Guía para el Control de las Emociones para Afectados por Trastorno Bipolar

Comprender, anticipar y regular tus emociones sin que te gobiernen

El trastorno bipolar es una condición compleja que afecta el estado de ánimo, la energía y la estabilidad. Uno de los retos más duros es el control de las emociones: alegría, tristeza, ira o ansiedad pueden sentirse a lo bestia, y eso afecta relaciones, trabajo, autoestima y salud mental.

Esta guía es práctica: explica por qué cuesta tanto regular, cómo detectar señales tempranas y qué hacer antes de que la emoción te lleve por delante. Incluye dinámicas de grupo (GAM) con roleplays cortos para entrenar respuestas nuevas.

1. La naturaleza del trastorno bipolar y su impacto emocional

El trastorno bipolar se caracteriza por cambios intensos del estado de ánimo, con episodios maníacos/hipomaníacos y depresivos.

1.1 Durante la manía o hipomanía

- La alegría/confianza puede subir hasta euforia.
- Aumentan irritabilidad e impulsividad: una frustración pequeña puede encender un incendio.
- Puede aparecer sensación de invulnerabilidad y decisiones de riesgo.

1.2 Durante la depresión

- Tristeza abrumadora, desesperanza, vacío.
- La emoción parece “inamovible”: cuesta ver salida.
- Alta sensibilidad a crítica o rechazo, con conflictos o aislamiento.

Idea clave: en el trastorno bipolar, **muchas emociones no vienen "proporcionadas al hecho", sino a la fase.**

2. Por qué es tan difícil controlar las emociones (no es falta de voluntad)

Aquí manda la biología y la psicología juntas:

2.1 Alteraciones en circuitos cerebrales de regulación

- Amígdala: tiende a reaccionar con más intensidad (alarma emocional).
- Corteza prefrontal: puede frenar menos (autocontrol/decisiones).
- Neurotransmisores: cambios en dopamina/serotonina/noradrenalina favorecen oscilaciones.

2.2 Hipersensibilidad emocional

- Un comentario puede sentirse como ataque. Un éxito pequeño como "confirmación" de grandeza.

2.3 Impulsividad y baja tolerancia a la frustración

- Especialmente en fases altas: la emoción pide acción inmediata (mensajes, discusiones, compras, rupturas).

2.4 "Memoria emocional" alterada

- En euforia cuesta recordar lo mal que se pasó en depresión. En depresión cuesta creer que volverás a estar bien. Esto empuja decisiones erróneas.
-

3. Cómo se nota en la vida cotidiana (y por qué conviene actuar pronto)

- Relaciones: cambios bruscos → conflicto, ruptura, aislamiento.
- Trabajo/estudios: baja concentración, mala productividad, impulsividad.
- Autoestima: culpa por "no controlarme".
  Riesgos: ansiedad, consumo, ideas suicidas (pedir ayuda a tiempo salva)

4. Señales tempranas de descontrol emocional (tu “panel de aviso”)

4.1 Señales físicas

- Sueño más corto o roto (o dormir excesivamente)
- Tensión muscular, aceleración, cansancio raro
- Hambre desordenada / comer a impulsos

4.2 Señales emocionales

- Irritabilidad fuera de escala
- Euforia “pegajosa” o tristeza “sin suelo”
- Ansiedad que no afloja

4.3 Señales cognitivas

- Rumiar (darle vueltas sin salida)
- Pensamientos acelerados
- “Me lo merezco / que les den / da igual todo”

4.4 Señales conductuales

- Mensajes impulsivos
- Discutir por detalles
- Gastos, planes, cambios drásticos
- Aislamiento o hiper-sociabilidad

Regla práctica: **si aparece menos sueño, más activación y más irritabilidad, estás en zona de riesgo.**

5. Estrategias prácticas para regular emociones (por orden de eficacia)

A) Tratamiento médico adecuado (la base)

Los estabilizadores del estado de ánimo y el seguimiento clínico reducen intensidad de episodios. No ajustes medicación por tu cuenta.

B) Terapia psicológica (entrenamiento de habilidades)

Terapia Cognitivo Conductual / Terapia Dialéctica Conductual ayudan a: detectar pensamientos trampa, tolerar malestar, regular impulsos y mejorar relaciones.

