

## MINDFULNESS Y REGULACIÓN EMOCIONAL

### Introducción

Como ya he indicado, el Mindfulness no es únicamente un curso de meditación, es toda una filosofía de vida que gira en torno al alivio del sufrimiento utilizando diversos recursos relacionados con la atención plena. Siendo las emociones tan relevantes para el desarrollo de la *Mente sabia* (vista en la teoría de la segunda semana), en la teoría de esta semana abordo su relación con el Mindfulness y cómo podemos aplicarlo para mejorar nuestra armonía.

### ¿Qué son las emociones?

Son procesos que implican **respuestas neuro-psico-fisiológicas y subjetivas** ante un acontecimiento interno o externo y unos patrones expresivos y de comunicación que provocan cambios en nuestro estado y nos preparan para la acción ante un entorno en continuo cambio (Fernández-Abascal, Rodríguez, Sánchez, Díaz y Sánchez, 2010).

*Para ver un esquema resumen de las emociones primarias ver **anexo 1** al final del documento.*

## EMOCIONES Y MINDFULNESS

Las emociones juegan un papel muy importante en nuestro razonamiento, nuestras decisiones y la planificación de nuestras conductas.

Todos, a nuestra manera, buscamos vivir una vida de paz y armonía, pero cuando ocurren cosas que nos desagradan, nos molestamos y habitualmente las compartimos con la gente cercana. Alguien podría pensar que acabando con todas las circunstancias que le desagradan a uno y haciendo solo lo que le gusta, podría encontrar la paz. Pero eso es imposible.

Ciertas personas, tratan de reprimir las emociones no deseadas, pero al hacerlo, su mente se rebela y les acaba generando mayor malestar.

Otras personas dicen que reprimir las emociones no es saludable, con lo que las expresan de forma desproporcionada a los hechos. Se genera cierta cantidad de alivio cuando das rienda suelta a tus emociones, pero lo

que a corto plazo alivia, a largo plazo fomenta esa reacción, aumentando la probabilidad de que se repita o se exagere.

Quiero puntualizar aquí, que no estamos hablando de suprimir la expresión emocional. De hecho, lo más saludable es expresar las emociones, pero **diferenciando entre expresar y sobreactuar**.

Algunas buenas estrategias que se propusieron para aliviar la tensión sin reprimir ni sobreactuar fueron estrategias de distracción, como contar del 1 al 100 o realizar una actividad incompatible con la emoción. Son estrategias que aun funcionan, pero solo hacen efecto en la superficie de la mente, la parte consciente.

Para profundizar en las capas de la mente inconsciente es necesario observar la emoción de forma directa sin reaccionar a ella.

### **¿Cómo observar la emoción de forma directa?**

Para cuando la emoción ha llegado a la parte consciente de la mente, en muchas ocasiones nuestra reacción es casi inevitable. Además, si le decimos a alguien “observa tu enfado”, lo más probable es que arroje su enfado contra nosotros. Si por casualidad nos hace caso, lo más probable es que se centre en el objeto o persona que le ha evocado ese enfado. “tal persona me hizo esto y lo otro...”, con lo que su enfado incrementará.

Entonces, como hemos visto, las emociones comienzan a manifestarse mediante reacciones bioquímicas que surgen en nuestro cuerpo interpretadas por nuestra mente. Por todo nuestro cuerpo surgen constantemente reacciones bioquímicas. Algunas las percibiremos en forma de sensaciones, otras quizá sean tan sutiles que nos cueste percibir las. Del mismo modo, la respiración también se modifica con las emociones.

Sabiendo que las emociones comienzan a manifestarse mediante reacciones bioquímicas que surgen en nuestro cuerpo, **podemos observar la naturaleza de las emociones a través de las sensaciones físicas** que generan dichas reacciones, y a través de la respiración.

Cuando observamos las emociones de esta manera dejamos de reaccionar y realimentar los patrones de negatividad de la mente. Aprendemos a fortalecer las condiciones internas que nos permiten enfrentarnos a las adversidades. Este método de observación es lo que

mucha gente ha descrito como “**conocerse a sí mismo**”. Es una manera de conocer la realidad del fenómeno mente-materia, de ver la realidad tal cual es, no como parece ser, que nos ayuda a desarrollar la “**Mente Sabia**”.

Es por ello que tanto las técnicas formales como las informales, están desarrolladas para cumplir estos objetivos de autoconocimiento a través de la experiencia directa.

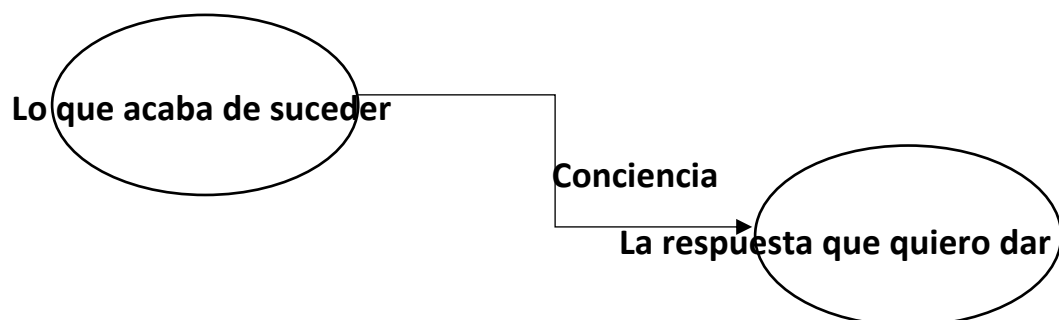
### **Conciencia de las emociones**

Es importante tomar conciencia de las emociones propias y poder reconocer las emociones en las demás personas. Esto nos orienta en nuestra vida y nos permite sentirnos en armonía y más integrados.

