

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN

Coordinado por: Lic. María Emilia Gobbo

MANUAL DE PARTICIPANTES

SESIÓN 3: Comprendiendo nuestras motivaciones y emociones

Como comentamos en la primera sesión, tenemos una mezcla de competencias cerebrales nuevas y antiguas y a veces se vuelven sobre sí mismas (bucles mentales) de tal manera que pueden causarnos mucha angustia.

En la sesión de hoy, queremos ver más de cerca cómo han evolucionado nuestras emociones para ser más útiles, pero al igual que lo que descubrimos las semanas anteriores, éstas pueden desequilibrarse fácilmente.

¿Cómo funcionan nuestras emociones?

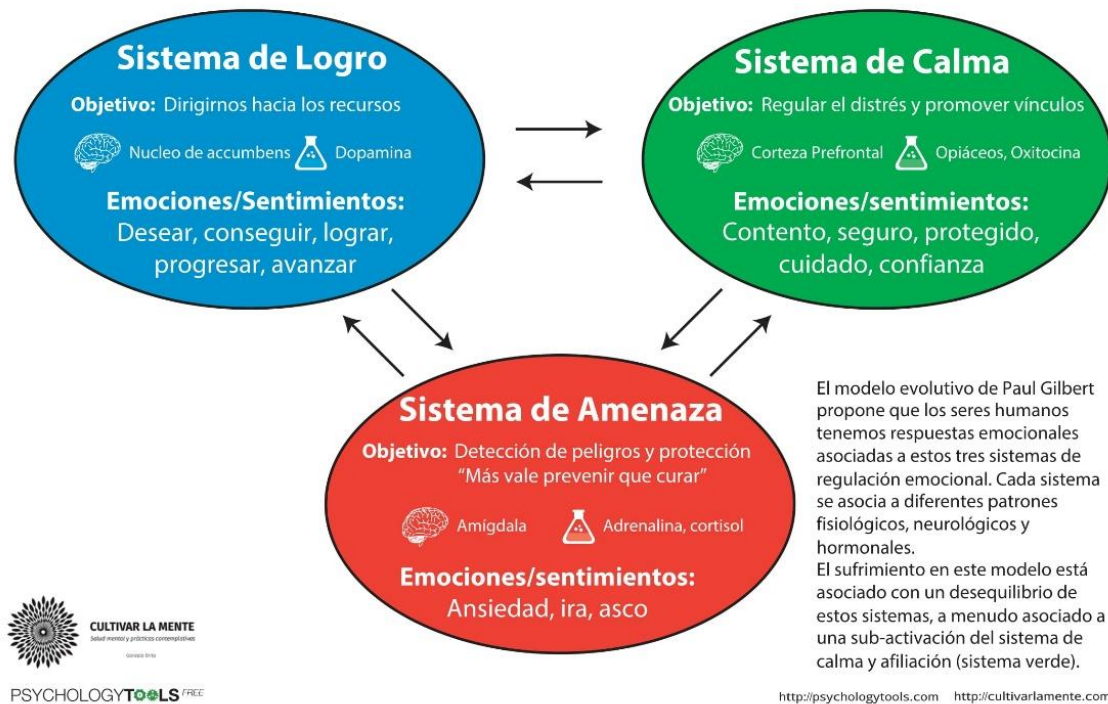
Las emociones son centrales en nuestra vida; proporcionan la riqueza, el color y la textura a nuestras experiencias. Desde un punto de vista evolutivo, también son importantes ya que nos dan *feedback* sobre cómo nos va en la vida. Responden de manera diferente cuando estamos bien o pasándolo bien (por ejemplo, ¡la alegría de que gane nuestro equipo de fútbol!) a cuando estamos frustrados/as o perdemos de alguna manera (por ejemplo, tristeza o ansiedad cuando nos dicen que hemos fracasado en el trabajo que buscábamos o en algo que sea importante para nosotros).

