

## Formación en Mindfulness



**Escuela  
Internacional  
de Coaching  
Profesional**

# Formación en Mindfulness 2019

## Módulo 4

### EL UNIVERSO EMOCIONAL

---

Qué es la emoción y para qué sirve. El sistema límbico y la memoria emocional. Razón y emoción. Asfixia cognitiva. Motivación y aprendizaje. Educación emocional. La gestión emocional. Inteligencia emocional.

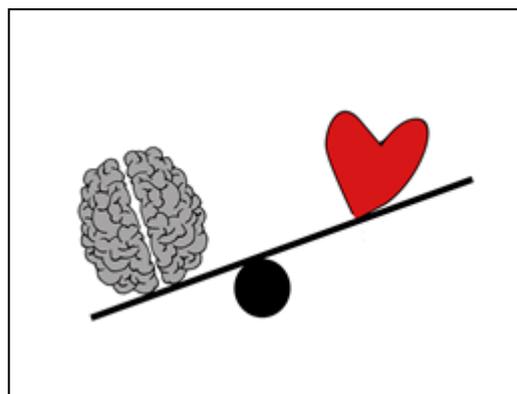


[www.cocreare.com.ar](http://www.cocreare.com.ar)  
[www.carreradecoaching.com](http://www.carreradecoaching.com)

## RAZON Y EMOCION:

La vida psíquica es el resultado de un esfuerzo permanente de simbiosis entre dos cerebros: por un lado, el cerebro cognitivo, consciente, racional y volcado al mundo externo. Por otro lado, el cerebro emocional, inconsciente, preocupado por la supervivencia y conectado al cuerpo y al placer inmediato. Estos dos cerebros son relativamente independientes entre sí, dado que cada uno contribuye de maneras muy diferentes a nuestra experiencia de vida y nuestro comportamiento.

El cerebro límbico controla las emociones y la fisiología del cuerpo. La estructura molecular en el cerebro límbico es muy distinta a aquella en el neocórtex, ya que las neuronas en vez de estar organizadas en capas regulares están amalgamadas. Esto nos permite entrar en reacción de manera mucho más rápida, ya que la transmisión eléctrica se realiza con menor esfuerzo y en menor tiempo.



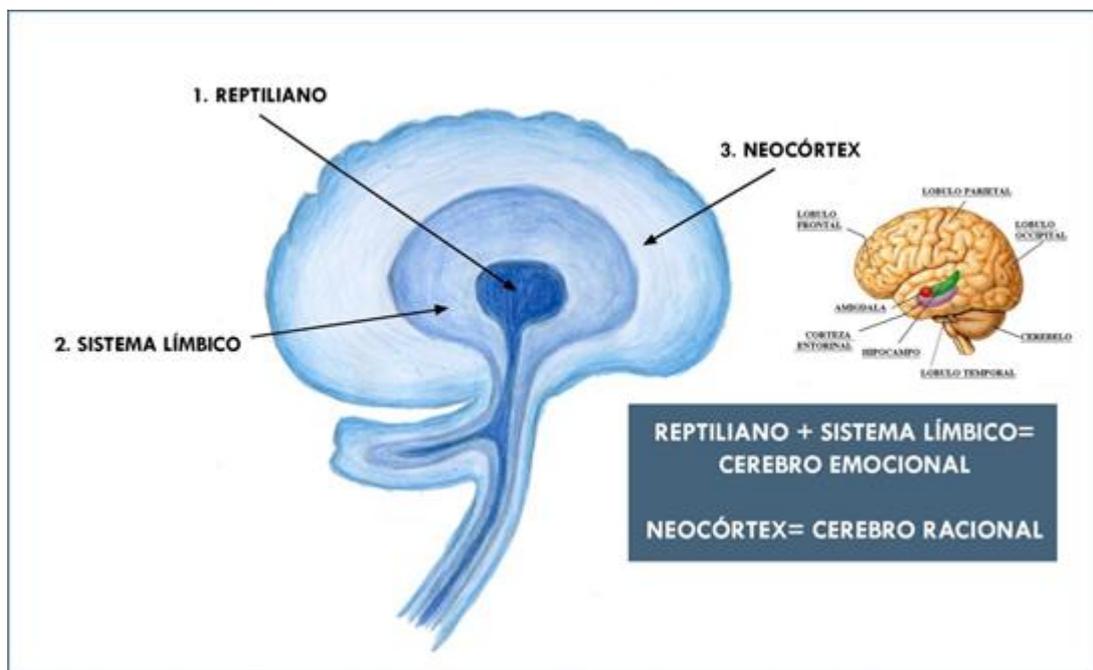
Por otro lado, el cerebro cognitivo controla la atención consciente y capacidad de atemperar las reacciones emocionales desproporcionadas. Esta regulación impuesta por el cerebro cognitivo nos libera de caer en un tipo de tiranía de las emociones, y por lo mismo, nos salva de una vida regida por acciones instintivas o reflejas. Sin embargo, el cerebro cognitivo puede asfixiar al cerebro emocional, perdiendo la persona el contacto con su mundo emocional, no respondiendo a los llamados del cuerpo.

