

5.1 Sistemas Evolutivos de Regulación Emocional

Paul Gilbert (2009, 2015) presenta tres sistemas neurobiológicos asociados a la regulación emocional, desarrollados evolutivamente para favorecer nuestra supervivencia, que nos facilitan registrar información relevante del entorno y desarrollar estrategias motivacionales para afrontarlas. Estos sistemas de regulación emocional de algún modo sintetizan e integran los siete sistemas propuestos por Panksepp (2016) (Búsqueda/deseo, Miedo/ansiedad, Rabia/ira, Deseo/sexual, Cariño/afecto, Pánico (estrés por separación) o Pena/aflicción y Juego).

5.1.1 Sistema de Amenaza-Protección: se encarga de detectar posibles amenazas y nos orienta hacia la búsqueda seguridad y protección (Sistema Activador/Inhibidor). Activa una actuación rápida para asegurar la supervivencia.

- Las emociones asociadas a este sistema son el miedo, la ansiedad, el enfado y el asco. Las conductas que promueve son la lucha, huida y/o parálisis-sumisión.
- Desde nuestra capacidad de anticipar posibles peligros con nuestro nuevo cerebro, podemos activar el sistema de amenaza, generando estados de ansiedad.
- Simón (2015) plantea que dentro de este sistema también podríamos experimentar asco y desprecio (en el plano moral y ético) hacia las personas que consideramos moralmente erradas, inferiores o malas, llegando a justificar agredirlas. En situaciones de guerra la propaganda oficial intenta activar esta mentalidad y suprimir la compasión.
- Está mediado por la adrenalina y el cortisol, las hormonas del estrés.

5.1.2 Sistema de Logros y Adquisición: es un sistema que impulsa, motiva y energiza (Activador), nos ayuda a mantenernos enfocados en la búsqueda de recursos e incentivos. Querer, desear, lograr, perseguir, competir, conseguir, seducir y consumir, son aspectos propios de este sistema. Evolutivamente está orientado a la consecución de alimento, alianzas, pareja sexual y territorio.

- Las emociones asociadas son de excitación, gozo, vitalidad y placer.
- El neurotransmisor implicado es la dopamina, asociado al circuito de recompensa.
- En nuestra sociedad nuestra autoestima suele ser muy dependiente de este sistema (ligada a los éxitos y fracasos) y el éxito se premia con importantes recompensas.
- Nuestra cultura se encarga de sobreactivar este sistema con la persecución de una posición social, el consumo y competitividad excesivos. La excesiva actividad de este sistema puede derivar en un alto estrés e insatisfacción. Desde este sistema se puede desarrollar una compulsión adictiva, asociada a los sistemas de recompensa cerebral.

5.1.3 Sistema de Seguridad, Conexión y Calma: es el sistema filogenéticamente más reciente, la activación de este sistema nos aporta confianza, calma, satisfacción y seguridad (Sistema Calmante), el foco está puesto en la afiliación y la conexión con los demás. Desde este sistema no hay una orientación de búsqueda hacia lo que nos pueda beneficiar o hacia lo que nos pueda perjudicar. Es el sistema que se activa en las relaciones de apago seguro (ver Bowlby, 1988), satisfactorias, significativas y de colaboración, en las

que nos sentimos conectados, confiados y seguros. Este sistema está comprometido con el deseo de cuidado, alivio y prevención del sufrimiento propio o ajeno.

- Las motivaciones y emociones relacionadas son el amor, la compasión, la calidez, el cuidado, la seguridad, confianza, paz y alegría.
- El objetivo de este sistema es la sobrevivencia a través del cuidado, que los padres se sientan motivados a cuidar de sus crías y que éstas traten de obtener ese cuidado parental (Simón, 2015). Este sistema ofrece el sustrato biológico de la compasión.
- Las principales hormonas implicadas son la oxitocina y endorfinas, que proporcionan un sentimiento de seguridad y bienestar, junto a una percepción de conexión con los demás, afectan el umbral del dolor, al tiempo que reducen el estrés, disminuyendo la sensibilidad a los peligros desde la amígdala.

