



ANSIEDAD

**MANEJO Y
PRIMERO
AUXILIOS**

**3 Áreas Cerebrales
3 Acciones
3 Días**

MARTA JIMÉNEZ - PSICÓLOGA

Cerebro Trino

3 Áreas-3 Acciones-3 Días

1ª sesión: Morfología de la Ansiedad y Cerebro Reptiliano

-Morfología de la ansiedad

-1ª Acción: Trabajo con el cerebro reptiliano: Técnicas de relajación y respiración

2ª sesión: Cerebro emocional: SENTIR BIEN

-2ª Acción: Automaternaje y manejo de las emociones

3ª sesión: Cerebro Racional: PENSAR LENTO, PENSAR BIEN

-3ª Acción: Autopaternalaje: Manejo de los pensamientos rumiantes, discernimiento y Metacognición.

ANSIEDAD

MANEJO Y PRIMEROS AUXILIOS

2º Día: Cerebro emocional: SENTIR BIEN

2ª Acción: Automatarnaje y manejo de las emociones

¿Qué es la emoción?

La emoción es una respuesta que experimentamos tanto en el cuerpo como en la mente cuando ocurre algo importante o significativo en nuestras vidas. Actúa como una señal que nos indica cómo nos sentimos frente a lo que sucede a nuestro alrededor o dentro de nosotros. Las emociones son naturales y normales, y desempeñan un papel fundamental en la comunicación con los demás y en la comprensión de cómo el entorno nos afecta. Además, son una guía valiosa en la toma de decisiones y en la capacidad de adaptación a diferentes situaciones.



Es importante recordar que son una parte integral de nuestra vida cotidiana y forman parte de lo que nos hace humanos.

Es vital permitirnos sentir y expresar las emociones de manera adecuada, y buscar apoyo y comprensión de los demás cuando lo necesitemos.

Tipos de emoción

Las emociones primarias son la alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco, son consideradas básicas, objetivas y universales,. Se consideran innatas y presentes en todas las culturas y especies animales. Por otro lado, las secundarias son aquellas que surgen de la combinación de emociones primarias, así como de factores cognitivos y sociales, por lo que son subjetivas. Ejemplos de secundarias son el amor, la culpa, la vergüenza, la envidia, la gratitud y la ansiedad. La clasificación puede variar según teorías y enfoques psicológicos, y algunas emociones pueden considerarse primarias o secundarias según la perspectiva adoptada.

Como observan, la ansiedad no es primaria, no se considera una emoción básica. Se clasifica como una respuesta emocional compleja que puede manifestarse en diferentes grados de intensidad. Como dijimos en el día anterior interviene la cognición o cerebro racional.

Y si seguimos observando, se ve que solo hay una emoción básica de valencia positiva, la alegría; otra de valencia neutra, la sorpresa; y las cinco restantes de valencia negativa, tristeza, miedo, ira, asco y desprecio, incluida la ansiedad. Es decir, el 70% de nuestro repertorio emocional básico transmite negatividad. Esto es porque son la herramienta para la supervivencia biológica individual y grupal.

Negación

La negación desempeña un papel importante en nuestro manejo de las emociones y el inicio de la neurosis. A menudo, tendemos a etiquetar las emociones como negativas y entrar en negación en lugar de aceptarlas y adaptarnos a ellas. Hemos desarrollado la tendencia de controlar y modificar nuestras emociones de la misma manera en que controlamos nuestro entorno. Sin embargo, al hacerlo, agregamos juicio y emoción adicional a nuestras emociones naturales y primarias.

Las emociones son sanadoras si les permitimos existir y las experimentamos con sabiduría. Nuestra mente controladora a menudo no comprende esta sabiduría y evita que las emociones se desarrollen si no las comprende por completo. A veces, las emociones pueden ser intensas, pero al resistirnos y etiquetarlas, las convertimos en destructivas. Al etiquetarlas como peligrosas o modificables, activamos nuestro cerebro racional para cambiar y solucionar la situación. Pero no nos damos cuenta de que la emoción nos está advirtiendo algo, y que es eso lo que podría ser potencialmente modificable.

Es importante aceptar las emociones y reconocer que están comunicando algo vital. Si podemos aceptar la situación y las emociones que la acompañan, gradualmente nos adaptaremos y podremos encontrar una forma de autorregulación emocional adecuada y natural. En este momento histórico, donde no dependemos tanto de la supervivencia biológica y hemos adaptado nuestro entorno, debemos recordar cómo conectarnos con nuestro cuerpo y nuestras emociones para adaptarnos y regularnos emocionalmente de manera efectiva.

Autorregulación emocional

La contención emocional se refiere a la habilidad de brindar apoyo, comprensión y seguridad emocional a alguien que está atravesando dificultades o angustia emocional. Implica crear un espacio seguro y empático donde la persona pueda expresar sus emociones, sentirse escuchada y comprendida.

