

## TEMA 11: EL MANEJO DE LAS EMOCIONES

Una pérdida, una ganancia

Proverbio japonés

### LAS EMOCIONES DESDE EL PUNTO DE VISTA PSICOLOGICO

La psicología define las emociones como un amplio rango de fenómenos que incluye: 1.- Sentimientos, 2.-Pensamientos, 3.- Cambios fisiológicos y correlatos corporales y 4.- Tendencia a actuar (Frijda 2001). Pongamos el ejemplo de una emoción de ira después de que nos insulte alguien con quien tenemos un conflicto. El sentimiento es de ira, el pensamiento puede ser de crítica a la otra persona, la tendencia a actuar (seguramente reprimida) consiste en agredir al otro y los cambios fisiológicos incluirían tensión muscular, palpitaciones y los síntomas propios de un ataque de ira. Pese a que existen estos cuatro elementos, el fenómeno más visible, y que más claramente identificamos, es el sentimiento.

De los varios fenómenos mentales que analizamos en *mindfulness* (sensaciones, pensamientos y emociones), sin duda las emociones constituyen el fenómeno mental que más nos atrapa, con el que más nos identificamos. Y por eso es el último que se trabaja en *mindfulness* en la respiración. Las emociones se caracterizan, frente a los otros elementos mentales, porque (Frijda 2001): 1.- Poseen un significado personal (ya que se estructuran en base a la imagen que tenemos de nosotros mismos, de nuestro yo); y 2.- Surgen en el contexto relacional (la mayoría se producen por lo que otros dicen o piensan de nosotros o por lo que nosotros pensamos que piensan o sienten los demás de nosotros mismos).

La psicología evalúa las emociones, tradicionalmente, en base a dos variables (Bradley y Lang, 2000):

- 1.- La valencia: Se define como el atractivo intrínseco (valencia positiva) o aversión (valencia negativa) que produce un objeto, situación o evento. La valencia clasifica la emoción en una escala que va desde lo negativo a lo positivo pasando por lo neutro; y
- 2.- La activación o *Arousal*: Describe la excitación o activación fisiológica que produce una emoción y que incluye aspectos como el aumento de la frecuencia cardíaca, tensión arterial, etc. El *arousal* de una emoción puede variar en una escala de poco intensa a muy intensa.

Desde el punto de vista de la investigación, existen cambios específicos a nivel corporal que correlacionan con la valencia y el *arousal*. La valencia viene definida por movimientos musculares, medibles con electromiograma facial. Así, las emociones positivas activan el músculo zigomático mayor, que produce la sonrisa. Por otro lado, las emociones negativas activan el corrugator superciliar, que se encuentra entre las cejas, y produce el fruncimiento de la frente. La valencia se asocia, principalmente, a la conductancia eléctrica de la piel, que aumenta ante cualquier emoción intensa, independientemente de la valencia. La mayor conductancia es producida por el sudor, producido por el sistema nervioso simpático, que activa la reacción para la lucha/huida.

Los estudios de neuroimagen, con resonancia magnética funcional, parecen confirmar el correlato cerebral de este modelo descrito (Kensinger y Schacter 2006).

Los seres humanos buscamos siempre un significado. Las emociones básicas que experimentamos son las mismas que las de los primates e incluyen alegría, amor, ira, miedo o enfado (Plutchik 1980). No obstante, los seres humanos conseguimos la amplia paleta emocional que nos caracteriza, en base a nuestros procesos de evaluación cognitiva (Ellsworth y Scherer, 2002).

¿Cómo ocurre el proceso de interpretación de las emociones? Continuamente recibimos millones de datos del exterior, pero solo podemos procesar una pequeña parte, aquellos a los que prestamos nuestra atención. Como afirma la cita clásica de William James, uno de los padres de la psicología: “Mi experiencia es aquello a lo que decido prestar atención”. Interpretamos el significado de lo que vemos en base a nuestras experiencias pasadas. Posteriormente, la emoción es la que sesga nuestra atención y la dirige a los estímulos propios de la emoción. La ansiedad, por ejemplo, produce un sesgo cognitivo en el sentido de atender específicamente a estímulos ansiosos, lo cual perpetúa el ciclo.