La activación del sistema de calma, puede neutralizar los sistemas de amenaza y logro cuando están sobreactivados, ya que la oxitocina que se produce al activarse el sistema de afiliación, puede disminuir la actividad de la amígdala (Singer, 2015). Desde el sistema de afiliación es posible regular la propia autoestima, no desde su vinculación al éxito o el fracaso, ni salvaguardando una autoimagen determinada, sino, desde el autoaprecio incondicional (Neff, 2012).

Tanto el sistema de logro como el de cuidado están asociados a emociones agradables, en el caso del sistema de logro con una elevada excitación, mientras que el de afiliación, estaría más vinculado a la relajación (Singer, 2015).

Se está produciendo un importante debate entre los investigadores de la CFT y se propone ser cautos en cuanto a la activación de estados afectivos en función de los neurotransmisores u hormonas, ya que se ha visto, por ejemplo, que niveles muy altos de oxitocina pueden provocar agresividad. Es importante considerar los contextos, funcionalidades y niveles de concentración para que tanto hormonas como neurotransmisores puedan activar ciertos estados afectivos y motivaciones a la acción (comunicación personal con Paul Gilbert y Alan Watkins, 2017). En este mismo sentido, como se mencionó anteriormente, un exceso de activación vagal, sería perjudicial para las conductas prosociales (Kogan et al., 2014).

También es importante destacar que cualquiera de los tres sistemas, o diversas activaciones emocionales, pueden generar un comportamiento prosocial. El estatus social, el miedo, el enfado o el cuidado pueden activar también una conducta prosocial (Singer, 2015)

"¡Cuando nos enfrentamos con el dolor de la vida, el sistema de amenaza-defensa dice, esto es malo, necesito luchar, huir o pasar desapercibido! El sistema de logro o consecución dice, las cosas estarán mejor cuando obtenga esto o aquello. La compasión íntimamente ligada a nuestro sistema de conexión, calma y seguridad dice, oh dolor, te reconozco. Así es como la vida puede ser por momentos. Voy a averiguar lo que hay que hacer para trabajar con esto, y mientras lo hago, podré soportarlo".

Russell Kolts

Como plantea Paul Gilbert (2009, 2015), somos una versión posible que no hemos elegido conscientemente, sino que está configurada y condicionada por nuestros genes, crianza y cultura, entre otros; pero podemos trabajar en el desarrollo de una versión compasiva que cuente con las habilidades (imaginación, razonamiento, sensaciones, sentimiento y atención) y atributos compasivos (aprecio, tolerancia, empatía, fortalezas, apertura a los cuidados y necesidades). Podemos trabajar en la

configuración de nuestra versión compasiva, generando nuevos patrones de actividad cerebral. Se ha observado que durante los estados de bondad amorosa se activan la corteza interoceptiva y zonas cerebrales relacionadas con la filiación y la recompensa (Singer, 2015).

Singer (2015) propone que “el músculo” para regular las emociones es el mismo, sea cuales sean las emociones, y que si se entrena a alguien en la compasión, o en reducir la activación de la ira o el miedo, el “mismo músculo” podrá regular mejor todas las emociones.

6. Emociones

Las emociones corresponden una respuesta multidimensional ante estímulos externos o internos, que incorpora un nivel de tensión muscular, segregación hormonal, cambios cardiovasculares, respiratorios, viscerales, de expresión facial, procesamiento de la atención, memoria, cognición y otros factores, que se despliega en un corto espacio de tiempo (Fredrickson y Cohn, 2008). Las emociones nos ofrecen también una sensación sentida corporalmente de las cosas y de nuestros significados personales (Greenberg y Paivio, 2000).

