

Consciencia emocional

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: McKay, M. & West, A. (2019) Emotion efficacy therapy: A brief, exposure-based treatment for emotion regulation integrating ACT & DBT. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

¿Qué son las emociones?

¿Qué son realmente las emociones?

De la manera más sencilla, las emociones son señales que ayudan a responder a lo que el cerebro interpreta que está ocurriendo. Funcionan de la siguiente manera: el cerebro responde a señales internas y externas (eventos u observaciones provenientes del entorno). Luego produce mensajeros bioquímicos que experimentamos como emociones.

Estas emociones nos motivan a tomar decisiones. Por ejemplo, la emoción que conocemos como ansiedad nos ayuda a elegir evitar el peligro. La ira nos ayuda a luchar cuando percibimos una amenaza. La tristeza nos ayuda a retirarnos y procesar una pérdida o un fracaso.

Desde el nacimiento, nuestros cerebros están biológicamente preparados para protegernos del daño y favorecer nuestra supervivencia. Esto significa que cuando el cerebro percibe una amenaza para nuestro bienestar, hará todo lo posible por enviarnos mensajes emocionales que nos motiven a protegernos. Quizás hayas escuchado hablar de este proceso como la respuesta de “lucha, huida o congelación”, todas ellas respuestas comunes ante emociones intensas.

Sin embargo, aunque nuestra programación emocional ha sido adaptativa para la supervivencia de la especie humana, no siempre nos resulta útil cuando se activa en situaciones que no representan una amenaza real para sobrevivir.

*Con el tiempo, el cerebro desarrolla un **sesgo de negatividad**, mediante el cual examina constantemente el entorno buscando cualquier cosa negativa que pueda interpretarse como una amenaza para poder protegernos. La desventaja de este sesgo protector es que puede mantenernos en un estado constante de ansiedad o hacer que reaccionemos con facilidad incluso cuando no existe una amenaza real.*

*La autora y psicoterapeuta **Tara Brach** explica cómo este sesgo de negatividad nos afecta:*

“La emoción del miedo suele trabajar horas extras. Incluso cuando no existe una amenaza inmediata, nuestro cuerpo puede permanecer tenso y alerta, y nuestra mente se estrecha para enfocarse en lo que podría salir mal. Cuando esto sucede, el miedo ya no está funcionando para asegurar nuestra supervivencia. Quedamos atrapados en el trance del miedo y nuestra experiencia momento a momento se vuelve reactiva.

Pasamos nuestro tiempo y energía defendiendo nuestra vida en lugar de vivirla plenamente.” (Brach, 2003, p. 168)

La Terapia de Eficacia Emocional (EET) puede ayudarte a aprender cómo responder a emociones que no están relacionadas con la supervivencia mediante habilidades que te permitan responder de manera más efectiva.

¿Por qué algunas personas tienen dificultades con las emociones?

Probablemente hayas notado que algunas personas parecen ser más reactivas emocionalmente que otras. Todos somos seres humanos únicos, y la manera en que experimentamos las emociones también depende de cómo está configurado nuestro cerebro.

Aunque todos nacemos preparados para sobrevivir, algunas personas nacen con una mayor sensibilidad emocional. Otras desarrollan esta tendencia como resultado de experiencias difíciles que las dejan más reactivas ante determinadas señales o situaciones.

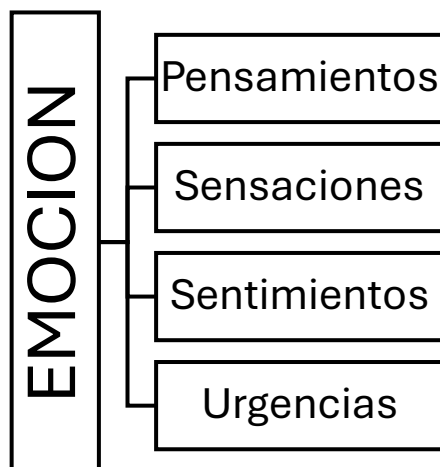
Si eres una persona con una sensibilidad elevada, es posible que tengas una mayor vulnerabilidad al estrés. Además, esa sensibilidad a ciertas señales puede llegar a ser tan automática que podrías olvidar que todavía tienes la capacidad de elegir cómo responder cuando te sientes activado emocionalmente.

Desafortunadamente, esta reactividad emocional puede afectar negativamente tu bienestar, tu calidad de vida, tus relaciones, tus metas personales y tu salud a largo plazo.

En este tratamiento nos enfocaremos en cómo puedes responder de manera diferente a las emociones difíciles y aumentar tu eficacia emocional. Aprenderás a dejar de estar controlado por tus emociones, a responder de formas que reflejen tus valores y a crear una vida que se acerque más a lo que realmente deseas.

Consciencia emocional

(Anatomía de las emociones)



Una emoción está compuesta por cuatro elementos: **Pensamientos**, **Sensaciones**, **Sentimientos**, e **Impulsos (Urges)**

Los cuatro componentes que forman la experiencia de una emoción

1. Pensamientos: Los pensamientos son el contenido de lo que estás pensando.

Por ejemplo:

“Nunca hago nada bien.”

“Quiero salir de aquí.”

2. Sentimientos: Los sentimientos son la etiqueta o interpretación que damos a la emoción. Por ejemplo: Tristeza, Frustración, Alegría

3. Sensaciones: Las sensaciones son cualquier cosa que experimentas en el cuerpo.

Por ejemplo: Sensación de relajación y ligereza cuando estás tranquilo. Tensión muscular cuando estás ansioso.

4. Impulsos: Los impulsos son tendencias o deseos de hacer algo —o de evitar hacer algo. Por ejemplo: El impulso de irte. El impulso de gritar. El impulso de aislarte.

Ejemplo

Si ocurre algo maravilloso, podrías pensar: “Tengo tantas cosas buenas por delante.”

El sentimiento podría ser **entusiasmo**.

Podrías notar sensaciones de energía y ligereza en tu cuerpo.

También podrías experimentar el impulso de conectar con otras personas o celebrar.

Otro ejemplo

Cuando te sientes triste, podrías pensar: “Siempre me voy a sentir así.”

Podrías notar una sensación de pesadez en el estómago y falta de energía.

También podrías experimentar el impulso de aislarte de los demás.

Un tercer ejemplo

Si alguien te amenaza, podrías pensar: “¿Cómo se atreve a decirme eso?”

Podrías notar aumento del ritmo cardíaco y una sensación intensa de energía en tu cuerpo.

También podrías experimentar el impulso de atacar o confrontar a la persona.

Reflexión clínica: Desde la Terapia de Eficacia Emocional (EET), aprender a identificar estos cuatro componentes ayuda a observar las emociones con mayor claridad. Muchas veces intentamos cambiar una emoción directamente, cuando en realidad podemos comenzar observando sus pensamientos, sensaciones corporales, sentimientos e impulsos. Esta diferenciación favorece una relación más flexible y consciente con nuestra experiencia emocional.