Hay muchas ideas y teorías diferentes sobre cuántos sistemas emocionales tenemos, pero para los propósitos de nuestro curso, vamos a simplificar esto y sugerir que todos/as tenemos tres sistemas principales de regulación de las emociones. Estos sistemas se muestran a continuación en la Figura 2, y a este modelo a menudo se le denomina "modelo de los tres círculos" o "modelo de tres sistemas".

Si te acuerdas de la sesión, nos referíamos a estos tres sistemas como: *amenaza*, *logro* y *calma*. Exploraremos cada uno de estos a continuación:

Figura - Modelo de Tres sistemas de Regulación Emocional

Sistemas de Regulación Emocional



El sistema centrado en amenaza y la autoprotección

Este sistema evolucionó para alertar y dirigir la atención a cosas que son amenazantes en el mundo y motivar a los animales a participar en una respuesta protectora o de búsqueda de seguridad. El sistema de amenazas funciona en una variedad de niveles; ante la presencia de una amenaza, este sistema se vincula a las siguientes experiencias:

- **Emociones de amenaza:** por ejemplo, ira, ansiedad y asco, que instan al cuerpo a actuar.
- **Comportamientos protectivos:** podemos luchar o huir, someternos o congelarnos.
- **Pensamiento:** cuando se activa, el sistema de amenazas conduce a un tipo pensamiento que sigue la lógica "más vale prevenir que curar" (por ejemplo, ver las cosas negativamente, "en blanco o negro" y catastrofismo).
- **Atención:** foco en los aspectos negativos más que en los positivos (imagina ir a comprar el regalo de cumpleaños de tu pareja y tener buenas experiencias en las primeras nueve tiendas que visitas, pero luego en la décima tienda eres

tratado/a con rudeza y desdén ... ¿de cuál de estas experiencias hablarás cuando llegues a casa?).

Hemos aprendido que este sistema puede ser sensibilizado por cosas externas que hemos experimentado o estamos experimentando en la vida (por ejemplo, ser intimidado/a por nuestros compañeros o colegas; ser criticado/a o amenazado/a por nuestros cuidadores o parejas). Sin embargo, también aprendimos que puede desencadenarse internamente mediante determinadas maneras de pensar (por ejemplo, preocupación, rumiación, autocrítica- esto se enlaza con los "bucles entre cerebro antiguo y cerebro nuevo" que aprendimos la semana pasada).

Para ayudarte a pensar más sobre la experiencia de cómo funciona el sistema de amenazas, puede serte útil recordar un momento en el que este sistema estuviese presente, un ejemplo del día a día en el que te sentiste ansioso/a o enojado/a, aunque fuese levemente:

- ¿Cuál era la situación (¿qué estaba pasando?)
- ¿Qué pasó en tu cuerpo?
- ¿Qué pasó con tu atención?, ¿dónde estaba enfocada tu atención?
- ¿Qué estabas pensando?
- ¿Qué hiciste o querías hacer? (comportamiento/ tendencia a la acción)

El sistema centrado en la búsqueda de recursos y excitación

Creemos que este sistema evolucionó para ayudar a los animales a prestar atención a las cosas que son útiles e importantes para ellos (por ejemplo, comida, refugio, oportunidades sexuales) y motivarlos y energizarlos para que los persigan. Cuando se logra, podemos experimentar olas de emociones positivas que son placenteras y hacen más probable que volvamos a participar en este tipo de comportamientos. Este sistema está vinculado a ciertos tipos de emociones y sentimientos positivos, como la excitación, la alegría, el regocijo o la euforia y está asociado con el pensamiento abierto, adquisitivo y con comportamientos activadores.

Como comentamos en la sesión, puede ser útil considerar varias situaciones que estimulan este sistema y sus emociones. Pueden ser situaciones sociales (por ejemplo, reunirse y divertirse con amigos, ganar estatus o poder) o no sociales (por ejemplo, ganar dinero o adquirir posesiones). Este sistema puede ser una maravillosa fuente de impulso, energía y placer.