Paul Ekman (2004) sostiene que las emociones corresponden a un proceso, a una forma particular de evaluación automática, influida por nuestro pasado evolutivo y personal, que se pone en marcha cuando ocurre algo significativo para nuestro bienestar, activándose cambios fisiológicos y conductas emocionales que empiezan a hacerse cargo de la situación, nos preparan para lidiar rápidamente con los acontecimientos vitales, sin tener que pensar en lo que hay que hacer. Según Ekman, poseemos unos mecanismos autoevaluadores que buscan constantemente, tanto lo que ha

sido importante para nuestro bienestar a lo largo de nuestra vida, como lo que ha sido útil para sobrevivencia de nuestros antepasados.

Con la activación de la emoción, se producen cambios en el SNA (sudoración, respiración, actividad cardíaca y cambios de temperatura de la piel). Para cada emoción corresponde un patrón de actividad particular.

Ekman (2004) plantea que cuando tenemos una activación emocional se pone en marcha un “período refractario” desde el cual, interpretamos el mundo de forma coherente y consistente con la emoción que estamos sintiendo. Durante este período seremos incapaces de incorporar información que no encaje, mantenga o justifique la emoción que estamos sintiendo. Desde este estado de activación, valoramos lo que ocurre, para que resulte coherente con la emoción en curso y de este modo, la justificamos y mantenemos. Durante este período, rechazaremos toda información que contradiga la “visión de la emoción”.

Según Susana Bloch (2002), las emociones corresponden a estados discretos que suelen ser de corta duración, reacciones fásicas (respuestas transitorias) relacionadas a una situación emotogénica (generadora de emociones) y se traducen en comportamientos (e.g., reírse, llorar, atacar, escapar, acariciar, etc). Las emociones discretas pueden transformarse en tónicas, estados emocionales sostenidos en el tiempo, aunque no esté presente el estímulo que gatilló la emoción.

Un estado de ánimo es más suave que una activación emocional, pero continuo. Por ejemplo, en relación a la irritabilidad, sería como sentirse ligeramente molesto todo el tiempo con una predisposición a la activación del enfado, un estado de ánimo desdenoso puede llevarnos al desprecio, un estado de ánimo de susceptibilidad y aprensividad puede conducir a la activación del miedo o, desde la tristeza moderada estaremos predispuestos a la tristeza, lo mismo ocurrirá desde un estado eufórico hacia la excitación

y el placer. Así, cuando estamos irritables aumentan las probabilidades de enfadarnos. Cuando hablamos de estados sostenidos por prolongados períodos de vida o toda la vida podemos hablar de rasgos emocionales o de personalidad (Ekman, 2004).

Para Paul Gilbert las emociones evolucionaron para guiar a los animales en la búsqueda de motivos y objetivos específicos (e.g., para encontrar alimentos, evitar posibles daños, buscar compañeros sexuales, descendencia, etc.). Funcionan como detectores a corto plazo y reguladores del comportamiento que pueden organizarse según sus funciones evolutivas. Las emociones pueden corregularse o influirse entre sí, una emoción puede activar o suprimir otra.

Es importante destacar que las emociones afiliativas, que surgen al experimentar la validación, el cuidado y el apoyo de otros, tienen un impacto significativo en cómo las personas procesan y responden a las amenazas y a las emociones asociadas con las amenazas. Por lo tanto, es importante considerar cómo las experiencias emocionales afiliativas cambian y transforman la capacidad para hacer frente a la amenaza y perseguir objetivos de vida (Gilbert, 2015).

