

Manejar las emociones con un click

Lic Patricia Tudor.¹

¹ Psicóloga. Miembro Red PAE

Manejar las emociones con un click

Me encantaría contarte sobre la película Click: Perdiendo el control (2006) protagonizada por Adam Sandler.

Resumen de Click: Perdiendo el control

La película sigue a Michael Newman (Adam Sandler), un arquitecto adicto al trabajo que constantemente pospone el tiempo con su esposa, Donna (Kate Beckinsale), y sus dos hijos, Ben y Samantha, con la esperanza de conseguir un ascenso que mejorará su vida.

* El Mando a Distancia Mágico: Un día, frustrado por la cantidad de controles remotos en su casa, Michael va a una tienda y conoce a Morty (Christopher Walken), un excéntrico vendedor que le entrega un mando a distancia "universal" que supuestamente puede controlar todos sus aparatos.

* Controlando la Realidad: Rápidamente, Michael descubre que el mando no solo controla su televisor, sino virtualmente toda su vida. Puede bajar el volumen del ladrido de su perro, pausar discusiones con su esposa, silenciar a su jefe y, lo más tentador, avanzar rápidamente a través de los momentos aburridos o desagradables de su vida (como enfermedades, atascos o incluso el sexo).

* La Pérdida de Control: Al principio, esto parece maravilloso, permitiéndole saltarse el arduo trabajo y llegar a su anhelado ascenso. Sin embargo, el mando tiene una función de aprendizaje y comienza a adelantarse automáticamente en el tiempo cada vez que Michael repite el uso de la función "salto". Michael se encuentra de repente saltando años enteros de su vida sin poder detenerlo.

* Las Amargas Consecuencias: Los "saltos" le muestran un futuro donde ha perdido el contacto con su familia; su esposa se ha divorciado y se ha casado con otro hombre, sus hijos han

crecido y él se ha perdido todos sus momentos importantes, e incluso sus padres han muerto sin que él pudiera despedirse. Se da cuenta de que, por buscar el éxito profesional, sacrificó su vida familiar y su felicidad.

* El Despertar: En uno de sus últimos y trágicos "saltos", ya siendo un anciano y al borde de la muerte, Michael hace un esfuerzo supremo para enseñarle a su hijo la importancia de la familia sobre el trabajo, repitiendo el mismo error que él cometió. Morty aparece para recordarle que esa realidad fue diseñada por sus propias decisiones.

* El Final: Michael se despierta de vuelta en el presente, en la tienda de Morty, dándose cuenta de que todo fue una especie de advertencia o sueño lúcido. Corre a casa y, lleno de arrepentimiento, tira el mando a la basura (que no vuelve a aparecer). Decide comprometerse a priorizar a su familia sobre su carrera, valorando cada momento, sea bueno o malo.

Es una película que comienza como una comedia, pero rápidamente se convierte en una parábola sobre la importancia de la familia y el no dar la vida por sentada.

Una perspectiva fascinante y muy profunda que provee el análisis de la película es la posibilidad de vincular el control remoto con la idea de "anestesiarse las emociones", especialmente en profesiones como bomberos, policías, cirujanos o maestros, donde la carga emocional diaria es constante y se va sumando día a día si no se gestiona adecuadamente.

La película Click deja varias reflexiones éticas y emocionales que se aplican directamente a ese dilema:

1. El Valor de los "Momentos Incómodos"

* Reflexión de la Película: Michael usa el control remoto para saltarse las discusiones, las enfermedades, las frustraciones¹ y los momentos de espera. Él percibe estas situaciones como ruido o interrupciones.

* Vínculo con Profesiones de Alto Estrés: Un bombero, policía o cirujano a menudo debe disociar

ciertas emociones (miedo, dolor ajeno, frustración) para poder actuar eficazmente y salvar vidas.

El riesgo es que esta estrategia de Anestesia Emocional se convierta en un modo automático de Disociación, haciendo que saltemos años enteros de nuestra propia vida emocional.

* La Paradoja: La película nos enseña que esos momentos "incómodos" son los que forjan la conexión humana y dan sentido a los momentos buenos. Al saltarse la pelea, Michael también se salta la reconciliación y el crecimiento que viene después. Anestesiarse el dolor significa anular también la empatía y la capacidad de disfrutar plenamente la felicidad.

