

Segundo encuentro Agosto Regulación Emocional



Motivación
Compasiva

¿Qué son las emociones difíciles?



Motivación
Compasiva

Emociones difíciles

Se refiere a cualquier emoción que nos cuesta experimentar de alguna manera.

A menudo traemos a la mente emociones que se experimentan con demasiada frecuencia, con demasiada intensidad, o que se manifiestan (ej, se expresan) de manera que pueden causarte angustia o a otras personas en tu vida.

Pero las emociones difíciles también se refieren a aquellas emociones que no experimentamos lo suficiente. - que están bloqueadas, que aparecen con poca frecuencia o son temidas (y debido a esto, la persona no puede usar los aspectos útiles de ellos).

¿Qué es Regulación Emocional?



Motivación
Compasiva

Regulación emocional

Se refiere a nuestra capacidad de **notar, monitorear, comprender y modificar nuestras** emociones, con el fin de alcanzar nuestras metas o seguir nuestras motivaciones.

Gross, plantea un proceso en el que influye:

- El tipo de emociones que tenemos
- cuando tenemos una emoción (eventos/contextos)
- cómo experimentamos una emoción
- cómo expresamos o usamos una emoción.

Desempeñan un papel central tanto en el proceso como en el objetivo de CFT, y también en lo que facilita el cambio durante CFT.

¿Qué es la Desregulación Emocional?



Motivación
Compasiva

Desregulación Emocional

Se refiere a nuestra **incapacidad** para **notar, comprender y modificar** nuestras emociones, con el fin de alcanzar nuestros objetivos o seguir nuestras motivaciones.

Se ha planteado la hipótesis de que la desregulación emocional subyace a muchos problemas de salud mental, relacionales y socioconductuales (transdiagnóstico).

Numerosos estudios destacan el aspecto adquirido de este fenómeno, vinculado a experiencias vitales tempranas, traumas, etc.

También se asocia con áreas cerebrales (por ejemplo, la amígdala, el CPF) y el SNA (menor influencia de la VFC/vago).

Gestión de emociones difícil

Construyendo bases sólidas a través del Entrenamiento Mental Compasivo (CMT)



Motivación
Compasiva

Puede incluir (entre otros)

- Entrenamiento de la atención
- Mindfulness
- Postura corporal
- Ritmo apaciguante de la respiración
- Color compasivo
- Objetos compasivos
- Lugar seguro
- Memoria compasiva
- Yo compasivo
- Otro compasivo
- Bondad amorosa (metta)



**Motivación
Compasiva**

CMT y Regulación Emocional



Motivación
Compasiva

Estudios

Varios estudios muestran que los niveles más altos de autocompasión están asociados con estrategias de regulación emocional más útiles.

Vergüenza y autocrítica asociadas con desregulación emocional.

Varios estudios sobre el nervio vago (ej: Di Bello et al., 2020; Matos et al., 2017) muestran que CMT se asocia con un aumento del tono vagal (medida del parasimpático)

En una revisión de 135 estudios, Balzorotti et al., (2017) encontraron aumentos en el control de la frecuencia cardíaca asociados con los esfuerzos para regular las emociones y recuperarse del estrés.

Irons & Beaumont (en preparación): la app Self-Compassion condujo a una reducción de las creencias negativas sobre las emociones.

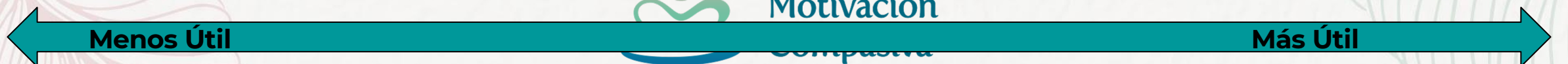
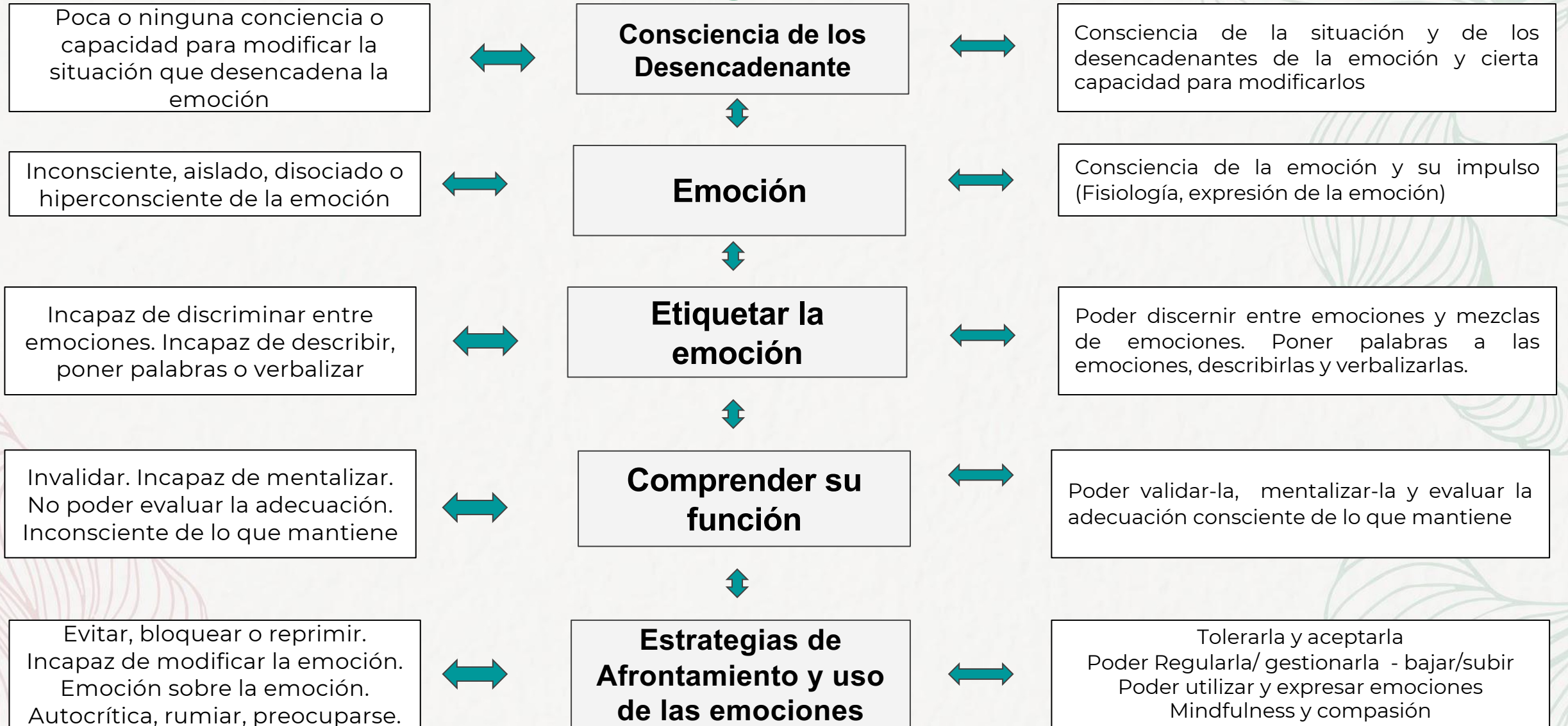
Modelo de Regulación Emocional