C) Técnicas de regulación emocional "de batalla"

1. Pausa de 90 segundos
   Cuando sube la emoción: 90 seg sin hablar/actuar. Respira lento. Tu cuerpo baja un punto.
2. "Nombre + Necesito" (en vez de "Ataque")
   Ej.: "Estoy irritado y necesito 10 minutos", "Estoy triste y necesito presencia, no soluciones"
3. Diario de emociones (5 líneas)
   Qué pasó / qué sentí / qué pensé / qué hice / qué haré distinto
4. Movimiento físico breve
   10–20 min caminar (mejor que "sentarme a rumiar").

D) Rutinas y hábitos saludables (tu cinturón de seguridad)

Horario de sueño regular (lo más importante)

Comidas estables

Actividad física moderada

Eliminar (Reducir al mínimo) alcohol y otras sustancias (Café, nicotina)

E) Redes de apoyo (no aislarse)

Pedir ayuda antes del colapso. Un grupo (GAM) es perfecto para entrenar.

6. Qué hacer según la fase (guía rápida por escenarios)

A) Depresión: emoción pegajosa y sin energía

Objetivo: sostener mínimos, no "sentirme genial".

- Mínimos diarios: higiene, comida, sueño, 10 min de calle
- Hablar con alguien (aunque sea breve)
- Evitar decisiones drásticas ("dejo todo") en pleno episodio

Frase útil: **"Hoy no tengo que estar bien, tengo que sostener lo básico."**

B) Hipomanía: emoción alta e impulsos poco controlables

Objetivo: bajar estímulos y frenar sin humillarte.

- Regla de 24 h para decisiones (mensajes, rupturas, compras)
- Pantallas fuera por la noche
- Si sube irritabilidad: pausa, salir del entorno y volver con plan

Frase útil: **"No decido en subida. Me estabilizo primero."**

C) Manía: emoción fuera de control (riesgo)

Objetivo: seguridad primero.

- Cero decisiones complejas
- Apoyo clínico
- Urgencias si hay descontrol
- Retirar gatillos (alcohol, noche, fiestas)

Si hay riesgo de daño: 112 / 024 (Ministerio de Sanidad)

7. Tu papel contigo mismo: límites y autocuidado

- No te exijas "control total": exige plan.
- Lo que hoy parece "carácter", muchas veces es fase.
- Tu objetivo es anticipar: señales → acciones (sin debate).

8. Convivencia con pareja/familia cuando te desbordas (mini-protocolo)

- Aviso temprano: “Estoy en amarillo” (antes de explotar).
- Pausa pactada: 10 min sin hablar del tema.
- Volver con una frase: “Necesito X / hoy puedo Y”.
- Si hay gritos/amenazas: plan rojo y pedir ayuda (no se negocia con el descontrol).

9. Dinámica de grupo (GAM): “Acuerdos emocionales que funcionan”

- Objetivo: que cada persona salga con un plan práctico:
    - 3 señales rojas
    - 3 acciones
    - Un semáforo (verde/amarillo/rojo).
- Duración: 60–90 min.
- Material: hojas, bolis, pizarra

9.1 Reglas (5 min)

- No interrupciones.
- Hablo en primera persona.
- No juzgamos: entrenamos.
- “PAUSA” es válido.

9.2 Introducción (10 min): “síntomas, cansancio y falta de plan”

“La emoción no es el enemigo. El enemigo es reaccionar sin plan.”

9.3 Roleplay 1 (3 min): el error típico (sin regulación)

Escena: mensaje impulsivo

- Afectado/a: “Me han escrito del trabajo… qué incompetentes. Les voy a decir cuatro cosas.”
- Compañero/a de grupo: “Dale, que se enteren.”
- Afectado/a: (envía mensaje largo y agresivo) “¡Listo!”
- Compañero/a de grupo: “(Pausa) ¿Qué acabas de perder en 20 segundos?”

Objetivo del roleplay: que el grupo vea el coste de “descargar” vs “regular”.