2. El Peligro del "Modo Piloto Automático" (El Hábito)

* Reflexión de la Película: El control remoto se "programa" para saltarse automáticamente las cosas que Michael repite que no le gustan o que son triviales. Michael pierde el control consciente de lo que vive.

1 https://www.youtube.com/watch?v=3_-DbEWT-CL8 ¿Héroes o profesionales?. Alicia Galfaso

* Vínculo con Profesiones de Alto Estrés: Los profesionales con un desgaste emocional constante (como maestros o personal médico) corren el riesgo de entrar en agotamiento profesional (anestesia emocional², enfriamiento emocional, síndrome de desgaste por empatía). Para sobrevivir, pueden adoptar un “freno automático” donde las interacciones se vuelven mecánicas, la empatía disminuye y el compromiso personal se reduce. Este es el verdadero miedo que ilustra la película: despertar un día y darse cuenta de que la vida ha pasado mientras la vivías en “modo automático” para protegerte.

3. El Costo de la Priorización Extrema

* Reflexión de la Película: Michael se obsesiona con el ascenso (el trabajo) y usa el mando para ir directamente a ese futuro. Al hacerlo, sacrifica todo lo que da valor a ese éxito: la relación con su familia.

* Vínculo con Profesiones de Alto Estrés: En estas profesiones, la sensación de responsabilidad y la necesidad de ser el mejor o de servir constantemente puede llevar a una dedicación total (turnos eternos, alta disponibilidad). La reflexión es: ¿Elijo priorizar y tener éxito sólo en mi vocación? ¿Qué aspectos personales y de mi círculo de familia y amigos cuido? La película es un recordatorio de que el *equilibrio* es la verdadera promoción.

4. La Importancia de la Aceptación y el Crecimiento

* Reflexión de la Película: Solo en el lecho de muerte, Michael se da cuenta de que la vida es un paquete completo: lo bueno, lo malo y lo

feo. Aceptar la frustración (su hijo no queriendo seguir sus pasos, la enfermedad de su padre, las peleas con su esposa) es lo que lo hizo crecer y madurar.

* Vínculo con Profesiones de Alto Estrés*

En estas profesiones están presentes el dolor y la frustración (un paciente que no sobrevive, un crimen que no se previene, un alumno que no aprende). La película sugiere que intentar borrar estos momentos es inútil y perjudicial. La capacidad de sentir, procesar y aprender de la pena y la frustración es crucial para la resiliencia y para seguir siendo un ser humano completo, capaz de la empatía que requieren estas profesiones.

En esencia, Click actúa como un espejo. Nos advierte que el deseo de tener un “control universal” sobre el tiempo y las emociones, si bien parece un alivio temporal, es en realidad un mecanismo de disociación que lentamente nos priva de la esencia de lo que significa estar vivo

Conocer las emociones “en espera”

Las experiencias siempre tienen dos componentes: el “recuerdo” de lo que pasó y lo que “sentimos”.

Te invito a que juguemos a imaginar que Guillermo, el hermano de Mafalda es un dolor, una emoción intensa que vivimos. Que el pasillo es un lugar donde es “posible” dejar en “espera” la manifestación de esa emoción.

Y que la mamá es nuestra conciencia, nuestro “darnos cuenta que hay dolor”.

2 <https://youtu.be/JYqsVCoS7Gw?si=URDsc641e-DPH6Fv9> Alicia Galfaso “Anestesia emocional”.

Podemos hacer una analogía de la manera en que a veces las emociones se manifiestan cuando acceden a la conciencia (cuadro final), pero también cuando hay represión o postergación emocional (pasillo).

Acá, podemos conectar directamente con la idea de la "anestesia emocional" en contextos de alto impacto porque, para que los "Guillermitos" esperen en el pasillo se requieren algunas condiciones.



🧠 La Metáfora de Guillermito y la Emoción Retenida:³

- El Golpe/Trauma: El evento doloroso, estresante, o traumático (el golpe).
- El Pasillo/Congelador: El "no lugar" o el "modo espera" donde la emoción (el dolor, la angustia) es congelada o retenida porque el contexto no es seguro o apropiado para su expresión inmediata (la necesidad de "mantenerse firme" o "actuar" como si nada pasara).
- La Espera (puede ser de muchos años): El tiempo que pasa. Cuanto más se espera, más difícil es conectar el síntoma actual (por ejemplo, la angustia del domingo por la tarde) con su origen real (el golpe original). Se pierde la "trazabilidad emocional", la posibilidad de registrar de

3 Joaquín Salvador Lavado Tejón, conocido bajo el seudónimo de Quino, fue un humorista gráfico e historietista argentino nacionalizado español. Su obra más conocida fue la tira cómica Mafalda, publicada entre 1964 y 1973.

dónde viene ese estado de ánimo o qué lo desencadenó. Eso es muy movilizador para el cerebro⁴.