Chris irons



Motivación
Compasiva

Modelo de Regulación Emocional



Motivación

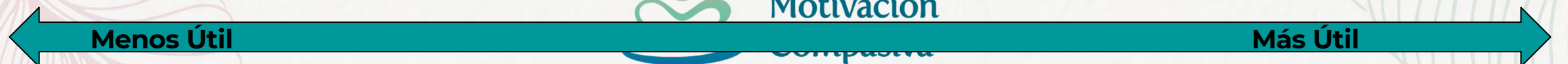
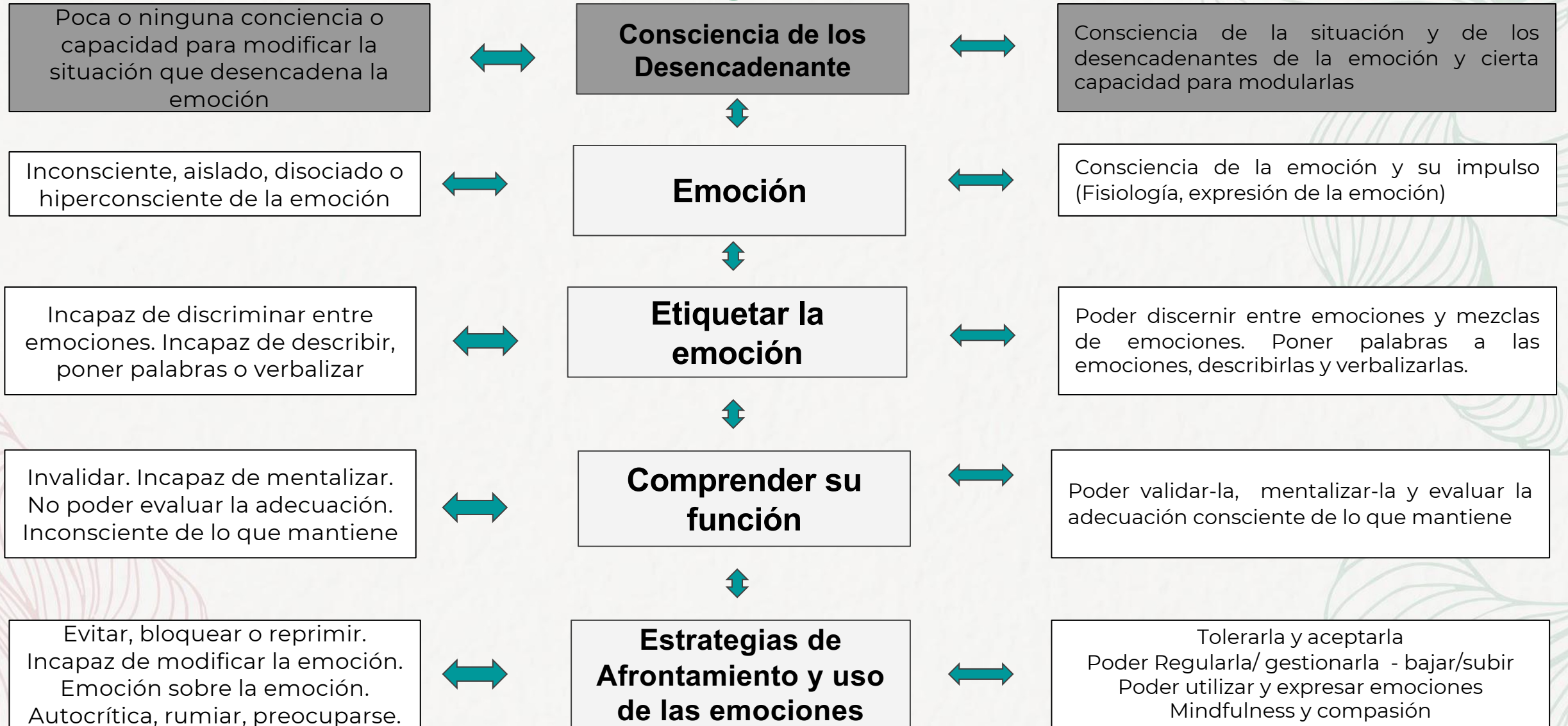
Compasión

Paso 1 - Consciencia de los Desencadenantes



Motivación
Compasiva

Modelo de Regulación Emocional



Paso 1 - Ejercicios:

1. Aprendiendo del pasado
2. Mayor consciencia del momento presente
3. Modificando de situaciones
4. Seleccionando situaciones



Motivación
Compasiva

Paso 1 - Ejercicios

1. **Aprendiendo del pasado** - ¿que tiende a provocarte?

Aprendiendo del pasado - ¿Qué tiende (ej. situaciones) a desencadenar emociones difíciles?

