

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

# GESTIÓN EMOCIONAL

## La clave de tu bienestar

**MATERIAL DESCARGABLE**



# Material descargable

## ENTRENAMIENTO EN GESTIÓN EMOCIONAL

### Antes de empezar debes saber...

Este material de estudio de GLOBAL VIRTUAL VILLAGE está diseñado para que se tengan recursos que faciliten el aprendizaje y la adquisición de los conceptos del temario de una forma más amena, visual y atractiva.

### ¿Qué nos encontramos en el texto?

Cajas destacadas para resaltar citas de autor, definiciones, información importante, saber más, recordatorios, entre otros.



#### **Cita de autor...**

*Texto extraído literalmente de obra del autor en referencia. Te recomendamos que puedas investigar más sobre estos autores.*



#### **Definición...**

*Explicación del significado del concepto dentro del contexto del programa.*



#### **¡Importante!**

*Contenido clave para el proceso de aprendizaje. Te recomendamos recordar esta información.*



#### **¡Saber más...**

*Referencias a sitios de internet, videos y bibliografía cuyos contenidos son complementarios a los tratados en este programa.*

# Sesión 1: Emociones, definición y función

## ENTRENAMIENTO EN GESTIÓN EMOCIONAL

### Introducción

Aún recuerdo a las figuras de autoridad en mi niñez diciendo que llorar o sentirse triste es malo, o que la expresión de los sentimientos o las emociones en general era considerada como una señal de debilidad. Siempre escuché que la gente inteligente debe enfrentar las circunstancias con la mente fría, usando nuestra capacidad racional para pensar en las posibles soluciones, lo que, de alguna manera, consideramos que es garantía de que estaremos abordaremos la situación de forma objetiva. En cambio, si centramos nuestra atención en las emociones que la situación nos produce, estaremos adentrándonos en ese espacio inservible y sentimental de la subjetividad, lo que se traduce como una pérdida de tiempo que no conduce a nada “concreto”.

Sin embargo, día a día tomamos decisiones, pensamos, actuamos y percibimos todo lo que nos rodea de acuerdo con nuestras emociones.

**Las emociones son en realidad, las que están a cargo de las decisiones que hemos tomado casi toda nuestra vida.**

Pero ¿qué son realmente las emociones?, ¿cómo surgen? y ¿para qué nos sirven?

¿Cuál es la diferencia entre emoción, pensamiento y sentimiento?



***“Todo lo que somos es el resultado de lo hemos pensado”.***

*BUDA*

### ¿Dónde habitan las emociones?

Antes de entrar de lleno en las EMOCIONES, vamos a situarlas en el contexto biológico de su existencia y para ello, utilizaremos el modelo del Iceberg, que los neurocientíficos usan para representar el funcionamiento psicobiológico del cambio en el ser humano.

Primero debemos comprender que los pensamientos, los sentimientos, las emociones y las percepciones son capacidades ejecutivas de nuestra “mente”, definida como “**el cerebro en acción**”, en definitiva, **la mente es lo que el cerebro hace.**

El cerebro es el órgano físico y la mente es lo que este órgano hace. En otras palabras, **toda la información en nuestro cerebro es nuestra mente.**

## Ejercicio cerebro-mente

El siguiente ejercicio nos permitirá entender qué significa que **toda la información en nuestro cerebro es nuestra mente**.

Para eso quiero que cierres tus ojos y traigas a tu mente imágenes de tu casa.

- Trae a tu mente tu casa.
- Ahora trae a tu mente y visualiza tu cuarto.
- Ahora trae a tu mente a alguien que quieres, trae a tu mente a un ser querido.
- Ahora trae a tu mente un elefante rosa.
- Ahora quiero que traigas a tu mente Hallstat, muy bien.

Ahora abre los ojos y revisemos cómo te fue en el ejercicio. Cuando cerraste los ojos y te dije que trajeras a tu mente tu casa, seguramente la pudiste visualizar de inmediato, al igual que tu cuarto y a tu ser querido, verdad. Qué tal el elefante rosa. Probablemente te costó un poco más de trabajo, pero en tu cerebro está construida la información de qué es un elefante y de qué es el color rosa y entonces, lo que hizo tu cerebro fue combinar ambos y construir un elefante rosa. Pero qué tal cuando te dije que trajeras a tu mente Hallstatt. ¿Pudiste traer a tu mente Hallstatt?

