



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Control ejecutivo y autorregulación emocional de la ansiedad en las relaciones interpersonales

Alumno: Valcárcel Barrero, Silvia

Tutor: Prof. D. José María Colmenero Jiménez.
Dpto: Psicología Básica.

Septiembre, 2014

ÍNDICE.

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	5
2.1. DELIMITACIÓN CONCEPTUAL.....	5
¿Qué son las emociones?.....	8
3. AUTORREGULACIÓN.....	9
3.1. DELIMITACIÓN CENCEPTUAL.....	10
3.2. SISTEMAS IMPLICADOS.....	11
La importancia del control atencional.....	12
El secuestro amigdalalar.....	13
El papel de las neuronas “freno”.....	14
3.3. AUTORREGULACIÓN Y RELACIONES INTERPERSONALES.....	14
3.3.1. DESARROLLO DE LA AUTORREGULACIÓN EN LA INFANCIA.....	16
Factores endógenos asociados al desarrollo de la autorregulación emocional en la infancia.....	17
La contribución del temperamento.....	18
Factores exógenos asociados al desarrollo de la autorregulación emocional en la infancia.....	19
4. ANSIEDAD SOCIAL Y ATENCIÓN.....	20
4.1. DELIMITACIÓN CONCEPTUAL.....	21
Nuestras dos atenciones: la Superior y la Inferior.....	22
El cambio de atención.....	24
5. LA PRÁCTICA DEL <i>MINDFULNESS</i>	25
6. CONCLUSIÓN.....	28
7. BIBLIOGRAFÍA.....	29

AGRADECIMIENTOS

A mi tutor de TFG, José María Colmenero Jiménez, por su formalidad, implicación y ayuda incondicional para la elaboración del presente trabajo.

A mis padres y hermana, luchadores de cuerpo y alma, por creer en mí desde un principio y enseñarme el valor del esfuerzo y las ganas, y a mis amigos y compañeros de carrera, mentes inquietas y pensadoras, por darme la vida estos cuatro años.

CONTROL EJECUTIVO Y AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL DE LA ANSIEDAD EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES

RESUMEN

Actualmente se considera que la autorregulación emocional está estrechamente relacionada con el control atencional ejecutivo, un mecanismo dependiente de la actividad de ciertas regiones prefrontales responsable de dirigir selectivamente el foco de nuestro interés hacia unos eventos u otros. Asimismo, numerosos estudios han puesto de manifiesto que la autorregulación emocional juega un papel fundamental, entre otros aspectos, en el contexto de las interacciones sociales, pudiendo originar el desarrollo de trastornos como la fobia social cuando el control ejecutivo no tiene lugar eficazmente. En el presente trabajo, se revisará brevemente la literatura sobre la relación entre control atencional y autorregulación emocional, centrándonos en la importancia que ésta ejerce en el contexto de las relaciones interpersonales y en sus vínculos con los trastornos de ansiedad social. Asimismo, mostraremos cómo la práctica de *mindfulness* parece tener un efecto beneficioso a largo plazo en la regulación de las emociones.

PALABRAS CLAVE

Inteligencia Emocional, autorregulación emocional, control atencional, ansiedad, relaciones interpersonales, mindfulness.

EXECUTIVE CONTROL AND EMOTIONAL SELF-REGULATION OF ANXIETY IN THE INTERPERSONAL RELATIONS

ABSTRACT

Psychological research has shown a strong link between emotional self-regulation and executive control, a mechanism implemented by several prefrontal areas and responsible of our ability for directing the focus of our interest to some specific events. Furthermore, a lot of

work suggests that executive control plays a crucial role in the context of social interactions, inasmuch as unsuccessful attentional control can be the origin of anxiety disorders as social phobia. In this paper we will conduct a brief review of self-regulation and attentional processes literature, focusing on their relevance in the context of interpersonal relationships and their link to the development of social anxiety disorders. Finally, we put forth how the practice of mindfulness could have beneficial long-term effect on the regulation of emotions.

KEYWORDS

Emotional Intelligence, emotional self-regulation, attentional control, anxiety, interpersonal relationships, mindfulness.

“La ansiedad es nuestra mente viajando,

Más rápido que la vida.”

1. INTRODUCCIÓN

Vivimos en un mundo en el que la sociedad nos demanda constantemente una respuesta correcta y adecuada ante una gran multitud de situaciones. Tener un cargo importante supone una gran responsabilidad y una adecuada adaptación a las exigencias del mismo. Tener una cita con una persona representativa requiere de la responsabilidad de saber comportarse y mostrar lo mejor de nosotros. Una discusión con tu pareja conlleva la búsqueda de una solución adecuada que gratifique a ambos miembros de la pareja y que haga que todo vuelva a la normalidad. Son muchísimos los momentos y las situaciones en las deberemos responder de una manera determinada y adecuada, que nos haga sentir bien a nosotros mismo y que no cause el rechazo y disgusto de los demás. La capacidad de reflexionar y de saber adaptarse a las exigencias del contexto sin que ello afecte a nuestro estado emocional es algo que mejoraría la calidad de nuestras relaciones personales y nuestro contacto con la sociedad. De igual manera nos haría libres de emociones y sentimientos negativos, como puede ser la ansiedad y la depresión, que tan asociados están a una mala adecuación a las exigencias del medio. Un término que cobra especial importancia en todo esto sería la Inteligencia Emocional (IE), entendida como *“la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”* (Mayer y Salovey, 1997). Bien sabido es que los contextos de interacción interpersonal suelen requerir de una buena IE que, a su vez, está relacionada positivamente con la capacidad para afrontar adecuadamente situaciones estresantes. Resulta claro, pues, que la IE está directamente relacionada con la capacidad de autorregulación emocional, que implica un buen control de impulsos y habilidad para hacer frente a los contratiempos (Goleman, 1998 p.51). Para Grazt y Roemer (2004) *“la regulación emocional adaptativa supone la habilidad de observar, comprender y aceptar las emociones, conjuntamente con la habilidad de implicarnos en conductas dirigidas a metas significativas cuando estamos emocionalmente activos”*. Si ante una demanda exigente en un contexto de interacción interpersonal contamos con una buena IE, podremos autorregular nuestras emociones -aspecto directamente relacionado con el control atencional, como más tarde veremos-, controlar

nuestros impulsos y efectuar la respuesta que consideremos más conveniente y que nos aleje de caer en un estado emocional negativo como, por ejemplo, la ansiedad.

Como se puede comprobar, se trata de una cadena en la que el objetivo sería poseer la capacidad de autorregularnos y alejarnos así de la ansiedad en los contextos interpersonales. En este trabajo nos centraremos especialmente en el papel de la autorregulación en el contexto de las relaciones interpersonales, y en las técnicas que podemos emplear para ser más eficaces en la propia regulación.

2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

El pasado mes de enero me encontré con una amiga del instituto, a la que llevaba un año sin ver. Conversando le pregunté por el que yo suponía que seguiría siendo su novio Fran, pero me comentó que ya hacía dos meses que no estaba con él. La dejó porque se había enamorado de otra y un buen día le dijo que se iba a vivir con ella. Ahora ella me hablaba en un tono de felicidad y recalcaba su autonomía y libertad. “Ya no pienso en él -decía, con los ojos humedecidos por las lágrimas- eso ya es algo que ha dejado de preocuparme”.