Revisando la agenda - ¿Qué podría ser un desencadenante de la emoción?



Motivación
Compasiva

Paso 1 - Ejercicios

2. Mayor consciencia del momento presente

Ser más consciente de las situaciones (ya sean externas o internas) que pueden estar presentes actualmente y que podrían desencadenar emociones difíciles.

Consciencia - Atención al cuerpo y a la mente como guía para la activación de la respuesta de amenaza.

El foco en el aquí y ahora como forma de reducir la activación innecesaria de emociones difíciles.

Paso 1 - Ejercicios

3. Modificación de la situación

Muchas personas luchan con modificar situaciones que podrían estar provocando la emoción.

Use su Yo- compasivo para comprender cómo y porqué se desencadena la situación (ej. vinculado a decepción, sentirse amenazado o bloqueado/frustrado por algo que desea)

¿Hay formas de pensar o actuar que podrían cambiar algún aspecto de la situación que desencadena emociones difíciles?

Paso 1 - Ejercicios

3. Modificación de la situación

¿Podría hablar con alguien que pueda ayudarte a pensar en otras formas de modificar la situación?

¿Cómo te ha ayudado tu Yo- compasivo en el pasado con situaciones similares?

¿Qué haría el Yo- compasivo si fuera un amigo el que está pasando por una situación similar?

Paso 1 - Ejercicios

4. Selección de situaciones

Selección de situaciones que son útiles

- útil para nosotros mismos (ej. Recuerdos o pensamientos que nos pongan en contacto con el bienestar , la gratitud, la apreciación)
- decir no a situaciones vinculadas con las situaciones amenazantes (minimizar el contacto innecesario con el sistema de amenaza) más selectivo de con quien socializar.

Paso 1 - Ejercicios

4. Selección de situaciones “visitamos la agenda”

¿Qué situaciones tienes en las próximas semanas que pueden desencadenar tus emociones de amenaza, logro o sistema de cuidado?

Si mirás en tu agenda, ¿podes detectar posibles dificultades que podrían surgir en la próxima semana o dos?

Paso 1 - Ejercicios

4. Selección de situaciones

Si lo que se avecinan son situaciones que pueden desencadenar emociones del sistema de amenaza, ¿hay algo que puedas hacer (como tu Yo-compasivo) para limitar el impacto o mantenerse alejado de ellas de una manera inteligente y no evitativa?

Si lo que aparece es una falta de situaciones asociadas al sistema de logros, ¿qué puedes hacer para aumentarla?, ¿que situaciones serían estas?, ¿en qué situaciones podrías participar de las cuales podrias obtener una sensación de felicidad o placer?

Paso 1 - Ejercicios

4. Selección de situación

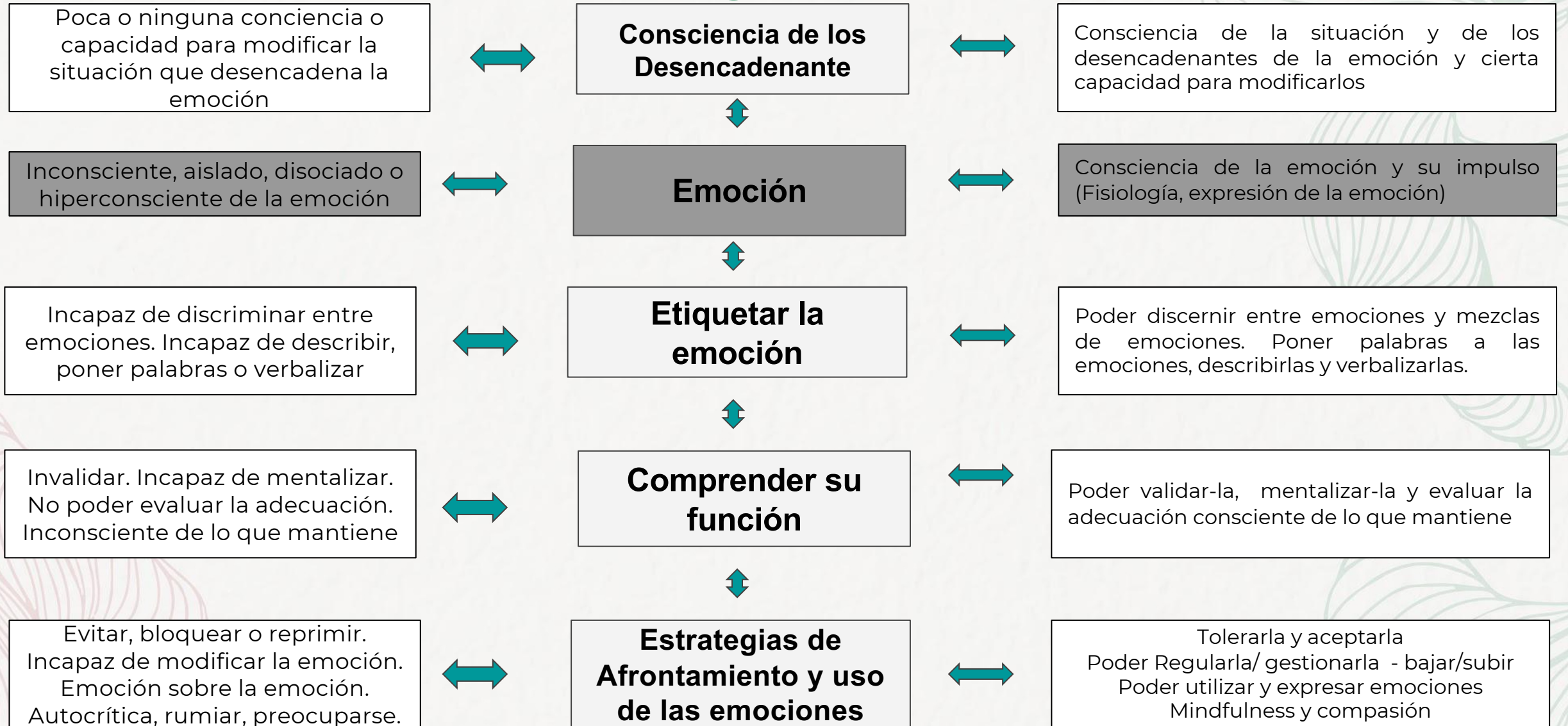
Si lo que aparece en tu agenda son oportunidades poco frecuentes de experimentar situaciones que pueden estar relacionadas con las emociones del sistema de cuidado, ¿qué puedes hacer para aumentarlas?, ¿qué situaciones podrían ser estas?, en qué situaciones podrías participar que podrían ofrecerte una sensación de enraizamiento, sostén, satisfacción o conexión afectuosa?