Para ayudarte a pensar más sobre tu experiencia de cómo funciona tu sistema centrado a los logros, puede ser provechoso recordar un momento en el que este sistema estuviese activado, un ejemplo en el que te sentiste motivado/a o excitado/a, aunque fuese levemente:

- ¿Cuál era la situación (¿qué estaba pasando?)
- ¿Qué pasó en tu cuerpo?
- ¿Qué pasó con tu atención, dónde estaba enfocada?

- ¿Qué estabas pensando?
- ¿Qué hiciste o querías hacer? (comportamiento / tendencia a la acción)

El sistema centrado en la satisfacción, la calma y la afiliación

Este sistema también está relacionado con emociones positivas. Pero no es un sistema que se activa cuando intentamos conseguir algo; más bien, facilita períodos de calma y paz cuando no buscamos conseguir cosas y no nos sentimos amenazados/as. A veces se denomina sistema de "descanso y digestión" y está vinculado a una serie de respuestas fisiológicas (por ejemplo, del sistema nervioso parasimpático) que se asocian con la calma y la ralentización del cuerpo, y con una sensación de alivio. Por lo que sabemos, con el tiempo, este sistema de calma y desaceleración se adaptó con los mamíferos para vincularlos a la experiencia de apego, cariño, vinculación y conexión interpersonal. En este sentido, bien puede ser que este sistema también esté asociado con una motivación de 'cuidar y entablar amistad' y, por lo que entendemos, puede estar asociado con el neuropéptido oxitocina, que parece jugar un papel importante para facilitación de la sensación de seguridad y conexión social y también en la vinculación y la confianza.

Este sistema es muy sensible al afecto y la bondad, y hemos aprendido que es a través de la vivencia de este tipo de experiencias con otros (es decir, desencadenantes externos) que se ayuda inicialmente al desarrollo de este sistema. Sin embargo, con el tiempo, algunos/as de nosotros/as también podemos activar este sistema internamente a través de cierto tipo de procesos internos (por ejemplo, al darnos apoyo y calmarnos a nosotros/as mismos, o al recordar momentos en los que nos hemos sentido amados/as y cuidados/as).

También creemos que este sistema tiene de manera natural un impacto calmante y regulador sobre nuestro sistema de amenazas.

Para ayudarte a pensar más sobre la experiencia de cómo funciona este sistema, puedes recordar un momento en el que este sistema estuviese activo, un ejemplo del día a día en el que te sentiste contento/a o cuando te hayas sentido querido y cuidado por otros:

- ¿Cuál era la situación (¿qué estaba pasando?)
- ¿Qué pasó en tu cuerpo?
- ¿Qué pasó con tu atención, dónde estaba enfocada?
- ¿Qué estabas pensando?
- ¿Qué hiciste o quisiste hacer? (comportamiento / tendencia a la acción)

¿Cómo funcionan estos sistemas en el aquí y ahora?

Ejercicio de autorreflexión:

Puede ser conveniente dedicar un momento a pensar en cómo funcionan estos tres sistemas en tu vida. Por ejemplo:

¿Con qué frecuencia experimentas cada sistema y qué tiende a desencadenarlos?

¿Consideras que un sistema se activa con más frecuencia o con más fuerza que otros?
¿Se activan de manera diferente dependiendo de la situación (por ejemplo, entre el trabajo y una relación)?

¿Qué puede hacer este curso (y el desarrollo de tu mente compasiva) para ayudarte?

Muchos de nosotros/as podemos experimentar momentos en los que sentimos que nuestros tres sistemas se desequilibran, lo que puede llevarnos a sentirnos estresados/as, nerviosos/as y con dificultades para gestionar la vida. A menudo, esto está relacionado con una activación excesiva del sistema centrado en las amenazas. Entonces, en este curso nos interesa saber cómo podemos equilibrar estos diferentes sistemas. El objetivo no es deshacernos de ninguno de ellos, sino más bien, ver si podemos:

- Comprender por qué funcionan en la forma que lo hacen.
- Comprender cómo se influyen entre sí.
- Considerar maneras de reducir aquellos que pueden estar demasiado activos y causarnos dificultades (por ejemplo, el sistema centrado en las amenazas).
- Tratar de reforzar el sistema centrado en la calma-afiliación.
- Ver cómo el desarrollo de la compasión puede llevar a un mayor
- equilibrio de los sistemas.