El momento en el que sus ojos se humedecieron podía haber pasado perfectamente inadvertido para mí, pero la comprensión empática de sus ojos húmedos me permitió, más allá de lo que expresara con palabras, percatarme claramente de su evidente tristeza, como si estuviera leyendo un libro abierto.

2.1. DELIMITACIÓN CONCEPTUAL

“Todos tenemos dos mentes, una mente que piensa y otra mente que siente e interactúan entre sí para construir nuestra vida” (Goleman, 1995 p.29).

Basándonos en la afirmación de Goleman podríamos hablar de dos tipos de inteligencias para cada una de nuestras dos mentes. En el momento en el que mi amiga me dijo aquella frase con los ojos humedecidos, entró en acción mi “mente que siente”, haciendo que pudiera llegar a entender incluso el dolor que en ese momento estaba sintiendo, cosa que con la “mente que piensa” jamás hubiera podido saber, denotando ello un claro ejemplo de empatía.

La relación entre el manejo de las emociones -parte de la que se encargaría nuestra “mente que siente”- y la inteligencia, se ha abordado teniendo en cuenta las habilidades que una persona posee para enfrentarse a cualquier situación. Nos referimos así a capacidades emocionales que constituyen el componente de un constructo más amplio que se ha denominado Inteligencia Emocional (IE).

Goleman (1995 p.65) en su libro *La Inteligencia Emocional* considera que la IE difiere de las capacidades para los estudios académicos pero es un factor clave para lograr el éxito en el aspecto práctico de la vida. La define como un conjunto de habilidades tales como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones, controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar esperanza. También la considera como la capacidad para leer los sentimientos, razonar, permanecer tranquilos, ser optimistas cuando nos vemos confrontados a ciertas pruebas y mantenernos a la escucha del otro.

Salovey y Mayer (1996), en una revisión de las principales publicaciones sobre inteligencia emocional, la definieron como *“la habilidad para monitorizar los sentimientos y las emociones propias y las de los demás, para discriminar entre ellas y utilizar esta información como guía de los pensamientos y las acciones”*.

Finalmente, nosotros nos quedaremos con la definición de la Asociación Internacional de Inteligencia Emocional Aplicada (ISAE) de 2009, en la cual se exponen los siguientes factores involucrados en la IE:

1. Control emocional: control de los sentimientos y manejo del humor.
2. Autoestima: motivación del sí mismo.
3. Control de los impulsos: manejo de los impulsos y aceptación de la gratificación tardía o posterior.
4. Manejo de metas: Fijarse metas realistas en todas las áreas de la vida.
5. Habilidad social: Relación y empatía con otros.
6. Balance creativo: Mantener el equilibrio entre el trabajo, los deberes del hogar y conservar el buen humor.
7. Habilidad de comunicación: comunicación afectiva con otras personas.
8. Manejo del estrés: Su control y manejo ante el cambio.
9. Automotivación: Motivación propia para alcanzar las metas de nuestra vida.
10. Actitudes positivas: Mantenerse en actitud positiva y realista, aun en tiempos difíciles.

Por su parte, en un estudio llevado a cabo por Cortés, Barragán, y Cruz en 2002, publicado en la revista *Salud Metal*, se demostró la validez y confiabilidad del constructo de Inteligencia Emocional. Se describieron ocho factores integrantes de este constructo:

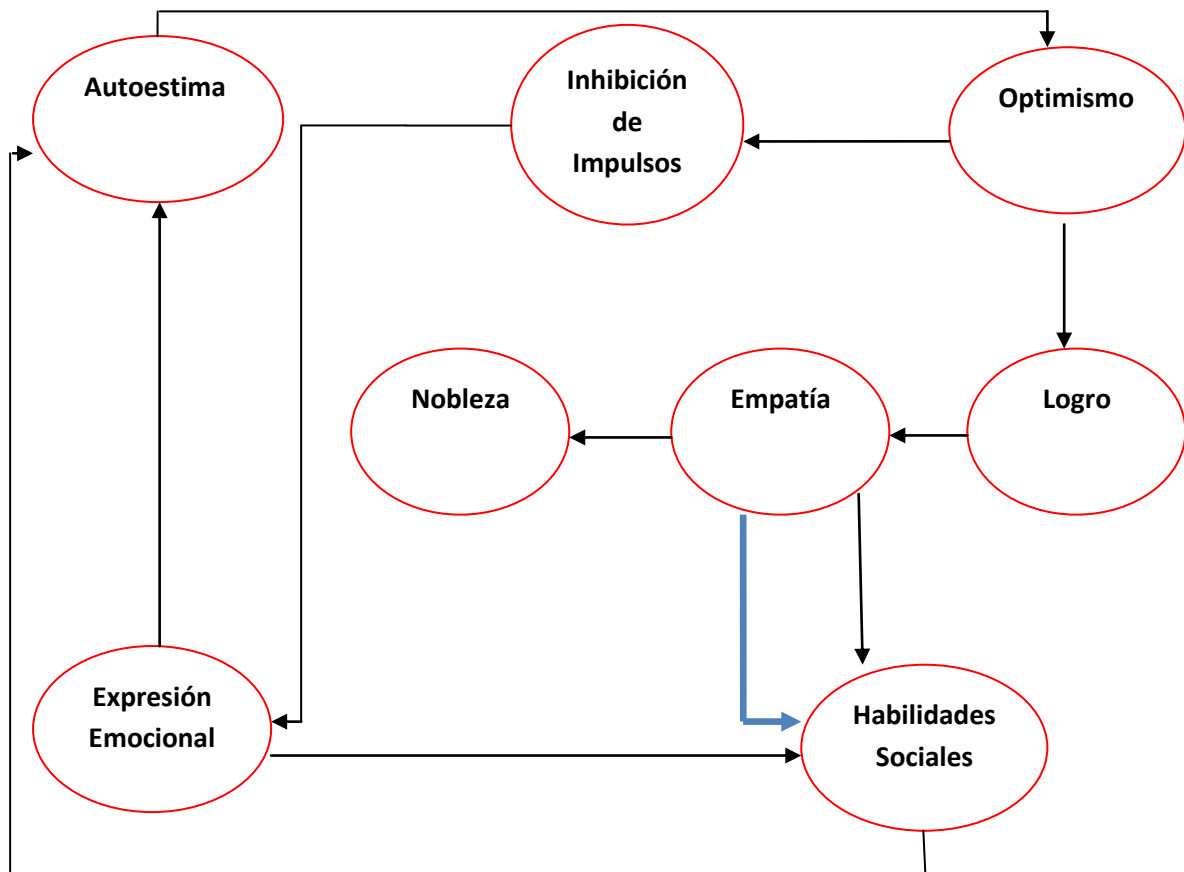


Fig.1. Modelo estructural entre las escalas del Perfil de Inteligencia Emocional.

- Inhibición de impulsos: refleja la habilidad que tiene una persona para controlar el comportamiento impulsivo.
- Empatía: capacidad de las personas para sentir, comprender e identificar las emociones de los otros.
- Optimismo: actitud positiva que presentan las personas ante la vida.
- Habilidad social: se refiere a la capacidad de una persona para relacionarse con otras en situaciones convencionales o poco habituales.
- Expresión emocional: capacidad del individuo para expresar sus emociones, afectos y sentimientos.
- Reconocimiento de logro: capacidad de reflexión y autocrítica hacia los propios actos.

