

Escuela de Formación de Profesores de Yoga y Yogaterapia.

Centro de Yoga y Psicología Transpersonal.

Zaragoza.

www.yogaterapia.es

Introducción

“Nada es importante o urgente en nuestra vida hasta que el afecto lo trae a nuestra atención. Las emociones son como focos de luz que nos señalan lo que necesita cognición, y cada uno de esos focos nos motiva para usar nuestra cognición de una manera distinta”.

L. GREENBERG, 1996 Creador de la Terapia Focalizada en emociones

“La emoción es la conciencia inmediata e integradora de la relación entre el organismo y el entorno”

F. PERLS, 1951

“Las emociones son omnipresentes en todos los procesos mentales. Todo el procesamiento de información es emocional, porque la emoción es la energía que lidera, organiza, amplifica y atenúa la actividad cognitiva y a su vez es la experiencia y la expresión de esta actividad”

D. SIEGEL, 1999

En todo trabajo terapéutico las emociones deben tener un papel protagonista. Nos informan en todo momento de cómo estamos recibiendo la información del entorno y nos predisponen a actuar de una manera adaptativa. Son una fuente de conocimiento constante sobre nosotros mismos, nuestro termómetro que nos dice si queremos estar



Escuela de Formación de Profesores de Yoga y Yogaterapia.

Centro de Yoga y Psicología Transpersonal.

Zaragoza.

www.yogaterapia.es

con una persona o no, cuales son nuestros límites en la relación interpersonal, que situaciones son peligrosas para nosotros y debemos evitar, que aficiones son las más congruentes con mi personalidad, cuando debemos descansar y pedir ayuda y un largo etcétera.

La aparición de una emoción siempre nos va a hablar de una necesidad que es importante para nosotros satisfacer. El cuerpo nos expresa necesidades constantemente. Tengo hambre y como, me pica y me rasco, tengo sueño y duermo. Estas tres necesidades son más fáciles de escuchar y satisfacer. Imagínate que no lo hicieras, que no comieras, que no durmieras, el coste para tu bienestar sería altísimo. Bueno, pues las emociones funcionan parecido a estas sensaciones, no nos moriremos si no atendemos las necesidades que nos señalan, pero sin duda tendrá una influencia negativa en nuestros niveles de bienestar, estrés, felicidad, autoestima...

La emoción es la herramienta rápida, intuitiva y adaptativa con la que evaluamos nuestra relación con el mundo y reaccionamos a él. Tiene una función informativa, una función movilizadora ya que nos empuja a la acción y una función vinculadora regulando como nos relacionamos con las personas que nos rodean.

Estamos programados biológicamente para emocionarnos, pero esa capacidad se actualiza y concreta a través del aprendizaje relacional, es decir a través de los vínculos que vamos haciendo con nuestro entorno desde que somos bebés.

Como futuros profesores de Yoga tendréis que saber acompañar las emociones de los alumnos que van surgiendo en la sala. Muchas personas no paran en todo el día y no son conscientes de todo lo que van censurando, aguantando, reprimiendo a nivel emocional. Cuando llegan a la sala y paran, es posible gracias a la relajación, el espacio seguro y la autoobservación que afloren esas vivencias en forma de ansiedad, lloro o incluso ira consigo mismo durante la realización de algún ejercicio.



Escuela de Formación de Profesores de Yoga y Yogaterapia.

Centro de Yoga y Psicología Transpersonal.

Zaragoza.

www.yogaterapia.es

Además, es indispensable haberse chequeado/trabajado a una misma para luego poder acompañar a otros. Todo lo que les pasa a los alumnos nos afecta como profesores, inevitablemente vamos a proyectar en ellos, nuestro estado de ánimo puede afectar a la percepción y acogimiento que tengamos de sus emociones. Por lo tanto, son variables internas que es indispensable observar, conocer y gestionar para poder acompañar desde una escucha y acompañamiento no directivo y amoroso.