Sin embargo, a menudo nos resulta más fácil brindar esa contención a los demás que a nosotros mismos. Nos cuesta conectarnos internamente cuando experimentamos emociones desagradables y nos resulta difícil encontrar esa intimidad con nosotros mismos.

Para poder acompañar a alguien emocionalmente, existen una serie de pasos clave:

1. Reconocimiento: Es importante reconocer a través de la empatía o las señales no verbales que alguien está pasando por algo emocionalmente, incluso si no lo expresan con palabras. Mediante la conexión emocional, podemos percibir intuitivamente que algo está sucediendo en la vida de esa persona. Del mismo modo, es crucial poder reconocer cuando algo nos está sucediendo a nosotros mismos y estar en contacto con nuestras emociones antes de que nos desborden.

2. Acogimiento: Una vez que hemos reconocido la emoción en el otro, el siguiente paso es acogerla y validarla. Por ejemplo, podemos decir: "Veo que estás pasando por un mal momento, ¿te gustaría hablar al respecto?". En el caso de la autorregulación emocional, acoger la emoción implica darse permiso para experimentarla sin intentar reprimirla, negarla o cambiarla. Si estamos tristes, tenemos derecho a sentir tristeza y nos damos el espacio para experimentarla. Se trata de brindarnos compasión y conexión en ese espacio emocional.

3. Ritual de cuidado: Si estamos acompañando a alguien, podemos establecer un ritual de cuidado adaptado a la situación, creando un entorno seguro y tranquilo donde la persona se sienta cómoda y protegida. Esto puede incluir brindar consuelo, ofrecer un hombro para llorar o simplemente estar presente de manera reconfortante. En el caso del automaternaje, se trata de realizar estas acciones de cuidado hacia nosotros mismos.

En resumen, el término "automaternaje" o autorregulación implica conectarse con el aspecto materno interno dentro de uno mismo. Se trata de desarrollar una relación interna de cuidado, apoyo y compasión hacia uno mismo, similar a cómo una madre se preocupa y cuida de su hijo.



Activar nuestra madre interior puede ser especialmente útil en momentos de dificultad, estrés o autocrítica. Al conectarnos con esta parte amorosa y compasiva dentro de nosotros, aprendemos a tratarnos con amabilidad y ternura, brindando apoyo y consuelo cuando lo necesitamos.

Es importante destacar que el automaternaje no está limitado a las mujeres o aquellos que han sido madres biológicas. Es un concepto que puede beneficiar a personas de todos los géneros, ya que se refiere a una energía femenina presente en todos los seres humanos.

Al embarcarnos en el proceso de aprender a autorregularnos, es relevante reflexionar sobre qué tipo de cuidado materno hemos experimentado por parte de nuestros cuidadores. ¿Fueron capaces de reconocer nuestras emociones? ¿Pudieron acogerlas? Y si las acogieron, ¿tenían los recursos necesarios para manejar sus propias reacciones y establecer un ritual de cuidado adecuado? Es esencial examinar estas cuestiones para evitar repetir patrones que podrían estar limitándonos sin que nos demos cuenta.

2ª ACCIÓN

Cerebro Emocional

Esta acción de las próximas semanas, sin desconectar de las acciones del cerebro reptiliano, implica aprender o recordar el estar en contacto con uno mismo en todo momento, facilitando la conexión con uno mismo de manera similar a como una madre tiene conexión con su cachorro.

El término "niño interior" a veces facilita esta conexión, pero en aquellas ocasiones en las que ha habido una ruptura muy grande con el aspecto maternal, puede resultar difícil y/o retraumatizante establecer esta conexión. En ese caso, simplemente podemos hacer conexión con esas emociones a través de la respiración, que servirá como ancla para el cuerpo.



1. Reconocimiento:

Si tienes tendencia a desbordarte emocionalmente, el primer paso y el más importante es simplemente reconocer ese desbordamiento. En el caso de desconexión, es importante detenerte varias veces al día para detectar cualquier movimiento energético emocional, como algún nudo en el estómago, la garganta, el plexo solar o tensión en los hombros. Al conectar con esas tensiones en el cuerpo, podemos profundizar y respirarlas, escuchándolas. En ese momento, estamos conectando diferentes áreas del cerebro, y si reforzamos esas conexiones, estarán activas como autopistas por las que fluye la energía. Si con el simple hecho de detenerte y conectar con el cuerpo no conseguimos resultados, aquí te ofrezco varios ejercicios que puedes practicar para conectar con el cuerpo emocional.