- Autoestima: capacidad para reconocer la autoeficacia ante diversas situaciones.
- Nobleza: intención de actuar en beneficio de los demás aceptándolos y sin intentar dominar.

Se han desarrollado algunos instrumentos de evaluación de la IE que se centran en las habilidades para utilizar la información emocional y mejorar el procesamiento cognitivo. Uno de dichos instrumentos es la “Escala rasgo de meta-conocimiento emocional” (*Trait Meta-Mood Scale, TMMS*; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, 1995), cuya adaptación al español y su correspondiente validación fue realizada por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004). (Ruiz, E. y cols., 2011 p.283)

En este trabajo nos centraremos especialmente en el papel que tiene el componente de autorregulación emocional de la IE en el contexto de las relaciones interpersonales. Pero para ello, antes es conveniente abordar brevemente la naturaleza básica de las emociones.

¿Qué son las emociones?

Es innegable que todo ser humano tiene emociones, las mismas que se ven expresadas en sentimientos positivos como la alegría, así como en otras que se manifiestan en sentimientos negativos como la angustia. Ambas constituyen un claro indicador del propio funcionamiento: eficiente o bien con problemas conductuales o anímicos.

Las emociones son consideradas un fenómeno multidimensional. Consisten en estados subjetivos acompañados por reacciones fisiológicas que preparan al cuerpo para la acción adaptativa. Así, cuando sentimos una emoción nuestro cuerpo entra en estado de activación y responde de acuerdo al estímulo emocional al que estemos expuestos y a la intensidad de éste. Por este motivo, al igual que el hambre o la sed, las emociones son también consideradas como funcionales, ya que nos preparan para responder, para luchar o retirarnos al sentir una sensación como puede ser por ejemplo, el miedo.

De igual manera, son consideradas fenómenos sociales, ya que producen expresiones faciales y corporales características que comunican nuestras experiencias emocionales internas a los demás, y éstos responden a ellas. Son asimismo primariamente comunicativas y conllevan patrones motores expresivos específicos. Implican una forma de significado y como tales median, a través de esquemas emocionales memorizados, las respuestas de los

individuos. Así la activación de los esquemas emocionales produce una experiencia emocional, que a su vez lleva a la reelaboración continua de dichos esquemas.

Algunas posturas teóricas consideran las emociones como un impulso pasajero, aunque existen respuestas estereotipadas, que se aprenden en la niñez o que son producto de nuestra forma de respuesta ancestral. Del mismo modo, cuando la respuesta emocional es más duradera, se llama estado de ánimo o humor, y cuando se vuelve parte de nuestra personalidad cotidiana se llama temperamento.

3. AUTORREGULACIÓN

Mi buen amigo Carlos, estudiante de psicología, se preparaba duramente la exposición oral de un trabajo que le suponía una buena nota en su expediente académico y que se había tomado personalmente como un reto en el que debía obtener una buena calificación. La noche de antes no consiguió dormir bien ni descansar nada, no por nervios, ya que él no se encontraba preocupado, porque lo tenía todo bajo control, sino porque sus vecinos montaron una fiesta esa misma noche y el ruido no lo dejó descansar bien. A la mañana siguiente se levantó un tanto perturbado, y el hecho de haberse pegado todo el día anterior preparándose duramente junto con el no haber descansado, hizo que se encontrara un poco nervioso a la hora de empezar con su exposición.

El caso es que comenzó su exposición con una pequeña historieta a modo de anécdota, pero se quedó sin habla antes de acabarla porque había olvidado el final. Estaba paralizado y su mente estaba en blanco. No sólo era incapaz de recordar el desenlace de la historieta, sino que había olvidado el mismo tema de su exposición. Súbitamente, sus palabras dejaron de tener sentido y su atención no podía apartarse del océano de rostros que lo contemplaban fijamente. Tras disculparse y dar alguna explicación, abandonó el estrado.

Sólo tras varias horas de descanso pudo recuperar el equilibrio y pronunciar su conferencia –historieta incluida- que, por cierto, mereció un gran aplauso general. En una charla personal que tuvimos poco tiempo después de aquel ataque de pánico, me dijo: “Sólo podía pensar en aquellas caras que me miraban fijamente. Me resultaba imposible, aunque me fuera la vida en ello, recordar lo que tenía que decir”.

3.1. DELIMITACIÓN CONCEPTUAL

Como ya sabemos, el control emocional es uno de los factores que componen la IE, y que cobra especial importancia en situaciones y contextos de interacción interpersonal. Existen numerosas concepciones de los procesos relacionados con el control o regulación emocional. En este sentido hay cierto acuerdo en torno a la idea de que regular los estados y experiencias emocionales requiere que las personas mantengan, disminuyan o aumenten una respuesta emocional en curso. Así, diferentes aproximaciones teóricas consideran la autorregulación como la capacidad de los individuos para modificar su conducta en virtud de las demandas de situaciones específicas (Block y Block, 1980; Kopp, 1982; Rothbart, 1989).

Según Goleman (1999 p.54) cuando hablamos de autocontrol emocional, no estamos refiriéndonos a la negación o represión de nuestros verdaderos sentimientos. Es decir, el autocontrol emocional no es lo mismo que el exceso de control o la extinción de todo sentimiento que, obviamente, tiene un coste físico y mental. La gente que reprime sus sentimientos, especialmente cuando son muy negativos, eleva su presión arterial, algo que conduce inequívocamente a la hipertensión. Y cuando esta represión emocional adquiere carácter crónico, puede llegar a bloquear el funcionamiento del pensamiento, alterar las funciones intelectuales y obstaculizar la interacción equilibrada con nuestros semejantes, lo que podría desencadenar en un estado de ansiedad continua. La Autorregulación Emocional, entendida como *“la capacidad de provocarse deliberadamente una emoción, aunque esta sea desagradable”* (Goleman, 1999 p.53), constituye un punto fuerte de la personalidad humana, aunque no todo el mundo hace uso de la autorregulación de sus emociones de forma eficiente. En este aspecto cobra especial importancia el término de competencia emocional, el cual implica que tenemos la posibilidad de elegir cómo expresar nuestros sentimientos.

Para Grazt y Roemer (2004) *“la regulación emocional adaptativa supone la habilidad de observar, comprender y aceptar las emociones, conjuntamente con la habilidad de implicarnos en conductas dirigidas a metas significativas cuando estamos emocionalmente activos”*. Para Davidson (2000), sin embargo, *“la regulación emocional supone procesos que amplifican, atenúan o mantienen la fuerza de las reacciones emocionales”*.

Goleman apuntaba en su libro *La Práctica de la Inteligencia Emocional*, que la autorregulación depende del trabajo combinado de los centros emocionales y los centros ejecutivos situados en la región prefrontal. Ambas habilidades primordiales -control de

impulsos y capacidad de hacer frente a los contratiempos- constituyen el núcleo esencial de cinco competencias emocionales fundamentales:

- *Autocontrol*: Gestionar adecuadamente nuestras emociones y nuestros impulsos conflictivos
- *Confiabilidad*: Ser honrado y sincero
- *Integridad*: Cumplir responsablemente con nuestras obligaciones
- *Adaptabilidad*: Afrontar los cambios y los nuevos desafíos con la adecuada flexibilidad
- *Innovación*: Permanecer abierto a nuevas ideas, perspectivas e información.