La clase de Yoga tiene particularidades inherentes que favorecen la escucha emocional:

- Parar y cerrar los ojos. Disminuyendo las distracciones y exponiéndonos a nuestros contenidos internos.
- Un contexto seguro para poder experimentarlas sin juicio ni censura externa.
- La consciencia del presente en la respiración y el cuerpo. Las emociones siempre suceden en el cuerpo y en el presente y suelen modificar el ritmo respiratorio.
- La ampliación y dominio de la respiración. Una de las maneras más habituales de reprimir las emociones es respirar más rápido y más superficialmente.



Escuela de Formación de Profesores de Yoga y Yogaterapia.

Centro de Yoga y Psicología Transpersonal.

Zaragoza.

www.yogaterapia.es

Prácticas como la Respiración completa, Sunya o Pranayama favorecen la expresión emocional en el cuerpo y aportan además mecanismos maravillosos de autorregulación.

- Posturas como Shavasana o de flexión posterior que predisponen a cuerpo y mente para una aptitud abierta y entregada a la vivencia emocional reduciendo los mecanismos de evitación que solemos utilizar para no sentir.
- Encadenamiento de diferentes Karanas y Asanas. El movilizar el cuerpo activa memorias corporales, emociones grabadas, muchas veces relacionadas con el trauma que mantienen fibras y grupos musculares contraídos y doloridos.

Por ejemplo, es posible que una chica que haya sufrido abuso sexual en el pasado tenga dificultades en posturas de abrir las piernas y exponer su zona genital como es el feto enlazado. Cuando consiga hacerlo sin miedo, habiendo atendido antes a sus límites y dificultades, es posible que se desencadene una respuesta emocional catártica que puede ser muy sanadora siempre que se acompañe con profesionalidad, cuidado y amabilidad.

Las Emociones



Escuela de Formación de Profesores de Yoga y Yogaterapia.

Centro de Yoga y Psicología Transpersonal.

Zaragoza.

www.yogaterapia.es

La emoción es un conjunto de respuestas fisiológicas (Neuroquímicas y hormonales) que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo. Son maneras de adaptarnos a la realidad y provocan una reacción corporal. Se genera una emoción en apenas medio parpadeo. Son generadas por el sistema límbico que incluye estructuras como el tálamo, hipotálamo, hipocampo y la amígdala. Esta manda más, se activa antes que el córtex prefrontal, tiene más fuerza, más influencia en nuestro comportamiento. Tienen una estrecha relación con la memoria, por lo que solemos recordar con más facilidad aquellos recuerdos en los que ha habido una vivencia emocional, siempre que no sea una emoción muy intensa que nos desregule. Y dentro de esto tendemos a fijarnos más en la información negativa ya que es la que más favorece el instinto de supervivencia.

- Son Instintivas e involuntarias
- Sirven para sobrevivir
- Facilitan el aprendizaje
- Empujan a la acción
- Pueden aparecer antes que la mente consciente haya tenido tiempo de registrarla.
- Son temporales

Profundización en la Neurociencia Emocional: El Intrincado Baile de las Emociones en el Cerebro



Escuela de Formación de Profesores de Yoga y Yogaterapia.

Centro de Yoga y Psicología Transpersonal.

Zaragoza.

www.yogaterapia.es

En nuestra travesía por el fascinante mundo de la psicología, es esencial sumergirnos en las profundidades de la neurociencia emocional para comprender cómo el cerebro procesa y responde a nuestras emociones. Aunque no seáis psicólogos de profesión, entender este intrincado baile cerebral puede enriquecer nuestra apreciación y manejo de las experiencias emocionales cotidianas.

En el corazón de este proceso se encuentra **el sistema límbico**, una red de estructuras cerebrales que desencadenan y regulan nuestras respuestas emocionales. Cuando experimentamos emociones como la alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa o disgusto, diversas regiones del cerebro entran en acción en una coreografía compleja.

Amígdala: Es una estructura del sistema límbico desempeña un papel crucial en el procesamiento emocional, especialmente en la detección de amenazas, la generación de respuestas de miedo y en la ira. En situaciones emocionales intensas, la amígdala se activa, enviando señales a otras áreas del cerebro para preparar al cuerpo ante la acción. Funciona como una alarma temprana: Detecta peligros y activa respuestas de supervivencia.