**“En tanto raíz a partir de la cual creció el cerebro más nuevo, las zonas emocionales están entrelazadas a través de innumerables circuitos que ponen en comunicación todas las partes de la neocórtex. Esto da a los centros emocionales un poder inmenso para influir en el funcionamiento del resto del cerebro...”**

## NEUROBIOLOGIA DEL CEREBRO EMOCIONAL:

Por otro lado, desde el punto de vista anatómico, pero sobre todo filogenético se diferencian zonas en el SNC.

1. **Cerebro reptiliano:** el más antiguo filogenéticamente y el más primitivo. Es el cerebro instintivo, relacionado con los mecanismos de supervivencia.
2. **Sistema Límbico:** la sede de las emociones y asociado a procesos como la memoria emocional.
3. El **Neocórtex** o cerebro racional o cognitivo. La zona más nueva filogenéticamente, asociada al razonamiento, la reflexión y todas las funciones intelectuales superiores.



División de los dos cerebros en el hombre: cerebro racional y cerebro emocional.

Las emociones no son más que la experiencia consciente de un largo conjunto de reacciones fisiológicas que ajustan las actividades de los sistemas biológicos del cuerpo a los imperativos del entorno interno y externo.

El sistema límbico es un complejo conjunto de estructuras que se encuentran por encima y alrededor del tálamo, y justo debajo de la corteza. Incluye hipotálamo, la amígdala, y muchas otras áreas cercanas. Principal responsable de nuestra vida emocional y relacionado también con la estructuración de la memoria.

Además, es un centro de control que recoge continuamente información proveniente de diversas partes del cuerpo y responde manera apropiada, controlando el equilibrio fisiológico. Controla la tensión arterial, frecuencia cardíaca, apetito, sueño, la libido, la secreción de hormonas.

El sistema límbico es la central reguladora y generadora de las emociones, apetitos, impulsos y estados de ánimo que dirigen la conducta. Cuando el cerebro entra en conflicto con la emoción, en general prevalece la última.

La **autorregulación** implica **autoconciencia** y **autogestión de las emociones**, o sea una conciencia de nuestros estados internos y la posibilidad de gestionarlos; tiene su correlato biológico básicamente, en la **corteza prefrontal**. La autogestión de las emociones implica adaptabilidad, iniciativa, impulso hacia nuevas metas y gestión emocional.

La **autorregulación** de cada persona está determinada por la interacción entre la corteza prefrontal y los centros emocionales del cerebro medio o sistema límbico. El control cognitivo, por un lado, a cargo de la corteza prefrontal involucra la atención, la toma de decisiones, la acción voluntaria, el razonamiento y la flexibilidad o capacidad de adaptación.

Por otro lado, el cerebro medio y la amígdala, que median las emociones como la angustia, ansiedad, miedo, ira o los impulsos. La interacción entre estos dos centros principales viene a generar una **autopista nerviosa que constituye la base del autodomínio**. Hoy se sabe que estos circuitos neurales se están reestructurando constantemente en función de la experiencia y el aprendizaje.