En la actualidad, se considera que la autorregulación emocional implicaría varios aspectos:

- 1) Compresión, conciencia y aceptación de las emociones.
- 2) Capacidad para producir los comportamientos que están dirigidos a un objetivo e inhibir aquellos que son impulsivos cuando se experimentan, sobre todo, emociones negativas.
- 3) Flexibilidad para utilizar estrategias que resulten más apropiadas para modular la intensidad y la duración de las respuestas emocionales, en vez de intentar eliminar las emociones totalmente.
- 4) Apertura para experimentar las emociones negativas como parte de las actividades importantes de la vida.

Un déficit en cualquiera de estas áreas sería considerado indicativo de dificultades en la regulación emocional. Estos componentes son los que recoge la “Escala de dificultades en la regulación emocional” (*Difficulties in Emotion Regulation Scale*, DERS; Gratz y Roemer, 2004).

3.2. SISTEMAS IMPLICADOS.

En el proceso de autorregulación de las emociones están implicados principalmente dos estructuras cerebrales: la región prefrontal y la amígdala.

La importancia del control atencional

“Sólo podía pensar en aquellas caras que me miraban fijamente. Me resultaba imposible, aunque me fuera la vida en ello, recordar lo que tenía que decir”. Mi amigo Carlos se encontraba tan atento a las expresiones de las caras que lo miraban mientras hablaba que dejó de lado el tema del que debía hablar. Su atención se focalizó únicamente en los estímulos emocionales que le despertaban todas aquellas caras mirándolo, aumentando su sensación de nerviosismo y haciendo que aquella situación se convirtiera en una de sus peores pesadillas.

El control atencional cobra especial importancia en la autorregulación de nuestros estados emocionales. Así, el hecho de prestar atención a ciertos aspectos emotivos, probablemente relacionados con sensaciones negativas, hace que dejemos de lado el resto de estímulos con carga positiva, haciéndolos prácticamente imperceptibles para nuestro cerebro y que acaben provocando un estado de emoción negativa, como en el caso de mi amigo Carlos.

Según Goleman (2013 p.26), la capacidad de dirigir la atención hacia un solo objetivo, ignorando simultáneamente un inmenso aluvión de datos, se denomina atención selectiva. Hay dos tipos de distracción que pueden atraer nuestra atención, la distracción sensorial y la distracción emocional, asociada a estímulos emocionalmente cargados y que resulta más problemática. Así, aunque pueda resultar sencillo centrarse en medio del bullicio de un bar en responder a un SMS, basta con oír que alguien pronuncia nuestro nombre para que ese dato acabe por convertirse en un señuelo emocionalmente tan poderoso que nos resulte casi imposible desconectarnos de la voz que acaba de pronunciarlo. Por tanto, nuestra actuación en una determinada tarea será peor cuantas más interferencias obstaculicen nuestra atención.

El asiento neuronal de la capacidad de permanecer con la atención centrada en un objetivo, ignorando simultáneamente todos los demás, reside en las regiones prefrontales del cerebro y está estrechamente ligada al control ejecutivo cerebral. Datos recientes apuntan a que diferentes regiones del córtex prefrontal pueden mediar en distintos aspectos implicados en el funcionamiento ejecutivo. Goldberg, utiliza la metáfora del “director de orquesta” para describir el papel que desempeñan los lóbulos frontales en el control ejecutivo. Según esta metáfora, los lóbulos frontales, como principal sustrato anatómico de las funciones ejecutivas, serían los encargados de coordinar la información procedente del resto de estructuras cerebrales con el objetivo de realizar conductas proposicionales o dirigidas a un fin. Los lóbulos prefrontales también son considerados como la base de la “memoria operativa”, es

decir, de la capacidad para prestar atención y recordar la información sobresaliente, una capacidad esencial para la comprensión, el entendimiento, la planificación, la toma de decisiones, el razonamiento y el aprendizaje (Goleman, 2013 p.30).

Cuando en una situación, como la de nuestro amigo Carlos, nos exponemos a un gran distractor emocional (las caras expectantes de sus compañeros observándolo), nuestra atención es sometida a un “secuestro emocional” por parte de la amígdala. En tales momentos esta estructura del sistema límbico declara el estado de urgencia y recluta todos los recursos del cerebro para llevar a cabo su impostergable tarea. Este secuestro tiene lugar en un instante y desencadena una reacción decisiva antes de que incluso el neocórtex -el cerebro pensante- tenga siquiera la posibilidad de darse cuenta plenamente de lo que está ocurriendo, y mucho menos todavía, de decidir si se trata de una respuesta adecuada.

El secuestro amigdalario

La región prefrontal -el centro ejecutivo- está conectada a través de una especie de “autopista” neuronal con la amígdala. La amígdala ha tenido un extraordinario valor para la supervivencia durante millones de años de la evolución de la especie humana (Goleman, 1999 p.50). Así, esta estructura cerebral es la sede de la memoria emocional del cerebro, el lugar en el que se almacenan todas nuestras experiencias de fracaso, éxito, esperanza, temor, indignación, y frustración, actuando a modo de un “vigilante” que supervisa toda la información que recibimos para valorar las amenazas y las oportunidades que van presentándose, cotejando lo que está ocurriendo con las pautas almacenadas de nuestras experiencias pasadas.

El hecho de que ante una situación de estrés, como la de nuestro amigo Carlos, el más pequeño contratiempo pueda desencadenar una respuesta externa, tiene una explicación bioquímica. Cuando la amígdala “pula el botón cerebral del pánico”, desencadena una respuesta que se inicia con la liberación de una hormona conocida como HCT (hormona corticotrópica) y finaliza con una liberación de hormonas estresantes, entre las que se encuentra principalmente el cortisol. Así pues, la amígdala puede convertirse en un verdadero detonante capaz de arrastrarnos al pánico o la ira a la menor provocación (una vez en el torrente sanguíneo, las hormonas estresantes perduran durante varias horas, de modo que cada nuevo incidente perturbador no hace más que aumentar la tasa de hormonas estresantes).

El cortisol consume los recursos energéticos de la memoria operativa y los transfiere a los sentidos. No es de extrañar pues, que cuando los niveles de cortisol son elevados, nos distraigamos más, cometamos más errores, tengamos menos memoria, aparezcan pensamientos irrelevantes y cada vez nos resulte más difícil prestar atención y procesar la información.

El papel de las neuronas “freno”

El diseño cerebral se basa en una simple oposición ya que, mientras ciertas neuronas emprenden un tipo de acción, otras, al mismo tiempo, la inhiben. Los lóbulos prefrontales - sede del control ejecutivo, y por tanto de la atención- mantienen en jaque los impulsos, adaptándolos a las reglas de la vida y proporcionándonos una respuesta más rápida. Estos están dotados de un sistema de neuronas “inhibidoras” capaces de detener las órdenes enviadas por la amígdala, aunque no siempre son capaces de gobernar la amígdala de una manera rápida e inmediata. Las neuronas “freno” -concepto empleado por Goleman en su libro *La Práctica de la Inteligencia Emocional*- envían a la “inquieta” amígdala un mensaje “tranquilizador” avisando de que en realidad no nos hallamos amenazados por ningún peligro y que, en consecuencia, podemos recurrir a una modalidad de respuesta menos desesperada.