También sostiene Paul Gilbert, en cuanto a los rangos de adaptabilidad de cualquier proceso corporal, especialmente en cuanto a los motivos y las emociones, es importante considerar: los desencadenantes, frecuencia, duración, intensidad y capacidad de recuperación. Cualquiera de estos dominios puede causar problemas con las emociones

6.1 Características básicas de las emociones:

- Son procesos espontáneos, sentidos corporalmente.
- Crean un estado de disposición a actuar (motivación a la acción). Por ejemplo, una sensación de asco predispone al rechazo de la situación (Greenberg y Paivio, 2000; Ekman, 2004, Bloch, 2006).
- Generan enlaces en la memoria de escenarios con la misma base emocional (Greenberg y Paivio, 2000).
- Conllevan pensamientos asociados que tienden a confirmar, alimentar y mantener la emoción activada (Ekman, 2004).
- Implican una necesidad por resolver o satisfacer. Por ejemplo, la necesidad de ser querido o confortado ante la pérdida o el abandono (emoción tristeza), o la necesidad de seguridad o protección ante la amenaza (emoción ansiedad) (Rosenberg, 2006).
- La expresión emocional no verbal implica: la expresión facial, el tono de voz, el contacto visual, los gestos, la postura, y el movimiento corporal (Bloch, 2002; Ekman, 2004).
- Las emociones tienen patrones efectores respiratorio-posturo-faciales particulares para cada emoción, que quedan bajo control voluntario (Bloch, 2002).

Las emociones y la capacidad metacognitiva de la Teoría de la Mente (ver Siegel, 2007), conectan el cuerpo y la mente entre las personas, estos implican, el conocimiento de “qué pasa aquí dentro” y “qué pasa en la mente y el cuerpo del otro”. A través de las emociones podemos hacernos conscientes de nuestro estado interno, al tiempo que interpretamos el estado interno de los demás y de esta manera podemos mantenernos conectados y en sintonía con los otros.

Daniel Siegel (2016) afirma desde la neurobiología interpersonal, que las persona resonamos con los demás, desde la activación de los circuitos nerviosos, cuando como observadores, “asumimos” las características que estamos observando en el otro. Al sintonizar, se genera una resonancia interpersonal, en la cual cada persona se siente sentida por la otra. Este proceso refleja la unión de dos mundos interiores subjetivos, definido este proceso como, encuentro intersubjetivo. Cuando esta unión se realiza desde el respeto y el cuidado, se sientan las bases del apego seguro. Desde la práctica de mindfulness realizamos este proceso de sintonía con el propio interior.

Las emociones son indicadores de gran utilidad (sean agradables o desagradables) porque nos informan si hay algo a lo que atender, si nuestras necesidades están siendo satisfechas o no. Reconocer qué emociones sentimos y cómo expresarlas, constituye un elemento clave para conectarnos con nosotros mismos y con los demás con honestidad y autenticidad (Rosenberg, 2006).

Con cada emoción nos ponemos unas gafas particulares para ver y estar en la realidad. A veces importamos al presente guiones emocionales de otros momentos o relaciones, especialmente desde la niñez y nuestros patrones de apego temprano (Cullen & Brito, 2016). Es importante estar atentos a los patrones emocionales que vamos repitiendo y de este modo fortaleciendo neuronalmente.

Para regular las emociones -ya que las emociones han sido diseñadas para ser sentidas, pero no de manera constante, ni para ser rumiadas (Hayes, 2016), necesitamos ser conscientes de su aparición, desencadenantes, frecuencia, duración, intensidad, recuperación y observarlas descentradamente, con ecuanimidad y perspectiva. Si desarrollamos el hábito de estar atentos a nuestros impulsos y emociones, y

somos conscientes del sistema de regulación emocional activado, nos sentiremos en mayor contacto con nosotros mismos y seremos más capaces de regular nuestras emociones y estados de ánimo.

Paul Gilbert (2009) plantea que las emociones pueden encontrarse dentro de cierto tipo de mentalidades, como la mentalidad compasiva, la mentalidad de amenaza o la mentalidad de competición. De este modo, y consistentemente con las observaciones de Ekman, cuando se activa una emoción dirigimos la atención a los aspectos que nos interesan desde esa activación emocional; pensamos, razonamos e imaginamos desde ese marco perceptivo, nos vemos motivados a actuar desde esa mentalidad y finalmente, podemos comportarnos de acuerdo a ese sesgo de realidad. En vez de actuar “arrastrados” por la emoción, podemos utilizar *mindfulness* para observar todo este proceso interno, realizar respiraciones calmantes y calmarnos activamente con autocompasión, para dar una respuesta consciente acorde a nuestros valores.

