

Sistemas de regulación emocional

Esperando por los primeros brotes

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.

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.

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.

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 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.