La mayor parte de las competencias ligadas a la autorregulación, en particular la capacidad de controlarnos a nosotros mismos en condiciones de estrés y de adaptarnos a los cambios, dependen del circuito inhibitor que conecta los lóbulos prefrontales con la amígdala, un circuito que nos permite inhibir la actividad de la amígdala y conservar la mente clara para seguir el curso de la acción que hayamos decidido.

3.3. AUTORREGULACIÓN Y RELACIONES INTERPERSONALES

Recuerdo una anécdota que me ocurrió el pasado verano, cuando fui a Navas de San Juan a ver a mi tía Estrella, a la cual llevaba sin ver ya un tiempo. Estando en su casa tuve la oportunidad de presenciar una pequeña pelea que ocurrió entre mis dos primos, Sergio y Mario, de 3 y 5 años de edad respectivamente. Mario perdió la paciencia con Sergio porque desordenó la torre de piezas de Lego que estaba construyendo, y en un ataque de rabia le mordió. Mi tía, al escuchar los gritos de dolor de Sergio, se apresuró para regañar a Mario,

ordenándole que recogiera enseguida los juguetes. Y ante aquello, que debió parecerle una injusticia, Mario rompió a llorar, pero su madre, enfadada, se negó a consolarle.

Fue entonces cuando Sergio, preocupado por las lágrimas de su hermano mayor, se dispuso a consolarle:

-¡No llores más, Mario! -decía Sergio- ¡Deja de llorar hermanito!

Pero a pesar de sus súplicas, Mario no paraba de llorar. Entonces Sergio se dirigió a su madre y le dijo: -¡Mario está llorando mamá! ¡Mario está llorando! ¡Mira mira, Mario está llorando!

Luego se volvió a dirigir al desconsolado Mario, y adoptando un papel de madre le dijo: -¡No llores, Mario!

No obstante, Mario seguía llorando. Así que Sergio intentó otra táctica, ayudándole a guardar en su bolsa las piezas del Lego. Pero como aquello tampoco funcionó, el ingenioso Sergio ensayó una nueva estrategia, la distracción. Entonces cogió un coche de juguete y trato de llamar con él la atención de Mario. -Mira, quién está dentro del coche Mario. ¿Quién es?

Pero Mario seguía llorando, sin mostrar el menor interés a lo que hacía Sergio. Sus lágrimas parecían no tener fin. Entonces su madre, perdiendo la paciencia, recurrió a una clásica amenaza:

-¡Quieres que te pegue?

-¡No! -balbució entonces Mario.

-¡Pues deja de llorar ya! -concluyó la madre, exasperada, con firmeza.

-¡Lo estoy intentando! -dijo Mario, en un tono patético y jadeante, a través de sus lágrimas.

Y eso fue lo que despertó la estrategia final de Sergio que, imitando el tono autoritario de su madre, ordenó: -¡Deja de llorar Mario! ¡Para ya de una vez!

En su intento por consolar a su hermano, Sergio desplegó un amplio abanico de estrategias que iban desde la súplica hasta la ayuda, pasando por la distracción, la exigencia e incluso la amenaza, un auténtico repertorio que había aprendido de lo que otros habían intentado con él. Este pequeño drama doméstico pone en evidencia la sutileza emocional que

puede desplegar un niño de poco más de dos años para influir en las emociones de otras personas. Se pone de manifiesto que incluso a una edad tan temprana, los niños disponen de un gran repertorio de tácticas dispuestas para ser utilizadas.

La actitud de Sergio nos confirma la presencia de una aptitud emocional fundamental, la capacidad de reconocer los sentimientos de los demás y de hacer algo para transformarlos, que constituye el fundamento mismo del sutil arte de manejar las relaciones interpersonales. Según Goleman (1995 p.186), para llegar a dominar esta capacidad, los niños tienen que poder dominarse previamente a sí mismos, deben de poder manejar sus tensiones y angustias, sus impulsos y su excitación, aunque sea de un modo vacilante, puesto que para poder conectar con los demás es necesario un mínimo de sosiego interior. Por tanto, podríamos decir que para llegar a dominar el arte de las relaciones con los demás es crucial el desarrollo de dos habilidades emocionales fundamentales: la autorregulación y la empatía. Así, según Goleman (1995 p.187), es precisamente sobre la base del autocontrol y la empatía sobre la que se desarrollan las “habilidades interpersonales”. Éstas son las aptitudes sociales que garantizan la eficacia en el trato con los demás y cuya carencia conduce a la ineptitud social o fracaso interpersonal reiterado.

3.3.1. DESARROLLO DE LA AUTORREGULACIÓN EN LA INFANCIA

Diversos trabajos han puesto de manifiesto una diversidad de estrategias de autorregulación emocional. Bajo esta variedad de estrategias se pueden identificar mecanismos subyacentes comunes que nos permiten agruparlas (Ato, González, y Carranza. 2004 p.72):

- Un primer grupo serían las estrategias que implican un cambio de la atención del estímulo provocador de malestar hacia otra fuente de estimulación.
- Un segundo grupo de estrategias implica a aquellas relacionadas con la búsqueda de consuelo. Dentro de este grupo, también se pueden incluir estrategias más pasivas (como la autotranquilización física) o más activas, como la búsqueda de contacto. En este grupo cabe prestar especial atención al término de “habla privada”, cuya función es la auto-guía y el control de las situaciones a través del lenguaje (Flavell, 1966).
- Un tercer grupo de estrategias serían aquellas en las que se mantiene la focalización sobre el estímulo provocador de malestar con el fin de modificar el ambiente.

- Por último, otras estrategias consisten en una aproximación-retirada del estímulo provocador de malestar

El desarrollo de la autorregulación emocional durante la infancia se ha descrito como la transición desde una regulación externa -dirigida por las características del contexto o mayormente por los padres-, a una regulación interna, -caracterizada por una mayor independencia y autonomía-, en la que el niño asume e interioriza los mecanismos de control (Ato y cols. 2004 p.70). Esta transición es un proceso activo en la cual resulta muy importante la propensión innata del organismo a convertirse en autónomo con respecto a su ambiente cambiante (Grolnick, Kurowski y McMenamy, 1999). Se han identificado diferencias individuales en la autorregulación emocional, tanto en los diferentes umbrales que suscitan su puesta en marcha como en la intensidad de su expresión. Por todo esto, Ato y cols. (2004 p.70) afirmaron que la estabilidad de las diferencias mencionadas a través de las situaciones y a lo largo del tiempo apoya la hipótesis de que la variación en la autorregulación emocional está mediada por sus características temperamentales. Consecuentemente, a continuación revisaremos cómo se desarrolla la autorregulación emocional centrándonos principalmente en los factores de origen endógeno y temperamental, aunque sin dejar de lado los de origen exógeno.

Factores endógenos asociados al desarrollo de la autorregulación emocional en la infancia

A continuación haremos un breve resumen del desarrollo de la autorregulación emocional por edades, en relación con la maduración de las redes atencionales que, como ya sabemos, juegan un papel esencial en la propia regulación.

