



Aproximándonos a Emociones Desafiantes

Bienestar y Autocuidado Docente basado en *Mindfulness*

Rodrigo Brito Pastrana: Psicólogo y licenciado en Filosofía

Unidad 3 >> Sesión 6



Distinciones Esenciales en el Mundo Afectivo



Emociones: chispas en un bosque (¿incendio?). El mundo habitado no es lo que es, sino lo que somos.

Distinciones Esenciales en el Mundo Afectivo

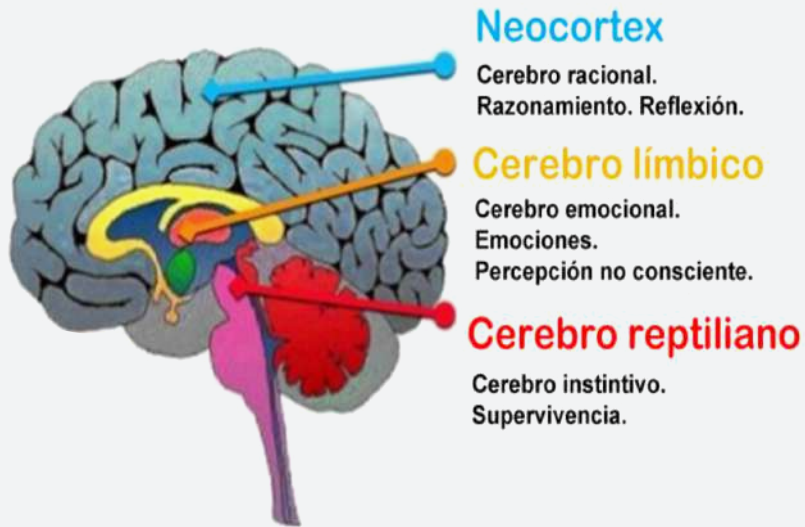


- No hay emociones negativas o positivas, sino destructivas o constructivas.
- **Emociones destructivas:** cuando una emoción mantiene su intensidad, gobierna nuestra vida y nos vuelve reactivos, perdiendo toda pertinencia y generando sufrimiento. Ejemplo: Rabia – Resentimiento; Ansiedad – Estrés; Alegría – Manía.
- **Emociones constructivas:** cuando una emoción responde a una situación puntual y nos mueve a actuar con claridad y en forma pertinente. Ejemplo: Rabia – Puesta de límites; Ansiedad – Atención alerta; Alegría – Apreciación de lo que la vida me ofrece (gratitud).

El florecimiento requiere reconocer e integrar aspectos sombríos.



Nuestro “tricky brain” y sus Implicancias (Gilbert, 2009)



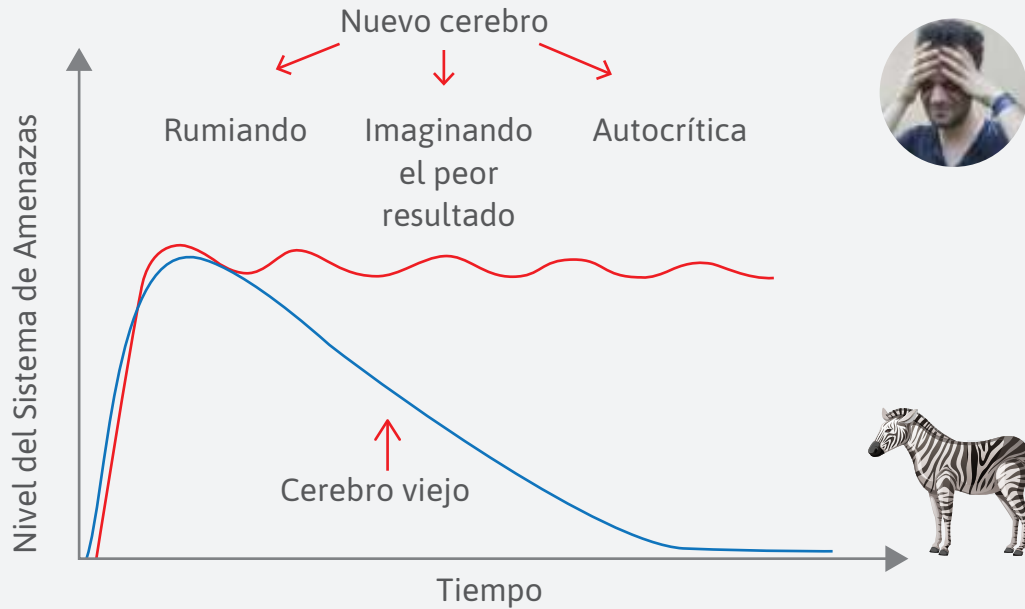
» **Cerebro humano** (neocortex): Reflexión, planificación, percepción del tiempo y del contexto, regulación de impulsos y emociones, comprensión empática (meta-cognición).

» **Cerebro mamífero** (límbico): sede de las emociones, monitorea el peligro, regula el bienestar, encargado de la supervivencia (amígdala)

» **Cerebro reptiliano** (primitivo): funciones orgánicas básicas como respirar, comer, dormir, ritmo cardíaco, impulsos básicos (hipotálamo).

Intrínsecamente tiende al conflicto.

