



# Sistemas de regulación emocional

## Esperando por los primeros brotes

### Metta ya es parte de nosotros

Es común cuando estamos practicando la meditación sentir que no hay mucha amabilidad y cariño fluyendo dentro de nosotros naturalmente. Podemos sentirnos impacientes, querer ver resultados palpables y poner demasiada presión sobre nosotros mismos al practicar un método en particular. Volviendo a nuestra metáfora de la mente como un jardín: cuando esperamos que las semillas que hemos plantado germinen demasiado rápido, nos desesperaremos y quizá decidiremos regarlas más seguido de lo que lo requieren, lo que ocasionará que se ahoguen y nunca den frutos; y lo mismo puede ocurrir con nuestra inspiración al meditar: podemos no darnos el tiempo necesario para nutrirnos y crecer y ahogar nuestras aspiraciones, dándonos por vencidos antes de descubrir los hermosos retoños que podemos cultivar en nuestro interior.

Un consejo para cuando nos estamos sintiendo atascados al meditar en el cultivo de Metta, es buscar un enfoque diferente; es por esto que en este curso enfatizamos en la importancia de encontrar distintas formas de cultivar emociones positivas, con una diferente aproximación en cada sesión.

También podemos beneficiarnos al relajar nuestra intención al meditar, sin forzarnos constantemente y simplemente teniendo confianza de que si persistimos amablemente en nuestra práctica, la meditación dará frutos. Es como cuando observamos las ramas vacías de los árboles en invierno; sabemos que en la primavera los retoños aparecerán, y a pesar de que en este momento no podemos ver hojas y flores, tenemos la certeza de que germinarán. Del mismo modo, las semillas, cuando comienzan a crecer lo hacen a menudo hacia dentro de la tierra afianzando sus raíces, antes de que podamos percibir los retoños en la superficie. Si nos estamos sintiendo decepcionados con respecto a nuestra habilidad para experimentar Metta, puede ayudarnos el saber que, de hecho, la amabilidad y el cariño ya están naturalmente integradas en nuestro ser, y simplemente necesitamos volver a conectar con nuestras cualidades para descubrirlas. Para comprender esta idea, aprendemos un poco acerca de como funciona nuestro cerebro a lo largo de esta sesión.

## Sistemas de regulación emocional

Una de las ramas de la psicología evolucionista nos muestra que la compasión y el deseo de bienestar hacia los demás son una parte integral y natural de la experiencia humana, pero también, si el individuo no cuenta con las condiciones necesarias puede no desarrollarlas con facilidad. El psicólogo evolucionista Paul Gilbert afirma que nuestro cerebro cuenta, como mínimo con tres tipos principales de sistemas de regulación emocional, cada uno diseñado para cubrir con funciones distintas y específicas. Estos tres sistemas son: el sistema de amenaza y protección; el sistema de impulso, búsqueda de recursos y excitación; y el sistema de calma y afiliación, alivio y seguridad. Podemos resumirlos como: el sistema de amenaza, el sistema de impulso y el sistema de calma. A continuación exploraremos las funciones de cada uno de ellos, para comprender cómo afectan nuestros estados emocionales en la vida cotidiana.

### El sistema de amenaza

El sistema de amenaza es nuestro sistema emocional más básico, y lo compartimos incluso con las formas más simples de vida. Su función es la auto-preservación. Cuando está operando, adquirimos la habilidad de escanear nuestro entorno e identificar amenazas potenciales; si una amenaza es detectada, experimentamos una explosión de emociones tales como miedo, ansiedad, disgusto o ira, y usualmente reaccionaremos de tres formas: huyendo, luchando o paralizándonos perdiendo nuestra capacidad de responder, sobrepasados por las emociones que acaban de emerger.