Prepararse para la compasión: desarrollar el sistema centrado en la calma-afiliación

Hay varias maneras para estimular el sistema centrado en la calma-afiliación y hemos visto algunas de ellas en la sesión.

(i) Respiración de calma

Introdujimos la idea de la atención plena en nuestra primera sesión y hoy exploramos cómo aprender a respirar de determinadas maneras podría ser eficaz para estimular el sistema nervioso parasimpático. Aunque sea complicado, el sistema nervioso parasimpático puede tener un efecto útil para equilibrar nuestro sistema nervioso simpático (que sustenta el sistema centrado en las amenazas).

Ahora bien, algunas personas consideran que concentrarse en la respiración al principio es bastante difícil y en realidad puede hacerles sentir más ansiosas. Si este es tu caso, recuerda que no eres la única persona a la que le sucede y que puede ser bueno dar pequeños pasos, gestionar lo que puedas y no abrumarte si lo sientes demasiado difícil para ti.

Respiración de calma

Siéntate en una posición cómoda pero erguida, cerrando los ojos o sosteniendo suavemente la mirada hacia un punto enfrente de ti. Permítete tener una expresión facial suave, amistosa, que pueda incluso incluir una leve sonrisa.

A medida que respiras, trata de permitir que el aire entre en tu diafragma (que está justo en la parte inferior de la caja torácica en una "V" invertida). Siente cómo tu diafragma, el área debajo de las costillas, se mueve mientras inhalas y exhalas. Simplemente observa, experimenta y juega con tu respiración.

Respira un poco más rápido o más lento hasta que encuentres un patrón de respiración que sea para ti un ritmo relajante y reconfortante. Es como si estuvieras vinculándote con el ritmo de tu cuerpo que se relaja y te calma.

Mientras continúas con este ritmo de respiración, intenta permitir que tu respiración se ralentice y se vuelva un poco más profunda de lo normal, manteniendo un ritmo o flujo agradable, suave y uniforme.

Ahora, desde esta posición de conexión con el suelo o con la tierra, dedica un momento a encontrar un ritmo de respiración relajante o calmante. Tómate un tiempo para experimentarlo. ¿Cómo sería tu ritmo respiratorio si tuviera una cualidad relajante o tranquilizante? Quizás sería un ritmo más lento y profundo de lo habitual, uno que se sintiese cómodo para tu cuerpo. Si puedes, intenta respirar de manera suave y uniforme. Si notas que tu atención se aleja de la respiración, o que se distrae de alguna manera, vuelve suavemente la atención a la respiración y sintoniza con la cualidad calmante o relajante del ritmo respiratorio. Dedicar unos 60 segundos a practicar tu respiración de calma.

Ahora, imagina una sensación de "desaceleración" en tu cuerpo mientras exhalas. También puede ser útil notar que su cuerpo se vuelve más pesado, mientras exhalas, mientras tus piernas están apoyadas en la silla y los pies apoyados en el suelo. Continúa practicando este ritmo respiratorio durante un minuto más o menos. Si notas una distracción de este enfoque, simplemente trae de vuelta tu atención con amabilidad y suavidad para que descanse en el flujo de la respiración de calma.

Para ayudarte con esta sensación de desaceleración, podemos repetir frases mentalmente cada vez que exhalamos. En este caso, cada vez que exhales, repite lentamente en silencio la frase "cuerpo en calma" (15 segundos).

Intenta decir esta frase de forma agradable y lenta para que se extienda a lo largo de la exhalación (30 segundos). Después de un rato repitiendo esta frase lentamente mientras exhalas, intenta agregar un tono cálido y cariñoso a estas palabras. Imagina que tu tono de voz interior es similar al que usarías si hablaras con alguien con quien tienes sentimientos fuertes y positivos de calidez y cariño (20 segundos). Ahora observa cómo es alterar un poco la frase; aún con la exhalación, lentamente y con un tono de

voz amigable, repite la frase "mente en calma", (30 segundos). Observa cómo te sientes en tu cuerpo al hacer esto.