Nuestro “tricky brain” y sus Implicancias (Gilbert, 2009)



- Nuestro cerebro humano es un arma de doble filo.
- Necesitamos hacer un esfuerzo para armonizarlo y regularlo en aras de un mayor bienestar.
- Mindfulness como camino de contra-balance.

No somos **culpables** de sentir emociones difíciles, pero somos **responsables** de aprender a regularlas.

Modelo de los Sistemas Emocionales del Cerebro (P. Gilbert)



Sistemas de Regulación Emocional





Enfocado en satisfacer deseos y necesidades, buscar recursos y alcanzar satisfacción.

- Sentimos: energía, motivación, alegría.
- Hormona: Dopamina.
- Riesgo: adicción.



Sistema de Calma / Afiliación



Enfocado en conseguir cuidado, confianza, calidez y empatía, estableciendo relaciones de cuidado y conexión.

- Sentimos: calma, confianza, seguridad.
- Hormonas: Oxitocina, Endorfinas.
- Beneficios: alegría, equinimidad, compasión.

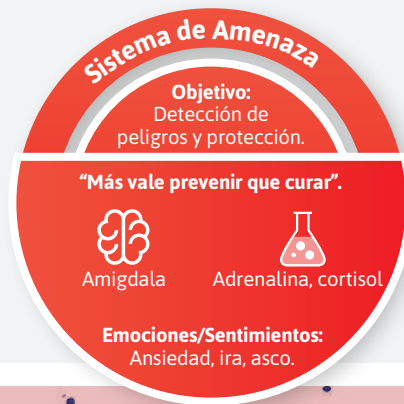


Sistema de Amenaza



Enfocado en detectar potenciales peligros y buscar protección y seguridad.

- Sentimos: miedo, ansiedad, ira, estrés.
- Hormonas: Adrenalina y Cortisol.
- Riesgo: alerta constante, estrés crónico.



Explorando Emociones Difíciles

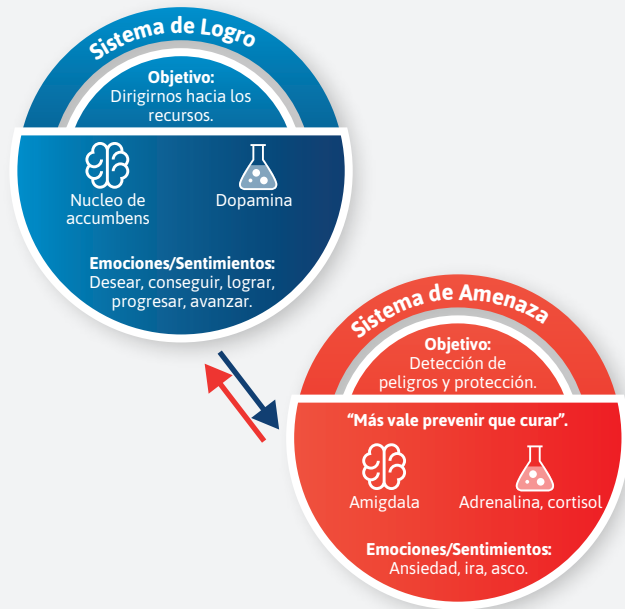


Sistema de Logro: ¿Qué puede ir bien? Función gratificante/exploradora.

- ENTUSIASMO; EXITACIÓN; EUFORIA; ; DESEO; (**FRUSTRACIÓN**, **BAJA EMPATIA** y **ADICCIÓN**).

Sistema de Amenaza: ¿Qué puede ir mal? Función protectora/defensiva.

- MIEDO/ANSIEDAD; IRA/RABIA (**ESTRÉS**).
- TRISTEZA y PÉRDIDA (**DEPRESIÓN**).
- VERGUENZA y CULPA (**AUTO-CRÍTICA**).



Una emoción es **difícil** bajo ciertas condiciones: mixta, reactiva, intensa, dañina en su expresión.

¿Por qué es Importante Cultivar nuestro Sistema de Calma?



1 Los humanos tendemos naturalmente a generar sufrimiento para nosotros mismos y hacia otros:

- **Rumiación** de dificultades pasadas / tristeza, nostalgia y resentimiento.
- **Anticipación** de escenarios catastróficos futuros / miedo, ansiedad, estrés.
- **Fantasía** de situaciones idealizadas / frustración y rabia.
- **Sobre-auto-referencia** y desconexión con los demás / narcisismo, aislamiento, soledad.

2 Porque tenemos la capacidad de ser conscientes de nuestros modos de estar-en-el-mundo y de regularlos y modificarlos:

- Cultivo intencional del **sistema de calma/afiliación** y activación pertinente y acotada de los otros dos sistemas.
- **Ecuanimidad**, amabilidad, claridad (sabiduría), cuidado (compromiso), firmeza (fortaleza), altruismo.



Desafíos para la Semana



Te invito a:

- 1** Hacer cada día una práctica formal guiada (audio N° 5).
- 2** Poner atención en el día a día a las emociones predominantes en tí (ej. Tristeza, irritación, estrés, alegría, etc).
- 3** Pon especial atención al (a los) sistema(s) emocionales predominantes en tí – amenaza, logro y calma.

** Toma nota en tu bitácora de las experiencias y reflexiones que vayan surgiendo.*



Actividad:

Te invito a reflexionar sobre esta pregunta:

¿Cuáles son mis emociones predominantes y cómo influyen en mis relaciones?