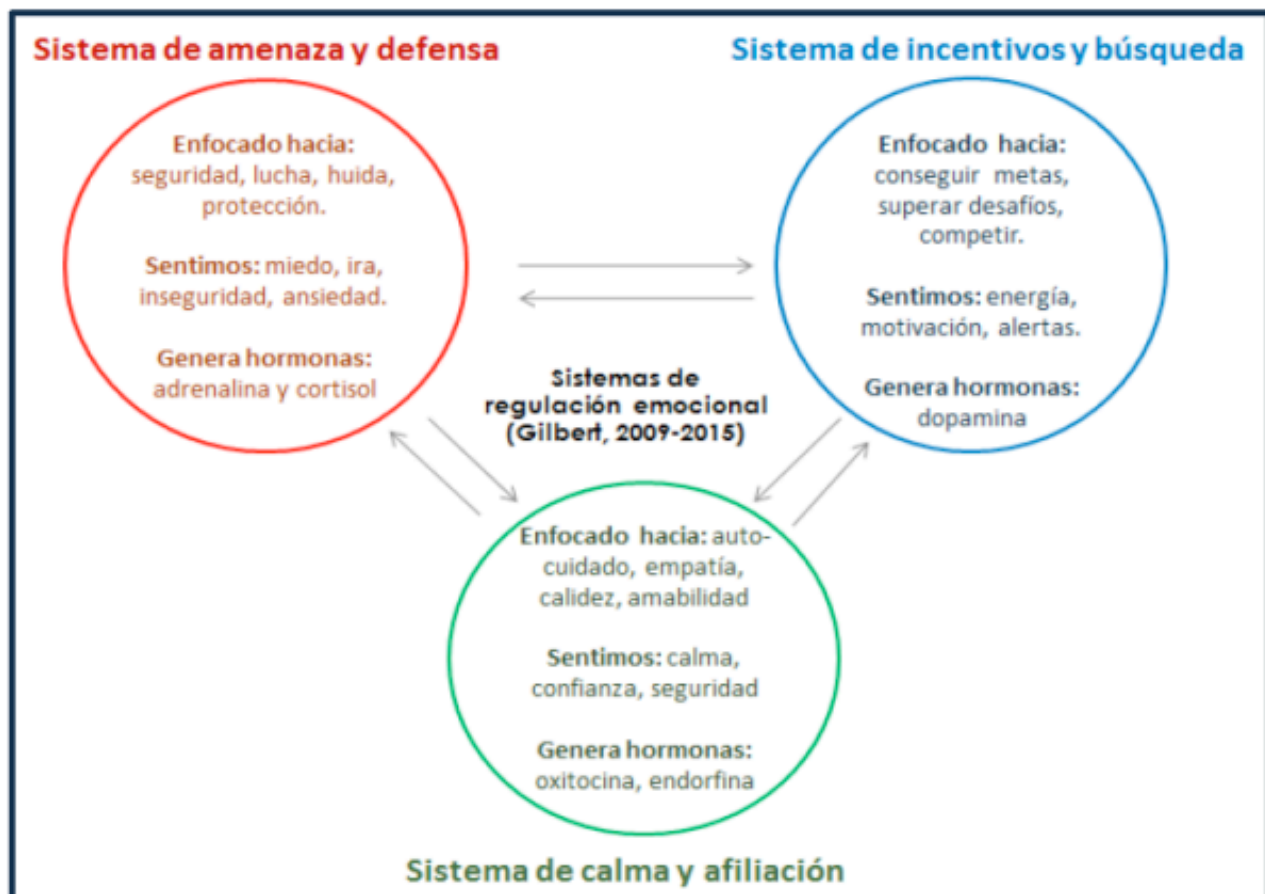
La respuesta de huir o luchar está asociada con la adrenalina, mientras que la respuesta pasiva se asocia con la hormona del estrés: el cortisol. El sistema de amenaza es necesario para nuestra supervivencia; por ejemplo, si estamos a punto de cruzar por una calle y notamos que un automóvil se aproxima hacia nosotros, nuestro sistema de amenaza se activará y regresaremos rápidamente a la acera. Este sistema se activa con mucha facilidad y es necesario para protegernos; el problema es que a menudo puede estimularse mucho más de lo necesario.

Hasta cierto punto, lo fácil y rápido que se activará depende de nuestra genética, pero también está fuertemente determinado por nuestro ambiente e historia personal. Por ejemplo, si hemos sido criados en un medio violento, nuestro sistema de amenaza habrá sido activado muchas más veces en el pasado, lo cual implicará que por hábito experimentemos más a menudo emociones relacionadas con el sistema de amenaza

en el presente, como por ejemplo, ansiedad, miedo, rechazo o ira, incluso cuando no estamos ante una amenaza real.

