Brain Decision
Braidot Centre

NéstorBraidot
Speaker | Consultant

La importancia de la autorregulación emocional

Muchas veces, las emociones gobiernan la conducta y se adueñan de las situaciones.
El resultado es que creamos un mal clima laboral y llegamos a soluciones que no siempre son óptimas.

Sin embargo, hoy es posible modificar estas actitudes logrando transformar los circuitos cerebrales responsables y cambiando, en consecuencia, nuestra manera de conducirnos.

Escribe: Néstor Braidot
nestor@braidot.com

Con la colaboración de:
Andrea Alvarez Delvenne
Sergio Lo Tauro

Lluvia ácida: la importancia del pensamiento optimista

La vida en las organizaciones no es fácil. Más de una vez quisiéramos despojarnos de la contención que la racionalidad impone y gritar, como cuando éramos niños. Sin embargo, somos adultos, adultos que debemos enfrentarnos a una crisis inesperada o, mejor dicho, sin precedentes.

Adultos que actuamos como gerentes, líderes, consultores, y debemos automonitorear cada vez mejor nuestras emociones, no sólo porque el contexto es cada vez más irritante, sino también por nuestra propia salud física y mental:

Un contexto laboral caracterizado por emociones negativas y mal clima no solo conspira contra la productividad, sino también, y en gran medida, contra la integridad física de los miembros de la organización.

Haciendo una analogía con los procesos de la naturaleza, Soler y Conangla[1] argumentan que, cuando vamos desprendiendo a nuestro alrededor partículas tóxicas, estas pueden acumularse hasta construir una capa a nuestro alrededor que no deje pasar los rayos del sol. Ese "efecto invernadero" genera un microclima negativo hasta que se produce la "lluvia ácida".

Como el sistema emocional es un sistema abierto, recibimos en función de lo que emitimos. El efecto "invernadero" y, consecuentemente, la "lluvia ácida" pueden ser provocados por el mal humor constante, un temperamento proclive a las agresiones, el resentimiento, la envidia, los celos y también por la queja y la focalización de la percepción en los aspectos negativos de la realidad y las personas.

Si bien no vamos a caer en la ingenuidad de decirle a una persona que no sienta rabia ante hechos que lo justifican, porque a todos nos enoja mucho que se caigan los sistemas cuando estamos tapados de trabajo, que Internet no funcione, que el director quiera despedir justo a nuestro mejor colaborador, que un colega actúe en forma desleal, etcétera, etcétera, es importante identificar hasta qué punto somos invadidos por las emociones que provocan sufrimiento y trabajar para revertir esos procesos.

[1] Soler J. y Conangla M. (2007), La ecología emocional, RBA Libros S.A., Barcelona.

¿Cómo pueden ayudarnos las neurociencias?

Algunas investigaciones centradas en la manipulación de noradrenalina y serotonina han corroborado que el estado de ánimo, la predisposición positiva y también la negativa fluctúan con los niveles de neurotransmisores.

Sin necesidad de recurrir a la química, el efecto de manipular los músculos faciales en forma consciente para generar diferentes tipos de emociones, como alegría, placer o, a la inversa, repugnancia o rabia, ha sido comprobado por varias investigaciones.

Un gran especialista en el tema, probablemente, el mejor del mundo, Paul Eckman[2], demostró con varios experimentos realizados con personas sanas que aquellas que manipulaban sus músculos faciales a partir de las instrucciones que iban recibiendo generaban un estado de ánimo que se reflejaba en el cuerpo: aumento de la temperatura corporal, ritmo cardíaco más elevado, etcétera.

Esto refleja que los cambios fisiológicos se reflejan en lo que sentimos, y viceversa, y esto sucede **porque el cerebro no discrimina entre los estímulos reales y aquellos que somos capaces de provocar con nuestra imaginación.**

Por ejemplo, en un estudio realizado en los Estados Unidos, las imágenes cerebrales de individuos que movían un joystick o, simplemente, imaginaban que lo movían, demostraron que cerca del 80% del sistema de circuitos utilizado cuando se movía físicamente el joystick también se empleaba en el ejercicio imaginativo.

Esto demuestra que emplazar en la mente una acción física, como manejar una raqueta de tenis o tocar una guitarra, activa la mayoría de los circuitos cerebrales que se iluminan cuando la acción realmente se ejecuta, reforzando las conexiones neuronales y mejorando el desempeño del individuo.