Lo más probable es que no, verdad. Pero qué pasa si te digo que Hallstatt es un pueblo ubicado en Los Alpes austríacos y es considerado uno de los pueblos más bonitos del mundo. De hecho, por su belleza en 1997 la Unesco declaró a Hallstatt como Patrimonio de la humanidad. Ese es Hallstatt.



Ahora quiero que cierres nuevamente los ojos y quiero que otra vez traigas a tu mente tu casa. Trae a tu mente tu cuarto, la cara de un ser querido, un elefante rosa, y ahora quiero que traigas a tu mente a Hallstatt, bien. Ahora abre los ojos. ¿Pudiste traer a tu mente Hallstatt? Sí verdad.

¿Ahora queda más claro que toda la información en nuestro cerebro es mente?

No pudiste traer a tu mente a Hallstatt antes de que te enseñara qué era Hallstatt. Antes de eso, tu cerebro no tenía instalada esa información en su arquitectura neuronal.

Gracias a la neuroplasticidad, es decir a la capacidad del cerebro para cambiar a lo largo de nuestra vida, tu cerebro es físicamente diferente al cerebro que tenías hace cinco minutos porque ahora se juntaron neuronas diferentes de tal manera que se instaló información de lo que es Hallstatt y como toda información, ahora está instalada en tu cerebro.

Puedes traerla a tu mente. Antes no podías hacer esto porque esa información específica no estaba instalada en tu cerebro. ¿Sorprendente verdad?

Regresemos. Ahora que ya está claro que toda la información en tu cerebro es tu mente, y que no podemos traer nada a la mente que no esté instalado en el cerebro, podemos comprender que **la manera en que está construido nuestro cerebro hasta este instante de nuestra vida, determina nuestra mente la cual a su vez, determina nuestros pensamientos, emociones, sentimientos y acciones, los cuales determinan los resultados que vamos a tener a lo largo de la vida.**

Entender esto es clave para admitir que, en este punto de la vida, **nuestra mente nos puede impulsar o limitar constantemente día tras día.**

¿Pero qué significa que podemos cambiar nuestro cerebro?

Si las rutas neuronales que hemos estado usando hasta ahora, no nos han permitido pensar, sentir y actuar como queremos, entonces, podemos cambiar esos circuitos neuronales por nuevos y con ello, estaremos modificando nuestra mente para desarrollar nuestro potencial: para esto debemos empezar a aprender un poco más sobre nuestro cerebro cómo está diseñado cómo funciona y cómo el conjunto de sus partes crea la experiencia que nosotros llamamos vida.

## El cerebro triuno

El cerebro que tenemos hoy día tardó aproximadamente **600 millones de años en formarse** y durante ese tiempo se fue desarrollando en **tres etapas** principales:

- **Primera etapa, cerebro reptiliano:** empezó hace cientos de millones de años atrás y corresponde a la etapa más antigua de nuestro cerebro. Se empezaron a desarrollar las partes que te permiten respirar, dormir, tragar, que regulan tu temperatura, tu ritmo cardiaco, tu postura tu balance y muchas de las **actividades involuntarias e inconscientes** que te permiten estar vivo durante tu día a día.
- **Segunda etapa, cerebro límbico:** se fueron desarrollando las partes del cerebro llamadas el sistema límbico son las partes que entre muchas otras cosas, te permiten formar nuevas memorias, planear y coordinar tu actividad física, regular tu sueño, te ayudan a poner las cosas en perspectiva, coordinan toda la información que entra por tus sentidos y la mandan a otras partes de tu cerebro para procesarlas y también son las áreas que tienen que ver con tus **emociones**, las cuales como lo vamos a aprender son mucho más importantes y poderosas de lo que pensábamos.
- **Tercera etapa, córtex prefrontal:** la etapa más nueva la evolución de nuestro cerebro se empezaron a desarrollar las partes que entre muchas otras cosas te ayudan a **convertir toda la información que entra por tus sentidos en algo que puedas entender**, lo que le da significado a todo lo que has vivido. Son las partes que te ayudan a poner atención solucionar problemas, aprender de tus errores e incluso, son las partes responsables de tu **conciencia** y de tu personalidad y de todas las otras funciones superiores como las llaman los neurocientíficos.