Cuando una emoción es muy intensa (por ejemplo, un susto, un enfado fuerte, una discusión), la amígdala puede “**secuestrar**” al cerebro racional.



Escuela de Formación de Profesores de Yoga y Yogaterapia.

Centro de Yoga y Psicología Transpersonal.

Zaragoza.

www.yogaterapia.es

Qué ocurre en un secuestro amigdal:

- La amígdala se activa de forma masiva y rápida.
- Se envía una señal de emergencia al cuerpo a través del sistema simpático y el eje Hipotalámico- Hipófiso-Suprarrenal. Este eje es un **sistema de comunicación entre el cerebro y el cuerpo** que regula la respuesta al estrés. Es uno de los principales mecanismos que nos permite adaptarnos a los retos o amenazas.
- Al mismo tiempo, la **corteza prefrontal** (responsable del razonamiento, la planificación y el autocontrol) queda temporalmente inhibida.

De manera que actuamos de forma más impulsiva y automática, con menos capacidad de reflexión.

Por ejemplo, alguien nos dice algo que interpretamos como una ofensa → la amígdala reacciona antes de que el córtex racional analice la situación → respondemos con un grito, un portazo o una reacción impulsiva. Solo después, cuando el cerebro se calma, la corteza prefrontal puede “recuperar el control” y evaluar con más claridad.

Hipotálamo: Actuando como el director de orquesta, el hipotálamo interpreta las señales de la amígdala y coordina las respuestas hormonales y autonómicas. Aquí es donde se inicia la liberación de sustancias como la adrenalina, preparando al organismo para enfrentar el desafío o disfrutar la experiencia.



Escuela de Formación de Profesores de Yoga y Yogaterapia.

Centro de Yoga y Psicología Transpersonal.

Zaragoza.

www.yogaterapia.es

Corteza Prefrontal: Conocida como el "centro ejecutivo" del cerebro, la corteza prefrontal desempeña un papel clave en la regulación emocional y la toma de decisiones. Es la voz sabia que pondera las consecuencias a largo plazo de nuestras respuestas emocionales, frenando o potenciando nuestras reacciones.

Ganglios Basales: Estas estructuras contribuyen a la expresión facial y corporal de nuestras emociones. Observar y comprender las expresiones emocionales de los demás también activa nuestros propios centros emocionales, creando una conexión empática que va más allá de las palabras.

La Plástica Cerebral y la Inteligencia Emocional

La neurociencia nos revela que el cerebro es maleable, capaz de adaptarse y cambiar a lo largo del tiempo. Practicar la inteligencia emocional, comprendiendo y regulando nuestras emociones, puede fortalecer las conexiones neuronales asociadas con respuestas emocionales saludables.

Emociones básicas



Escuela de Formación de Profesores de Yoga y Yogaterapia.

Centro de Yoga y Psicología Transpersonal.

Zaragoza.

www.yogaterapia.es

Hay mucha discusión sobre la clasificación de las emociones. Paul Ekman una eminencia en el estudio de las emociones estudió las expresiones faciales de personas de todo el mundo y estableció 6 emociones básicas innatas:

Miedo: El miedo es una respuesta emocional ante una amenaza percibida. Se manifiesta a través de expresiones faciales como ojos abiertos, cejas levantadas y una posición corporal de alerta. Fisiológicamente, el miedo desencadena respuestas de "lucha o huida", preparando al cuerpo para reaccionar ante el peligro. Su origen es claramente asegurar nuestra protección ante peligros.

Asco: El asco o disgusto se manifiesta frente a estímulos desagradables o repulsivos. Las expresiones faciales típicas incluyen nariz arrugada y gestos de rechazo. Fisiológicamente, el disgusto puede provocar respuestas como náuseas, sirviendo como una señal de evitar ciertos estímulos. El origen de la sensación de asco es protegernos ante alimentos que podían ser tóxicos. Además, no solo algunas comidas nos pueden producir asco, también determinados olores, sensaciones táctiles o imágenes pueden llegar a crear este rechazo en nosotros.