- La Puerta Abierta/La Conciencia: El momento (el descanso, un momento de quietud) donde inconscientemente se da permiso para que la emoción finalmente se manifieste, a veces de forma explosiva y desproporcionada al estímulo actual. También puede ser estructurado el espacio de seguridad para acompañar la descarga emocional.

🚑 Anestesia Emocional en Primeros Respondientes

La conexión con los profesionales de alto impacto y primeros respondientes (sanitarios, bomberos, policías, personal de emergencias) es muy potente.

Estos profesionales, debido a la naturaleza de

4 "Lo único que calma es la información", Alicia Galfaso.

su trabajo, a menudo recurren a mecanismos de disociación⁵ y "anestesia" como estrategias de afrontamiento y supervivencia en el momento:

- > Necesidad Operacional: Durante una emergencia o crisis, deben mantener la calma, la concentración, y la funcionalidad para tomar decisiones críticas y ayudar a otros. No hay tiempo para procesar las emociones asociadas a la escena.
- > Mecanismo de Bloqueo: La mente crea un aplanamiento afectivo o bloqueo emocional (la "anestesia") para seguir operando sin ser desbordados por el miedo, la rabia o la tristeza que experimentan al exponerse al sufrimiento humano y a situaciones traumáticas repetidas.
- > El "Domingo por la Tarde" Profesional: El riesgo ocurre cuando el trabajo termina, el modo on se apaga, y la emoción reprimida (el dolor, la rabia, la impotencia acumulada) emerge (el hogar, el tiempo libre) o se somatiza (dolores físicos, insomnio, irritabilidad, etc.) sin ser reconocida como una consecuencia de eventos críticos no procesados.

Puntos clave sobre esto

- > No es Sostenible: Aunque es útil en el momento crítico, sostener esta anestesia a largo plazo lleva al desgaste por empatía o burnout.
- > Necesidad de Descompresión: Esto subraya la importancia de los protocolos de cuidado emocional para estos profesionales, y demás técnicas de descarga emocional -como el Defusing al terminar el servicio-. Son las "puertas que se abren" de forma controla-

da para que Guillermito pueda, finalmente, soltar el "llanto" y procesar el "golpe".

Los momentos de reflexión compasiva son excelentes puntos de partida para debatir la salud mental y el autocuidado en entornos de alta exigencia

Gestionar las emociones con PAE

La analogía de Guillermito es tan poderosa porque nos permite entender la necesidad de un proceso de "descongelamiento" y gestión emocional seguro.

Para los primeros respondientes y profesionales de alto impacto, las herramientas se centran en el autocuidado programado y la intervención estructurada para evitar que la anestesia emocional se cronifique y provoque Síndrome de Desgaste por Empatía, burnout o Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT).

✂ Técnicas de "Descongelamiento" y Gestión Segura

Las herramientas se dividen en aquellas para la regulación inmediata (manejo de la crisis) y aquellas para el procesamiento posterior (evitando el "pasillo de espera").

1. Regulación Inmediata y Autocuidado Diario (Prevención)

Estas técnicas ayudan a mantener la funcionalidad y a realizar pequeñas "pausas de procesamiento" durante la jornada, evitando la acumulación:

5 Disociación. <https://www.youtube.com/watch?v=acoimHL3Uio> - Alicia Galfaso

* Respiración Consciente o Diafragmática:  ⁶
El método más básico y efectivo. Permite activar el sistema nervioso parasimpático (el de la calma). Esto interrumpe la respuesta de estrés y frena el "circuito mental"

* Lenguaje cognitivo⁷:  Poder comunicar las situaciones como si se respondiera a preguntas: qué, quién, cómo, dónde, cuándo. Importante para entender lo que está sucediendo y para comunicar resguardando a los afectados de impacto emocional cuando comunicamos.