Paso 2 - Consciencia de la Emoción



Motivación
Compasiva

Modelo de Regulación Emocional



Menos Útil

Motivación

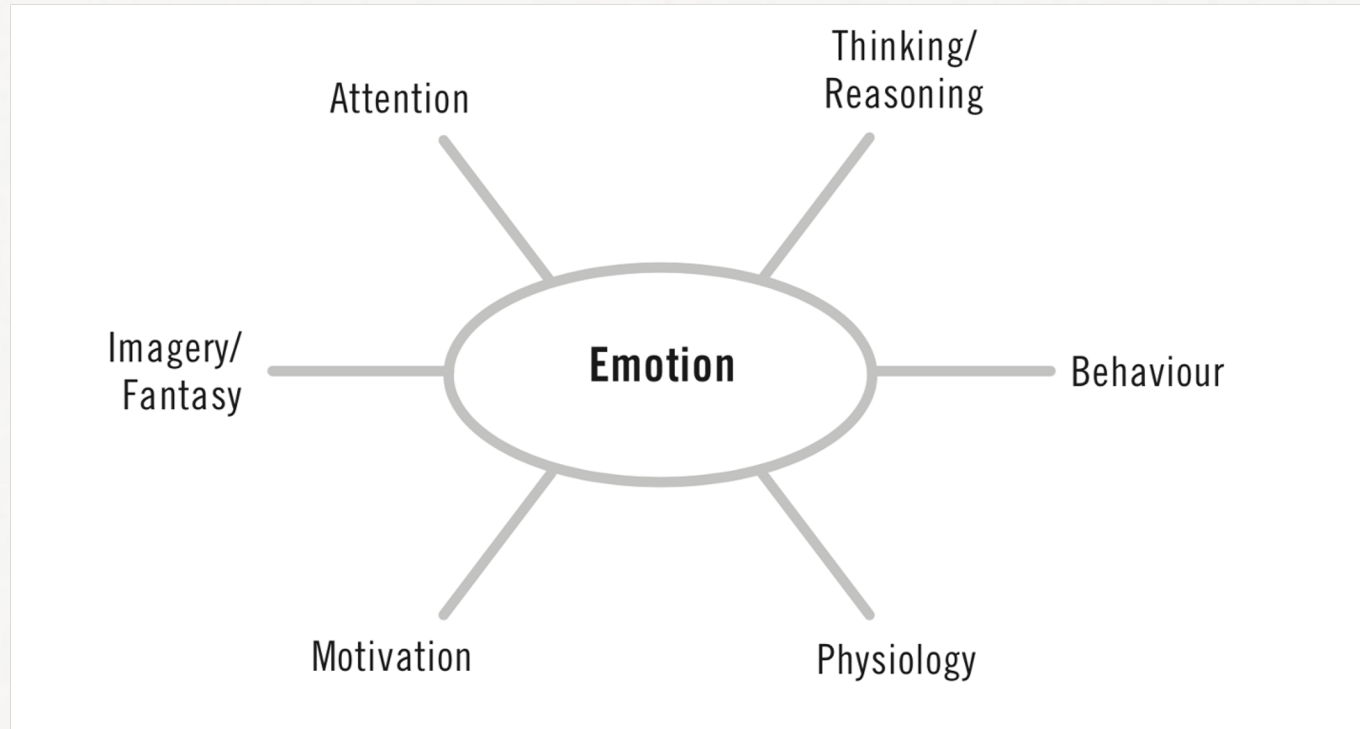
Más Útil

Las emociones organizan el cuerpo y la mente

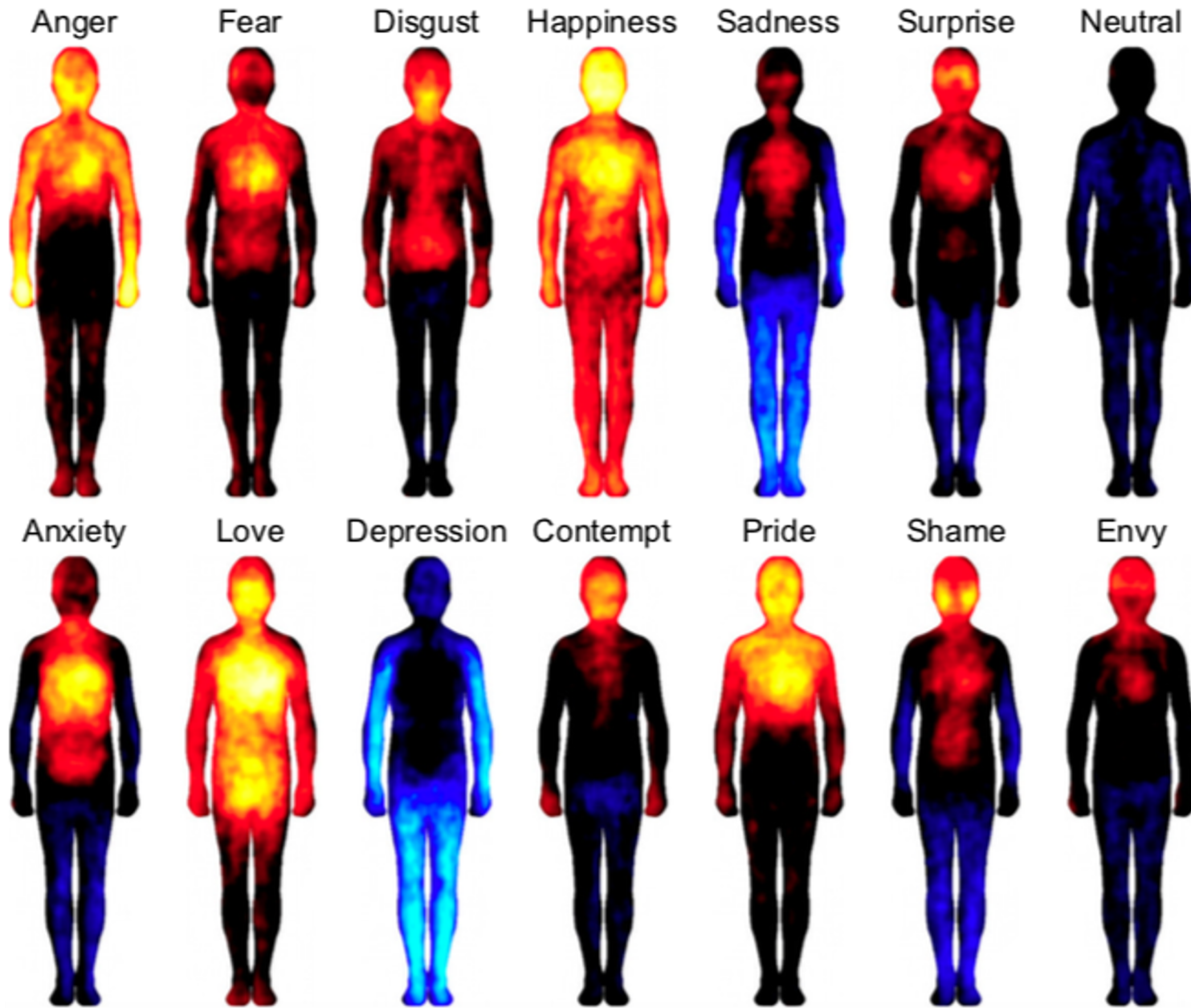


Motivación
Compasiva

1. Las emociones como patrones



Nummenmaa et al. (2014) - Body Maps of Emotions



2. Gráfico de Consciencia de las Emociones

Emociones	¿Qué tan fácil es notar esta emoción una vez que se ha disparado?	¿Que tiende a desencadenar esta emoción?	