Por tanto, debemos tener en cuenta que las emociones son sistemas de autoorganización que tienden a autopropetarse. Imaginemos que hemos desarrollado una emoción de desesperación: cualquier suceso que nos ocurra, aunque sea normal (ej.: que no nos acepten en una entrevista de trabajo), será distorsionado cognitivamente por nuestra mente e interpretado como una razón más para desesperarse (ej.: soy un inútil, nunca trabajaré). De esta manera se refuerzan las cogniciones negativas, el sentimiento de desesperanza y produce conductas congruentes con ese estado (ej.: no presentarse a ningún trabajo).

#### LA VIDA NO ES NI BUENA NI MALA, ES LO QUE HAY

Estrictamente hablando, los sucesos de la vida son estímulos ambiguos, ya que pueden interpretarse de forma positiva o negativa. Ej.: Una depresión puede interpretarse como una debilidad o como una oportunidad para cambiar de vida. La Tabla 1 resume una antigua leyenda china que ilustra este fenómeno.

Tabla 1.- Antigua leyenda china sobre la suerte y la desgracia

En una pequeña aldea de la antigua China vivía el señor Wei. Un día de verano su ganado se le escapó y huyó hacia la montaña. La gente del pueblo fue a decirle: ¡Qué mala suerte, señor Wei! A lo que el contestó: “Puede que si, pero puede que no”.

Cuando llegó el invierno su ganado volvió al pueblo muy incrementado porque habían tenido muchas crías durante el verano. Los vecinos fueron a felicitar al señor Wei porque ahora era rico: ¡Qué buena suerte, Sr Wei! A lo que el contestó: “Puede que si, pero puede que no”.

Pocas semanas después el hijo del Sr Wei tuvo un accidente montando un caballo y se lesionó la espalda, teniendo que guardar cama durante meses. Los vecinos fueron a decirle qué mala suerte y el Sr Wei contesto como siempre que puede que si, pero puede que no.

Tres meses después China entro en guerra con los vecinos del Norte y el emperador obligó a enrolarse a un varón de cada casa. Todos los primogénitos del pueblo tuvieron

que ir al ejército excepto el hijo del Sr Wei porque estaba enfermo. Los vecinos fueron a felicitarle por la suerte que había tenido. El Sr Wei respondió como siempre: “Puede que si, pero puede que no”.

A través de la autorreflexión, las personas se dan cuenta de que su vida está repleta de incertidumbres sobre ellos mismos, sus relaciones interpersonales y su futuro en la vida. La incertidumbre produce estrés y sensación de pérdida de control, por lo que una forma de mitigarlo es dar un sentido a nuestras experiencias para reducir la incertidumbre.

Una de las formas más adaptativas de reaccionar ante el estrés, y que se cree que está en la base de la resiliencia, es lo que se ha denominado reevaluación positiva. Se define como un proceso de adaptación a través del cual los procesos estresantes son reevaluados como benignos, beneficiosos o significativos (Lazarus y Folkman 1984). Parece demostrado que *mindfulness* podría producir reevaluación positiva (Garland et al 2009).

*Mindfulness* permitiría una evaluación metacognitiva sin prejuicios y atenta de la percepción, la cognición y la emoción, sin influencia del pasado y sin preocupación por el futuro. Para comprender mejor como se da ese proceso, podemos recordar de la imagen que utilizamos en capítulo 5, la de amaestrar un “caballo” selvaje. El caballo representa la mente sin el entrenamiento de la atención, y a la medida que amaestramos “el caballo selvaje” (la mente) por medio del entrenamiento de la atención, se la puede “cabalgar”, es decir, podemos observar nuestros procesos mentales, corporales y emociones sin “caerse” (sin quedarse atrapado por ellos, o reaccionar de manera disfuncional), incluso en momentos más difíciles, como situaciones de dificultades, frustraciones o crisis emocionales intensas.