# El cerebro TRIUNO



- Neocórtex
- Sistema límbico
- Cerebro reptiliano

Lamento decepcionarte, pero las emociones no están alojadas en el corazón, sino que su centro de control está en nuestro cerebro, específicamente en la parte denominada: **cerebro límbico**.

Todo lo que nuestros sentidos perciben es analizado, primeramente, en las áreas específicas de la corteza cerebral, y luego pasa al filtro del sistema emocional en el cerebro límbico, donde esas percepciones sensoriales se etiquetan como buenas o malas, atractivas o rechazables, interesantes o neutras. A continuación, la información, ya evaluada con significado emocional, pasa a las áreas de asociación de la corteza cerebral, donde se construyen los procesos mentales, de razón y pensamiento, y se elaboran las funciones ejecutivas complejas. Seguidamente, llega al hipocampo, donde se registra la huella de lo percibido y aprendido y se almacena en la memoria.

No podemos elegir de dónde nace el impulso de la emoción ya que ésta es una reacción automática. Lo que sí podemos hacer es desarrollar **la capacidad de darnos cuenta de cuando nace el impulso antes de responder**, es decir, debemos usar ese espacio que hay entre el impulso o estímulo y la acción o respuesta que damos a ella. Si bien este espacio temporal es muy pequeño (**0.47 segundos**), tenemos la capacidad para irlo ampliando en función de nuestro autoconocimiento.

## ¿Qué son las emociones?



Las emociones son el conjunto de reacciones psicofisiológicas que tenemos como respuesta a los estímulos externos o lo que nos sucede y a los estímulos internos como nuestros pensamientos o información de nuestros sistemas físicos. Esos impulsos internos producen una alteración de corta duración de nuestro estado de ánimo, pero de gran intensidad, y nos permiten adaptarnos a situaciones, personas, lugares u objetos.

En esta **respuesta psicofisiológica** que son nuestras emociones, influyen los **conocimientos** que adquirimos a lo largo de nuestra vida, principalmente vía imitación, pero también la cantidad de **experiencias** que hemos acumulado y los resultados que hemos obtenido con cada reacción que hemos tenido ante las circunstancias desde que llegamos a este mundo.

Cómo aprendimos a no meter los dedos en los agujeros de los enchufes, o a no saltar por un barranco o a distinguir qué sabores son más atractivos: simplemente por imitación y experiencia. Y más esta última, ya que por mucho que nos hayan dicho que salir con el pelo mojado nos podía enfermar, lo hicimos igual, y al comprobar que esa relación no era tan directa, lo seguimos haciendo pese a las advertencias de nuestros padres.

Aprendimos que sentir tristeza estaba mal, porque nos dijeron que el motivo por el cual estábamos tristes no tenía importancia. Si un pequeño de 5 años llora porque su juguete se rompió, sus padres o cuidadores le dirán que no tiene importancia y que le comprarán otro nuevo. ¿Lo ves? Lo que sentíamos no era importante, y así, **fuimos adaptándonos a sentir solo lo que era correcto o aceptado socialmente sentir**.

En las fiestas navideñas debemos estar alegres, y si no lo estamos, da lo mismo, debemos fingir que nos encanta estar con la familia reunida, aunque haya alguien que nos caiga muy mal.

Por lo tanto, no solo hemos sido entrenados para ocultar o fingir nuestras verdaderas emociones, sino que, además, la forma de expresarlas depende también de cómo se expresaban nuestros progenitores o cuidadores.

**La forma en la que expresamos la intensidad de las emociones la hemos aprendido por imitación.**

Es a partir de los estudios del psicólogo estadounidense, **Paul Ekman** que se reconocen **6 emociones básicas que son comunes a toda la raza humana**, de cualquier cultura y de cualquier época.

## Emociones básicas o primarias



Asco



MIEDO



Sorpresa



Alegría



Rabia



Tristeza

Paul Ekman asoció cada una de estas emociones con distintas expresiones faciales que, de forma universal, adoptamos para expresarlas. [Paul Ekman, "El rostro de las emociones"](#)

## Emociones básicas o primarias

**Alegría:** brinda una sensación de bienestar, satisfacción y promueve la afiliación con los demás. Aparece ante una situación agradable y estimula los pensamientos positivos. La acción característica es **reír**.