Ahora podemos centrarnos en cambiar el ritmo de la respiración, ya que las investigaciones han descubierto que cuando ralentizamos nuestra respiración se produce un aumento de la actividad del sistema nervioso parasimpático.

Ahora exploraremos enlentecer la respiración, pero no te fuerces, usa a una frecuencia respiratoria que sientas cómoda. Entonces, permaneciendo conectado/a a tu postura corporal segura, puede ser de ayuda guiar la respiración a través del conteo. Es posible que debas cambiar tu frecuencia y ritmo de respiración para sincronizarte inicialmente. No te preocupes si lo encuentras demasiado rápido para empezar, disminuirémos la velocidad a medida que avanzamos. Al inicio de cada inspiración, y al final de cada exhalación, haz una pausa durante segundo antes de pasar a la siguiente respiración:

Inhala 1-2

Pausa 1

Exhala 1-2

Pausa 1

Inhala 1-2

Pausa 1

Exhala 1-2

Pausa 1

Inhala 1-2-3

Pausa 1

Exhala 1-2-3

Pausa 1

Inhala 1-2-3

Pausa 1

Exhala 1-2-3

Pausa 1

Inhala 1-2-3-4

Pausa 1

Exhala 1-2-3-4

Pausa 1

Inhala 1-2-3-4

Pausa 1

Exhala 1-2-3-4

Pausa 1

Continúa respirando de esta manera, o a un ritmo que se sienta cómodo para tu cuerpo, durante otros dos o tres minutos, permaneciendo conectado con tu postura corporal erguida y segura, una expresión facial relajada y una respiración de calma. Cuando estés listo/a, amplía tu conciencia a la habitación que te rodea...

Cuando estés preparado/a, abre lentamente los ojos y regresa al momento presente. A veces puede ayudar hacer un estiramiento suave y una respiración profunda para prepararse para continuar con el día.

Como la semana pasada, es posible que hayas notado que tu atención se distrae fácilmente; cuando esto suceda, intenta recordar que todo lo que estás haciendo es

permitirte observar cuándo tu mente divaga y luego, amable y gentilmente, volver a centrar tu atención en la respiración. ¡Es eso! Observar y volver. Observa y devuelve tu atención a la respiración de una manera suave y amable.

A medida que avanza el tiempo, nota si se siente bien enlentecer un poco el ritmo de la respiración a propósito; si te ayuda, puedes usar el conteo o encontrar una 'aplicación' para descargar en tu teléfono u ordenador con la que puedas cambiar la frecuencia de respiración.

Ejemplos de Apps que puedes descargar y tiempos de referencia que puedes ir adaptando de modo que sean cómodos para ti:

- Paced Breathing (Android) Tiempos: 4-1-5-1
- Kardia / Breath + (4-1-5-1) (IOS)

(ii) Visualización de un lugar seguro

Hemos hablado en la sesión de cómo las imágenes son una forma muy poderosa de estimular procesos fisiológicos en nuestro cuerpo. Con esta idea en mente, vamos a dedicar un tiempo a practicar un segundo ejercicio en el que trataremos de desarrollar la imagen de un "lugar seguro" que podría ayudarnos a estimular nuestro sistema centrado en la calma-afiliación y a sentirnos más seguros/as, tranquilos/as y contentos/as.

Ejercicio: Creando mi lugar seguro

Encuentra un lugar cómodo para sentarte, donde no te pueda molestar nadie. Concéntrate en tu respiración de calma, permitiendo que tanto la respiración como tu cuerpo se hagan más lentos. Cuando estés listo/a, dedica un momento a recordar una imagen de un lugar que sientas que es seguro, relajante o calmante de alguna manera. Puede ser un lugar en el que hayas estado antes o un lugar completamente "inventado". Intenta no preocuparte si no te viene ninguna imagen a la mente durante un rato; si esto sucede, simplemente observa estos sentimientos con atención y vuelve tu atención a la respiración de calma y luego a imaginar un lugar seguro.