El estado metacognitivo de *mindfulness* puede moderar los contenidos mentales angustiantes mediante el descentramiento, que consiste en una falta de apego hacia nuestras emociones y pensamientos. Este desapegarnos del contenido de los procesos mentales y centrarse en el proceso, permite desembarazarnos de nuestras historias, de la imagen que tenemos de nosotros mismos y del entorno que nos condiciona. Todo ello nos aporta una mayor flexibilidad cognitiva. De esta forma uno no está condicionado por su pasado y puede volver a reevaluar todo lo que le ha pasado de una forma positiva. Esta evaluación positiva producirá emociones positivas como el amor, la compasión o la confianza. Estas emociones positivas también sesgarán nuestra atención hacia sensaciones y cogniciones positivas. Este proceso se refuerza con una práctica que se denomina “saboreo”: consiste en centrar conscientemente la atención en situaciones agradables sencillas que ocurren habitualmente en nuestra vida (una puesta de sol, una comida, tomar un café con los amigos). Las técnicas de saboreo rompen la dinámica de preocupación e incapacidad para experimentar placer típicas de las situaciones de estrés crónico (ej.: cualquier enfermedad física o psicológica).

#### COMO DESACTIVAR LAS EMOCIONES CON *MINDFULNESS*: INTERVENCIONES AL INICIO DE LA PRÁCTICA

Cuando todavía no tenemos mucha experiencia en *mindfulness*, la recomendación es trabajar sobre las emociones de forma sintomática, desmontando sus componentes. La

emoción es muy potente y nos atrapa porque está muy ligada al yo. Las dos formas más sencilla de trabajar con las emociones al principio de practicar *mindfulness* serían:

**1.- Centrarse en los aspectos corporales de la emoción (modificar el *arousal*):** De los tres fenómenos mentales básicos (sensación, pensamiento y emoción) el que resulta más fácil para trabajar es la sensación. Cuando nos atrape una emoción vamos a modificar el foco de la atención a las sensaciones (la práctica de 3 minutos se puede aplicar en esas situaciones). Nos haremos conscientes de qué modificaciones corporales está produciendo la emoción: palpitaciones, frecuencia respiratoria, tensión muscular y en qué zonas. Como si aplicásemos *body scan*, nos hacemos conscientes de las zonas que están tensas y las vamos relajando. También podemos mandar afecto a esas zonas (*body scan* compasivo). De esta forma, podemos modificar la emoción al no reforzarla prestando atención a las sensaciones y “suavizándolas”.

**2.- Centrarse en los pensamientos asociados (modificar la valencia):** Esta aproximación es más difícil, porque los pensamientos se manejan peor que las sensaciones. Normalmente, constituye un paso posterior. El objetivo sería, utilizando *mindfulness* en la respiración, observar los pensamientos y dejarlos pasar. Si no hay pensamientos que maten las sensaciones corporales y orienten a una determinada emoción, esta no se va a desarrollar. Simplemente quedarán sensaciones corporales (la etiqueta de agradables o desagradables es también otro pensamiento), a las que podremos observar desde la posición de observador o fundirnos con ellas, si son muy intensas. Esta estrategia y la anterior no son excluyentes, aunque tendrían que ser secuenciales.

#### COMO MODIFICAR LAS EMOCIONES CON *MINDFULNESS*: INTERVENCIONES CUANDO SE TIENE AMPLIA EXPERIENCIA EN LA PRÁCTICA

La práctica a largo plazo de *mindfulness* va a permitir un mejor manejo de las emociones en base a los mecanismos siguientes:

**1.- Compasión:** El desarrollo progresivo de la autocompasión va a producir que seamos más capaces de mirarnos a nosotros mismos, identificar nuestra emociones negativas y no necesitar taparlas o negarlas, sino aceptar que son parte de nosotros, pero sabiendo que nosotros somos más que sólo esa emoción. La aceptación permite también la exposición a la emoción negativa, mecanismo conductual que va a ayudar a reducir su intensidad. Por otro lado, la compasión hacia los otros también permite entender y afrontar mejor los problemas interpersonales que podamos experimentar, frecuente origen de las emociones negativas.

