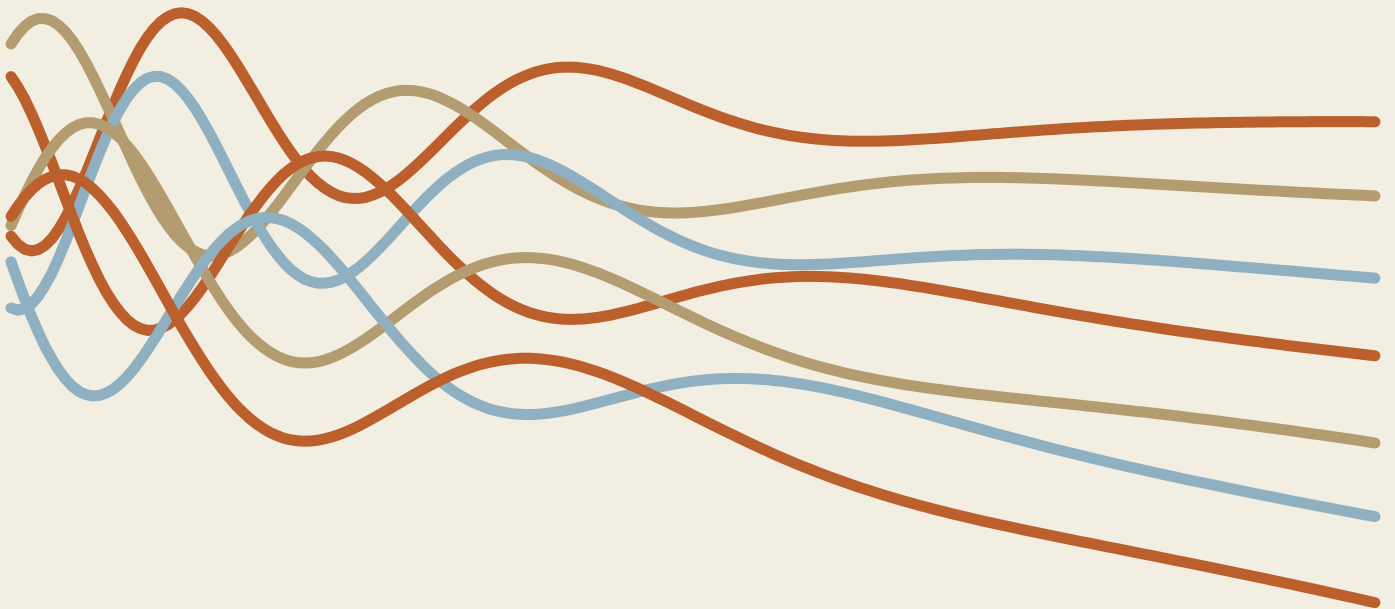


Tu kit emocional de **emergencia**

Una herramienta personal para acompañarte en
momentos de intensidad emocional



CUANDO UNA EMOCIÓN SE INTENSIFICA

Hay momentos en los que lo que sientes sube de intensidad: la ansiedad se acelera, el enfado te ocupa por completo, la tristeza pesa, o notas que todo te desborda sin saber bien por qué. No es un fallo ni una señal de que algo vaya mal contigo. Es una experiencia humana frecuente. En este kit, «emergencia» se refiere a esos momentos de desbordamiento emocional, no a una urgencia médica.

En esos momentos cuesta pensar con claridad y decidir qué hacer. Cuando la activación es intensa, puede resultar más difícil recordar lo que otras veces ha ayudado, y es fácil improvisar. Un kit emocional personal es una pequeña selección de recursos que eliges tú, en un momento de relativa tranquilidad, para tenerlos a mano cuando hagan falta. Conviene prepararlo antes de necesitarlo, porque es entonces cuando tienes más margen para pensar.

Ningún recurso funciona siempre. Lo que ayuda un día puede no ayudar otro, y lo que le sirve a una persona puede no servirle a otra. Por eso este kit propone varias opciones y te invita a probar, ajustar y descartar.

Tres momentos flexibles

Puedes recorrerlos en cualquier orden, repetirlos u omitirlos.

1

Reconocer

«¿Qué estoy sintiendo o qué noto que está ocurriendo?»

No necesitas identificar la emoción con precisión. Puede bastar con «Noto mucha activación», «Esto me desborda» o «No sé qué me pasa». Si quieres ponerle nombre, puedes apoyarte en La rueda de las emociones, otro recurso de SOMATERRA disponible en la web.

2

Buscar un punto de apoyo

Algo que te ayude a orientarte en el presente. Puede venir del entorno (mirar alrededor y nombrar tres cosas que ves, atender a un sonido, tocar una superficie fría o firme), del cuerpo, si te resulta cómodo (notar los pies en el suelo, apoyar la espalda, aflojar la mandíbula, respirar a tu ritmo) o de un cambio sencillo (beber agua, lavarte la cara, salir de la habitación). Ninguna es obligatoria. Si mirar hacia dentro te incomoda, quédate con lo de fuera. Para observar cómo lo notas en el cuerpo, tienes el Mapa corporal de las emociones, otro recurso de SOMATERRA disponible en la web.

3

Elegir qué puede ayudar ahora

Regularse puede significar descansar, moverte, cambiar de entorno, expresar algo (escribir, hablar, llorar), pedir compañía, poner un límite o atender una necesidad concreta, como comer o dormir. Una pregunta posible: «¿Esto pide que me regule o que atienda algo de mi situación?» A veces lo que la emoción señala es que algo necesita cambiar.

«No tienes que hacerlo perfecto ni sentirte mejor de inmediato.»

Este material es psicoeducativo. No sustituye la atención profesional ni es un protocolo para situaciones de crisis. Si existe peligro inmediato para ti o para otra persona, lo prioritario es ponerte a salvo y buscar ayuda adecuada.

