse con otros recursos orientados a la prevención, el registro emocional diario, El diario de una Oveja Negra, la rueda de emociones...

Aunque siempre hay que trabajar con las causas que nos han llevado hasta aquí, creo que es importante también tener herramientas para cuando ya nos sentimos desbordados; porque al final son estos momentos, y la angustia que nos genera no saber cómo afrontarlos, los que nos suelen llevar a buscar ayuda. Así que lo que pueda minimizar esta situación, mientras trabajamos y resolvemos el fondo, puede ser de gran ayuda.

1. Mis señales de alarma

Esto no va de identificar emociones con precisión quirúrgica ni de hacerlo “correctamente”. Va de entrenar el radar para ir conociéndonos cada vez más.

Muchas veces no nos damos cuenta de que estamos entrando en un momento complicado hasta que ya estamos dentro. Sin embargo, cuando miramos hacia atrás, solemos poder reconocer que unos días antes ya estaban pasando cosas.

Esta parte de la plantilla sirve para aprender a detectar qué empieza a cambiar en mí antes del desborde, aunque sean cosas pequeñas o aparentemente poco importantes.

- Señales físicas: tensión o dolor muscular localizado, digestiones pesadas, alteraciones del sueño.
- Señales cognitivas: Pensar de manera negativa, frases negativas.
- Señales actitudinales: Estar irritable, tener menos paciencia, estar tristes.
- Señales comportamentales: No controlar el volumen cuando hablas, estar más arisco.

Aquí matizo dos cosas importantes:

1. No siempre que nos ocurre algo de eso es una señal de desbordamiento, a veces es una señal de estrés crónico, la diferencia es si es algo que aparece o aumenta durante unos días previos a

vernos desbordados o es algo más o menos estable en el tiempo. No es que lo segundo no sea importante, todo lo contrario, si llevamos triste mucho tiempo es algo que debemos observar y valorar, pero no sería lo que estamos analizando en este momento. Aquí lo que buscamos y queremos anotar son aquellas señales que aparecen previas a una situación de estrés extremo que nos lleva a sentir que no podemos controlar la situación, y que puede o no acabar convirtiéndose en una crisis de ansiedad.

2. Aquí no vamos a juzgarnos, no vamos a entrar en si somos buenos o malos, o si nuestra reacción es aceptable o no... Da igual si estoy irritable pero por mi capacidad de autocontrol consigo que no se convierta en tratar mal a los demás (señal actitudinal), o si directamente la señal es que empiezo a tratar mal a los que me rodean (señal conductual). No juzgamos, sólo observamos. Tampoco es necesario clasificarlo en su categoría, es sólo para facilitar y profundizar en la observación.

Ejemplos orientativos

- Sentir que me cuesta respirar profundo, como si no cogiera suficiente aire.
- Notar un nudo en el estómago o una presión constante.
- Tener mucha menos paciencia de lo habitual, no solo con quien “se lo gana a pulso”, sino incluso con los niños o con personas que normalmente no me alteran tanto.
- Fantasear con desaparecer o aislarme. A veces de forma dramática (“hago la maleta y me voy”) y otras de forma más sutil, buscando cualquier excusa para escaparme unos días o cancelar planes que antes disfrutaba.
- Falta de concentración o sensación de niebla mental (no te salen las palabras).
- Llorar por cosas pequeñas que normalmente no me afectarían tanto.
- Irritabilidad constante o respuestas más bruscas de lo habitual.
- Bloqueo, dificultad para tomar decisiones o encontrar soluciones simples.
- Dolor de cabeza, presión en el pecho o molestias físicas frecuentes sin causa clara.
- Duermo mal o me levanto como si no hubiera descansado nada.

Las señales no sólo varían de una persona a otra, sino que en la misma persona habrá algunas constantes y otras que dependerán de las causas concretas que estén llevando a ese estado emocional.

Suele haber algunas más frecuentes que otras: esas son especialmente importantes. Si ahora no identificas ninguna con claridad, no pasa nada. Esta parte es compleja. El simple hecho de empezar a observar ya es trabajo adelantado. Con el tiempo es habitual que aparezcan o reconozcas señales nuevas que ahora no ves.