**2.- Descentramiento y reevaluación positiva:** El descentramiento, la capacidad de relacionarse con pensamientos y emociones de una forma desapegada, como un mero observador, es uno de los mecanismos más terapéuticos de *mindfulness*. Se sigue de la reevaluación positiva de los sucesos vitales que nos han ocurrido, permitiendo una interpretación enriquecedora en el contexto de unos valores y un sentido de vida.

**3.- Cambio en la perspectiva del yo:** La mayor parte de las emociones se producen por la interpretación que hacemos del entorno. Dicha interpretación la genera nuestro yo, que básicamente consiste en la historia que nos hemos contado sobre los sucesos que

han ocurrido durante nuestra vida. *Mindfulness* disminuye el dialogo interno que es el mecanismo que refuerza y estructura el yo. Sin diálogo interno, se desarrolla una enorme flexibilidad cognitiva que permite evaluar el mundo de una forma más positiva.

## PUNTOS CLAVE

La psicología define las emociones como un amplio rango de fenómenos que incluye:  
1.- Sentimientos, 2.-Pensamientos, 3.- Cambios fisiológicos y correlatos corporales y 4.- Tendencia a actuar.

Las emociones se caracterizan porque: 1.- Poseen un significado y 2.- Surgen en el contexto relacional.

Las emociones son sistemas de autoorganización que tienden a autopropetarse.

Los sucesos de la vida son estímulos ambiguos, ya que pueden interpretarse de forma positiva o negativa.

Al inicio de la práctica, la forma más sencilla de modular las emociones es centrando la atención en las sensaciones corporales asociadas a la emoción. Otra forma, algo más complicada, consiste en centrarse en los pensamientos asociados.

Cuando se tiene más experiencia en la práctica, la forma de desactivar las emociones es practicando la compasión, el descentramiento y la reevaluación positiva, y el cambio que se produce en la perspectiva del yo.

## PRACTICA. MANEJO DE LAS EMOCIONES MEDIANTE EL ANCLAJE EN LAS SENSACIONES

Adopta la postura habitual de meditación. Realiza varias respiraciones conscientes y permanece unos segundos percibiendo las sensaciones corporales como en el *body scan*. Observa los contenidos mentales e intenta identificar alguna emoción. Si no se produce, genera una emoción de moderada intensidad, por ejemplo acordándose de una situación de dificultad o frustración vivida recientemente. Analiza los diferentes aspectos que integran la emoción: percepciones corporales, pensamientos, sentimientos y deseo de realizar alguna conducta.

Céntrate en las sensaciones corporales. Identifica que cambios corporales se producen y en qué parte del cuerpo (ej: tensión muscular, palpitaciones, cambios respiratorios).

Observa las zonas de tensión e intenta relajarlas. Puedes mandar sentimientos de compasión hacia esas zonas específicas, como en el *body scan* compasivo.

Permanecemos dos o tres minutos en esa práctica.

Observamos ahora los pensamientos. Anclados en la respiración analizamos cómo se producen y los dejamos pasar, mientras volvemos a la respiración. Si los pensamientos nos atrapan por la carga emocional podemos usar ejercicios como el de “hola-gracias-adiós” o metáforas como la de la montaña, el estanque o pinchar globos. Permanecemos dos o tres minutos en esta práctica.

A continuación, observamos la emoción de forma global. Vemos que es un conjunto de partes (sensaciones, pensamientos, emociones y conducta) y que hace falta que se conjuguen todas para que aparezca. Por otro lado, como las emociones suelen

producirse por problemas en la interacción personal, pensamos en la persona con la que hemos tenido el problema. Podemos aplicar la compasión hacia esa persona y sentir que, como nosotros, experimenta sufrimientos y alegrías, grandezas y miserias. Este pensamiento puede ayudar a mitigar la intensidad de la emoción.

Por último, las emociones las vivimos como un daño a nuestro yo, a la imagen que tenemos de nosotros mismos. Observamos qué parte de nuestro yo queda herida por la circunstancia que desencadena la emoción. Pensamos también si el “yo observador” se identifica con esa parte del yo herida en la emoción, o puede ver el yo con descentramiento. Nos mantenemos ahí unos segundos.

Poco a poco volvemos a la respiración, sentimos el cuerpo de forma global y podemos ir moviéndolo lentamente y abriendo los ojos.