Cuando te venga a la mente una imagen, dedica unos momentos a prestar atención a todo lo que puedas ver en ella. Pueden ser colores, formas u objetos. Dedica unos 30 segundos a hacer esto.

A continuación, observa si hay algún sonido presente en esta imagen o en tu lugar seguro. Si los hay, simplemente préstales atención, notando las diferentes cualidades que tienen, notando cómo te hacen sentir. Dedica 30 segundos a hacer esto. Ahora, observa si hay olores calmantes o reconfortantes que estén presentes en tu imagen. Si los hay, de nuevo, dedica 30 segundos a prestarles atención. A continuación, observa cualquier sensación física que esté presente: cosas que podrías tocar o sentir en tu imagen, como el calor del sol contra tu piel o la sensación de la hierba o la arena bajo tus pies. Concéntrate en esto durante 30 segundos. Tal vez puedas identificar si estás solo/a en tu lugar seguro o si alguien o algo más (como un animal) está allí contigo. Como este es tu propio lugar seguro, imagina que te conoce. Te da la bienvenida allí y se alegra de verte. Quiere que te sientas seguro/a y tranquilo/a. Observa cómo se siente saber que este lugar quiere que te sientas apoyado/a, seguro/a y a gusto. Cuando estés preparado/a, disminuye la velocidad, regresa a la habitación y abre los ojos.

Mi lugar seguro

La siguiente plantilla ofrece algunas ideas y varias opciones para crear un lugar especial / seguro solo para ti. Estas preguntas te ayudarán a crear tu lugar seguro.

- ¿Es un lugar donde has estado antes o un lugar que acabas de imaginar? ¿Cómo lo describirías?
- ¿Qué puedes ver?
- ¿Qué puedes oír?
- ¿Qué puedes oler?
- ¿Has notado alguna sensación táctil?
- ¿Cómo te has sentido imaginando estar en tu lugar seguro?

Consejos para la visualización del lugar seguro

- La palabra seguro a veces puede hacernos pensar en imágenes de "protección", como estar en un búnker en el que nadie puede entrar.

Sin embargo, esto sería un lugar seguro guiado por "amenazas". En este ejercicio estamos tratando de trabajar en una imagen vinculada al sistema de calma, por lo que puede ser que palabras como lugar reconfortante, pacífico o calmante te hagan sentir mejor.

- No te preocupes si te resulta difícil, recuerda que es la propia intención de practicar y desarrollar estas habilidades, por poco que sea, lo que es importante. Podría ayudarte a tu ritmo de respiración para hacerte sentir más conectado/a a la tierra y el lugar.

Consejos: aumentar la sensación del lugar seguro

Hay una serie de cosas que podrías probar para "aumentar la intensidad" de la sensación que tienes al estar en tu lugar seguro. Por ejemplo:

- **Visión:** puede ayudarte mirar una imagen de algo "real", como una foto de una escena de unas vacaciones, o prestar atención a los objetos que te rodean en un parque. Es posible que incluso quieras escribir "lugar seguro" o "lugar tranquilo" en Google y ver qué imágenes aparecen.
- **Sonidos:** a veces a las personas les resulta útil reproducir determinada música al realizar esta visualización, por ejemplo, sonidos o música que les ayudan a sentirse más tranquilos/as o en paz (por ejemplo, música clásica, el sonido de un arroyo o el mar).
- **Olores:** puede ser de ayuda considerar si hay ciertos olores que te hagan sentir tranquilo/a (por ejemplo, lavanda, jazmín) y luego usarlos mientras practicas con la visualización.
- **Tacto:** a veces lo que ayuda al sistema de calma y a la visualización de lugares seguros es sostener un objeto que nos ayude a sentirnos conectados/as a la tierra (por ejemplo, una piedra) o algo que nos recuerde o desencadene sentimientos de cuidado, alivio o calma (por ejemplo, una foto de nuestros hijos/as o seres queridos) o un objeto que sea suave al tocarla, sedosa o que resulte relajante (por ejemplo, una pieza de material aterciopelado o esponjoso).