

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL

¿Es posible dominar el miedo en un contexto social generalizado
de crisis?

INTRODUCCIÓN: PERCEPCIÓN DE PELIGRO Y ESTRÉS

Cuando una persona debe afrontar un problema, un conflicto, o una situación estresante, se disparan una serie de emociones que básicamente se expresan a través de cambios físicos y comportamentales.

Con independencia de si el peligro que percibe el individuo es real o imaginario, se ponen en funcionamiento algunas estructuras del tronco encefálico que conforman el cerebro reptiliano, así como también la amígdala y el hipotálamo, núcleos centrales del cerebro límbico responsables del procesamiento emocional de los estímulos.

Cuando hablamos de un peligro real para la persona, nos referimos a aquellas situaciones que comprometen la supervivencia del organismo; como por ejemplo, ser asaltado a mano armada por un delincuente inescrupuloso en una calle oscura y desolada, o enfrentarse a una catástrofe natural como puede ser un terremoto o una inundación.

Por el contrario, cuando nos referimos a un peligro imaginario, aludimos a situaciones o afrentas que impactan en componentes psicológicos como la autoestima, el sentido de valía personal o el orgullo; así como también a circunstancias que si bien en principio no conllevan la posibilidad de morir o salir herido, pueden implicar no obstante alguna forma de perjuicio para el individuo de cara al futuro, como una amenaza de despido si no se cumple cierto trabajo en tiempo y forma; o más aún, un contexto de crisis política o económica amplio y generalizado como el que puede afectar a un país entero.

No obstante, en ambos casos, con independencia de que se trate de un peligro objetivo o subjetivo, se activan los centros que coordinan las respuestas emocionales, que a su vez activan lo que se conoce como la **división simpática del sistema nervioso autónomo**.

Ante la amenaza percibida se disparan una serie de respuestas fisiológicas de las que la persona puede ser conciente o no, pero que de todas maneras impactan sobre su normal desempeño y tienen una influencia directa sobre la calidad de su toma de decisiones y otros procesos cognitivos de orden superior.

Esta activación simpática puede incluir un incremento en la sudoración y la frecuencia cardíaca, polierección (comúnmente conocida como "piel de gallina"), algias abdominales y motilidad gastrointestinal (urgente necesidad de ir al baño).

Se trata de procesos fisiológicos autónomos que preparan a al individuo para afrontar la situación de emergencia, y movilizan la totalidad de los recursos metabólicos que dispone el organismo.

Por el contrario, la activación de la **división parasimpática del sistema nervioso autónomo** promueve un aumento de las reservas metabólicas y está asociada a emociones positivas, como la plenitud, el bienestar físico y emocional; y el placer.

El problema radica en que ambas divisiones del sistema nervioso autónomo funcionan de manera equilibrada, como si se tratara de los dos platillos de una balanza, y son mutuamente excluyentes. La comida más deliciosa, la interacción social más gratificante, el deporte más placentera, pierden todo su valor cuando hay enojo, ira, tristeza o ansiedad.

De la misma manera, se afecta la calidad del pensamiento, enturbiándose la razón a la hora de tomar entre manos un problema que requiere inmediata solución. La elevada carga emocional guía y sesga la toma de decisiones, induciendo a la equivocación sistemática.

En función de lo hasta aquí expuesto, es lícito preguntarse:

¿Podemos hacer algo al respecto? ¿Es posible entrenar al sistema emocional del cerebro para responder de manera distinta ante el estrés? ¿Es posible controlar o al menos acotar procesos fisiológicos y emocionales altamente automatizados y que se disparan de manera involuntaria?

Es difícil, pero no imposible. Veremos a continuación los mecanismos neuronales que permiten desarrollar estrategias destinadas a favorecer la autoregulación del sistema simpático de manera conciente por parte del individuo inmerso en circunstancias personales o laborales adversas o sometido a fuerte estrés.

EL ESTRÉS COMO EXPERIENCIA SUBJETIVA

A diferencia del resto de las especies animales, en el caso del ser humano las respuestas fisiológicas y emocionales también pueden ser producidas por estímulos personales o idiosincrásicos, es decir, que tienen su origen en un pensamiento o creencia previa, y que se gestan en la neocorteza cerebral.

Estos pensamientos o creencias toman forma en los lóbulos frontales y tienen un carácter singular, es decir, poseen un significado propio para la persona.

Este significado individual, si es de carácter negativo en función de las experiencias de vida personales del individuo, puede disparar la señal de alarma en el cerebro límbico provocando la misma alteración fisiológica y emocional que experimentaría si se encontrara ante una situación de riesgo real como por ejemplo estar a punto de ser atropellado por un auto.