La diferencia entre nosotros y otras especies animales es el tiempo en el que permanecemos en nuestro estado de amenaza y alerta. Mientras que una gacela en la sabana que ha escapado del peligro regresará rápidamente a su estado de tranquilidad, los humanos ante cualquier estímulo, disparamos nuestro sistema de amenaza a través de imaginar resultados catastróficos en nuestra propia mente, sin estar, de hecho, ante una amenaza objetivamente real.

Por ejemplo, una experiencia de rechazo, puede ser magnificada en nuestro interior con pensamientos de que nadie nos amará jamás y tendremos que pasar el resto de nuestra vida solos, o quizá al notar que el corazón late un poco más rápido de lo habitual, podemos interpretar que estamos teniendo un ataque cardíaco. Por lo que sabemos hasta ahora, otros animales no hacen esto. La capacidad de rumiar en nuestra propia mente, de revivir el mismo problema o situación dolorosa una y otra vez a pesar de que no están realmente ocurriendo (o sucedieron en el pasado), puede fácilmente activar el sistema de amenaza de nuestro cerebro creando un hábito que nos hace experimentar las emociones de ira, rechazo, tristeza o enojo.





### El sistema de impulso

El sistema de impulso es el encargado de nuestra búsqueda natural de placeres y logros, como por ejemplo la comida, el sexo, las comodidades, las amistades, el estatus o el reconocimiento. Produce sensaciones placenteras que se experimentan cuando conseguimos lo deseado como cuando comemos un platillo delicioso, aprobamos un examen o salimos en una cita con la persona que nos gusta. Está asociado con la dopamina.

La función del sistema de impulso es motivarnos; cuando se encuentra balanceado con los otros dos sistemas, puede guiarnos hacia el logro de nuestros objetivos de vida; sin embargo, si se encuentra bloqueado (lo cual sucede cuando no podemos lograr la meta que nos hemos propuesto) el sistema de amenaza se activa y experimentamos frustración, enojo o ansiedad, hasta que superamos el obstáculo o nos desvinculamos de la meta que hemos estado persiguiendo. Cuando abandonamos al objeto de nuestro deseo ante una sensación de fracaso, puede aparecer una emoción de frustración o tristeza y la magnitud de esta respuesta dependerá de qué tan importante era el objetivo que buscábamos conseguir.

Al igual que con el sistema de amenaza, el sistema de impulso puede salir de balance. En nuestra vida contemporánea, con su fuerte énfasis en el consumismo y su enorme rango de opciones, podemos fácilmente quedar atrapados en una dinámica en la cual a menudo perseguimos los objetos más nuevos, la ropa de marca, la apariencia física más aceptada en nuestro contexto social, el reconocimiento o el estatus, lo que nos lleva a constantemente a experimentar un deseo neurótico poco saludable y una constante sensación de insatisfacción. En lugar de cultivar la capacidad de detenernos y apreciar aquello que tenemos, podemos encontrarnos a nosotros mismos siempre persiguiendo algo nuevo, o deprimiéndonos cuando repetidamente fallamos en nuestros esfuerzos, o en buscar objetivos realistas y más satisfactorios o significativos en nuestra vida.

### Sistema de Calma

Este sistema está asociado con las emociones de tranquilidad, contento y bienestar. Se relaciona con la oxitocina, y surge sobre todo en momentos de conexión con otros seres; por ejemplo, en un estudio se descubrió que cuando una persona acaricia a su perro, los niveles de oxitocina en el cerebro de ambos se elevan, produciendo una



sensación de bienestar tanto en el perro como en el humano. Este mismo fenómeno sucede al abrazarse, e incluso, cuando vemos a una persona querida acercarse a nosotros.

Metta, (la amabilidad, el cariño y el deseo de bienestar hacia los demás) está asociado con este sistema, que también puede ayudar a balancear nuevamente los otros dos sistemas, cuando éstos se encuentran desbordados o desequilibrados. Podemos ver esto manifestarse en un niño en contacto con sus padres: si el niño está triste o enfadado y sus padres los abrazan y lo tranquilizan, él pasará de un estado de amenaza hacia un estado de calma, y si este tipo de experiencias se dan con constancia, eventualmente el niño adquirirla la confianza y la práctica necesaria para auto regular sus propias emociones. Cuando realizas un acto de amabilidad y cariño (en especial cuando involucra un contacto directo con otra persona) la conexión voluntaria entre ambos generará oxitocina en el cerebro y con ello, estados emocionales de tranquilidad y contento.