Conectar cuerpo y mente

Al practicar *mindfulness* el cuerpo y la mente se unen y éste es un paso muy importante de la regulación emocional, ya que toda emoción, tiene un correlato corporal, se expresa a través del cuerpo, por lo tanto, una mayor sensibilidad a las sensaciones del cuerpo nos aproxima con mayor rapidez a la aceptación y comprensión de lo sentido.

Las sensaciones nos dan un tono de aquello que experimentamos, si nos resulta agradable, desagradable o neutro, lo cual nos puede servir de indicador de nuestra avidez o aversión. Evolutivamente esto nos conecta desde nuestro cerebro antiguo con lo que nos beneficia o nos perjudica, para detectar peligros y reconocer oportunidades (Cullen y Brito, 2016).

La atención plena reposa sobre una experiencia, siendo respetuosa con las sensaciones corporales. Se trata de conectarse con el cuerpo, prestarle atención y llevar la conciencia hasta él. No se trata de pensar sobre el cuerpo, de juzgar lo que le ocurre, ni de procurar cambiarlo. Se trata simplemente de tomar contacto con él. Tomar conciencia del cuerpo es entrar en contacto con una vía de conocimiento de uno mismo que no depende de las palabras.

El cuerpo tiene su propia sabiduría, aprender a escucharlo, puede ponernos en contacto con muchos aspectos de nuestra vida y nos puede ayudar en muchos momentos, cuando nos encontramos perdidos en los pensamientos, cuando nos sentimos confundidos, el cuerpo nos ayuda a enraizarnos y salir de los procesos rumiativos.

La práctica de mindfulness del escáner corporal nos entrena en detectar y sostener las sensaciones de nuestro cuerpo (agradables, desagradables y neutras). Nos permite practicar la amabilidad y la aceptación, permitiendo que las sensaciones sean como son. Ante las experiencias desagradables, como emociones de aburrimiento, inquietud, o dolor y, ante pensamientos del tipo *“no quisiera tener este dolor”, “esto no me servirá para nada”* e impulsos *como querer abandonar la práctica*, tenemos la oportunidad de etiquetar y observar cada uno de estos fenómenos con aceptación permitiendo su presencia, sin intentar controlarlos, ni dejando que nos controlen, tomando decisiones conscientes como permanecer a pesar de la dificultad.

La práctica de la conciencia corporal tiene como objetivos:

- Utilizar las sensaciones para anclarnos al momento presente.
- Acceder a las emociones y regularlas a partir de la aceptación de las sensaciones corporales.

- Perseverar en conductas y actividades que son importantes para alcanzar nuestros valores y objetivos, aunque sean difíciles e incómodos (Baer, 2014).

Paul Ekman (2004) distinguió siete emociones básicas universales con una expresión facial diferenciada: tristeza, enfado, sorpresa, miedo, asco, desprecio/desden y alegría. Susana Bloch (2002) ha introducido también la ternura como emoción básica.

Las emociones y motivaciones como la sexualidad, competitividad, agresividad o conexión, organizan y dan forma a nuestra mente, activan nuestro set-mental o mentalidad, así como diferentes versiones de nosotros mismos (Gilbert, 2009, Kolts, 2016), focalizan nuestra atención, orientan nuestros pensamientos y razonamiento y nos motivan a la acción. Nos comportamos guiados por la emoción o motivación, imaginamos y fantaseamos según la emoción o motivación activada y tenemos una experiencia corporal sentida de la emoción. Ante intensas activaciones emocionales suelen desarrollarse estrategias defensivas, muchas de ellas con consecuencias indeseadas (Gilbert, 2015).