Esto es posible porque las áreas prefrontales de los lóbulos frontales poseen conexiones nerviosas que llegan a la amígdala y al resto de las estructuras del cerebro límbico. Esto quiere decir que los núcleos emocionales del cerebro reciben permanentemente información de la corteza racional o conciente.

La amígdala monitorea constantemente el entorno en busca de posibles peligros, pero también monitorea nuestros pensamientos y creencias, dispuesta a desencadenar una catarsis fisiológica ante el menor atisbo de riesgo.

Las fibras nerviosas que llegan hasta la amígdala desde las zonas prefrontales del cerebro llevan información que la mantienen al corriente de nuestra particular forma de pensar, entender e interpretar el mundo.

Un compañero de trabajo que nos descalifica frente a todo el mundo, una entrevista con un cliente, una canción que nos recuerda un episodio triste de nuestra infancia, una escena de suspenso en el cine, o la presentación de un proyecto frente a una junta de directorio, son todas situaciones que pueden desencadenar una activación fisiológica autónoma.

La anticipación mental para cualquiera de estos posibles sucesos gestada en la corteza prefrontal es transmitida al cerebro límbico, incluyendo la amígdala y el hipotálamo, las principales estructuras que coordinan la respuesta emocional.

FUNDAMENTOS NEUROCIÉNTÍFICOS

¿CÓMO DOMAR A LA AMÍGDALA?: AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL Y MANEJO DEL ESTRÉS

El ser humano posee sobre el resto de las especies animales una ventaja significativa: es dueño de una neocorteza cerebral conectada a través de fibras nerviosas con el cerebro límbico, lo que en principio le otorga la ventaja de traducir las emociones en sentimientos conscientes; condición indispensable si se aspira a ejercer cierto control voluntario o influencia sobre la ansiedad derivada del estrés.

Como se ha dicho anteriormente, se trata de las mismas bases biológicas que permite desencadenar una activación fisiológica y emocional a partir de procesos cognitivos conscientes como el pensamiento o la evocación desde la memoria declarativa.

Las zonas prefrontales poseen el potencial para hacer real la posibilidad de tomar decisiones y seguir un curso de acción diferente al predeterminado por la amígdala, mientras el cuadro de ansiedad está presente.

La corteza prefrontal nos permite, con el entrenamiento adecuado, pasar de una conducta reactiva, involuntaria, facilitada por el estrés, a una conducta voluntaria, proactiva, mediada por la razón.

La parte anterior del cerebro humano, por sus conexiones con estructuras subcorticales de funcionamiento inconsciente, le permite al hombre cierto control sobre la actividad de la amígdala, y la capacidad para ser proactivo frente al miedo, en lugar de reactivo.

Este es sin duda el objetivo cardinal de todo programa de autoregulación emocional y manejo del estrés bien desarrollado. El fin último es que quien se capacita y entrena en estas técnicas pueda contener o solapar las respuestas automáticas fisiológicas, emocionales y conductuales que se disparan ante un contexto ambiental y social ambiguo o saturado de riesgos para la persona, a

través del fortalecimiento de los circuitos neuronales que conectan la parte consciente y voluntaria del cerebro, con la parte inconsciente e involuntaria.

La corteza prefrontal nos brinda la posibilidad, mediante el entrenamiento sistematizado, de transformar en nuestro propio beneficio el automatismo emocional que se gesta en la amígdala. Mientras las demás especies animales solo pueden responder de manera rutinaria al estrés, el ser humano tiene la capacidad para convertirse en un actor emocional que domine o regule su propia actividad visceral.

Ahora bien, ¿cómo lograrlo?

Hemos dicho que más allá de los estímulos reales de amenaza específica para la supervivencia que pueden aparecer en el medio ambiente, el ser humano puede despertar a la amígdala trayendo a su memoria de trabajo un recuerdo explícito consciente de su acervo vivencial personal, o un pensamiento.

También hemos dicho que esto es posible porque la corteza prefrontal proyecta algunas de sus fibras nerviosas hacia la amígdala y el hipotálamo, responsables de descifrar la carga emocional de ese recuerdo o pensamiento puntual y movilizar los recursos metabólicos en consecuencia.

Dicho en otros términos, podemos sentirnos ansiosos, temerosos o angustiados si un delincuente nos increpa en la calle con un arma de fuego. Pero también podemos sentirnos ansiosos, temerosos o angustiados simplemente anticipando la posibilidad de ser asaltado en la vía pública o más aún, recordando el mal momento que vivimos cuando efectivamente, nos amenazaron y robaron en la calle dos meses antes.

Cuando un animal se ve expuesto a una situación que entraña un peligro para su vida, reacciona de manera estereotipada siguiendo un programa de respuesta automatizado con base en el cerebro límbico y reptiliano.