9.4 Trabajo individual y por parejas (20 min):
“3 señales rojas y 3 acciones”

Plantilla, tabla de dos columnas:

- Mis 3 señales rojas: (sueño / cuerpo / conducta)
- Mis 3 acciones: (hoy-ahora / 24–48 h / si escala)

Ejemplos de acciones buenas:

- “90 segundos: respirar y no hablar”
- “Salir a caminar 15 min”
- “Enviar ‘PAUSA, te contesto luego’”
- “Llamar a X si no duermo 2 noches”

9.5 Roleplay 2 (5 min): respuesta entrenada (Plan Amarillo)

Escena: discusión familiar

- Compañero que actúa como familiar: "¡Siempre igual contigo!¡Eres insoportable cuando te pones así!"
- Afectado/a (versión vieja): "¡Pues tú más insoportable y siempre!"

Moderador/a (para y reescribe): Nueva versión:

- Afectado/a: "Estoy activado. Necesito 10 minutos. Vuelvo y lo hablamos."
- Familiar: "¡No, ahora!"
- Afectado/a: "No discuto en caliente. Vuelvo. Es para cuidarnos."

Objetivo: practicar el límite sin agresión.

9.6 Puesta en común (20–25 min): qué funciona / qué no

Cada persona comparte:

- 1 señal roja
- 1 acción que le funciona
- 1 cosa que empeora todo

El moderador/a las apunta en tres columnas en la pizarra.

9.7 Plan de seguridad emocional (10–15 min):

Semáforo:

- VERDE: rutinas + prevención (sueño, medicación, ejercicio)
- AMARILLO: señales tempranas → 3 acciones rápidas
- ROJO: riesgo (autolesión, agresividad, descontrol) → pedir ayuda

9.8 Roleplay 3 (4 min): Plan Rojo (pedir ayuda sin vergüenza)

- Afectado/a: "Estoy fatal, pero no quiero molestar."
- Moderador/a: "Di la frase exacta."
- Afectado/a: "Estoy en rojo. Necesito ayuda ahora. ¿Puedes acompañarme a llamar?"
- Moderador/a: "Perfecto. Eso es valentía."

9.9 Cierre (5 min)

- Cada persona elige un compromiso mínimo para la semana.

Cierre sugerido:

"La estabilidad es un sistema compartido, no una pelea individual."

10. Recursos de apoyo

- Emergencias 24/7: **112**
- Línea **024** (conducta suicida, 24/7, Ministerio de Sanidad)
- Teléfono de la Esperanza: **976 23 28 28** (Aragón)
  717 003 717.(España e Iberoamérica)
  https://telefonodelaesperanza.org/
  web nacional y atención en crisis
- Enciclopedia Médica MedlinePlus (Trastorno bipolar, en español)
- Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA): dbsalliance.org
- International Bipolar Foundation (IBPF). Recursos y testimonios de pacientes y familias en varios idiomas: https://ibpf.org
- Consulta los recursos de tu región: muchas ciudades tienen asociaciones de pacientes y familiares.

11. Bibliografía

- Manual de psicoeducación para el trastorno bipolar — Francesc Colom; Eduard Vieta i Pascual — Ars Medica — 2004.
- Convivir con el trastorno bipolar (2.ª edición) — Eduard Vieta i Pascual; Francesc Colom — Editorial Médica Panamericana — 2014.
- Afrontando el trastorno bipolar: Guía para pacientes y familiares (2.ª edición) — José Manuel Montes Rodríguez — Enfoque — 2012.
- El trastorno bipolar: una guía ampliada para pacientes y familiares — Conselleria de Sanitat (Generalitat Valenciana) — Generalitat Valenciana — 2005.
- Guía de Práctica Clínica sobre Trastorno Bipolar — Grupo de Trabajo UAH/AEN; Ministerio de Sanidad — Ministerio de Sanidad (SNS) — 2012.

11. Mensaje final

Tus emociones pueden ser intensas. Pero tu vida no tiene por qué ser un caos. Si esperas a “estar al límite”, pierdes margen. Si actúas con señales tempranas, ganas control. No negocies con el impulso: ejecuta tu plan.

“Control emocional no es reprimir; es regular.”

Redactado por: Carlos González Sainz, presidente de la Asociación de Afectados por Trastorno Bipolar de Aragón (ATBAR)