Alegría: La alegría se manifiesta como una emoción agradable y placentera. Puede expresarse a través de sonrisas, risas y gestos abiertos. En términos fisiológicos, se asocia con cambios como la liberación de endorfinas, creando una sensación de bienestar. Fomenta la unión con el grupo, es un auto refuerzo motivador para conseguir tus objetivos.

Tristeza: La tristeza es una emoción asociada con la pérdida, la decepción o la separación. Las expresiones faciales típicas incluyen lágrimas, cejas fruncidas y una



Escuela de Formación de Profesores de Yoga y Yogaterapia.

Centro de Yoga y Psicología Transpersonal.

Zaragoza.

www.yogaterapia.es

mirada melancólica. Fisiológicamente, la tristeza puede generar una sensación de pesadez y desánimo.

Es como el dolor, invita al cuerpo a cuidarse, baja el nivel de energía, descansar. Activa el cuidado de otros primando funciones de seguridad y apego.

Ira: La ira surge en respuesta a situaciones percibidas como injustas o amenazadoras. Se caracteriza por expresiones faciales intensas, como ceño fruncido, labios apretados y mirada penetrante. Fisiológicamente, la ira puede provocar un aumento en la frecuencia cardíaca y la tensión muscular.

Sorpresa: Es una emoción neutra dependiendo del estímulo que la active. La sorpresa surge ante eventos inesperados. Las expresiones faciales incluyen ojos abiertos, cejas elevadas y una boca abierta. Fisiológicamente, la sorpresa activa el sistema nervioso autónomo, preparando al cuerpo para procesar la novedad.

Otras emociones. Discusión

La vergüenza: Un sentimiento prominentemente social, relacionada con el miedo. Importante porque nos condiciona mucho a expresar y validar nuestras emociones y a la hora de interaccionar con los otros. Nos regula cuando nos vemos muy expuestos a una situación ante la mirada del otro. La risa, el retraerse y alejarse, el hablar mucho o del tiempo en un ascensor.

Algunos autores lo encuadran dentro de las emociones otros dentro de los sentimientos. Más allá de esta discrepancia la vergüenza merece especial atención ya que como decía Aristóteles somos animales sociales y el cerebro además es relacional.



Escuela de Formación de Profesores de Yoga y Yogaterapia.

Centro de Yoga y Psicología Transpersonal.

Zaragoza.

www.yogaterapia.es

Lo que quiere decir que se desarrolla a través del contacto con los otros. Por lo tanto, la vergüenza se activa constantemente en nuestra relación con los otros.

La culpa es una emoción social y moral que aparece cuando la persona percibe que ha hecho algo malo, ha transgredido una norma o ha dañado a alguien. Se centra en la **conducta**: “he hecho algo incorrecto”. A nivel adaptativo, motiva a reparar el daño, pedir perdón o cambiar la conducta. A nivel desadaptativo, puede volverse excesiva, rígida o injustificada, generando autoexigencia, ansiedad o bloqueo.

El amor; sentimiento complejo que involucra fuertes vivencias de afecto y ternura, sensaciones placenteras en presencia de la persona amada, devoción a su bienestar y sensibilidad a sus reacciones.

Relacionado con el apego, la seguridad y la perpetuación de la especie. Una función también de supervivencia. Dopamina y Serotonina. Función de recompensa

El amor está muy estudiado a nivel neurocientífico, altera el córtex, tiene una duración de un año y medio dos en el cerebro.

Los Sentimientos. Diferencias



Escuela de Formación de Profesores de Yoga y Yogaterapia.

Centro de Yoga y Psicología Transpersonal.

Zaragoza.

www.yogaterapia.es

Un sentimiento es la suma de emoción + pensamiento, por lo que su base es cognitiva con un componente subjetivo, es decir, los sentimientos se deben a las evaluaciones, interpretaciones y atribuciones que hacemos de nuestros sucesos internos y externos.