* Personas trabajando con personas⁸: Reconocer la necesidad de contención, asistencia y cuidado emocional entre compañeros. Reconocer y Normalizar. Luego se puede usar la energía de la emoción para tomar una acción: hablar, poner un límite, pedir ayuda, respirar, enfocarse en la tarea.

* Higiene del Sueño y Alimentación:  Fomentar rutinas saludables de sueño (7-9 horas) y nutrición es una defensa fundamental, ya que el cuerpo es el primer lugar donde se somatiza el estrés. El protocolo del "plan de manejo de estrés" adaptado a cada persona es muy útil.

* Pausas activas:  Practicar el distanciamiento psicológico del trabajo en pequeñas pausas durante y al finalizar la jornada. Son prácticas beneficiosas: tomar un vaso de agua conscientemente, estirarse, hacer una caminata cons-

ciente, respirar profundamente... o rituales⁹ que ayudan a que el cerebro ubique que un momento es diferente a otros momentos (ej. cambiarse de ropa, escuchar música, pasear) y le señala al cerebro que el modo emergencia ha terminado.

2. Intervenciones Estructuradas (Procesamiento)

Son intervenciones dirigidas y facilitadas por profesionales, diseñadas para abrir la "puerta del pasillo" de forma segura:

* Defusing:  Una sesión conjunta que se realiza justo al terminar el turno o la intervención. Es una sesión corta para ventilar tensiones y asegurarse de que el profesional está estable antes de volver a casa.

* Primeros Auxilios Emocionales (PAE) para el Respondiente:  Se centra en ofrecer un apoyo práctico y no invasivo en la gestión de crisis -antes, durante y después del evento-. El foco está en estabilizar, validar, y conectar al profesional con recursos, garantizando su seguridad y la de sus redes de apoyo.

Todas estas herramientas buscan ofrecer un espacio y un tiempo para que el "llanto de Guillermito" pueda ocurrir sin desorganizar la vida ni la función del profesional.

El objetivo del PAE y del Autocuidado, entonces, no es "apagar" lo que sentimos, sino trabajar para integrar esa emoción de forma sana.

9 En El Principito, un ritual es una acción repetida y simbólica. Es lo que hace que un día sea distinto a los otros.

6 <https://www.youtube.com/watch?v=b4v3QrMJ-gi0&t=68s> La respiración, nuestro eje. Alicia Galfaso

7 <https://www.youtube.com/watch?v=7visw6kgE4Y&t=133s> Alicia Galfaso: imágenes mentales

8 "Yo te cuido, vos me cuidás" (Alicia Galfaso)



Mirada PAE¹⁰

Reflexionando sobre la imagen, para cada personaje, podemos explorar sus motivaciones, miedos y el impacto de su postura en el entorno y en sí mismos, conectándolos con el reconocimiento emocional.

El personaje que se emociona, pero se siente juzgado (el niño que llora):

Conexión con "reconoce tus emociones": Él está sintiendo sus emociones. El desafío aquí no es reconocerlas internamente, sino que le permitan validarlas y expresarlas sin juicio, lo que es crucial para poder seguir. Su "tarea PAE" sería aprender que está bien sentir y buscar formas seguras de expresarlo a pesar del juicio externo. Por eso es fundamental conocer los conceptos y protocolos PAE en los lugares de trabajo. Y en el "antes" de la intervención.

10 Que lo que nos apasiona no nos enferme. Alicia Galfaso.

El personaje que niega o intenta que se oculten las emociones (la mujer adulta):

Conexión con "Mantener el control", evitar el ridículo social, enseñar lo que ella cree que es "ser fuerte" o "adecuado". Su propia incomodidad ante el llanto ajeno puede ser una emoción no reconocida en sí misma (ansiedad, vergüenza vicaria). Su "tarea PAE" es la más desafiante: reconocer sus propias emociones y creencias subyacentes que la impulsan a reprimir las propias y la de los demás.

El personaje que se emociona y lo expresa abiertamente (Mafalda):

Conexión con la autenticidad y la defensa de la libertad emocional. Su reacción no es de consuelo directo al niño, sino de una indignación justa ante la injusticia de reprimir las emociones. Ella no se guarda lo que piensa o siente cuando percibe una violación a la dignidad emocional. Su "tarea PAE" comunicar ese sentimiento de manera empática; que encarne la práctica activa del reconocimiento de las emociones, no solo las propias sino también facilitando la de los demás.