En el momento en el que dejas de ser consciente de lo que sientes, tu personalidad se divide en al menos dos partes separadas. Por ejemplo, cuando sientes tristeza, tus sensaciones corporales te moverán hacia una dirección de la cual tu pensamiento tratará de alejarte, lo que podría hacer que te sintieras inexplicablemente sin energía.

La técnica de “para” o “stop” explicada en la tercera semana nos ayuda no sólo a salir del modo “piloto automático”, también puede ayudarnos a descifrar nuestros mensajes emocionales (compuestos por reacciones neuro-psico-fisiológicas que percibimos en forma de sensación) de modo que podamos actuar para elegir la respuesta que queramos dar (respuesta elegida con **Mente Sabia**).

A este proceso de **observar, parar, elegir y actuar**, podemos llamarle **conciencia**.



### **Explorando una emoción intensa o estado emocional doloroso**

*¿Cómo explorar una emoción intensa? (ejemplo con el miedo)*

1. Para explorar el miedo u otra emoción intensa que nos desborde, podemos tratar de responder a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo experimentamos el miedo?
- ¿Cuáles son las sensaciones físicas que experimentamos en nuestro cuerpo?
- ¿En qué zona del cuerpo las percibimos? (Podemos observar nuestra garganta, nuestro pecho, nuestro estómago, la cabeza o el tono muscular de nuestro cuerpo, así como nuestros huesos)
- ¿Hay alguna sensación que predomine en alguna zona en particular o es una sensación que se expande en general por el cuerpo?
- ¿Esa/s sensación/es está/n asociada/s a alguna imagen, recuerdo o algo que nos venga a la mente?

2. Entonces simplemente **observa la naturaleza de esa sensación** o sensaciones, si es opresión, tensión, vibración etc. Si está localizada o no, **observa su intensidad, explora la naturaleza de esa sensación** como si fueras un científico que simplemente tiene curiosidad por ella.
3. **Trata de no juzgar la experiencia.** Si te vienen recuerdos o imágenes asociadas, obsérvalas como quien observa una película en la que no se identifica con ella.

*¿Puedes tratar de permanecer ahí con ello, aceptando la realidad de la experiencia?*

4. Trata de permanecer con una actitud curiosa, compasiva y comprensiva. Estas emociones o estados mentales que surgen, tienen un propósito y si las rechazamos o las reprimimos, volverán a manifestarse. **En la medida en la que seamos capaces de observarlas con ecuanimidad, con imparcialidad, con aceptación y cariño, irán disolviéndose los nudos emocionales que condicionan nuestras acciones.**

A partir de esta aceptación de la realidad podremos incrementar la capacidad para actuar con Mente Sabia. En algunos casos quizá tengamos que retroceder ante cierta situación, pero en otros tendremos la oportunidad de enfrentarnos a cierto grado de temor o a ciertos riesgos ya que **no estaremos malgastando nuestra energía en resistirnos al miedo.** Dichas resistencias limitan aquellas experiencias que suscitan nuestros miedos y nos obligan a vivir de una manera más restringida.

## ANEXO 1

Manifestación corporal	Expresión	Utilidad	Inconvenientes	Dificultades de comportamiento
<b>MIEDO</b> Agitación piernas Tensión hombros/ cuello Cara blanca	Encogerse Huir Chillar Parálisis	Discernir/huir peligros Proteger seres queridos Planificar/ prepararse Precaución	Inseguridad Desconfianza Ansiedad Parálisis Agobio/impaciencia	Hacerse invisible Sometimiento No arriesgar o decidir Perfeccionismo Mentir/ocultar
<b>ENFADO/IRA</b> Cara roja Energizante Manos y piel calientes Tensión muscular	Luchar Amenazar Elevar voz Gesticular	Defender seres/ derechos Establecer límites Afrontar/ arriesgarse Decir NO/BASTA Competitividad/ superación	Agresividad Tensión emocional Aislamiento Enfado Venganzas/ culpabilidad	Violencia Mobbing/acoso Personalizar Autoritarismo Intolerancia
<b>TRISTEZA</b> Garganta Ojos Bajar la voz Falta de energía	Lamentarse Llorar Recogerse Interiorizar	Asumir pérdidas Pedir y dar ayuda Reflexionar Curar heridas Aprender de los errores	Apatía Desinterés Pesimismo Depresión	Victimismo Indefensión Incapacidad Insensibilidad Indecisión
<b>ALEGRÍA</b> Energizante Pecho y cara Ligereza corporal Sube la voz	Sonreír/reír Abrazar/tocar Invitar/ compartir Jugar/ explorar	Nutrir, crecer, desarrollar Crear vínculos sociales Creatividad/ innovación Descubrir/ participar Motivar/ esforzarse	Dispersión Optimismo ingenuo No planificar Gastar en exceso Forzar la máquina	Sobre-confianza Orgullo/arrogancia No ver la realidad Falta de sensibilidad
<b>SORPRESA</b> Interrupción puntual de la respiración Disminución de la frecuencia cardíaca	Elevación cejas Elevación párpado Apertura de boca	Facilita procesos atencionales Exploración e investigación Facilita la curiosidad/interés	Puede amplificar la reacción afectiva posterior. Si ha sido sorprendida por un evento aversivo, puede incrementar la sensación de aversión	No se han descrito

## Referencias:

Fernández-Abascal, E. G., Rodríguez, B. G., Sánchez, M. P. J., Díaz, M. D. M., & Sánchez, F. J. D. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.