Del mismo modo que la exposición constante del sistema de amenaza desencadena cierto tipo de emociones que se vuelven habituales en nuestra experiencia, el sistema de calma puede transformarse en habitual cuando activamente nos esforzamos por activarlo a través de actuar con Metta, hasta que las emociones de bienestar y serenidad están más y más presentes en nuestra vida cotidiana. Mucho del proceso de la transformación de nuestra vida emocional se relaciona con la práctica constante de amabilidad y el cariño, (por ejemplo, a través de la meditación formal de Metta Bhavana), y de la conexión honesta con los demás, lo cual tendrá un efecto real en nuestro cerebro y en la manera en la cual experimentamos nuestro día a día. Para ello, el primer paso es conocer en dónde nos encontramos emocionalmente en este momento, y poder activamente aprender a responder con creatividad, apertura y receptividad. Esto es lo que comúnmente se conoce como “cambiar de patrones”.

### **La respiración y la amabilidad**

Uno de los nervios más importantes de nuestra fisionomía es el nervio “vago”, que obtiene su nombre del hecho de que “vaga” a lo largo del cuerpo, siendo el más largo de todos; se abre paso desde el tallo cerebral hacia el rostro, la laringe, alcanzando el pecho y el abdomen. Sin él, muchas de las funciones corporales humanas no serían posibles. Este nervio tiene la capacidad de reaccionar ante la cadencia de nuestra respiración y enviar señales que el cerebro interpreta como de peligro o de seguridad, dependiendo de la forma en la cual estamos respirando.





La respiración está íntimamente relacionada con nuestros estados emocionales. Cuando estamos ansiosos o enfadados, (cuando se activa nuestro sistema de amenaza) la respiración tiende a ser más rápida e intensa, mientras que cuando estamos tranquilos y contentos la respiración es más suave y lenta. Podemos utilizar esto a nuestro favor para tranquilizar activamente nuestras emociones y nuestra mente, aprovechando la conexión entre nuestro nervio vago y la respiración.

Si nos encontramos ante una situación emocional difícil, podemos primero notar el ritmo de nuestro respirar y poco a poco alargar la inhalación y la exhalación, permitiendo que se vuelvan más pausadas y suaves; esto informará a nuestro cerebro, por medio del nervio vago, que ya no estamos en peligro, y poco a poco la respuesta física se suavizará y la experiencia emocional se volverá menos intensa. Esta es una excelente herramienta cuando nos sentimos abrumados ante una emoción y necesitamos auto-regularnos.


---

## Prácticas y ejercicios

### **Ejercicio de reflexión: conociendo tus propias emociones**

Es de mucha ayuda el adquirir la capacidad de reconocer lo que estás sintiendo e identificar el sistema de regulación emocional que está operando en tu experiencia para cultivar estados emocionales de serenidad en la vida cotidiana. Si notas, por ejemplo, que surge algo de ansiedad, puede ser útil reconocer que el sistema de amenaza está presente. Quizá este sistema es necesario, porque te das cuenta de que objetivamente debes estar alerta, pero también puede ser que únicamente tu mente y los pensamientos (a través de recuerdos dolorosos o de rumiar ante un problema de manera catastrófica) se han encargado de activar tu sistema de amenaza, y que en realidad, no hay objetivamente algo que pueda dañarte física o emocionalmente en ese momento.

Cuando notas que el sistema de amenaza se ha disparado de esta forma, puede ayudar el realizar alguna de las prácticas cortas de cultivo de amabilidad que hemos explorado a lo largo de este curso, traer una actitud de amabilidad, cariño y paciencia ante tu experiencia para apoyarte a restablecer el balance emocional. Para lograr conocer tus sistemas de regulación emocional y tener mucha más perspectiva sobre ellos, puedes reflexionar en tu propia experiencia. En este ejercicio de reflexión, tratarás de utilizar tu imaginación para responder las siguientes preguntas:

- 
1. ¿Cuáles emociones asocias con el Sistema de Amenaza/ Impulso/ Calma?
  2. ¿Cuál es el color o figura que asocias con el Sistema de Amenaza/ Impulso/ Calma?
  3. ¿Qué tono de voz asocias con el Sistema de Amenaza/ Impulso/ Calma?
  4. Si el Sistema de Amenaza/ Impulso/ Calma fuera un animal o un personaje en particular, ¿cuál sería?