Una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella, por tanto, se da cuando identificamos una emoción y emitimos un juicio acerca de ella. Los sentimientos derivan del pensamiento y el pensamiento precede al sentimiento.

Después, hay una importante influencia familiar y cultural a la hora de construir los sentimientos. Sentimientos como la indignación, la humillación, la culpa tienen una gran influencia de nuestro contexto. Puedo sentir alegría debido a un encuentro sexual y después generar un sentimiento de inmensa culpa porque soy Cristiano y no puedo explorar esa parte de mí. Puedo sentir tristeza y generar un sentimiento de calma y bienestar al llorar, dejarme cuidar y descansar o puedo sentirme débil, impotente. Depende de cómo haya aprendido a relacionarme con la tristeza.

Ejemplo de observación Emocional desde el Focusing

- 1) Hacer consciente la emoción
- 2) Observación amable acompañada o no de la respiración
- 3) Sensor, sentirla en el cuerpo sin palabras, darle espacio/ amabilidad (Sin censura, juicio). (Darse cuenta de emociones secundarias, Culpa por sentir esto, miedo, ira...)



Escuela de Formación de Profesores de Yoga y Yogaterapia.

Centro de Yoga y Psicología Transpersonal.

Zaragoza.

www.yogaterapia.es

- 4) Elaborar la emoción: Darle forma, hacerla tangible. Palabras, imágenes, movimientos. La idea será ponerle palabras para poder manejarla, gestionarla a través del lenguaje y de ahí tomar decisiones, aprender e integrarla.
- 5) Observar el cambio después de observarla, el movimiento que ha habido al darle ese espacio. Si realizamos esta práctica es importante darnos un tiempo para grabar, interiorizar las sensaciones emocionales que han quedado, ya que habrá habido un cambio interno al escuchar y elaborar la emoción que suele ser positivo.

La Psicología nos ofrece diferentes formas de fomentar la escucha y la elaboración de las emociones dependiendo del modelo terapéutico y la problemática a trabajar. Esta forma propuesta es un modelo, una herramienta, pero no es la única, ni necesariamente es la mejor. Hablar de nuestras emociones y recibir una escucha amorosa, dibujar, escribir, bailar, comprender aspectos de nuestro pasado, prácticas de visualización, son otras maneras también válidas para comprender y expresar nuestras vivencias emocionales.

Habitación y Sensibilización

La habitación y Sensibilización se encuadran dentro del aprendizaje pre-asociativo es el más simple de todos y el que es compartido por todos los mamíferos del planeta. Se trata de un tipo de aprendizaje de naturaleza implícita o subconsciente que permite a las especies adaptarse al entorno.



Escuela de Formación de Profesores de Yoga y Yogaterapia.

Centro de Yoga y Psicología Transpersonal.

Zaragoza.

www.yogaterapia.es

Basta que un organismo esté dotado del más simple de los sistemas nerviosos para que este aprenda de forma pre-asociativa, que en definitiva, se refieren a la capacidad de un organismo para responder o no hacerlo a los estímulos del medio.

Estos dos procesos son claves en el aprendizaje humano y necesitamos conocerlos para aprender a observar las emociones.

La habituación es considerada como la forma de aprendizaje más primitiva de aprendizaje y se define como el decremento de la respuesta de un organismo a un estímulo, en otras palabras, es el proceso por el cual dejamos de responder a aquello que no es relevante.

Es un fenómeno tremendamente cotidiano y frecuente en nuestro día a día. Aquellas personas que viven cerca de un aeropuerto, una carretera de grandes dimensiones o una discoteca lo reconocerá fácilmente, ya que si para ti es la primera vez que te encuentras en la cercanía de lugares tan ruidosos te resultará imposible vivir en esas condiciones, mientras que los que ya llevan viviendo en esas condiciones unas semanas, ya no escuchan la contaminación acústica. La habituación ha actuado sobre ellos, y ha hecho que los estímulos que para nosotros resultan aversivos en un primer momento, ellos sean incapaces de escucharlos si no es prestando una atención muy detenida.