-Escáner corporal: Siéntate en un lugar tranquilo y cierra los ojos. Lleva tu atención a tu cuerpo y haz un recorrido mental desde la cabeza hasta los pies, prestando atención a cualquier sensación o tensión que puedas percibir. Observa si hay algún lugar en tu cuerpo donde sientas una respuesta emocional específica, como tensión, opresión o ligereza. Tómate tu tiempo para explorar y tomar conciencia de las sensaciones y emociones que surgen en cada parte de tu cuerpo.

-Movimiento libre: Pon música suave y permítete mover libremente sin juzgar ni controlar tus movimientos. Sigue tu intuición y deja que tu cuerpo se exprese a través del movimiento. Observa cómo te sientes mientras te mueves y presta atención a las sensaciones y emociones que surgen. Puedes bailar, balancearte, estirarte o realizar cualquier otro tipo de movimiento que te resulte natural. Este ejercicio te ayuda a liberar tensiones y a conectar con tus emociones a través del movimiento.

-Diálogo con el cuerpo: Siéntate en silencio y enfoca tu atención en diferentes partes de tu cuerpo. Imagina que estás teniendo una conversación con cada parte, preguntándole cómo se siente y qué emociones o mensajes tiene para ti. Puedes hacer preguntas como "¿Cómo te sientes en mi pecho?" o "¿Qué emociones estás experimentando en mis manos?". Observa las respuestas que surgen en forma de sensaciones, imágenes o palabras. Este ejercicio te ayuda a establecer un diálogo interno con tu cuerpo y a profundizar en la conexión con tus emociones.

-Escritura emocional: Toma papel y lápiz y dedica un tiempo a escribir libremente sobre tus emociones. Permítete expresar tus sentimientos sin restricciones, sin preocuparte por la gramática o la estructura. Deja que las palabras fluyan y anota todo lo que sientas en ese momento. Luego, tómate un momento para leer lo que has escrito y reflexionar sobre las emociones que emergen en tus palabras. Este ejercicio te ayuda a explorar y dar voz a tus emociones a través de la escritura.

Recuerda que estos ejercicios son herramientas para explorar y conectar con tu cuerpo emocional. Cada persona experimenta y se conecta con sus emociones de manera única, por lo que es importante ajustar los ejercicios según tus preferencias y necesidades.

Si en algún momento te sientes abrumado/a o incómodo/a, detén el ejercicio y simplemente respira. No continúes si te encuentras en esa situación.

2. Acogimiento

Aunque aquí lo vamos a desglosar, el automatnaje con práctica será algo automático.

Una vez que tengamos las emociones reconocidas, primero y por supuesto no haya que establecer una acción rápida y urgente, pasaremos a acogerlas, no a interpretarlas, o a intentar cambiarlas, es una no acción, una puerta que se abre hacia adentro, no se empuja. Al no necesitar acción ese acogimiento, lo bueno sería sentarse y aflojar el cuerpo, para no entrar en modo combativo del sistema nervioso simpático y así evitar que el **cerebro reptiliano** se active y ponga a trabajar a **S.A.R.A.**

Simplemente descansar, establecer un espacio de seguridad para nosotros, darnos permiso para experimentarlas sin intentar reprimirlas, negarlas o cambiarlas. En este paso la respiración es la protagonista, ésta nos va a anclar al cuerpo, a la conexión, para no irnos a la mente. Una respiración consciente puede ser suficiente.

La respiración consciente es una práctica en la que prestas atención de manera intencional a tu respiración. Consiste en respirar de forma lenta, profunda y consciente, enfocándote en cada inhalación y exhalación.

Para practicar la **respiración consciente**, puedes seguir estos pasos:

1. Cierra los ojos y lleva tu atención a la respiración. Observa cómo el aire entra y sale de tu cuerpo.

2. Con cada inhalación, siente cómo el aire entra por tu nariz y llena tus pulmones. Percibe la sensación de expansión en tu pecho y abdomen.
3. Con cada exhalación, siente cómo el aire sale de tu cuerpo, liberando cualquier tensión o preocupación.
4. Mantén tu atención en la respiración, enfocándote en el flujo constante de inhalaciones y exhalaciones.
5. Si tu mente se distrae con pensamientos o preocupaciones, simplemente obsérvalos y déjalos pasar sin juzgar. Luego, suavemente, vuelve tu atención a la respiración.
6. Continúa respirando de manera consciente durante unos minutos.

La práctica de la respiración consciente te ayuda a conectarte con el momento presente, a relajarte y a reducir el estrés. Puedes realizar esta práctica en cualquier momento del día, cuando necesites un momento de calma y enfoque.

Recuerda que la respiración consciente es una habilidad que se desarrolla con la práctica regular. Cuanto más la practiques, más beneficios notarás en tu bienestar emocional y mental.

