



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

Práctica "Sistemas de regulación de la emoción"

Propósito

Profundizar sobre los 3 sistemas de regulación de la emoción y cómo interactúan. Esta práctica tiene como objetivo poder vivenciar la teoría en nuestra propia experiencia cotidiana, laboral y/o sentimental.

	Modalidad	Presencial / Virtual
	Destinatarios	Adultos / Jóvenes
	Tipo	Individual - Colectiva
	Duración	15 minutos
	Recursos necesarios	Hojas/cartulinas, marcadores rojos, azules y verdes (lápices, tizas, etc.)

Desarrollo

Primer momento

Esta práctica va asociada a la enseñanza, no es una práctica que pueda realizarse sin una introducción a la teoría de los sistemas, por lo tanto, como ya vienen escuchando, luego se hace una pequeña introducción relatando dos casos para guiar la próxima práctica. Aquí se agregan dos casos con dos situaciones distintas a nivel emocional, para poder diferenciar. ANA Y JOSE (se detallan en el desarrollo).

Segundo momento

Se ofrecen las siguientes consignas:



- Que ellos mismos puedan desarrollar sus tres sistemas de regulación propios, basados en la teoría vista previamente, y en los ejemplos.
- Que dibujen de la manera que quieran los tres círculos, y que agreguen qué pensamientos hay en cada uno, que emoción hay en cada uno, que impulso de acción.
- Que piensen qué les da ganas de hacer en cada uno... y dar tiempo para eso (7 minutos aprox.)
- Que cambien el contexto... se puede comenzar por el contexto de cómo se encuentran ahora en el momento presente, seguir con el contexto laboral, que se dibujen en el contexto laboral, luego pasar al interpersonal (si hay tiempo para los tres). Si no, le damos prioridad al laboral.
- Al termina, se sugiere a quien tenga ganas compartir la experiencia (cómo fue, cómo se sintió, en cada uno de los tres sistemas, si pasó por alguna experiencia sensorial, mientras evocaba el contexto y qué se lleva del trabajo realizado).

Tercer momento

Al finalizar el "feedback", la propuesta es hacer una reflexión como la que se detalla en el desarrollo sobre los tres sistemas, y el énfasis en el cultivo de las habilidades que nos ofrezcan tranquilidad, confianza y cuidado (el sistema verde, de la calma).



Recomendaciones para el facilitador

Ofrecer la teoría primero, ya que la práctica se dificulta sin explicarla.

Realizar el ejercicio para diferentes contextos, dar tiempo para cada uno.

En el momento del cierre, poner énfasis en el cultivo del sistema de calma.



Práctica inspirada en:

El desarrollo de la Teoría de los tres sistemas de Paul Gilbert.



Contemplando tu propio diagrama de los tres círculos

Diseñar tus propios sistemas y ver cómo funcionan en cada situación, puede ser de mucha utilidad. Puede hacer que te conozcas y entiendas en profundidad, y ayudarte a abordar la vergüenza, la autocrítica, y considerar qué puede ser de utilidad para poder focalizar tu atención en vos mismo.

(A)

El siguiente ejercicio, te provee de una manera visual un panorama de cómo están tus sistemas de motivación. Comenzamos contemplando de alguna manera cómo están siendo las cosas para vos... luego consideramos si tus sistemas se encuentran distintos en diferentes contextos y situaciones. En estas hojas que trajimos, te vamos a pedir que dibujes, en general, cómo sentís que se encuentran tus sistemas motivacionales ahora.

- Comienza con el sistema de amenaza (Rojo): *¿Cuán grande es? ¿Cómo se siente tu cuerpo? ¿Qué respuestas suceden en tu cuerpo cuando te sientes amenazado? ¿Qué tipo de emociones experimentas cuando te sientes amenazado? ¿Qué tipo de pensamientos estás teniendo?*
- Luego, considera y dibuja cómo se ve tu sistema de logro (Azul): *¿Qué tan grande es? ¿Cómo se siente tu cuerpo ahora? ¿Cómo responde cuando te sientes seguro? ¿Qué tipo de emociones te están sucediendo? ¿Qué tipo de pensamientos estás teniendo?*

Este es el sistema que da el sentido de dirección para establecer metas y obtener resultados.