MI KIT EMOCIONAL PERSONAL

Rellénalo en un momento tranquilo y a tu ritmo. Puedes dejar en blanco lo que no te sirva y cambiarlo cuando quieras.

1 ¿Cómo noto que estoy empezando a desbordarme?

Pueden ser señales del cuerpo, de los pensamientos o de lo que haces. Por ejemplo: tensión, pensamientos acelerados, irritabilidad, ganas de aislarme.

2 ¿Qué suele ayudarme a encontrar un poco de estabilidad?

Marca lo que te sirva y añade lo tuyo. No hace falta usar todo.

Mi cuerpo y mi entorno

- ☐ notar los pies en el suelo
- ☐ respirar a mi ritmo
- ☐ beber agua o lavarme la cara
- ☐ mirar alrededor y nombrar lo que veo
- ☐ moverme o caminar
- ☐ _____

Expresión y actividades

- ☐ escribir
- ☐ escuchar música
- ☐ dibujar o garabatear
- ☐ llorar
- ☐ hacer algo con las manos
- ☐ _____

Mis pensamientos y mi atención

- ☐ ponerle nombre a lo que siento
- ☐ centrarme en una tarea sencilla
- ☐ recordarme que no tengo que resolverlo ahora
- ☐ cambiar de foco un rato
- ☐ contar o enumerar cosas de una categoría
- ☐ _____

Conexión y apoyo

- ☐ hablar con alguien de confianza
- ☐ estar cerca de alguien sin hablar
- ☐ enviar un mensaje
- ☐ estar con un animal
- ☐ pedir un abrazo
- ☐ _____

3 ¿Qué cosas no suelen ayudarme en esos momentos?

Sin juicio. Saber lo que no te ayuda también es información.

4 ¿A quién puedo acudir si necesito apoyo?

Personas o recursos de confianza, y cómo contactar con ellos.

5 Mi primer paso posible

«Cuando note que me estoy desbordando, puedo empezar por...»

Algo pequeño y realista. Puedes cambiarlo otro día.

MI RECORDATORIO



Cuando lo necesite, puedo recordar...

- Que estoy pasando por un momento difícil, y reconocerlo es posible.
- Que no necesito entenderlo todo ahora.
- Que buscar un punto de apoyo, en mi entorno o en mi cuerpo, es una opción.
- Que una acción pequeña y posible está a mi alcance.
- Que, si la necesito, puedo pedir ayuda.

Algo que suele ayudarme

Alguien a quien puedo acudir

Una frase que quiero recordarme

SOMATERRA · TU KIT EMOCIONAL DE EMERGENCIA

Guárdala como captura en el móvil o imprímela y recórtala.

FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

Este recurso se apoya en investigación sobre procesos psicológicos, no en una evaluación del propio kit. La regulación emocional abarca los procesos con los que influimos en qué emociones tenemos, cuándo y cómo las vivimos y las expresamos, sin que eso implique suprimirlas (Gross, 1998). Las estrategias no son buenas o malas en sí mismas: su utilidad depende del contexto, y poder elegir entre varias parece más importante que depender de una sola (Bonanno y Burton, 2013; Aldao et al., 2015). Las distintas estrategias de regulación no son igual de eficaces ni lo son en todos los contextos (Webb et al., 2012).

Distinguir con más precisión entre emociones parecidas se relaciona con una mejor regulación emocional (Kashdan et al., 2015). El grounding, que usa los sentidos para volver al presente, se emplea con frecuencia en clínica, sobre todo con disociación, pero su investigación es limitada: una revisión crítica reciente señala que faltan estudios de eficacia y una definición operativa consensuada, y que predominan los informes clínicos (Hammond y Brown, 2025). Ello no implica que no pueda ayudar, sino que su efecto no está bien establecido. Un metaanálisis de ensayos aleatorizados sobre respiración, en su mayoría de ritmo lento, halló efectos pequeños a moderados sobre estrés, ansiedad y síntomas depresivos, con riesgo de sesgo moderado y recomendación de cautela; no permite afirmar que la respiración lenta supere a otras técnicas (Fincham et al., 2023). El apoyo de otras personas puede ayudar a regular una emoción, aunque su efecto depende de la relación y de cómo se ofrece (Reeck et al., 2016).

Estos hallazgos describen procesos en general y proceden en buena parte de estudios correlacionales o de laboratorio. No demuestran que este kit produzca esos efectos: no se ha evaluado como intervención y no puede presentarse como una intervención validada. Es un material psicoeducativo: no es un instrumento diagnóstico ni sustituye la valoración de una persona profesional.

Referencias

- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263–278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Fincham, G. W., Strauss, C., Montero-Marin, J., & Cavanagh, K. (2023). Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials. *Scientific Reports*, 13, 432. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Hammond, J., & Brown, W. J. (2025). Building an operational definition of grounding. *Trauma, Violence, & Abuse*, 27(4). <https://doi.org/10.1177/15248380251343189>
- Kashdan, T. B., Barrett, L. F., & McKnight, P. E. (2015). Unpacking emotion differentiation: Transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. *Current Directions in Psychological Science*, 24(1), 10–16. <https://doi.org/10.1177/0963721414550708>
- Reeck, C., Ames, D. R., & Ochsner, K. N. (2016). The social regulation of emotion: An integrative, cross-disciplinary model. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(1), 47–63. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.09.003>
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>

DERECHOS DE AUTOR Y USO

SOMATERRA · Recursos psicoeducativos

Material de descarga gratuita para uso personal y utilización en el acompañamiento profesional, conforme a sus condiciones de uso. No se autoriza su comercialización ni la eliminación de los créditos identificativos sin permiso de las personas titulares de los derechos.