**Asco:** es el desagrado intenso que podemos sentir hacia algo que parece repugnante. Genera rechazo y puede, incluso, asegurar la supervivencia porque estimula la protección. Esta emoción puede causar **tensión muscular, hiperventilación y dolor estomacal**.

**Ira:** es la irritabilidad o el enfado que provoca una función adaptativa de autodefensa. Surge ante la pérdida de algo que consideramos que nos pertenece o el daño que interpretamos alguien nos causa. La Reacción fisiológica es **hiperventilación, taquicardia y tensión muscular**.

**Miedo:** es el recelo o aprensión ante una amenaza o posible peligro (incluso imaginario). Esta emoción provoca angustia, inseguridad e incertidumbre, pero también es un mecanismo de protección. Cuando aparece se **acelera el ritmo cardíaco, surge tensión muscular** y, en ocasiones, hasta es posible sentir un **dolor en la boca del estómago**.

**Sorpresa:** es el asombro que surge ante un evento inesperado. Puede causar desorientación por unos segundos mientras nos adaptamos a la nueva situación. Cuando esta emoción se presenta, la expresión facial incluye la **boca y los párpados muy abiertos**.

**Tristeza:** produce desdicha o infelicidad ante la pérdida de algo o alguien que realmente es importante para nosotros. Estamos conscientes de la añoranza, por lo cual la sensación es de duelo: **nudo en la garganta, sensación de pesadez en el cuerpo, dolor en el pecho** y la necesidad de aislamiento son algunas de las señales.



## Emociones sociales, complejas o secundarias

Aparecen después de las emociones básicas como consecuencia de la socialización, y a medida que desarrollamos más capacidades cognitivas. Entre ellas podemos mencionar:

**Culpa:** aparece cuando sentimos que hemos traicionado los valores como individuo y como miembro de una sociedad. Se expresa con la aparición de un **nudo en la garganta, la tensión en el estómago y/o en el pecho**. Eso va acompañado de un pensamiento reflexivo y constante sobre un evento o situación que hace evaluar reiteradamente los antecedentes y las consecuencias de la acción o decisión que tomamos.

**Celos:** aparecen cuando sentimos una amenaza de perder algo que queremos o sentimos que nos pertenece. A veces demuestran inseguridad o falta de confianza.

**Vergüenza:** aparece cuando consideramos que quienes nos ven serán testigos de un hecho o acción que perjudica nuestra apariencia o imagen, o la de alguien más. Esto provoca la inhibición y evitación de ciertas conductas para que evitar el rechazo o la burla del grupo o la sociedad.

**Orgullo:** es una emoción adaptativa que aparece cuando estamos muy satisfechos con lo que creemos ser o lo que hacemos. Puede fomentar nuestra autoestima y seguridad. Sin embargo, cuando es en exceso, afecta negativamente las relaciones.

**Placer:** se manifiesta cuando logramos satisfacción, del tipo biológica, como comer, reproducirnos o dormir, hasta relaciones sociales más complejas, como reconocimiento y validación. No obstante, en situaciones adictivas (sustancias o acciones peligrosas), su búsqueda puede suprimir la toma de decisiones de manera responsable.

¿Estas son todas las emociones que existen? Por supuesto que no, pero estas son algunas de las más conocidas. Vale la pena destacar que existen muchas teorías sobre las emociones y las experiencias que generan en los seres humanos.

Aquí te dejamos una lista de emociones secundarias complejas que experimentamos los seres humanos, con la finalidad de que las repases y con la ayuda de un diccionario, vayas trabajando sus significados y diferencias.