En el caso que te resulte difícil empezar con la respiración consciente te dejo algunos ejercicios de respiración que puedes utilizar para conectar con tus emociones, cuando la mente esté demasiado activada para soltar el control. Estos ejercicios fuerzan un poco más la atención y obligan a **S.A.R.A.** a cambiar el foco de una manera más firme:



-Respiración abdominal: Siéntate en una posición cómoda o acuéstate boca arriba. Coloca una mano sobre tu abdomen y cierra los ojos. Respira lenta y profundamente por la nariz, sintiendo cómo se expande tu abdomen. Luego exhala suavemente por la boca, dejando que el abdomen se contraiga. Concéntrate en la sensación de tu respiración y en cómo se mueve tu abdomen. Este ejercicio te ayuda a calmarte y a conectarte con tu cuerpo.

-Respiración de inhalación profunda: Toma una respiración profunda y lenta por la nariz, inflando completamente tus pulmones. Siente cómo el aire llena tu cuerpo y llega a todas las áreas. Luego, exhala lentamente por la boca, soltando todo el aire. Repite este ciclo de inhalación profunda y exhalación lenta varias veces, centrándote en el flujo de la respiración. Este ejercicio te ayuda a relajarte y a liberar tensiones.

-Respiración de visualización: Cierra los ojos y visualiza una imagen o escena que te transmita calma y tranquilidad, como un paisaje natural o un lugar seguro. A medida que inhalas, imagina que estás absorbiendo esa calma y energía positiva. Luego, al exhalar, visualiza que estás liberando cualquier tensión o emoción negativa. Repite este proceso

varias veces, permitiendo que la respiración y la visualización te ayuden a conectar con tus emociones y a encontrar equilibrio.

-Respiración cuadrada: Imagina un cuadrado en tu mente con cuatro lados iguales. Inhalando durante un conteo de cuatro, sostén la respiración durante otro conteo de cuatro, exhala durante otro conteo de cuatro y mantén los pulmones vacíos durante otro conteo de cuatro. Repite este ciclo varias veces, siguiendo el patrón del cuadrado. Este ejercicio te ayuda a focalizar tu mente y a encontrar una sensación de calma y estabilidad.

Recuerda que cada persona es diferente, por lo que es posible que algunos ejercicios de respiración funcionen mejor para ti que otros. Prueba diferentes técnicas y observa cuáles te resultan más efectivas para conectar con tus emociones y encontrar un mayor equilibrio. Siempre es importante prestar atención a cómo te sientes durante los ejercicios y ajustarlos según tus necesidades.

3. Ritual de cuidado

Y una vez que lo hemos reconocido, lo hemos acogido, respirado, escuchado tomo la acción que necesite. A veces, esa acción puede implicar estar solos y tranquilos, o buscar el apoyo de alguien que comprenda y respete nuestro espacio emocional.



Es cierto que a veces podemos tener la tendencia a buscar distracciones o actividades que nos alejen de esos estados emocionales incómodos. Sin embargo, lo que realmente importa es la intención detrás de esas acciones. Si utilizamos esas actividades como una forma de evadir o negar nuestras emociones, entonces no estaríamos cuidándonos de manera ecológica.

El ritual de cuidado consiste en estar presentes con nosotros mismos, sin juzgar o tratar de modificar nuestras emociones, sino aceptándolas y permitiéndonos sentir las plenamente. Se trata de estar en sintonía con nuestras necesidades emocionales y actuar desde un lugar de autenticidad y autoconciencia. Acompañarnos a nosotros mismos en la vida de la misma manera en que acompañaríamos a alguien que queremos y cuidamos.

En resumen, el objetivo es aprender a no huir de nuestras emociones, sino brindarnos apoyo y cuidado emocional. Se trata de aceptar y estar presentes con nuestras emociones, actuar desde un lugar auténtico y ser conscientes de nuestras necesidades emocionales.

Propuesta

Incorporar un ejercicio diario unido a la rutina que hayas elegido con respecto al cerebro reptiliano. El objetivo es ventilar los tres cuerpos (reptiliano, emocional y mental) a lo largo del día, de la misma manera en que se ventila una habitación en una casa. Tener conciencia de las emociones, el pensamiento y el cuerpo.

En estas dos semanas, procura ser consciente de las emociones y poner una lupa a ese protocolo: Reconocimiento, Acogimiento y Ritual de Cuidado. Por suerte vivimos en un lugar en el que podemos estar unos días sin acción sólo observación, para modificar patrones. Si estuviésemos en la selva puede ser que fuese un poco más complicado, pero no es el caso. Así que te invito a ralentizar los automatismos diarios para cambiar los hábitos de autocuidado e intimidad.

¡Buena suerte con tus ejercicios y tu conexión emocional!

IMPORTANTE

Recuerda que es recomendable practicar y consolidar el aprendizaje neurológico.