¿En qué parte de mi cuerpo aparece?	Si crece ¿que parte de mi cuerpo se movería?	¿Cómo se siente en mi cuerpo? Ej, placentero/dis placentero, pesado/liviano	Impulso, ¿que tiene ganas de hacer mi cuerpo?	Qué pasa en mi pensamiento, ¿qué imágenes vienen a mi mente?	¿A qué le presto atención cuando siento esta emoción?
Enojo								
Ansiedad								
Tristeza								
Vergüenza								
Alegría								



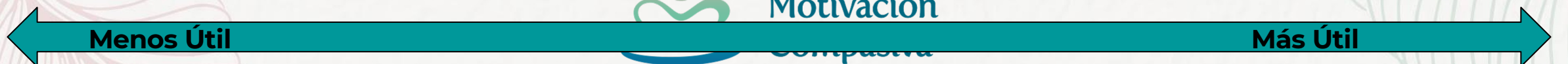
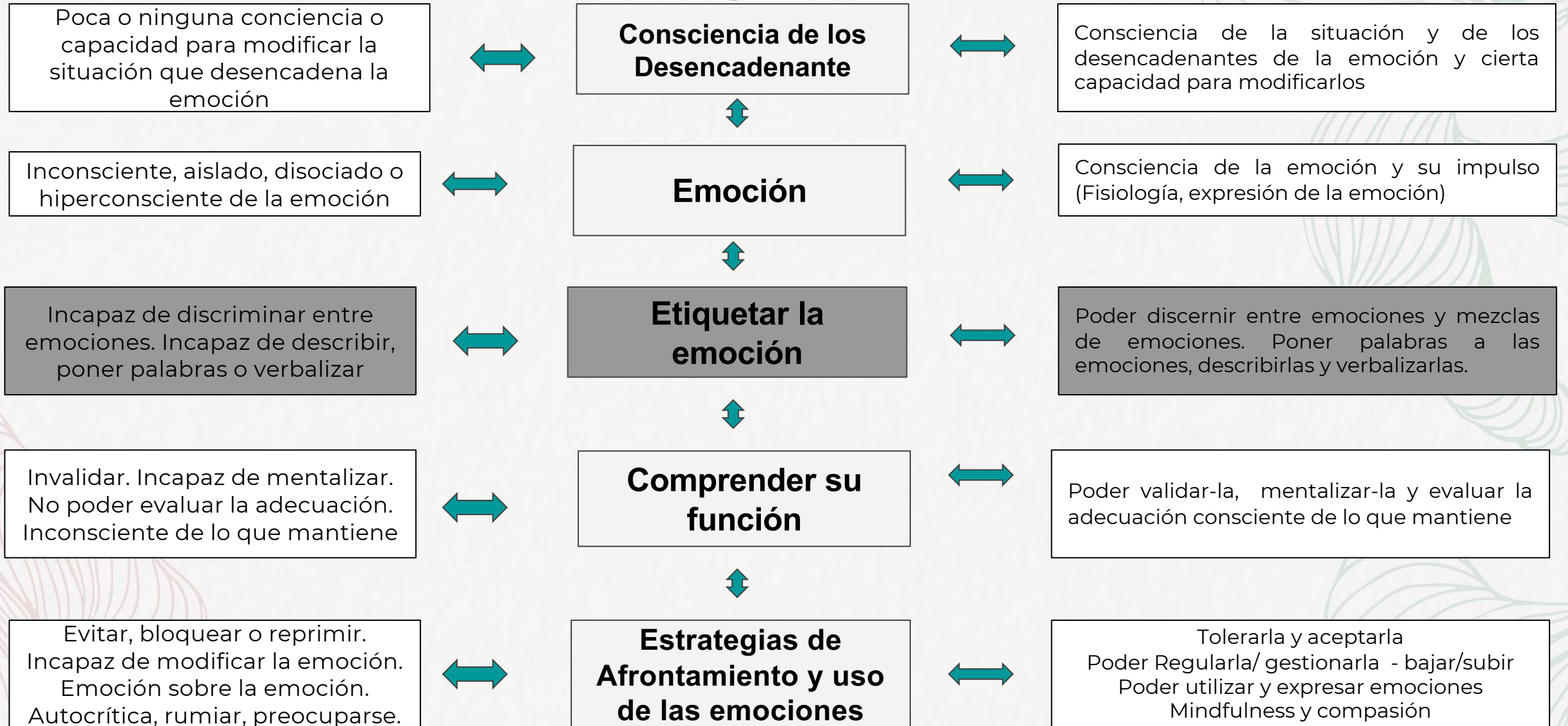
Motivación
Compasiva