## Ejemplos de emociones complejas o secundarias

Vergüenza

Culpa

Placer

Orgullo

Satisfacción

Entusiasmo

Ironía

Arrepentimiento

Indignación

Irritación

Frustración

Aburrimiento

Compasión

Tranquilidad

Decepción

Abandono

Soledad

Entusiasmo

Asombro

Confusión

Conmoción

Agobio

Preocupación

Rechazo

Ridículo

Celos

Resentimiento

Dolor

Odio

Decepción

Desesperación

Melancolía

Vacío

Indiferencia

## ¿Es lo mismo emoción que sentimiento?



Un sentimiento es una mentalización consciente y razonada de la emoción. Por ello, las emociones duran relativamente poco, pero los sentimientos pueden persistir durante mucho tiempo.

La emoción se halla estrechamente vinculada a los sentimientos, pero son realidades cerebrales diferentes. Según propone **Antonio Damasio**, "*las emociones preceden a los sentimientos*".

La emoción es la respuesta del organismo ante un estímulo, en cambio los sentimientos, son la experiencia subjetiva, estable y más o menos duradera de la emoción, carente de síntomas somáticos.

Cuando los resultados de las emociones se cartografían en el cerebro, tienen lugar los sentimientos, que son las imágenes o representaciones de las emociones y de sus resultados en el organismo.

Los sentimientos están también vinculados a una sensación corporal generada por una activación nerviosa, pero su componente mental, en vez de centrarse en la valoración del estímulo, se centra en la reelaboración de las imágenes, las experiencias, los hechos y los pensamientos que alimentan y sostienen una emoción.

# ¿Cuál es la función de las emociones y cuál es su importancia?

Las emociones tienen tres funciones principales: función adaptativa, función social y función motivacional.

**1. Función adaptativa:** Cada emoción tiene su utilidad y prepara al organismo para poder actuar eficazmente de acuerdo con lo que lo rodea. La emoción **facilita las respuestas más apropiadas ante ciertas exigencias del entorno.**

En la vida tenemos una forma de reaccionar ante el placer y otra ante el dolor. Por ejemplo, la alegría tiene una función adaptativa de afiliación; la sorpresa, de exploración y la calma, de conexión. El miedo puede protegernos en ciertas situaciones: favorece la huida o, en algunas ocasiones, causa inmovilidad corporal por estar a la defensiva. En cambio, el dolor puede ser la respuesta ante un estímulo o también puede salvarte de sufrir heridas más profundas en un futuro.

**2. Función social:** Las emociones facilitan nuestra **interacción social** y tienen gran importancia en la comunicación no verbal que solemos expresar de manera inconsciente. Pueden manifestar nuestro estado de ánimo y permitirles a otros intuir nuestro comportamiento. Tienen un valor indudable en las relaciones interpersonales y la forma en la que nos adaptamos al entorno. Es a través de las emociones que podemos intercambiar información con nuestros interlocutores mediante la expresión facial y la postura, lo que nos permite comunicarnos incluso mucho antes de usar las palabras. **Nuestras emociones influyen en los demás y viceversa.** Expresan nuestro estado afectivo y también regulan las reacciones que el resto tiene ante nosotros.

**3. Función motivacional:** Existe una retroalimentación entre la emoción y la motivación. Cuando la emoción aparece, nos sentimos animados a hacer algo. Asimismo, cualquier conducta motivada genera a su vez una reacción emocional. **Una emoción puede hacer que aparezca una conducta motivada propia y se ejecute con intensidad.** Todo dependerá del nivel de agrado o desagrado que provoque, y de la intensidad de la reacción emotiva. La ira puede generar como conducta motivada, el enfado o irritabilidad. Dependiendo de la intensidad de esa emoción, podemos preferir hablar con alguien o, todo lo contrario, estar a solas.

## ¿Por qué es importante identificar y reconocer nuestras emociones?

Los seres humanos tenemos serias dificultades para identificar y gestionar nuestras emociones. Más de las veces que nos gustaría admitir, cometemos el error de tratar de reprimirlas y francamente nos cuesta reconocer qué es lo que estamos sintiendo en realidad.

De la conexión con nuestras emociones depende el grado de empatía que tendremos otros individuos y nuestra capacidad para interactuar con todo lo que nos rodea de forma adecuada y receptiva.



A la *habilidad de expresar y controlar los sentimientos de la forma adecuada, tanto en el ámbito personal como el social*, se le conoce con el nombre de **Inteligencia Emocional**, término acuñado por el psicólogo [Daniel Goleman](#).