Cuando los neurocientíficos estudiaron la capacidad de gestión emocional, evaluaron tres elementos:

- La facilidad para desequilibrarse emocionalmente
- La velocidad con que se recupera de ese desequilibrio
- La intensidad de los sentimientos involucrados

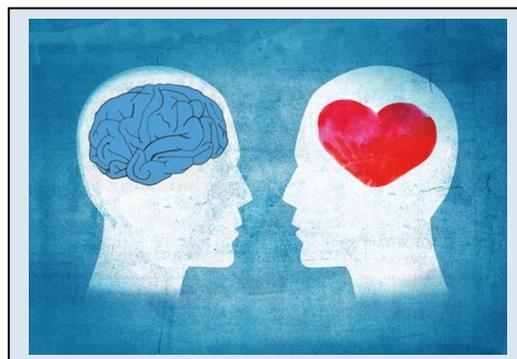


Estos tres elementos determinan el **grado de ajuste emocional** de cada persona, el cual define la capacidad que tendrá para gestionar sus emociones. El grado de ajuste emocional se puede evaluar determinando **índice de actividad prefrontal IZQUIERDA/ DERECHA**. Ya habíamos citado este aspecto cuando desarrollamos los experimentos realizados por el neurocientífico Richard Davidson cuando estudiaba el cerebro de los meditadores.

En general, la corteza prefrontal constituye el centro ejecutivo del cerebro, donde están ubicadas las funciones conscientes de control cognitivo. El control cognitivo implica atención, razonamiento, acción voluntaria o consciente, toma de decisiones y flexibilidad en la respuesta.

La **corteza prefrontal derecha** está más activa en situaciones de **stress** y **estados de angustia** y estas emociones pueden actuar como inhibidores de la conducta. La **corteza prefrontal izquierda** estaría relacionada con **estados de motivación y optimismo**, esta zona está más activa en las personas con menos altibajos emocionales y más optimistas, con mayor necesidad de consecución y afiliación. El **estado de flujo**, donde logramos optimizar el mayor rendimiento cognitivo, se asocia a la activación de la corteza prefrontal izquierda, además de los centros cerebrales relacionados con la tarea que estamos desempeñando.

Por otro lado, en estados de estrés y ansiedad, se observa **actividad neuronal dispersa** a nivel cerebral, con activación de centros del cerebro emocional que no se relacionan con la tarea o zonas emocionales irrelevantes, correlato biológico del menor rendimiento, patrones neuronales asociados al modo automático.



La mayor actividad de la **CORTEZA PREFRONTAL IZQUIERDA** estaría asociada los sentimientos de empatía y bienestar y se observa en el fenómeno de relajación y durante la meditación. En el denominado **ESTADO DE FLUJO**, el cual constituye el estado de mayor eficiencia cognitiva se ve una activación de la corteza prefrontal izquierda en correlato con diversas áreas del cerebro en sincronía. Por ello, los científicos concluyeron que esta zona es el **GESTOR del STRESS**.

En el stress existe una mayor actividad de la **CORTEZA PREFRONTAL DERECHA**. El lado derecho tiene una **fuerte conectividad con la AMIGDALA**, centro emocional del cerebro y con las **REGIONES SUBCORTICALES**, asociadas al cerebro reptiliano.

La amígdala es un radar que detecta el peligro. Un centro que capta tanto los peligros reales, que ponen en riesgo la supervivencia, como los **PELIGROS SIMBOLICOS**, relacionados sobre todo con los instintos. Por eso, en ciertas situaciones en donde este centro percibe un peligro inminente o una amenaza, se gatilla una respuesta rápida y automática, que puede generar el fenómeno de **SECUESTRO AMIGDALAR**.

El cerebro social se asocia con los estados de empatía, la gestión de las relaciones y conciencia social. El cerebro social tiene su correlato en ciertos centros del sistema nervioso asociados a estas condiciones. Se sabe que el desarrollo del cerebro social es un elemento de la inteligencia emocional: poder relacionarnos y comunicarnos asertivamente con los demás, actuar en forma empática e influir en las personas sobre la gestión de sus propias emociones son aspectos clave en este sentido. Las neurociencias han podido comprender que estas condiciones pueden adquirirse y desarrollarse, ampliarse e incluso optimizarse.