### **Ejercicio: Conectando con el cuerpo con amabilidad**

Este breve ejercicio tiene una duración de 5 minutos.

1. Primero, llevaremos la atención a las sensaciones en el cuerpo, notando lo que surge en la experiencia y nuestra respuesta ante ella: puede ser de agrado ante un estímulo, de desagrado y rechazo, o de neutralidad.
2. Ahora, pondremos especial atención en relacionarnos con ellas amablemente. Al notar una sensación en el cuerpo, sea ésta agradable o no, trataremos de verla con amabilidad, como si estuviéramos recibiendo a un buen amigo en nuestra casa.
3. Especialmente en caso de los estímulos que no nos agradan, trataremos activamente de relajar el cuerpo en donde los experimentamos, mientras cultivamos una actitud de apertura y receptividad a la experiencia tal y como es.

### **Meditación central: Cultivo de amabilidad utilizando la respiración**

En esta meditación, utilizaremos al aire como herramienta para el cultivo de emociones positivas, y nos apoyaremos también de nuestra imaginación. Imaginaremos que la amabilidad, el cariño y el deseo de bienestar hacia nosotros mismos y hacia los demás, es decir, Metta, entra en nuestro cuerpo con cada inhalación, y al exhalar, llena cada parte del cuerpo. Esta técnica es muy buena para combinar el desarrollo de atención plena por medio del seguimiento a la respiración con la práctica de Metta Bhavana.


Dividiremos nuestra meditación en las 5 etapas tradicionales de Metta Bhavana que aprendimos la semana pasada; te recomendamos que decidas en este momento a qué personas incluirás dentro de tu práctica: iniciaremos con el cultivo de amabilidad hacia nosotros mismos, después hacia un buen amigo o amiga, seguimos con alguien

neutral, que no nos produce una respuesta emocional evidente, y pasaremos luego a una persona un poco difícil para nosotros; terminaremos expandiendo este deseo de bienestar hacia todos los seres.

Si lo deseamos, podemos imaginar que el aire que entra y sale del cuerpo al respirar tiene una cálida temperatura que nos impregna de tranquilidad, o que tiene un hermoso color, como si fuera una suave luz dorada como la del sol de medio día o plateada como la que emana la luna llena. En cada una de las etapas, podemos imaginar que este aire cálido y luminosos cubre de bienestar a las otras personas. A continuación te recordamos las etapas de la meditación:

1. Cultiva mettá hacia ti mismo: Considera tu vida y siente cómo es que te experimentas a ti mismo. Al reconocer cualquier sentimiento que se halle presente deséate que seas feliz. Puedes decirte: “que esté bien y sea feliz”. Luego simplemente vuelve una y otra vez tu atención a ese deseo.
2. Cultiva mettá hacia una amigo o amiga. Pasa ahora a la impresión que tengas en la mente de un amigo o amiga, sin importar qué forma adquiera. Es bueno que sea más o menos de tu edad y que no sea alguien que te despierte un deseo sexual (mantenlo en un nivel sencillo). Siente cuál es tu verdadera respuesta y deséale que sea feliz, como hiciste en el primer estadio hacia tu propia persona.
3. Cultiva mettá hacia una persona “neutral”: Piensa en alguien por quien no sientas especial simpatía ni antipatía. Quizá no sea muy claro lo que sientas cuando venga a tu mente esa persona pero permanece con lo que sea que te haya aparecido y anímate a manifestar una respuesta amigable, deseándole que sea feliz. Es un buen entrenamiento mantenerse de ese modo con respecto a alguien que no nos parece tan interesante, así que continúa.
4. Cultiva mettá hacia una persona difícil: Lleva tu atención hacia alguien con quien no estás llevándote bien. Siente con sinceridad cómo es ahora tu experiencia sin que te distraigan ideas de que esa persona “siempre” te provoca algo. Cultiva una respuesta nueva, deseándole una verdadera felicidad, aunque eso vaya contra lo acostumbrado. La felicidad auténtica hace más agradable a cualquiera y tiene muy poca relación con un placer o una ventaja superficial. Suelta entonces cualquier aversión o resentimiento que tengas guardado.
5. Cultiva mettá por igual hacia cada persona: Concéntrate ahora en esas cuatro personas, tú, tu amigo o amiga, la persona neutral y la persona difícil y desarrolla