De acuerdo con Daniel Goleman *una persona emocionalmente inteligente es positiva, tiene empatía, posee suficiente autoestima como para reconocer y expresar sus sentimientos positivos y negativos, pero también de controlarlos*. Además, tiene motivación, muestra interés y busca el equilibrio.

La inteligencia emocional se puede entrenar y desarrollar. Según el psicólogo Daniel Goleman, está compuesta por cinco elementos:

- 1. Autoconocimiento:** es la capacidad de tener conciencia de las emociones y cómo éstas influyen en nuestro estado anímico y/o comportamiento.
- 2. Autocontrol:** es la posibilidad de regular, reflexionar y dominar nuestras emociones, en vez de dejarnos llevar impulsivamente.
- 3. Automotivación:** es la habilidad de enfocar las emociones hacia una meta u objetivo determinado, tanto a corto, como a mediano y largo plazo.
- 4. Empatía:** así como es importante reconocer las emociones, también lo es conectar con las ajenas, para interpretar correctamente las expresiones que consciente e inconscientemente tienen los demás.
- 5. Habilidades sociales:** es la capacidad de interactuar con quienes nos rodean, comprendiendo nuestras propias emociones, al mismo tiempo que las de los demás, sin querer cambiarles, aunque difieran de nuestras opiniones, actitudes y creencias.

## Autogestión emocional, el fin del autoboicot

Los seres humanos llegamos hasta los 35, 40 o 50 años aproximadamente, sin tomar consciencia de por qué hacemos lo que hacemos ni por qué repetimos patrones memorizados de comportamiento, pensamiento y emociones. Toda nuestra vida ha funcionado automáticamente sin que le hayamos dedicado ningún tipo de recurso cognitivo para ser quienes hemos sido hasta ahora.



**Modo Hámster o piloto automático:** Estado en el que pasamos más del 95% del tiempo es de bajo mantenimiento. No exige nada de nosotros, ya que actúa en función de patrones automatizados.

Como ya hemos visto, **nuestra personalidad es el resultado de lo que hemos vivido, pero sobre todo es el resultado de cómo lo hemos vivido.** Cuando vivimos un evento traumático, nuestro cerebro toma una especie de captura de pantalla de ese momento y esa memoria es almacenada con toda la información que nuestros sentidos capturaron en ese momento (olores, sonidos de fondo, personas, diálogos, nivel de luz, colores, texturas, etc.). Cada vez que traemos al presente esa memoria, viene también su pesada carga emocional, que desencadena la activación de los mismos bioquímicos que se liberaron cuando vivimos el evento. Entonces, permanecemos absortos en ese estado mental y sus efectos psicobiológicos pueden perdurar horas, días y a veces, aún más.

Cuando comenzamos a habitar en el pasado (que en realidad es la mente que en el presente revive la emoción) nos convertimos en eso que pensamos y sentimos, porque **esta emoción condiciona nuestra conducta.**

Nuestro sistema nervioso central (SNC) activa el modo de **lucha, huida o congelamiento**, que es la respuesta simpática de nuestro organismo, que nos permite estar en alerta frente a cualquier peligro. Y como la emoción perturbadora sigue teniendo al control en nuestra mente, esta respuesta nerviosa se mantiene activa y vivimos nuestra vida como si algo terrible fuera a suceder todo el tiempo. Vivimos anticipando la fatalidad porque nuestro cerebro se ha quedado enganchado en el dolor provocado por esos eventos que nos ocurrieron en el pasado y que no supimos manejar. **Creamos una personalidad que solo sabe vivir desde la perspectiva del miedo.**

El **miedo** es una emoción que **secuestra nuestra capacidad para habitar el presente**, ya que nos lleva automáticamente al pasado, bloqueando cualquier intento de iniciar un proceso de cambio, sometiéndonos y esclavizándonos

## Autogestión emocional, el fin del autoboicot

Los seres humanos llegamos hasta los 35, 40 o 50 años aproximadamente, sin tomar consciencia de por qué hacemos lo que hacemos ni por qué repetimos patrones memorizados de comportamiento, pensamiento y emociones. Toda nuestra vida ha funcionado automáticamente sin que le hayamos dedicado ningún tipo de recurso cognitivo para ser quienes hemos sido hasta ahora.