Del mismo modo**, todos podemos generar una sensación de bienestar con el pensamiento, simplemente, debemos recordar un momento vivido relacionado con esa emoción para volver a experimentarla.**

[2] Ekman, P. (2004), *Emotions Revealed : Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life, Phoenix (Orion),* Londres.

Por ello, el esfuerzo para dirigir la mente hacia acontecimientos positivos vale la pena. Cierto es que nadie puede manipular con facilidad una emoción como la angustia si está atravesando una situación personal muy dolorosa. Sin embargo, cuando no estamos ante situaciones límite, la utilización del pensamiento y del cuerpo para revertir los estados de ánimo negativos da muy buenos resultados.

La importancia de la armonía social

Sin duda alguna, la clave para alcanzar una mayor productividad en el trabajo y llevar a cabo con éxito los proyectos que se emprenden tiene una base fundamental en la *armonía socia*l, que es el factor que posibilita no solo el desarrollo, sino también la potenciación de los talentos individuales que se suman cuando se conforman equipos de trabajo.

Sin embargo, en el devenir cotidiano muchas veces la armonía se quiebra porque irrumpen emociones negativas que gobiernan la conducta y se "adueñan de las situaciones". El resultado es que solemos llegar a soluciones que no siempre son óptimas y, peor aún, lo hacemos en un marco donde el malestar y la conflictividad conspiran no solo contra la armonía, sino también, y en mayor grado, contra las mejores ideas.

Afortunadamente, las neurociencias han avanzado lo suficiente como para alertarnos sobre la posibilidad de modificar nuestras actitudes mediante un trabajo dirigido a transformar los circuitos cerebrales responsables de la generación de este tipo de estados, cambiando en consecuencia nuestra manera de conducirnos.

¿Cómo hacerlo?

Todos llegamos a este mundo sin saber leer, caminar, hablar o alimentarnos por nuestros propios medios.

A medida que vamos desarrollando nuevas competencias y habilidades, el cerebro cambia porque todo lo que vivimos, experimentamos, sentimos y aprendemos se va consolidando en los múltiples circuitos neurales que lo componen.

Como los recuerdos de felicidad, bienestar y alegría activan determinados neurocircuitos que contribuyen a crear un piso afectivo de solidez, saber manejarlos es un gran punto de partida para la autorregulación emocional.

Esto significa que cada persona es dueña de un infinito potencial de desarrollo cerebral y de decidir hasta donde está dispuesta a llegar, ya que en este proceso no existe un techo, sino una base biológica de la cual se parte.

Anatómicamente, el entrenamiento cerebral aumenta el flujo sanguíneo en la región que se activa, en otros términos, la sangre no sólo sirve como sustento y nutrición para el cerebro, también modula la forma en que las neuronas procesan la información. Esto se debe a que los cambios localizados en el flujo sanguíneo afectan la actividad de las neuronas cercanas entre sí, por lo tanto, modifican la forma en que éstas transmiten las señales.

Cuanto más sangre fluye en una región cerebral, mayor actividad se detecta, afectando las funciones de dicha región. Si esto se sostiene en el tiempo, se forman nuevas conexiones neurales logrando una modificación a largo plazo que facilita el tipo de procesamiento de información que ha sido entrenado.

Esto significa, con relación al tema que estamos abordando:

Cada persona puede mejorar su autorregulación emocional.

Trabajando con la coherencia que requiere cada modo de procesamiento cerebral, puede combinar determinadas acciones para provocar los cambios que necesita.

Así, es posible construir y potenciar la efectividad de los neurocircuitos de la empatía, la paciencia, la creatividad y el bienestar. Cada uno de estos focos de entrenamiento se incorpora de manera espontánea en la vida cotidiana y contribuye en forma notable al desarrollo de capacidades para “conectar” con el otro y lograr un compromiso en el que casi siempre interviene un componente afectivo. Lo único que se necesita es “voluntad” para focalizarse y concentrarse en los cambios a realizar; posteriormente, el cerebro se encargará de solidificar los resultados.

¿Qué técnicas pueden aplicarse?