mettá de un modo equitativo hacia cada una de ellas. A partir de eso cultiva mettá hacia todos los seres en todas partes. Deja que tu mettá se expanda como el calor del sol y que llegue a todos los seres en todos los sitios del mundo. Puedes hacerlo así: empieza por quienes están más cerca, en el mismo salón o edificio. Incluye después a quienes pasan por la calle, a quienes están en la ciudad, a quienes viven en esa zona. Deja que tu imaginación te guíe llevando esos buenos deseos en todas las direcciones, en círculos cada vez más amplios. Incluye a todos los que habitan el país, el continente, los otros continentes, todo el planeta y todo el universo. Recuerda cómo todos esos seres, humanos o no, están atravesando diferentes experiencias mientras tú meditas. Piensa en todos ellos con la misma firme calidad de amor y bondad.es.

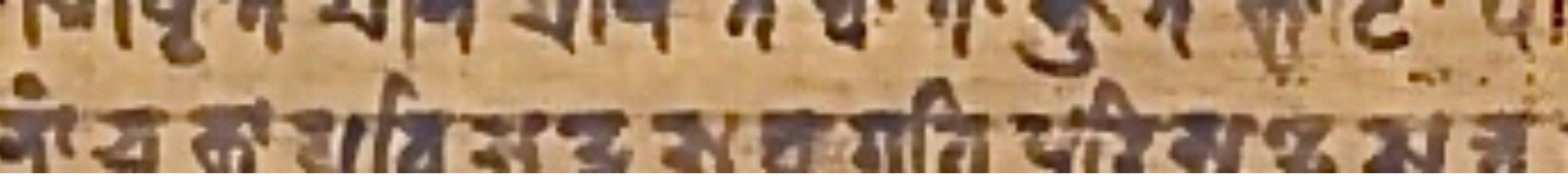
## **Prácticas de la semana**

Hasta ahora, nuestro enfoque en el curso ha sido el cultivo de Metta, de amabilidad y cariño, pero para que este entrenamiento realmente tenga un efecto en nuestra vida diaria, necesitamos pasar al terreno de la acción en nuestro entorno y con las personas que nos rodean.

Tanto en la tradición budista como en algunas ramas de la psicología moderna se habla de la importancia de traducir estas emociones positivas en actos de amabilidad; en un estudio, se dividió a una muestra de individuos en dos grupos. Al grupo 1 se les pidió realizar actos simples de amabilidad diariamente, durante 10 días (actos sencillos y cotidianos, como sonreír por la calle, abrir la puerta a un extraño u ofrecerse a lavar los platos) mientras que al segundo grupo no se le pidió hacer nada distinto en su día a día.

Al inicio se midieron sus niveles de felicidad y bienestar (por medio de la química cerebral y de sus propias nociones de bienestar) y se descubrió que el nivel de felicidad era más elevado en el grupo 1, lo cual sugiere que, en general, nos sentimos mucho mejor con nosotros mismos y con los demás cuando actuamos amable y cariñosamente. Por ello, esta semana te invitamos a que realices las siguientes prácticas.

1. Presta especial atención en llevar a cabo acciones de amabilidad en tu día a día.



2. Realiza diariamente el ejercicio de tres minutos que aprendimos la semana pasada “respirando con amabilidad”, en especial, cuando reconoces emociones difíciles o incómodas y permítete ir más lejos aún preguntándote a ti mismo o a ti misma, después de hacer el ejercicio, ¿cómo podría ser amable conmigo mismo o conmigo misma en esta situación?, ¿cómo podría responder amablemente hacia los demás?.
3. Realiza diariamente cualquiera de las dos prácticas de Metta que hemos llevado a cabo en el curso.