- Finalmente, considera cuán grande es tu sistema de calma (Verde): *Imagine que está interactuando con alguien que se preocupa por*



usted, que lo aprecia y valora como persona. *¿Qué tamaño tiene? ¿Cómo se siente tu cuerpo ahora? ¿Cómo responde cuando te sientes protegido? ¿Qué tipo de emociones te están sucediendo? ¿Qué tipo de pensamientos estás teniendo?* Este es el sistema que crea un sentido de seguridad, de protección y de calma.

Incluye flechas en tus dibujos, para graficar de qué manera se relacionan e interactúan tus propios sistemas entre sí.

(B)

Ahora, en otro papel, dibuja tus sistemas en relación a diferentes contextos y situaciones: por ejemplo, cómo se sienten y ven tus sistemas en el trabajo, en el hogar, y cuando estás socializando con tus amistades o personas del mundo. Realiza nuevamente los dibujos, comenzando por el sistema de amenaza en cada caso, y marca con flechas como es la interacción entre ellos, para cada situación (trabajo, hogar, contacto social).

Luego de recorrer las tres circunstancias, si observamos los dibujos, *¿tus círculos varían según el contexto? ¿Observas un balance entre los sistemas de logro/meta, amenaza y el de calma y seguridad, en ciertas situaciones, y en otras no? ¿Cómo varían los tamaños de los sistemas? ¿Es posible que las relaciones, las actividades y las presiones asociadas a estas esferas hagan que se vean diferentes según los contextos?*

Algunas personas encuentran que hay variaciones en sus círculos según las diferentes situaciones. Otras personas encuentran que la variación depende con quiénes estén, o en qué lugar se encuentren. Esta observación ofrece una información valiosa, para conocer qué tipo de cambios podemos hacer, si quisiéramos. Desarrollar un yo compasivo y entrenar compasivamente la mente para poder observar esto, nos va a ayudar a cultivar una vida con mayor bienestar.



Dos ejemplos:

Ana: Se describe a sí misma como una guerrera. Se preocupa mucho por las tareas de la escuela, por lo que la gente piensa de ella, y por lo que el estrés genera en su cuerpo.

Quizás esto les dé una pauta para pensar qué dibujó Ana. Comenzó dibujando un gran círculo que representa su sistema de amenaza.

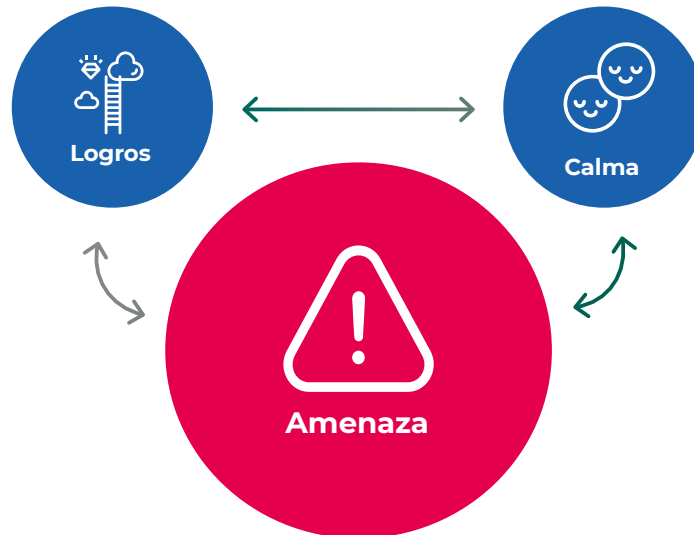
Ana evitaba todo tipo de salida social, porque le generaba ansiedad. Su humor sufría altibajos y sentía una motivación muy baja para hacer cosas. Nunca sintió compromiso por alguna actividad específica, y su sensación de logro era muy baja. Su sistema de metas y logros, en comparación con su sistema de amenaza, era más chico.