Sin este tipo de aprendizaje, no sería posible la perpetuación de la vida. Cualquier estímulo que entrase por la pupila de nuestros ojos o por nuestro oído sería considerado, analizado y se le daría respuesta.



Escuela de Formación de Profesores de Yoga y Yogaterapia.

Centro de Yoga y Psicología Transpersonal.

Zaragoza.

www.yogaterapia.es

Entendiendo la habituación como la disminución de respuesta de un organismo a un estímulo por continua presentación. **La sensibilización constituye el proceso opuesto**, ya que consiste en el aumento de la respuesta de un organismo a un estímulo por la mera presentación de este. Es decir, llegar a un estado de activación cada vez mayor al recibir un tipo de estímulo.

Algunos ejemplos podrían ser el sonido del despertador que cuando suena, nos altera. Las pataletas de un niño, el sonido de la ambulancia, los gritos... son estímulos ambientales a los que las personas solemos reaccionar de forma exagerada, por lo que se dice que estamos sensibilizados a ellos. Resulta fácil sensibilizarse ante los estímulos mencionados anteriormente, ya que son estímulos con más probabilidad por sus características de resultar perturbadores. A mayor intensidad del estímulo, mayor facilidad de sensibilización a este.

La probabilidad de que nos habituemos o nos sensibilicemos ante un estímulo depende de nuestra genética y de la historia de aprendizaje. Por ejemplo, las personas que han sufrido maltrato físico de pequeñas se encontrarán en general más sensibilizadas hacia escenas de violencia. Por lo tanto, cada persona puede reaccionar diferente frente a un mismo estímulo. Si me crie en un campo rodeado de insectos y lo interioricé, si aparece una araña en mi cama reaccionaré con naturalidad sin alterarme (Habituación). Si me he criado en una ciudad y nunca he visto una araña es probable que en la misma situación me sobresalte y huya de la cama (Sensibilización).



Escuela de Formación de Profesores de Yoga y Yogaterapia.

Centro de Yoga y Psicología Transpersonal.

Zaragoza.

www.yogaterapia.es

La Ventana de Tolerancia

La **ventana de tolerancia** es ese rango en el que nuestro sistema nervioso se mantiene lo suficientemente regulado como para pensar, sentir y actuar de forma equilibrada.

Cuando estamos **dentro de la ventana**, podemos conectar con nuestras emociones sin sentirnos desbordados ni desconectados.

Cuando salimos de ella, podemos ir hacia dos extremos:

Hiperactivación → ansiedad, agitación, miedo, ira, pensamientos acelerados.

Hipoactivación → apatía, desconexión, bloqueo, vacío emocional, falta de energía.

Cuando nos exponemos a una emoción o acompañamos a alguien a hacerlo debemos tener muy en cuenta que la persona mantenga un nivel óptimo de regulación y estabilidad interna. Para poder escuchar y sostener una emoción intensa necesitamos sentirnos capaces de observarla. Aquí es de suma importancia la ventana de tolerancia. Si nos encontramos dentro de la ventana de tolerancia estamos en un estado de habituación hacia la emoción que estamos sintiendo, si la sobrepasamos nos encontramos en un estado de sensibilización. Uno de los mayores miedos que tenemos los seres humanos es desregularnos a nivel interno ya que este estado va asociado a un sentimiento de desprotección e indefensión y por lo tanto peligro, que atenta contra nuestro instinto de supervivencia (Sensibilización). Para dirigir una práctica de emociones debemos mantener una escucha atenta tanto a lo que la persona está viviendo como a mis propias vivencias internas. Es de suma importancia mantener una comunicación constante con la persona para que ella nos comunique como se va sintiendo y hasta donde se quiere o puede exponer para no entrar en un proceso de sensibilización o retraumatización. Durante este proceso debemos observar el lenguaje no verbal de la persona ya que en muchas ocasiones la persona no será consciente de su cuerpo y no detectará las señales que le avisan de cuando está sobrepasando el límite. Una señal a la que siempre tenemos que estar atentos es a los síntomas



Escuela de Formación de Profesores de Yoga y Yogaterapia.

Centro de Yoga y Psicología Transpersonal.