El cerebro social necesita de la interacción cara a cara, porque nuestro cerebro emocional detecta los gestos, las expresiones y otras percepciones, a través de los cinco sentidos. Con esa información puede generar una respuesta, incluso influyendo en el estado emocional de los demás.

Dado que el cerebro social necesita de la interacción física con el otro (impulsos visuales, corporales y vocales), la comunicación virtual no es 100% asertiva. Los fenómenos de ciberdeshinibición o de flaming y sus efectos, son consecuencia de la interacción virtual.

Se ha comprobado que la desconexión entre el cerebro social y la pantalla libera el control que suelen tener sobre la amígdala las regiones prefrontales. En internet, el cerebro social no recibe toda la información necesaria para descifrar el mensaje de otro (gestos, tono de voz, postura, expresión facial, mirada). Los circuitos sociales no pueden ver al otro, saber cómo reacciona y guiar una respuesta. El cerebro social, entonces enmudece y se pueden malinterpretar los mensajes. Por todo esto, cuanto mayor la cantidad de canales conecten al cerebro social, más fácilmente se logrará la sintonía.

La capacidad relacional es la capacidad para gestionar los estados internos de las personas. La gestión de las relaciones nos hace responsables de como gestionamos los sentimientos de las personas con las cuales interactuamos. Hoy se sabe que influimos constantemente en el estado cerebral de los otros y viceversa a través de las NEURONAS ESPEJO.

Las neuronas espejo presentes en nuestro cerebro son el fundamento o correlato biológico de la relación empática; estas neuronas pueden detectar e imitar en nuestro cerebro los estados de otras personas, a través de los gestos u otras señales del cuerpo. Envían estas señales a la INSULA, donde se decodifica o descifra el patrón que nos permita saber que le sucede al otro y actuar en consecuencia. En consecuencia, sentimientos como la empatía y la compasión tienen un correlato biológico en el cerebro social y emocional.

#### EL UNIVERSO EMOCIONAL:

La palabra “*emoción*” viene del latín (*e-movere*) que etimológicamente significa “*ser movido por..*”.

La emoción es el impulso para la acción, es lo que nos motiva a actuar. Las emociones son la experiencia consciente de un largo grupo de reacciones fisiológicas, que nos comunican nuestros estados internos. Las emociones no son buenas ni malas, son inherentes a la existencia humana. Su carácter es breve y de intensidad variable, fugaz y de escasa duración.

Las emociones, nos hacen vulnerables. Por el otro lado, representan la brújula que nos lleva a redirigir nuestras acciones en la vida. Por tanto, son necesarias. Las emociones se sienten en el cuerpo y como ya dijimos, nos comunican estados internos, disponiéndonos para actuar en determinada dirección. Son el impulso que nos lleva a la acción. Por eso decimos que sin emoción, no hay acción.

Cuando interviene el juicio, la emoción se transforma, se distorsiona. La mente rechaza ciertas emociones y surgen estrategias como reprimir, negar u ocultar la emoción cuando surge. El fenómeno de asfixia cognitiva se produce cuando reprimimos la emoción, no dejamos que se exprese y tiene un correlato neurobiológico. Por otro lado, en los fenómenos de secuestro amigdalal, nos reborda la emoción. En estos estados los

impulsos emocionales son incontrolables y muy intensos, de forma que nublan el juicio. Tanto cuando reprimo la emoción, como cuando me ahogo en la misma, existe mala gestión de nuestro universo emocional.

## LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es la capacidad para sentir, comprender, codificar, gestionar y modificar los estados emocionales propios y de los demás. Tiene, como ya citamos, su correlato neurobiológico en el sistema límbico y zonas de la corteza prefrontal y lóbulo de la insula. La inteligencia emocional es fundamental para adaptarnos a nuevas experiencias y hoy sabemos que el 80% de los logros y el éxito en la vida se asocian a la educación emocional.