Paso 3 - Etiquetado de la emoción



Motivación
Compasiva

Modelo de Regulación Emocional



Nombrar y discriminar emociones

1. Actualmente me siento...
2. Actualmente no me siento...
3. Revisión diaria de emociones
4. Etiquetar recuerdos emocionales
5. Identificar situaciones/recuerdos/personas sobre las que tenga sentimientos encontrados (identifique qué sentimientos son, cuál es la emoción más poderos, que no está experimentando)
6. Múltiples yoes.



Motivación
Compasiva



Motivación
Compasiva

Etiquetando emociones

Cosas sobre las que tengo emociones encontradas (una persona, una situación, un recuerdo)	Tipo de emoción que experimento (enumere)	Emoción que experimento de manera más poderosa o clara en esta situación	Emoción que no experimento en este momento (lista)	Emoción que menos me gustaría sentir o incluso tratar de evitar

Árbol genealógico de la emoción

Enojo	Ansiedad	Tristeza	Asco	Alegría	Calma	Seguridad
Irritado	Asustado	Desilusionado	Repugnancia	Energizado	Pacífico	Cálido
Frustrado	Temeroso	Angustiado	Desagradable	Animado	Relajado	Contenido
Molesto	Aterrorizado	Desesperado	Aborrecible	Entusiasta	Tranquilo	Seguro
Cruzado	Agitado	Abatido	Asqueroso	Dinámico	Sereno	Confianza
Furioso	Tenso	Arrepentido	Nauseabundo	Lleno de vida	Ecuánime	Estabilidad
Rabioso	Al límite	Triste	Revulsivo	Vital	Sosegado	Aplomo



Motivación
Compasiva

Familiarizarse con las emociones: calificar la frecuencia de las emociones

Enojo		Ansiedad		Tristeza		Asco		Alegría		Calma		Seguridad	
Irritado		Asustado		Desilusionado		Repugnancia		Energizado		Pacífico		Cálido	
Frustrado		Temeroso		Angustiado		Desagradable		Animado		Relajado		Contenido	
Molesto		Aterrorizado		Desesperado		Aborrecible		Entusiasta		Tranquilo		Seguro	
Cruzado		Agitado		Abatido		Asqueroso		Dinámico		Sereno		Confianza	
Furioso		Tenso		Arrepentido		Nauseabundo		Lleno de vida		Ecuánime		Estabilidad	
Rabioso		Al límite		Triste		Revulsivo		Vital		Sosegado		Aplomo	

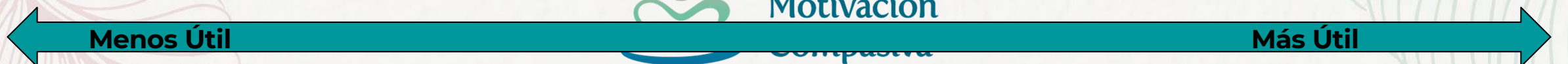
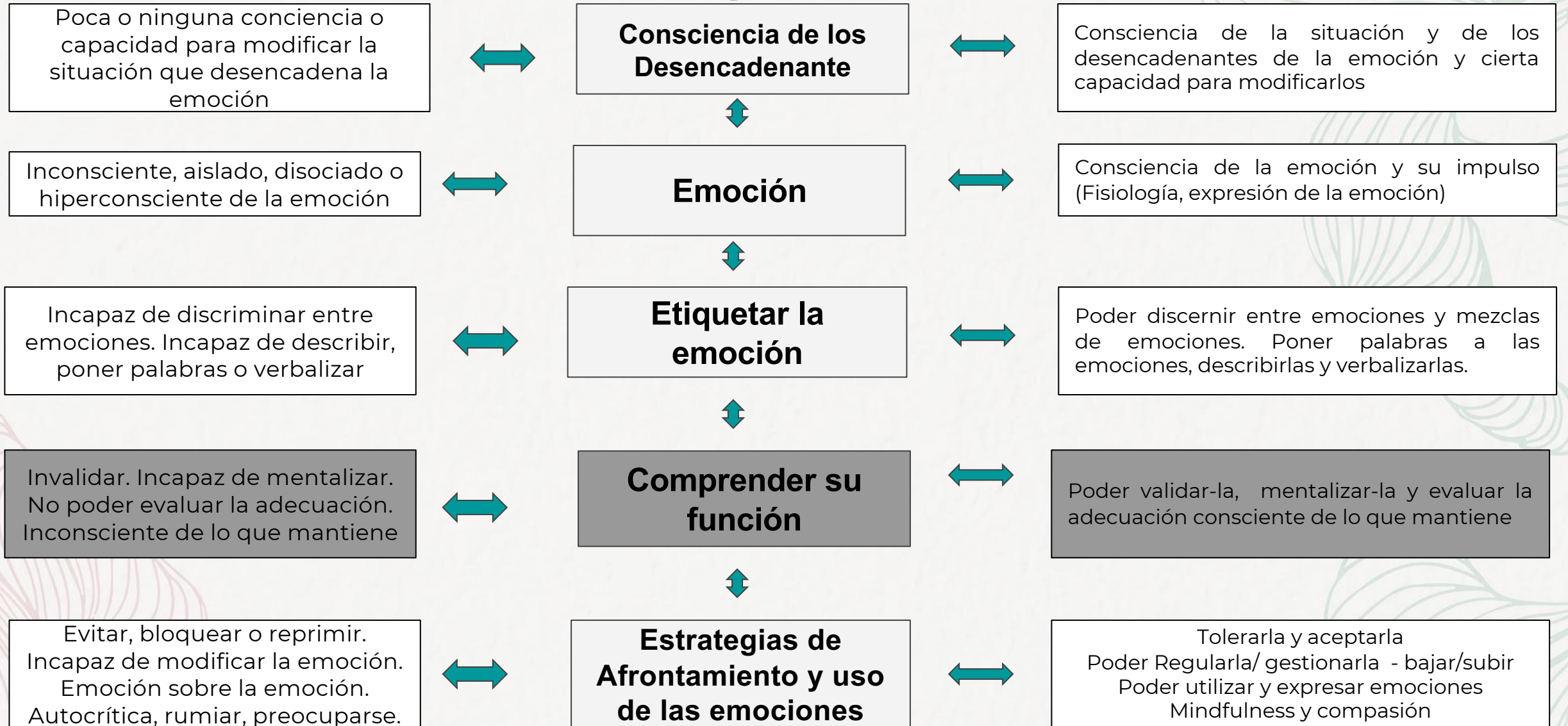
Sistema para medir: **0** = nunca; **1** = rara vez; **2** = a veces; **3** = casi siempre.