Zaragoza.

www.yogaterapia.es

conductuales y observables de ansiedad, casi siempre que aparezcan síntomas de ansiedad llamativos significa que se ha sobrepasado la ventana de tolerancia. La frecuencia respiratoria, los gestos faciales, los movimientos bruscos y cambios de postura nos dirán como se va sintiendo la persona. La forma de regularnos en estas situaciones será interviniendo en la respiración haciéndola más profunda y alargada, eligiendo dejar de atender a la emoción o volviendo a imaginar un lugar seguro en el que me siento protegido.

Aun así, también otras formas de conducta que nos pueden indicar que se ha sobrepasado la ventana de tolerancia: Verse inundado por una emoción de tristeza, que dura días o semanas y sesga por completo nuestra percepción de la realidad y el procesamiento de los pensamientos. O por ejemplo vivir ataques de ira, expresándolos contra otras personas u objetos y no poder salir de ese estado.

Si nos retiramos del estímulo emocional es importante no terminar la práctica hasta que la persona vuelva a regularse. Una vez alcanzado este punto se decide si se continua o no. Conforme vamos siendo capaces de observar una emoción a priori abrumadora sin desregularnos aumentamos nuestra ventana de tolerancia y generamos una habituación a este estímulo que era aversivo y tendíamos a evitar pudiendo entonces afrontarlo y mantenerlo en nuestra conciencia para poder integrar la información que nos trae.

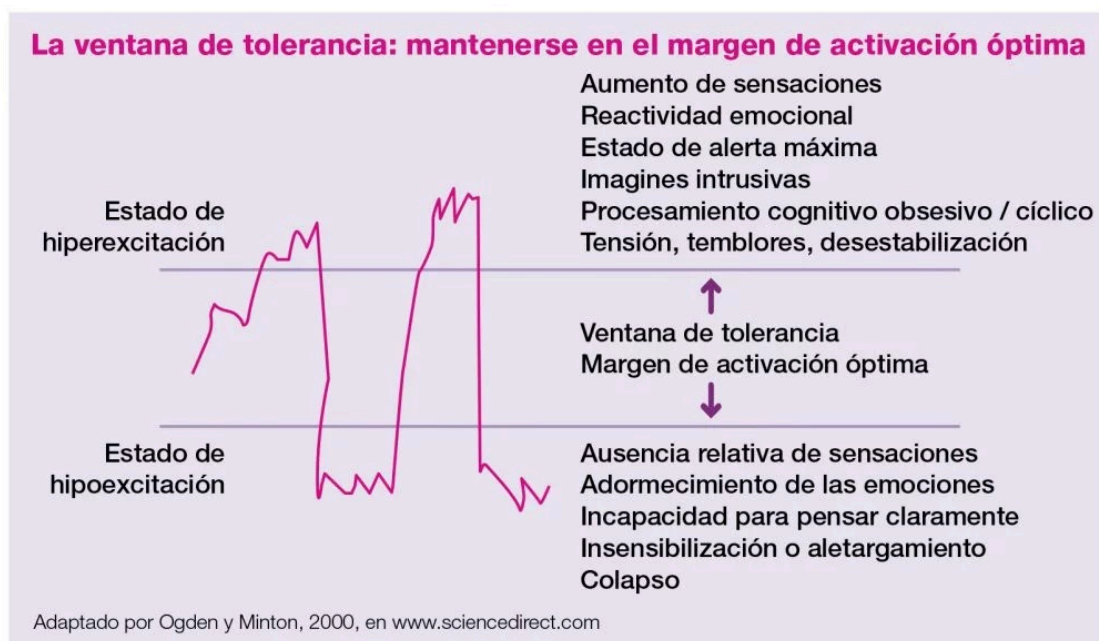


Escuela de Formación de Profesores de Yoga y Yogaterapia.

Centro de Yoga y Psicología Transpersonal.

Zaragoza.

www.yogaterapia.es



La autorregulación emocional

Un concepto clave dentro de la ventana de tolerancia y la relación con nuestras emociones es la **autorregulación emocional**. Consiste en utilizar recursos para volver a entrar en la ventana de tolerancia cuando la hemos perdido.