	LO QUE SIENTES	LO QUE HACES
<b>EN TI MISMO</b> <b>(AUTOGESTION</b> <b>EMOCIONAL)</b>	<b>AUTOCONCIENCIA</b> <b>MOTIVACION</b> <b>AUTOVALORACION</b> <b>CONFIANZA</b> <b>AUTOESTIMA</b>	<b>AUTOCONTROL</b> <b>FLEXIBILIDAD</b> <b>RESPONSABILIDAD</b> <b>COHERENCIA</b>
<b>EN LOS DEMAS</b> <b>(GESTION DE LAS</b> <b>RELACIONES)</b>	<b>EMPATÍA</b> <b>COMPASION</b> <b>ESCUCHA</b>	<b>INFLUENCIA</b> <b>LIDERAZGO</b> <b>TRABAJO EN EQUIPO</b>

La inteligencia emocional tiene varios componentes, que estudiaremos en forma detallada:

1. **AUTOCONCIENCIA:** poder reconocer deseos, pensamientos, estados anímicos, emociones. Confianza y autovaloración.
2. **AUTORREGULACIÓN:** Autodominio o control del impulso. Equilibrio y autogestión emocional. Flexibilidad mental y emocional. Responsabilidad: la

capacidad de responder con habilidad. Mantener una coherencia entre lo que siento, pienso, digo y hago.

3. **MOTIVACIÓN:** Es el combustible emocional. No hay motivación sin emoción. La motivación es un aspecto fundamental del aprendizaje. Las habilidades relacionadas con la motivación son: La capacidad para fijar un motivo o meta, la autoconfianza, el optimismo, el entusiasmo, la persistencia y la resiliencia.
4. **EMPATÍA:** es la habilidad interpersonal de ponerse en el lugar del otro, entrar en resonancia con las emociones, sentimientos y necesidades de los demás y propias. Aptitud básica de la inteligencia emocional, ligada a sentimientos de compasión hacia mí mismo y los demás.
5. **HABILIDADES SOCIALES:** Nos permiten ayudar a otros a gestionar sus emociones e influir positivamente en los demás. Incluye habilidades como el liderazgo, la influencia, el trabajo en equipo y la gestión de las relaciones.

La empatía es una aptitud básica de la conciencia social, ligada a los sentimientos de compasión hacia los demás La empatía tiene varios niveles:

1. **Empatía cognitiva:** poder ver y adaptarme a la perspectiva del otro.
2. **Empatía emocional:** sentir lo que le sucede a la persona, entrar en resonancia.
3. **Preocupación empática:** poder percibir que el otro necesita ayuda y estar dispuesto a brindarla.
4. **Compasión:** vibrar en todos los planos con el dolor del otro y actuar para brindarle alivio a su sufrimiento.



Se ha demostrado además que una mayor autoconciencia y mejor autogestión de las emociones permite también mejorar las relaciones con los demás y la conciencia social, y hasta incluso influir en los estados emocionales de los demás: sin duda, las emociones se contagian.

En síntesis, la educación emocional es la punta del iceberg, debajo del cual subyacen la cadena de sucesos que, partiendo de la práctica de mindfulness, permiten ir mejorando nuestra gestión emocional:



Recursos que podemos desarrollar con la práctica de la atención plena:

1. **Percepción:** Conecto, reconozco, me doy cuenta.
2. **Indagación:** Exploración amorosa, compasiva, neutral, sin juicios o interpretaciones, abrir interrogantes.
3. **Aceptación:** aceptando este momento tal cual es, renovando la intención de vivir y transitar ese estado con una actitud mindful, permitiéndonos ser como estamos siendo.
4. **Afrontamiento eficaz:** no huir, no pelear, no negar o reprimir la emoción, observarla y transitarla amorosamente y sin juicios.

Hoy la ciencia sabe que tanto las habilidades emocionales como sociales, pueden adquirirse en cualquier momento de la vida, se pueden aprender. La práctica de mindfulness ha demostrado brindar amplios beneficios en este sentido, como ya pudimos ver en el segundo módulo, con los experimentos realizados por varios neurocientíficos.

*Copyright 2019 Escuela Internacional de Coaching Profesional - Este es un trabajo protegido por las leyes de derechos de propiedad intelectual. No puede ser reproducido, copiado, publicado o prestado a otras personas o entidades sin el permiso explícito, por escrito, del autor.*