Ana se sintió incapacitada para pedir ayuda a alguien, o poder contarle a alguien esto que le estaba pasando, ya que tenía miedo de que no la pudieran entender y que pensarán que ella estaba errada.

No tenía los recursos para retornar a la calma o para encontrar un poco de paz para sus pensamientos, por lo que su dibujo del sistema de calma era muy pequeño.



Sistema de regulación emocional de Ana

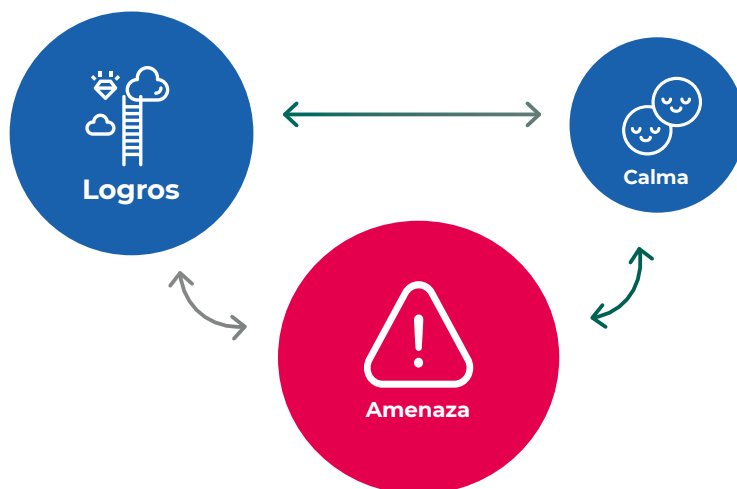


José: José tuvo una infancia muy difícil, y tiene algunas memorias de haber sido agredido y castigado fuertemente por sus padres. Como adolescente, se sintió excluido y poco atendido por ellos, por lo que el recuerda haber tenido una adolescencia solitaria. José desarrolló una manera crítica de tratarse a sí mismo.

Con el paso del tiempo, se dio cuenta que era muy bueno para el rugby y un entrenador que lo conocía y lo acompañaba, le dio la oportunidad de hacer una gran carrera como jugador en este deporte. Tenía un gran sentido de pertenencia a su equipo cuando competía en torneos, y sus resultados eran realmente buenos. Cuando no entrenaba o no jugaba, pasaba mucho tiempo pensando en esto, y toda su atención estaba allí. Tenía pensamientos negativos, como que no iba a ganar, y esto le causaba mucha frustración. Cuando surgía esta emoción u otras similares (miedo, enojo), José no la toleraba, por lo cual lo que hacía era estar mucho tiempo en la computadora, para distraerse, hasta lograr concentrarse nuevamente en sus tareas.



Sistema de regulación emocional de José



Es posible que hayas notado que el sistema rojo (amenaza) parece el más poderoso por sobre los demás, que es más fácil sentir enojo y miedo que sentir comodidad o seguridad. Hay una razón para esto: evolucionamos con una muy alta capacidad de para estar atentos a las amenazas por años y años en los que fue necesario sobrevivir a amenazas del ambiente (por ejemplo: no ser comidos por un león).

Es importante reconocer que nuestra ira y las otras respuestas del sistema de amenaza (como el miedo y la tristeza) son respuestas biológicas que evolucionaron durante millones de años para ayudar a protegernos. No son síntomas de debilidad personal.

Tampoco elegimos si sentir las o no. Así pasa también con otros sistemas. Las emociones nunca son nuestra culpa, pero, debido a que son nuestras, pueden afectar negativamente nuestras vidas, debemos asumir la responsabilidad de manejarlas.

Podemos aprender a equilibrar nuestro sistemas de amenaza, muy activos, trabajando para estimular nuestro sistema relajante, entrenando nuestros cerebros para que respondan de manera diferente.