Cuando vivimos en este estado de perpetua alerta, amenaza y contracción psicobiológica, nuestro cuerpo nos da una inyección de energía (**Sistema simpático**) precisamente para permanecer alerta ante esa sensación de miedo que nos prepara para responder a la amenaza y activar la respuesta de lucha, huida o congelamiento en nuestro sistema nervioso.

Nuestro cerebro cree que necesitamos luchar contra esa amenaza, huir lo más rápido posible o bien nos petrifica dejándonos literalmente congelados, sin poder articular respuesta alguna. Por eso esta reacción se conoce con el nombre de **lucha, huida o congelamiento, o la triple "F" por su traducción al inglés: fight, flight, freeze.**

Permanecer en este estado "FFF" nos convierte en **adictos a los problemas**, a la tensión de la presión y del estrés, porque **nos da energía, nos vigoriza y nos hace sentir más vivos**. Es lo que comúnmente se conoce como la **"adicción a la adrenalina"**, la que habitualmente está más presente en individuos que necesitan exponerse a deportes de riesgo o a situaciones de tensión (carreras de autos, bolsa de valores, trabajar bajo presión).

El problema es que vivir en un perpetuo estado de emergencia no sólo nos mantiene siempre pensando en los problemas, anticipando dramas y catástrofes, sino que al final comenzamos a desear secretamente que algo malo suceda, ya que sería una afirmación de nuestras creencias y una confirmación de nuestros miedos y limitaciones. Algo así como una **profecía autocumplida**: "ves te dije que eso pasaría y pasó, yo tenía razón". Sufrimos pensando en qué pasaría y después creamos las condiciones energéticas para que pasara. Lo decretamos de forma inconsciente, ya que este es el estado habitual en el que vivimos el 95% y más de nuestro día a día.

Lo mismo ocurre con las justificaciones que nuestra mente nos regala para permanecer en esta **zona de confort o bajo mantenimiento**, es decir, para justificar la resistencia al cambio:

- mañana empiezo
- esto no funciona o no sirvo para esto
- no tengo tiempo y ahora no es el mejor momento

Cuando tenemos estos pensamientos, nuestra mente cree que son verdad, porque ya los hemos repetido demasiado, por lo que la prisión de lo familiar nos impide hacer algo para cambiar.

## Autogestión emocional, el fin del autoboicot

Los seres humanos llegamos hasta los 35, 40 o 50 años aproximadamente, sin tomar consciencia de por qué hacemos lo que hacemos ni por qué repetimos patrones memorizados de comportamiento, pensamiento y emociones. Toda nuestra vida ha funcionado automáticamente sin que le hayamos dedicado ningún tipo de recurso cognitivo para ser quienes hemos sido hasta ahora.

Entonces, la clave para salir de este loop autodestructivo en el que nos boicoteamos a nosotros mismos es la **autogestión emocional que se obtiene del autoconocimiento**.

**Aprender a salir de la reactividad automática e instalar la elección consciente es el primer paso para lograr que nuestra voluntad de cambio sea superior a la programación automática.**

Todos los seres humanos estamos dotados del mecanismo de la autorregulación o la autogestión emocional. Así hemos sobrevivido como especie.



*"Las especies que sobreviven no son las más fuertes, ni las más rápidas, ni las más inteligentes; sino aquellas que se adaptan mejor al cambio."*

*Charles Darwin (supuestamente)*

Tanto humanos como animales compartimos esta capacidad natural para asegurar ese punto de equilibrio óptimo que llamamos **homeostasis**. Cuando un antílope escapa del león necesita activar la respuesta de amenaza para su supervivencia. Es esta respuesta de amenaza la que le da la energía extra que necesita para correr más rápido y escapar. Pero una vez que está a salvo ya no necesita seguir en el modo de emergencia y no requiere esa dosis de energía, por lo que su sistema nervioso pasa del sistema simpático al parasimpático o también conocido como el modo de crecimiento o respuesta de relajación. El antílope pasa de un modo a otro dependiendo de lo que sucede en el entorno. Si hay peligro se activa el sistema simpático y cuando la amenaza cesa, automáticamente su cerebro activa el sistema parasimpático.