Según Posner, hasta los tres primeros meses de vida, la autorregulación emocional está bajo la influencia de la “red atencional de alerta”. Dicha red está implicada en el mantenimiento y ajuste de las distintas fases de alerta, y se piensa que facilita la focalización de la atención sobre estímulos importantes para conseguir la adaptación del niño a su entorno. Sin embargo, esta atención es fundamentalmente reactiva, por lo que la autorregulación en este periodo se entiende a nivel primario y apenas se observa (Ato y cols. 2004 p.73). Cuando el niño cumple los tres meses de edad comienza a desarrollarse un segundo conjunto de circuitos atencionales, denominado “red de orientación”. Esta nueva red le permitirá retirar la

atención de la fuente que provoca el malestar, mover la atención hacia otro lugar, e implicarse o potenciar esa nueva localización.

A los 6 meses, se desarrollan habilidades motoras que facilitan la aproximación y evitación de estímulos con la finalidad de regular los niveles de activación de forma óptima. Más tarde, a los 9 meses, se hace manifiesta la presencia de una tercer sistema atencional, la “red ejecutiva”, que puede describirse como un sistema ejecutivo responsable de regular la “red atencional” de orientación y de controlar la atención al lenguaje (Ato y cols. 2004 p.73). Por otra parte, la maduración de la corteza frontal también va a permitir la aparición de mecanismos inhibitorios en el niño. Otros logros que también empiezan a desarrollarse a la edad de 9 meses son logros cognitivos como la permanencia del objeto y la comunicación con otras personas.

A partir de los 12 meses, debido a la mejora en las capacidades cognitivas, se puede observar la puesta en marcha de estrategias con un mayor grado de autonomía. Entre los 12 y los 18 meses, los niños empiezan a mostrar una mayor conciencia de las demandas sociales y a modular sus respuestas en función de dichas demandas.

Por último, a los 24 meses observamos ya una madurez importante de la autorregulación emocional. Kopp (1982) considera que en este periodo se da el “control del impulso”, caracterizado por la emergencia del “yo” y un equilibrio entre la acción y la verbalización (Ato y cols. 2004 p.75).

En conclusión, podemos decir que se produce una progresión evolutiva hacia formas de regulación cada vez más flexibles y autónomas, que favorece que el niño pueda adaptarse cada vez mejor a las demandas de su entorno.

La contribución del temperamento

El hecho de que dentro de un mismo grupo de edad se haya constatado la existencia de diferencias individuales tanto en la intensidad emocional como en el tipo de estrategia utilizada para la propia regulación y el hecho de que muestren estabilidad tanto a través de las situaciones como a lo largo del tiempo, apoya la hipótesis de un origen temperamental de todos estos aspectos.

El temperamento fue definido en 1989 por Rothbart como diferencias individuales en la reactividad y en la tendencia a expresar, experimentar y regular las emociones. Por tanto, el temperamento puede afectar a la intensidad de la emoción experimentada, así como a la estrategia de autorregulación seleccionada.

El temperamento reactivo o “afectividad negativa” está reconocido como un factor central en la determinación de estados emocionales negativos y en los trastornos emocionales. Dicha afectividad negativa se puede definir como la tendencia a experimentar un amplio rango de estados emocionales negativos y a la sobreactivación de los sistemas motivacionales defensivos. Dicho estilo temperamental reactivo, junto con otros que parecen correlacionar con estilos de regulación emocional desadaptados, pueden estar relacionados con niveles elevados de ansiedad (Tortella, Aguayo, Sesé, Morillas, Balle, Gelabert, Bornas y Llabrés. 2012 p.316).

Diversos estudios han demostrado que las personas con elevada afectividad negativa presentan mayor tendencia a implicarse en el uso de estrategias de regulación emocional negativas, las cuales favorecen la aparición de pensamientos de naturaleza repetitiva y cíclica como las preocupación o la rumiación y procesos compensatorios de las mismas como es la supresión (Tortella y cols. 2012 p.316). Todos estos factores podrían abocar a un irreparable estado de ánimo negativo, como la ansiedad que, llevado al contexto de las relaciones interpersonales, en el que tan importantes resultan la autorregulación y el temperamento, puede acabar con el paso del tiempo en un caso de ansiedad social.

Factores exógenos asociados al desarrollo de la autorregulación emocional

Son muchos los investigadores que conceden cada vez más importancia a la contribución de la interacción cuidador-niño a la hora de explicar los procesos autorregulatorios que muestran los niños. Según varios estudios recientes la influencia de la conducta de la madre sobre las estrategias de autorregulación emocional de los niños es más que evidente. Así, los niños utilizan estrategias de afrontamiento más complejas cuando la madre se muestra participativa que cuando no. Un ejemplo de estos estudios sería el realizado por Ato, Gonzales, Carranza y Ato en 2003 con niños de 12 meses de edad, en el que observaron que cuando hubo una implicación por parte de la madre, los niños mostraban estrategias de autorregulación más autónomas (por ejemplo, implicación activa en el juego), mientras que la

ausencia de la madre estaba asociada con un mayor uso de estrategias más dependientes (por ejemplo, el uso pasivo de los objetos y la búsqueda de contacto).

En definitiva, pues, parece que tanto la presencia activa de la madre, la sensibilidad del cuidador y su capacidad para proporcionar ambientes y estrategias adecuadas, son una influencia muy importante en el desarrollo de las habilidades del niño.

5. ANSIEDAD SOCIAL Y ATENCIÓN

El pasado mes de septiembre tuve la oportunidad de asistir a la boda de la hermana de una de mis mejores amigas, María. Levaba ya 6 años saliendo con su pareja y en una época en la que se encontraban económicamente bien, decidieron casarse. La noticia me la dio mi amiga María casi un año antes del acontecimiento, quien se mostraba bastante entusiasmada por el hecho de que su única hermana se casara y sus amigas pudieran asistir junto a ella a la boda. Sin embargo, fueron pasando los meses y María, que no es para nada una chica que adore los acontecimientos fuera de lo habitual, se encontraba cada vez más ansiosa y preocupada por el evento. Tanto es así que unos tres meses antes ya no conseguía siquiera dormir bien por la noche. Lo cierto es que mi amiga María nunca había asistido a eventos a los que fuera mucha gente. Siempre que salía –algún fin de semana que otro- lo hacía sólo en compañía mía o, en su defecto, acompañada de mí otra amiga Clara, pero nunca ha salido con alguien que no fuéramos alguna de nosotras dos. En alguna ocasión, en la que le decíamos que habíamos quedado con algunos amigos a los que ella no estuviera acostumbrada a ver, siempre se ponía mala y nunca salía. Ella siempre fue así, desde pequeña las relaciones con grupos grandes y las fiestas y eventos a los que acudía mucha gente nunca le habían gustado, cosa que yo achacaba a su gran timidez.

Llegó el día de la boda, y María sólo pudo asistir a la ceremonia en la iglesia. Decía sentirse mareada, angustiada y muy ansiosa. Sólo le apetecía irse a casa y estar tranquila. No quería ver a nadie ni celebrar ninguna fiesta con tanta gente. Al verla tan mal, decidí acompañarla a su casa para que se tranquilizara. Una vez allí, cuando se vio “fuera de peligro” se le quitaron todos los problemas que media hora antes tenía en la iglesia cuando decía encontrarse tan mal. Entonces, en un arrebato de curiosidad le pregunté:- ¿Qué es lo que te da tanto miedo, María? Ella se quedó un poco absorta por la pregunta, pero al rato me respondió: - Tengo miedo a hacer el ridículo. A la ceremonia van muchos amigos de mi

hermana que son más mayores que yo. ¡Imagínate que me caigo, que tropiezo con los tacones o que me mareo y me caigo al suelo redonda! No podría soportar que la gente me viera haciendo el ridículo de esa forma.