Existen diferentes técnicas destinadas a desarrollar capacidad para regular y mejorar las emociones, entre las más efectivas, se encuentran las que incorporan instrumentos de biofeedback y neurobiofeedback en instituciones especializadas. Todas estas herramientas tienen como finalidad lograr una coherencia con el modo en que trabaja el cerebro, evitando contradicciones e incompatibilidades.

Por ejemplo, si una persona habitualmente antepone el “no” en sus pensamientos, es probable que aflore aquello que desea negar. Imaginemos a un individuo que está haciendo dieta. Si dice: “no quiero comer un postre de chocolate” su cerebro elimina el “no” y construye una imagen mental del postre, dificultando su grado de perseverancia para “resistirse” a los alimentos excesivos en calorías.

En casos como el descripto, el “no” lleva al individuo a centrarse en el proceso, perdiendo de vista el foco principal. En otros términos: intentar regular una emoción negándola es ir en contra de la posibilidad de manejarla.

Por ello, es recomendable presentarle al cerebro una alternativa positiva y afirmativa que contribuya a guiar el foco atencional hacia la meta deseada (“prefiero la ensalada de frutas”), activando de este modo los neurocircuitos responsables de mantener y guiar la conducta hacia un objetivo.

Este modo de pensar deja automáticamente en un segundo plano los aspectos negativos y aumenta la motivación: “me gusta comer sano para sentirme cómodo con mi cuerpo”.

Diversas investigaciones en neurociencia dan cuenta de este tipo de funcionamiento cerebral y aportan, día a día, nuevos descubrimientos que son aplicables también para mejorar la calidad de vida.

Como cada emoción se asocia a la activación de determinados neurocircuitos, es posible identificarlos y modularlos, ya que ha comprobado que diferentes estrategias cognitivas, como la resignificación, reducen la intensidad de las experiencias negativas y su impacto emocional, por ello, es aconsejable entrenar al cerebro para que elimine el “no” y lo reemplace progresivamente por términos con connotaciones positivas.

Ahora bien, este ha sido sólo un ejemplo del tipo de ejercicios que se llevan a cabo, ya que en todo proceso de entrenamiento cerebral las personas logran modificar y modular su respuesta electrofisiológica ante determinados estímulos en función de sus propios objetivos.

En lo que respecta a la regulación emocional, es muy importante tener en cuenta los “significados”, ya que los científicos han comprobado que la capacidad de ponerle nombre a los sentimientos y traducir las emociones en palabras reduce la actividad de la amígdala y de otras regiones del cerebro involucradas con las emociones negativas.

El cerebro emocional: la importancia de pensar y "vivir" en positivo

Las estadísticas asustan: debido a un sinnúmero de factores que exceden el marco de este artículo (entre los que se destaca, en primer lugar, el rol de los medios de comunicación) aproximadamente el 70% de los pensamientos de los individuos son negativos. Sin embargo, según investigadores de la Universidad de Nueva York, el cerebro presenta una tendencia hacia el optimismo:

Cuando las personas piensan en forma positiva sobre los eventos futuros de sus vidas, se activa una zona denominada cíngulo. Esta región también se encuentra involucrada en los procesos de regulación de las emociones, ya que integra y modula la información emocional.

En lo que respecta a las emociones negativas, las investigaciones revelaron que las estructuras prefrontales (ubicadas en el lóbulo frontal) se encuentran implicadas en su regulación, por ejemplo, en la supresión de la tristeza, que se asocia con la activación del polo temporal anterior, amígdala e ínsula izquierda, y la corteza prefrontal ventromedial derecha.

Sin intenciones de abundar en descripciones anatómicas, deseamos subrayar que afortunadamente estos resultados indican que el cerebro puede ser educado para lograr un cambio cuanti y cualitativo que mejore nuestra calidad de vida, tanto a corto como a largo plazo.

En otros términos: del mismo modo que cuando practicamos un deporte o vamos al gimnasio ejercitamos distintos tipos de músculos, a nivel cerebral existen diferentes funciones que pueden entrenarse.

Teniendo presente que el pensamiento (positivo y negativo) impregna todo lo que hacemos y determina sus resultados, se impone la necesidad de comenzar "cuanto antes". Sin duda, para vivir y trabajar en armonía necesitamos de un alto grado de desarrollo de inteligencia emocional.