Es muy importante aprender a regularnos emocionalmente porque sin autorregulación, nuestras emociones pueden llevarnos a respuestas impulsivas, autodestructivas o de desconexión emocional.

Un sistema nervioso que pasa demasiado tiempo en hiper o hipoactivación puede favorecer el desarrollo de ansiedad, depresión, adicciones, problemas en las relaciones y enfermedades físicas vinculadas al estrés crónico.

Regularnos **no significa reprimir emociones**, sino aprender a acompañarlas y darles un cauce sano.



Escuela de Formación de Profesores de Yoga y Yogaterapia.

Centro de Yoga y Psicología Transpersonal.

Zaragoza.

www.yogaterapia.es

No todos los recursos son iguales. Podemos distinguirlos según su **efectividad y consecuencias**:

Recursos sanos: nos devuelven a la ventana de tolerancia, sin dañarnos física o psicológicamente, sin desconectarnos de nosotros mismos y sin generar dependencia.

Recursos insanos: aunque a corto plazo parezca que regulan, en realidad generan dependencia, interfieren con nuestra vida, nos desconectan de nuestras emociones o dañan nuestra salud.

Recursos para la hiperactivación

(Ansiedad, agitación, miedo, ira, pensamientos acelerados)

Respiración diafragmática lenta y profunda.

Meditación guiada enfocada en el cuerpo.

Pasear despacio en contacto con la naturaleza.

Pintar, escribir, dibujar o cualquier actividad creativa.

Escuchar música suave o relajante.

Hablar con alguien de confianza desde un lugar seguro.

Acariciarte o darte un automasaje en brazos, cuello o pecho.

Deporte aeróbico moderado (correr, nadar, bicicleta).

Autoinstrucciones cognitivas (“esto es ansiedad, no un peligro real”).

Beber agua despacio, sintiendo la temperatura y la sensación corporal.

Recursos insanos frecuentes en hiperactivación: fumar, beber alcohol, comer compulsivamente, redes sociales sin medida, videojuegos excesivos.



Escuela de Formación de Profesores de Yoga y Yogaterapia.

Centro de Yoga y Psicología Transpersonal.

Zaragoza.

www.yogaterapia.es

Recursos para la hipoactivación

(Apatía, vacío, bloqueo, falta de energía, desconexión emocional)

Activación corporal suave: bailar, saltar, estirarse, moverse con música.

Golpear suavemente el pecho o las piernas para generar vitalidad.

Ducharse con agua fría o templada para estimular el sistema nervioso.

Pasear con ritmo activo en un entorno abierto.

Escuchar música alegre o enérgica.

Sexo vivido desde la conexión y el disfrute, no como evasión.

Conectar con los sentidos: olores, sabores, colores, texturas.

Hablar con alguien que nos inspire vitalidad.

Hacer algo creativo que despierte motivación (pintar, cocinar, escribir).

Recursos insanos frecuentes en hipoactivación: consumo excesivo de sustancias (alcohol, drogas), conductas de riesgo, aislamiento prolongado, uso compulsivo de pantallas.

Un recurso de autorregulación **solo lo es de verdad si regula**. Pero además conviene observar:

¿Me conecta conmigo mismo o me desconecta de lo que siento?

¿Me ayuda en el momento, pero me pasa factura después? (culpa, resaca, malestar físico).

¿Genera dependencia o puedo usarlo de forma flexible?

¿Me impide afrontar lo que me pasa o me ayuda a manejarlo?



Escuela de Formación de Profesores de Yoga y Yogaterapia.

Centro de Yoga y Psicología Transpersonal.

Zaragoza.

www.yogaterapia.es

Bibliografía

Ekman. P (2017). *El rostro de las emociones*. RBA libros

Gedlin.E. (1978). *Focusing: Proceso y técnica del enfoque corporal*. Mensajero

Greenberg. L. (2000). *Emociones. Una guía interna*. Serendipity

Goleman. D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Kairos

.