Sin embargo, cuando se trata de un ser humano, las respuestas conductuales que puede adoptar ante una amenaza específica, como puede ser un jefe iracundo o un proceso de reestructuración dentro de la empresa, no necesariamente debe estar sujeto a estructuras cerebrales subcorticales ya que en principio, la corteza prefrontal se encuentra anatómica y funcionalmente preparada para inhibir una conducta automática y reemplazarla por otra más civilizada o conveniente a los fines y objetivos de la persona.

Dicho en otros términos, el registro de la experiencia individual posibilitado por un cerebro más complejo y desarrollado como el humano, puede interferir o influir sobre la determinación de respuestas a estímulos particulares, ansiógenos o estresantes.

La prueba de ello se encuentra en que mientras un hecho específico, como puede ser un despido, puede desencadenar una depresión profunda en una persona, no necesariamente lo mismo le

ocurrirá a otra, en función de la interpretación que haga de las circunstancias gracias a su corteza prefrontal.

En este sentido, evidencia que surge de la neuropsicología pone de manifiesto el importante papel que desempeña la corteza prefrontal derecha e izquierda sobre la emocionalidad y el estado de ánimo.

Concretamente, el hemisferio izquierdo parece estar más relacionado con las emociones de valencia afectiva positiva (alegría, optimismo, etc) mientras que sobre el hemisferio derecho recae la responsabilidad de las emociones de valencia afectiva negativa (tristeza, enojo, etc).

En este sentido, la experimentación y la observación clínica parecen demostrar que las lesiones en el lóbulo frontal izquierdo inducen un estado de tristeza profunda, al producirse un desequilibrio emocional como consecuencia de la pérdida de la gama de las emociones positivas.

Por el contrario, lesiones en el hemisferio derecho producidas por traumatismos craneoencefálicos o procesos tumorales inducen un estado de inusual alegría, por supresión de las emociones negativas.

Es posible entonces modificar el estado emocional basal de una persona con un entrenamiento adecuado que le enseñe como activar más el hemisferio izquierdo en detrimento del hemisferio derecho.

De forma análoga, existe a la fecha un abundante cúmulo de evidencia que correlaciona positivamente el aumento progresivo de los trastornos del estado del ánimo como la ansiedad patológica y la depresión, con el desarrollo de contextos macrosociales amplios caracterizados por la ambigüedad, la incertidumbre, la crisis política y económica, y la incapacidad operativa más o menos extendida de las personas para lidiar con la frustración, con aquello que no pueden prever, y que encuentra su génesis en estructuras cerebrales arcaicas y primitivas, muy funcionales por cierto en un mundo salvaje signado por la ley del más fuerte, pero desfasado y desajustado al avance social y cultural, a los que el cerebro límbico permanece ajeno.

BENEFICIOS

Este entrenamiento hace posible la regulación de los sistemas emocionales y la mejora de su calidad de vida ya que permite aprender cómo optimizar los procesos de regulación neurofisiológica. Esta técnica de tratamiento facilita el adiestramiento de la persona a mejorar su salud utilizando las señales que surgen de su cuerpo. El sujeto aprende a controlar sus respuestas autonómicas ya que la persona puede visualizar con detalle los efectos de lo físico en los estados de ánimo y las repercusiones de los pensamientos, emociones y preocupaciones en la salud.

VENTAJAS

- aumenta la resistencia al estrés y el rendimiento,
- incremento de la seguridad en sí mismo
- Mejora la concentración,
- facilita la toma de decisiones,
- menor susceptibilidad al cansancio,
- disminuye la ansiedad,
- aumenta la capacidad para relajarse
- mejora del bienestar psicológico,
- mejor integración cuerpo/ mente,
- disminuyen los errores,
- mejor autocontrol y respuestas asertivas,
- desarrollo de inteligencia emocional

APLICACIÓN

- estados de ansiedad y temor
- manejo de situaciones de estrés y tensión,
- reuniones y entrevistas importantes,
- presentaciones en público,
- contexto de crisis e incertidumbre,
- competiciones deportivas,
- situaciones de exámenes,
- toma de decisiones,
- sobrecarga laboral.

METODOLOGÍA

El programa de entrenamiento en regulación emocional está conformado por 4 etapas fundamentales:

1. evaluación diagnóstica del manejo del estrés
2. establecimiento conjunto de objetivos de trabajo
3. entrenamiento
4. evaluación de logros alcanzados

La metodología de trabajo incluye actividades teórico-prácticas con talleres de formación individualizada y se basan en tecnologías diversas según el caso:

- software especializado
- didácticas manuales
- test de aplicación personal
- biofeedback
- neurobiofeedback
- también se trabaja con dinámicas grupales en algunos casos