Paso 4 - Comprender la emoción



Motivación
Compasiva

Modelo de Regulación Emocional



Paso 4 - Comprender las emociones

1. Validar emociones
2. Mentalizar emociones
3. Puede evaluar si son adecuadas
4. Es consciente de lo que las mantiene



Motivación
Compasiva

Paso 4 - Comprender las emociones

1. Validar emociones

La invalidación suele ser la respuesta más común a las emociones difíciles - se necesita ayudar a las personas a notar esto y a que puedan aprender a validar sus experiencias.

Aprender a apreciar y reconocer qué hace que sintamos esa emoción, independientemente de si es útil o no.



Motivación
Compasiva

Paso 4 - Comprender las emociones

1. Validar emociones - ejercicios

Use el Yo-compasivo para ayudarse junto con la validación: sabiduría.

Validar que posiblemente nos han enseñado a que inicialmente invalidemos nuestras emociones, como un hábito.

Nombre la emoción que sintió y cambie a “Puedo ver por qué me sentía enojado, porque mi jefe había estado...”

Aférrate a la función evolutiva de las emociones, están ahí para protegernos y no las elegimos.

Considere que le diríamos a un amigo si hubiera luchado con una emoción difícil y se estuviera invalidando a sí mismo.

Paso 4 - Comprender las emociones

2. Mentalizar las emociones

Nuevamente use el Yo- compasivo como un facilitador de la mentalización

Observar y notar el patrón (ej, pensamiento, comportamiento, atención) vinculado a la emoción.

Reflexionar sobre qué motivación se vinculó a esta emoción? (ej, evitar daño, protegerse a sí mismo o a los demás, desear o perseguir algo, estar bloqueado para obtener algo importante)



**Motivación
Compasiva**

Paso 4 - Comprender las emociones

2. Mentalizar las emociones

Dadas estas ideas ¿crees que tiene sentido que hayas experimentado esta emoción que estás sintiendo?

Intentá conectar con la sensación de que esta reacción emocional (cualquiera haya sido) no fue tu culpa. No elegiste tener emociones, estas fueron diseñadas para vos, no por vos.

Intenta mantener la consciencia abierta a tu historia, a tus experiencias de vida, a tu configuración social y cómo estas pueden haber dado forma a la reacción emocional que sentiste.

Paso 4 - Comprender las emociones

3. Evaluar si son apropiadas

Concepto de “sabiduría de las emociones”, aunque algunas pueden ser dolorosas, evolucionaron como funciones importantes relacionadas con la supervivencia y la prosperidad.

Las emociones como radar de relevancia - ¿puedes escuchar lo que tratan de decir?

Introducir a la mesa a las emociones como funciones evolucionadas

Usar al Yo-compasivo para apoyar esto.

Paso 4 - Comprender las emociones

3. Evaluar si son apropiadas

- ¿Cómo podría estar tratando de ayudarte esta emoción?
- Si la emoción pudiera hablar ¿qué estaría tratando de decirte sobre lo que acaba de suceder?
- ¿Qué te pide que hagas, o sugiere que podría ser necesario hacer (ej, desafiar una injusticia, reconectarse después de una pérdida) ?

Paso 4 - Comprender las emociones

4. Consciente de lo que mantiene la emoción

A muchos les cuesta darse cuenta de esto inicialmente - a menudo vinculado a una situación en curso o bucle de la mente.

Dividido entre externo (ej, jefe que intimida) e interno (ej, preocupación, rumiación, autocrítica)

Dependiendo del enfoque, desarrollar intervenciones vinculadas a eso, ej.

- Externo - pasos de práctica, ej. asertividad con el jefe, encontrar un nuevo trabajo.
- Interno - práctica de mindfulness o autocompasión.