2. Pautas con antelación

Qué es (y qué no es) esta parte

Esta parte no siempre es posible. Depende de cuánto controlemos las señales anteriores y, muchas veces, de que las circunstancias nos permitan intervenir antes. Si se han sucedido una serie de acontecimientos estresantes graves seguidos: Me despiden sin aviso y fallece un familiar... es imposible que pueda aplicar, previo a lo que estoy sintiendo, ninguna pauta preventiva.

Aquí no hablamos aún de qué hacer cuando ya estoy desbordada. Tampoco de cómo evitar llegar a esta situación (eso sería otro trabajo como ya mencionamos al principio). Aquí hablamos de qué cosas me ayudan a rebajar la acumulación de tensión cuando ya empiezo a notar las señales de alarma.

Son pequeñas acciones que no resuelven el problema de fondo, y puede que no eviten el desbordamiento, pero bajan un punto la intensidad y pueden darme algo más de tiempo para asimilar algunas de las causas que me están llevando hasta ese punto. Si no se trabaja la causa, esto solo retrasa lo inevitable, pero a veces ganar tiempo es exactamente lo que necesitamos.

Aclaraciones importantes:

- No son rutinas, ni hábitos ideales, ni un estilo de vida.
- No tienen que ser saludables, productivas ni recomendables si las analizamos en profundidad y a largo plazo.
- Tienen que ser rápidas, accesibles y realistas para ti.
- No es lo que “debería” hacer. Es lo que de verdad me sirve, aunque sea poco y aunque no quede bonito en Instagram.

Ejemplos

- Salir a caminar sin objetivo o a ver tiendas.
- Escritura libre, sin releer ni corregir.
- Apagar el móvil un rato o dejarlo en otra habitación.
- Darme un baño y, de paso, echar el pestillo para estar tranquila.
- Despotricar con una amiga que escuche sin juzgar ni intentar arreglar nada.
- Cancelar algo que no puedo atender sin dar explicaciones.
- Escuchar una canción específica.

- Mover el cuerpo un poco, aunque sea estirarme o dar vueltas por casa.
- Comer algo.
- Acostarme un rato.
- Llorar a lo dramático aprovechando el momento de la ducha para no tener que dar explicaciones.

Muchas de estas acciones pueden confundirse con las que vamos a ver a continuación, las que aplicamos cuando ya estamos desbordados, o con las que se establecen a largo plazo para mantener un equilibrio y gestión emocional que reduzca la posibilidad de que aparezcan estos episodios; pero la diferencia está en el momento y la intención con la que la aplicamos:

- Si ya estamos en ese momento de descontrol, y lo que queremos es volver a la calma, van en el siguiente punto
- Si requieren de una frecuencia constante para que tengan efecto (meditar una o dos veces en semana, salir a caminar cada dos o tres días...) entonces pertenecen al segundo caso, trabajar a largo plazo.
- Si puedo acudir a ellas de manera puntual, pero antes de que me sienta totalmente desbordado entonces sí entran en este apartado.

3. En el momento

Este bloque es para cuando ya nos hemos desbordado y necesitamos soluciones rápidas, inmediatas, eficaces y sobre todo, al tenerlas aquí recogidas, que no nos exija de razonar, estar en calma o pensar mucho; porque eso es justo todo lo que no podemos hacer en ese momento.

A quién acudir

Aquí es importante elegir bien. Cuando estamos desbordadas, no todo el mundo ayuda, aunque nos quiera.

Están los que sólo dan consejos del tipo “relájate”, “anímate”, “no es para tanto” o “tú lo que tienes que hacer es...”. A mí, personalmente, este tipo de frases me sacan aún más de mis casillas.

Aquí vamos a apuntar personas concretas a las que sí podemos acudir en esos momentos. Puede que sean diferentes según el tema concreto que nos preocupe.

Lo ideal es tener varias opciones, porque cuando hagan falta puede que alguna no esté disponible. Aun así, no es una lista fácil de completar, y eso también es normal.

Requisitos que deben tener quienes forman parte de esta lista:

Escuchan sin juzgar.