5.1. DELIMITACIÓN CONCEPTUAL

De acuerdo con el DSM-IV, la fobia social o trastorno de ansiedad social, es un miedo intenso y duradero (reconocido como excesivo o irracional por la persona), a comportarse de un modo humillante o embarazoso en situaciones en las que la persona se expone a la observación y escrutinio por parte de otros. Diversos estudios etiológicos han caracterizado al individuo con fobia social como: a) de temperamento tímido e inhibido, b) marcado por un entorno familiar potenciador de dichas características y con altos estándares de exigencia, c) víctima de experiencias sociales traumáticas o de condiciones desfavorecida y/o d) excesivamente “autoconscientes”, preocupado por la aprobación social externa, y constreñido por la presión hacia la definición de un determinado rol en el sistema. (Carretero, Feizas, Pelligrini, y Saúl. 2001)

De entre las teorías explicativas cognitivo conductuales sobre el mantenimiento de este trastorno podríamos destacar el modelo de Clark y Wells (1995), según el cual debido a una disposición temperamental, la historia familiar, y/o las circunstancias físicas, sociales o evolutivas conflictivas, la persona diagnosticada con fobia social desarrolla una serie de “creencias disfuncionales” acerca de su desempeño en determinadas situaciones sociales. Al volver a tomar contacto con tales circunstancias, dichas creencias negativas se activan en la persona y afectan a cómo interpreta las situaciones críticas, que le resultan irracionalmente amenazantes, generando así ansiedad y el fortalecimiento de unas expectativas catastrofistas de percepción de peligro y deterioro en la actuación (Carretero y cols. 2001). Así pues, en virtud de: a) un sesgo atencional sobre la propia sintomatología ansiosa durante la interacción social, b) el deterioro objetivo de la actuación consecuente, c) la realización de conductas manifiestas o encubiertas de evitación y d) un sesgo memorístico hacia lo negativo supuestamente ocurrido en el transcurso de la misma, cada nuevo contacto con la situación ansiógena se convierte en una nueva oportunidad para perpetuar la problemática.

Según Goleman (2013 p.48), las personas ansiosas se fijan más en las cosas más levemente amenazantes. Así, quienes padecen ansiedad social se centran de forma

compulsiva, en un intento de corroborar su creencia habitual de que socialmente son unos fracasados, en los más leves indicios de rechazo (como, por ejemplo, una expresión fugaz de disgusto en el rostro de alguien). La mayor parte de estas transacciones emocionales discurren por cauces ajenos a la conciencia, llevando a las personas a evitar aquellas situaciones en las que pueden experimentar ansiedad.

Nuestras dos atenciones: La Superior y la Inferior

El cerebro humano cuenta con dos sistemas mentales separados y relativamente independientes el uno del otro. La expresión “ascendente” -de abajo arriba- es utilizada habitualmente por la ciencia cognitiva para referirse a las operaciones llevadas a cabo por la maquinaria neural propia del cerebro inferior. Por su parte la expresión descendente -de arriba abajo- hace referencia a la actividad mental que controla e impone sus objetivos sobre el funcionamiento subcortical o inferior -la cual opera más allá del horizonte de la conciencia despierta-. En este sentido, es como si hubiese dos mentes funcionando simultáneamente (Goleman, 2013 p.40).

La mente “ascendente” presenta las siguientes características:

- Es involuntaria y automática, porque siempre está en funcionamiento.
- Es más rápida en tiempo cerebral, ya que discurre en términos de milisegundos.
- Es intuitiva (opera a través de redes de asociaciones).
- Está motivada por impulsos y emociones.
- Se ocupa de llevar a cabo nuestras rutinas habituales y guiar nuestras acciones.
- Gestiona nuestros modelos mentales del mundo.

Por su parte, la mente “descendente”:

- Es voluntaria.
- Es más lenta.
- Su puesta en marcha requiere esfuerzo.
- Es capaz de movilizar rutinas automáticas y acallar impulsos emocionales pudiendo considerársela como el asiento del autocontrol.
- Es capaz de aprender nuevos modelos, esbozar nuevos planes y hacerse cargo, en cierta medida, de nuestro repertorio automático.

La voluntad, la atención voluntaria y la decisión intencional emplean los circuitos descendentes. Por otro lado, el impulso, la atención reflexiva y los hábitos rutinarios lo hacen por las vías ascendentes -como sucede en el caso de mi amiga María, la cual intenta corroborar su creencia habitual de que socialmente es una fracasada, dejándose llevar por las emociones y los impulsos-.

En el momento en el que María empieza a pensar en su experiencia en las situaciones sociales, únicamente se deja llevar por los sentimientos negativos que, por su vivencia, le despiertan dichas sensaciones de ansiedad. Así, María ha creado un hábito, el hábito de que ante dichas situaciones interpersonales, entre en funcionamiento rápidamente su atención ascendente, haciendo énfasis en las sensaciones negativas y buscando la más mínima prueba que corrobore su creencia de fracaso, adelantándose así a los hechos y dejando que su ansiedad viaje más rápido que su propia vida. En ese momento, el funcionamiento de su atención es completamente secuestrado por su amígdala, resultándole imposible para ella poder centrar su atención en otro aspecto que no sea el mencionado (no olvidemos que las emociones dirigen nuestra atención). Por tanto, de acuerdo con lo expuesto hasta el momento, María tiene un déficit en la autorregulación de sus emociones, impidiendo con su pensamiento recurrente que entren en funcionamiento sus neuronas freno y que éstas tranquilicen a la excitada amígdala.

Los circuitos descendentes, por su parte, agregan al repertorio de nuestra mente talentos como la autoconciencia, la reflexión, la planificación y la deliberación. Se trata de un foco intencional que proporciona a la mente una palanca para equilibrar nuestro cerebro. A medida que cambiamos nuestra atención de una tarea, sensación o similar, se activan los circuitos cerebrales descendentes correspondientes -basta, por ejemplo, con evocar un recuerdo feliz para que se estimulen las neuronas del placer y el movimiento- (Goleman, 2013 p.42).

Cuando queremos agregar un nuevo hábito a nuestro repertorio mental, entraría en funcionamiento la atención descendente y, cuanto más ejercitemos dicho hábito o actividad, más rutinaria se torna y más asumida es, en consecuencia, por los circuitos ascendentes. Lo ideal sería entonces, en el caso de mi amiga María, intentar automatizar cualquier otro hábito que remplace al secuestro al que se somete su atención por parte de los recuerdos y las sensaciones negativas. Dicho hábito podría ser, por ejemplo, centrar la atención en el momento presente y no dejarse arrastrar por experiencias pasadas que la lleven hacia un futuro anticipado, ansioso y probablemente innecesario. Entraría por tanto en juego el empleo

de nuestra atención descendente, que tan importante papel tiene en nuestro propio control y en la autorregulación de las emociones.

El cambio de atención

Si le preguntamos a alguien si está pensando en algo distinto a lo que está haciendo en ese mismo instante, tenemos un 50% de probabilidad de que su mente esté divagando (Goleman 2013 p.65). El estado de ánimo de una persona cuando su mente divaga tiende, hablando en términos generales, hacia lo displacentero, hasta el punto de que incluso pensamientos aparentemente neutros se ensombrecen por una carga emocional negativa.