**Homeostasis:** estado de equilibrio entre todos los sistemas del cuerpo que se necesitan para sobrevivir y funcionar correctamente. En la homeostasis, las concentraciones de ácido, la presión arterial, el azúcar en la sangre, los electrolitos, la energía, las hormonas, el oxígeno, las proteínas y la temperatura se ajustan constantemente para responder a los cambios en el interior y el exterior del cuerpo de forma automática.

Pero a diferencia de los antílopes, tal y como ya vimos antes, dado que el cerebro humano no puede distinguir entre lo real y lo imaginario, cuando nuestra mente permanece atiborrada de problemas, preocupaciones, anticipaciones de desgracias, nuestro cerebro cree que en verdad estamos enfrentando una situación de amenaza, ya que supone que ese pensamiento es real, por lo tanto, nuestro sistema nervioso simpático está en control y no podemos pasar automáticamente del modo simpático al parasimpático.

En estas circunstancias, más habituales de lo que deberían, **la autorregulación u homeostasis en los seres humanos requiere de un acto consciente de autogestión emocional, que nos permita comprender que no somos nuestra mente, y que, por lo tanto, el peligro, la amenaza y el miedo habitan solo en nuestros pensamientos.**

Solo en la presencia consciente de habitar el presente, logramos desactivar el modo de piloto automático y entrar en el modo relajación o modo de crecimiento. Pero para lograrlo, no podemos seguir siendo ese viejo yo.



*“Cada vez que eres capaz de observar tu mente ya no estás atrapado en ella.”  
Eckhart Tolle*

Tal como nos enseña Eckhart Tolle en su maravilloso libro [“El poder del Ahora”](#), solo basta con darnos cuenta de que somos el observador de nuestros pensamientos, no somos nuestros pensamientos, para salir del automatismo. La programación del hámster es inconsciente y no puede funcionar cuando es la mente consciente la que tiene el dominio de la situación.

Para dejar de ser ese viejo yo es necesario abrazar la incertidumbre de lo desconocido por sobre la certeza de los patrones repetitivos. Lo desconocido asusta, pero mientras permanecemos sumidos en nuestros pensamientos, dándoles autoridad sobre nuestro estado de ánimo, nunca podremos habitar el espacio del presente en el que se juega la acción.

La frase clave es: “Qué es lo peor que puede pasar si lo intento”. Después de todo, el peor de los escenarios es solo el 50% de la probabilidad.

*“No nos da miedo hacer las cosas porque sean difíciles, sino que las cosas son difíciles porque nos da miedo hacerlas.”*

*Séneca (filósofo griego 4 a.c – 65d.c)*



# Bibliografía y Sitiología

Paul Ekman, "El rostro de las emociones"  
<https://www.buscalibre.cl/libro-el-rostro-de-las-emociones/9788492966981/p/48977921>

Daniel Coleman: "La Inteligencia Emocional"  
<https://www.buscalibre.cl/libro-la-inteligencia-emocional/9789501519914/p/1736906>

Antonio Damasio: "En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos. Barcelona: Crítica." (2005)

Daniel Kahneman, "Pensar Rápido, pensar despacio"  
<https://www.buscalibre.cl/libro-pensar-rapido-pensar-despacio/9788490322505/p/34494417>

Joe Dispenza, "Deja de ser tú"  
<https://www.buscalibre.cl/libro-deja-de-ser-tu-la-mente-crea-la-realidad/9788479538255/p/11012616>

## VIDEOS

Estanislao Bachrach, "Diseño de emociones"  
<https://www.youtube.com/watch?v=LrNlwq6sdVg&t=3177s>

Susana Huerta Orrego, "Cómo utilizar los Miedos que te están Paralizando/Limitando"

[https://www.youtube.com/watch?v=D7\\_Vtqrtl8o&t=117s](https://www.youtube.com/watch?v=D7_Vtqrtl8o&t=117s)

<https://www.youtube.com/watch?v=d4pdxp-CqCw&t=6s>

Joe Dispenza, "Deja de ser tú" (audiolibro)  
<https://www.youtube.com/watch?v=DD93CxFOUQk&t=21211s>

Redes (Eduard Punset): Expresión emocional - Paul Ekman  
<https://www.youtube.com/watch?v=6pigcdUIUd4>