Son prácticas (que no quiere decir que den soluciones) y ayudan a bajar el drama.

No exigen que lo expliques todo desde cero.

Puede ser conocido, amigo o un profesional.

Incluso un recurso escrito o grabado: dejar un audio a una amiga, escribir en un grupo privado de redes sociales o soltar una parrafada anónima (con esto es mejor tener cuidado, porque no es un momento para recibir críticas y ser asertivos al respecto). Pero igualmente, cuando sea en diferido, intenta dirigirlo a quien cumpla esas condiciones.

A quién NO acudir

Esta no es una lista de “mala gente”. Son personas que en estos momentos concretos no ayudan, aunque tengan buenas intenciones.

- Personas que minimizan lo que nos pasa, a veces incluso desde un falso halago: “tú has pasado cosas peores, puedes con esto”.
- Personas que se ponen nerviosas y lo empeoran siendo catastrofistas.
- Personas que pueden usar lo que contamos en nuestra contra en otros momentos.
- Personas que dan, o más bien imponen, consejos cuando sólo necesitamos comprensión.
- Personas que compiten con sus propios problemas.

Qué hacer

Cuando el desborde ya está ahí, no pensamos bien, no podemos relajarnos (si no no estaríamos así...) y no podemos tomar decisiones ni buscar soluciones eficaces.

Por eso esta parte es una guía escrita para tu yo del futuro. Cuando no hay claridad, es más fácil leer o recordar algo concreto que ya has pensado antes que improvisar sobre la marcha.

Cómo deben ser estas acciones:

- Ser simples e inmediatas.
- Ser concretas (no vale “desconectar” o “relajarme”).
- Ser posible incluso con poca energía y poco tiempo.
- Deben ser varias opciones para poder elegir según las circunstancias.

No hay unas mejores que otras, a cada uno le pueden funcionar cosas diferentes, incluso puede que lo que funciona una ocasión no te funcione igual siempre.

Algunas ideas:

- Parar o posponer lo que esté haciendo o tengas que hacer y no sea urgente. (Incluso recoger a los niños del colegio, si puedes delegarlo a otra persona hazlo).
- Respirar X veces siguiendo una pauta concreta.
- Técnica 5-4-3-2-1.
- Escritura libre o garabatear. (no es escribir o dibujar, sino soltar sin pensar, libremente y de manera impulsiva).
- Mandar un mensaje concreto o llamar a alguien de la lista.
- Echarse agua en las muñecas y el cuello.
- Abrir la ventana y fijarse en lo que ocurre fuera durante unos minutos.
- Cambiar de espacio (salir de casa, o cambiar de habitación, o mirar por la ventana)

Por supuesto se pueden combinar.

4. Mi ancla

El ancla es algo que me devuelve al presente cuando siento que me pierdo. No tiene que ser profundo, terapéutico ni bonito, sólo tiene que funcionar para ti.

Puede ser:

- Una frase, aunque sea un poco tóxica (“yo puedo con todo”). Aquí lo importante no es la corrección, sino que te conecte con el presente.
- Un recuerdo vital. Cosas que has superado, momentos que has vivido y te reconfortan, personas, lugares...
- Una imagen. Porque sea relajante o porque signifique algo para ti. Puede hacer referencia a lo anterior.
- Una canción concreta. No tiene que ser una relajante, al revés, puede ser una que te permita sentir la rabia o la tristeza. No siempre se trata de compensar la emoción para reducirla, a veces hay que permitir sentirla para que se aplaque.
- El recuerdo de alguien, si es con algo físico que te lo recuerde mucho mejor.

En resumen, algo que diga: “sigo aquí y esto pasará”. Cuanto más tangible y accesible mucho mejor. Incluso si es una frase puedes tenerla en el móvil o imprimirla en una tarjetita que tener siempre a mano.

Cierre

Esta plantilla no evita que nos desbordemos ni es una solución a largo plazo. Tampoco es un “ya puedo desbordarme que no pasa nada”.

Pero puede evitar que nos perdamos del todo cuando pasa y darnos un poco de margen para seguir trabajando lo que nos haya llevado hasta ahí.

Y eso, muchas veces, ya es mucho.