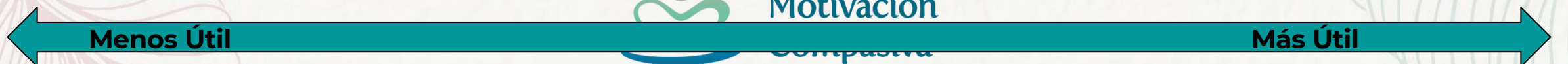
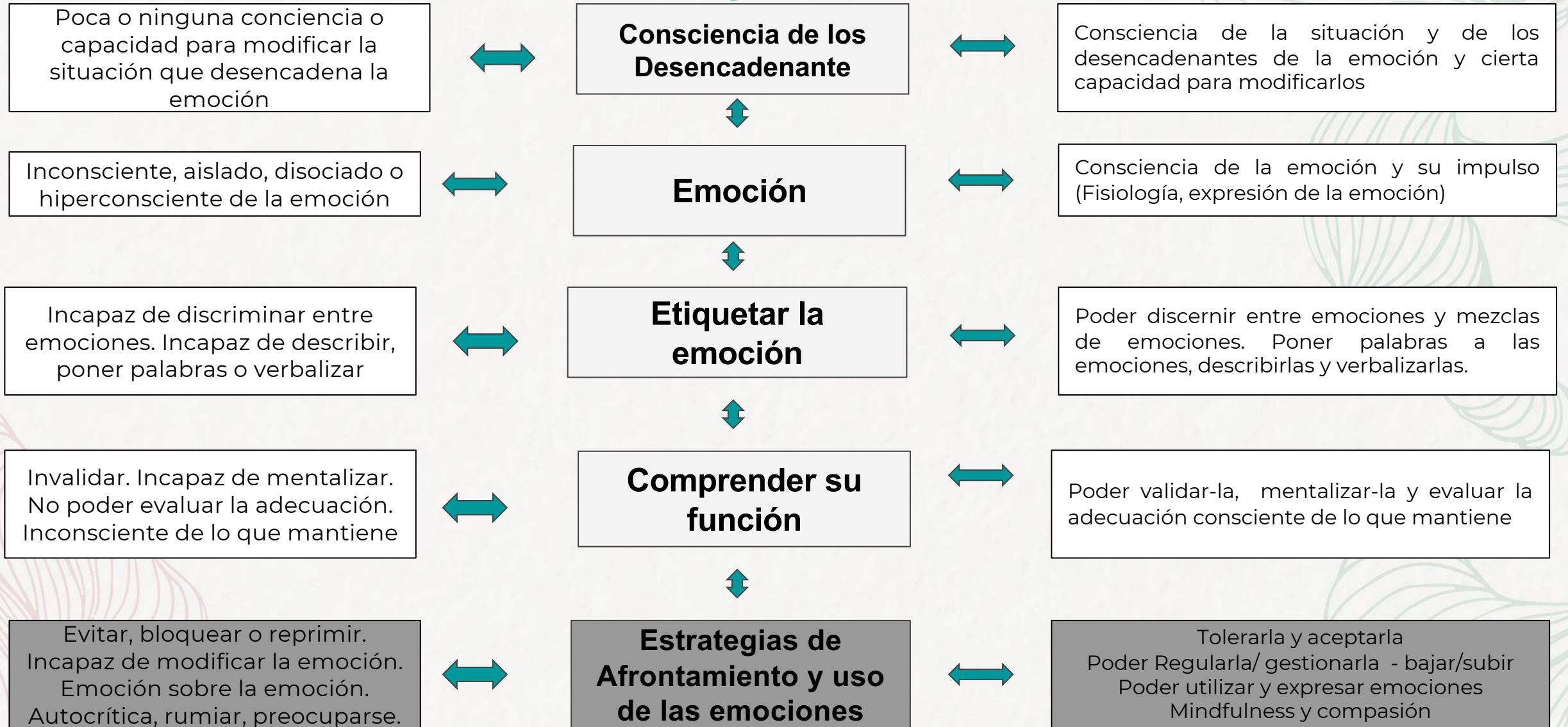
Paso 5

Hacer frente y usar emoción



Motivación
Compasiva

Modelo de Regulación Emocional



Motivación

Compasión

Paso 5 Enfoque

1. Tolerar y aceptar las emociones
1. Ayudar a desarrollar la capacidad de modificar las emociones, para regularlas (subir el volumen, bajar el volumen)
1. Aprender a usar y expresar emociones
1. Atento y compasivo con la emoción.

Paso 5 - Afrontamiento y uso de la emoción

1. Tolerar y aceptar las emociones

Atención plena, enraizar, postura, respiración apaciguante (SRB)

Usando el yo-compasivo como sostén - refugio seguro y base segura.

Trabajo de silla, múltiples Yoes - moviéndose a través de las emociones, entrando y saliendo.

Paso 5 - Afrontamiento y uso de la emoción

2. Regulación subir el volumen (a las menos frecuentes) bajar el volumen (a las que se presentan con más intensidad)

Muchas terapias se enfocan en bajar la intensidad - reducir el volumen de las emociones difíciles para que sean menos problemáticas para la vida.

Y también es importante considerar la regulación hacia arriba, subir el volumen, de las emociones positivas - particularmente de aquellas que son:

- Ausentes
- Poco “fuertes”
- Poco frecuentes
- No se usan de maneras útiles

Paso 5 - Afrontamiento y uso de la emoción

2. Regulación subir el volumen (a las menos frecuentes) bajar el volumen (a las que se presentan con más intensidad)

- Múltiples Yoes
- Trabajo en silla
- Rol Playing
- Escritura expresiva (como la emoción)
- Prácticas de imaginería (la emoción haciéndose más grande o más pequeña)
- Formas de pensamiento (formas de bajar la intensidad)
- Ejercicios de psicología positiva (para subirle el volumen a la emoción)



**Motivación
Compasiva**

Paso 5 - Afrontamiento y uso de la emoción

3. Aprender a usar y a expresar emociones

Podría ser capaz de estar del lado derecho del cuadro para la mayoría de los pasos y aun así no lograr expresar la emoción de manera “útil”, falta de habilidad y práctica.

Ejercicio: reforzar la idea de por qué tenemos emociones y para qué sirven; dramatizar diferentes versiones (útiles y no útiles) de la expresión emocional; múltiples yoes, trabajo de imaginación, tono de voz, expresión facial, centrarse en el uso del lenguaje y la intención.

Paso 5 - Afrontamiento y uso de la emoción

4. Atento y compasivo con la emoción

Las personas comúnmente quedan atrapadas en las emociones (ej, enojo por sentirse ansioso, ansiedad por sentirse enojado, y vergüenza/autocrítica sobre las emociones).

Claramente, CFT ya funciona bien en esta área.

Ejercicios: Múltiples yoes, trabajo en silla, desvergonzar, análisis funcional de la autocrítica, imaginación compasiva, etc.

Reflexiones

¿Donde estas?



Motivación
Compasiva

Modelo de Regulación Emocional