Cuando no estamos pensando en nada en concreto nuestros pensamientos giran en torno a nuestra sensación de identidad: el “yo”. Con el “yo” nos referimos a una modalidad que la mente asume cuando descansa de cualquier actividad concentrada y que es el generador de la mente inquieta y de la pérdida en una corriente de pensamientos que poco o nada tienen que ver con la situación presente y tienen mucho que ver, en cambio, con uno mismo. Como Goleman afirma en su libro *Focus*, publicado en 2013, incluso más que la charla interpersonal, esta incesante cháchara intrapersonal que se da en el escenario de nuestra mente es el distractor más poderoso para nuestra mente.

La mente errante suele centrarse, por tanto, en el “yo” y en sus preocupaciones -en el caso de María, en todos los fracasos interpersonales anteriores, en los ridículos, los rechazos, la ansiedad generada, etc.-. La región medial de la corteza prefrontal se activa a medida que el diálogo interior genera un trasfondo de ansiedad de bajo nivel. Sin embargo, durante la concentración plena en el momento actual, una región próxima, la corteza prefrontal lateral, inhibe al área medial. De esta manera nuestra atención selectiva, desactiva los circuitos ligados a las preocupaciones (esa “autopista” que conecta la corteza prefrontal con la amígdala), un signo claro de autorregulación de nuestras emociones.

Cuando prestamos atención plena a nuestros sentidos, al momento actual, nuestro cerebro aquietta su charla intrapersonal por defecto. Así, mediante escáneres cerebrales llevados a cabo durante la práctica de *mindfulness* o atención plena -un tipo de meditación que consiste en concentrar toda nuestra atención en las experiencias sensoriales del momento presente- se ha demostrado la capacidad que tiene este tipo de práctica para atenuar la activación de los circuitos cerebrales en los que se asienta la charla mental centrada en el “yo”. Un ejemplo de

atención plena a nuestros sentidos en el momento actual sería tomarnos un bombón de chocolate y concentrarnos en sentir como se derrite en nuestra boca y como nos inunda con su sabor, sin tener prisa, dejando que se consuma y se deshaga lentamente en nuestra boca y centrando todos nuestros sentidos en las sensaciones despertadas por el bombón.

Sin embargo, detectar el momento preciso en que nuestra mente comienza a errar resulta bastante difícil porque no solemos darnos cuenta de que nos hemos perdido en los pensamientos. Percatarnos de que nuestra mente divaga marca un cambio en la actividad cerebral ya que, cuanto mayor es nuestra autoconciencia, más se debilita la mente errante. La función ejecutiva -de la que ya hemos hablado- incluye la atención a la atención o, hablando en términos más generales, la conciencia de nuestros estados mentales, permitiéndonos controlar y mantener activo nuestro foco de atención.

La capacidad de dirigir nuestra atención a una cosa ignorando el resto yace en el núcleo mismo de la voluntad (Goleman, 2013 p. 111), la cual está directamente relacionada con nuestro propio autocontrol de los impulsos y la demora de la gratificación instantánea. Así, si comparamos la práctica de la atención plena con el ejercicio físico, pensando en nuestra mente como en un músculo mental que se fortalece a medida que se ejercita, advertir el momento en que nuestra mente empieza a divagar y llevarla una y otra vez hacia nuestro objetivo constituye el equivalente mental al levantamiento repetido de pesas, acto que como ya sabemos, nos resultará mucho más fácil cuanto más lo practiquemos. No olvidemos, por último, que mejorar una habilidad así como adquirir un buen autocontrol y autorregulación emocional requiere de la participación de un foco de atención descendente que podremos obtener mediante la práctica del *mindfulness*.

6. LA PRÁCTICA DEL *MINDFULNESS*

El término *mindfulness* o atención plena (AP) puede entenderse, según Vallejo (2007), como un estado de conciencia cuyo principal empeño es centrarse en el momento presente, de forma activa y reflexiva. Uno de los componentes principales de la AP, como técnica terapéutica, es la regulación emocional, ya que a través de la AP, la persona podría cambiar su

tendencia de respuesta automática a ciertas experiencias emocionales, sin implicarse personalmente en ellas (Vallejo, 2008).¹

Por su parte, Germer (2005) sostiene que el término *mindfulness* puede ser usado para describir:

- Una práctica de cultivar la atención (meditación).
- Un proceso psicológico (ser consciente).
- Un constructo teórico.

Aunque inicialmente las aplicaciones clínicas del *mindfulness* estuvieron ligadas a su papel como procedimiento de control fisiológico-emocional, hay abundantes datos que apoyan su uso en un amplio número de trastornos que incluyen desde el tratamiento de la depresión o trastornos alimentarios, hasta los trastornos de personalidad, la ansiedad generalizada, el estrés, la violencia, los problemas de pareja, etc. (De la Fuente, Franco, Salvador. 2010).

Con respecto a la regulación emocional Hayes y Feldman describieron en 2004 cómo la práctica del *mindfulness* puede mejorar la regulación de las propias emociones (citado en Delgado. 2009 p.154). Según estos autores, una manera de regular las emociones es sencillamente evitarlas. Esta evitación experiencial incluye evitación de pensamientos, imágenes, memorias y sensaciones físicas, pudiendo también implicar distracción, negación, distorsión cognitiva, represión, abuso de sustancias, supresión, retirada, autolesión y eventualmente suicidio. En el polo opuesto a la evitación experiencial estaría la sobreimplicación emocional, que puede implicar rumiación, obsesiones, preocupación, ansia recurrente, impulsos fuertes y conducta compulsiva. Frente a todo esto, la focalización de la atención hacia la experiencia inmediata cuando la mente divaga recurrentemente sobre determinados contenidos cognitivos parece reducir considerablemente las intrusiones

¹ En la literatura nos encontramos con una amplia gama de manuales que nos explican cómo llevar a cabo la buena práctica del *mindfulness*. Entre los más representados se encuentran los ejercicios propuestos por Ramos, Recondo y Enríque (2012) en su libro *Practica la Inteligencia Emociona Plena: Mindfulness para regular nuestras emociones*, libro para el inicio y práctica del *mindfulness*. Cuenta con multitud de ejercicios prácticos que abarcan varios ámbitos de la vida diaria como puede ser la regulación emocional en el ámbito interpersonal. Según estos autores, el programa expuesto en su libro nunca podría sustituir a un tratamiento psicológico, aunque no cabe duda de que sería un gran apoyo para un programa terapéutico.

(Delgado, 2009). El *mindfulness* fortalece la conexión existente entre las regiones ejecutivas prefrontales y la amígdala, especialmente los circuitos que pueden decir “no” a los impulsos y a dejarnos arrastrar por las emociones (Goleman, 2013 p. 243).

Como dijera Richard Davidson, decano de neurociencia contemplativa, cuando Goleman le pidió que resumiera y ordenara las ventajas que para la atención tiene la práctica del *mindfulness*: “La práctica del *mindfulness* estimula la red cerebral situada en la región frontoparietal, que cumple con la función de dirigir la atención. Estos circuitos resultan esenciales para el movimiento básico de la atención, que consiste en desconectar nuestra atención de una cosa, dirigirla hasta otra y mantenerla en ese nuevo objeto” (Goleman. 2013 p.241).

Practicar *mindfulness* también tiene importantes efectos sobre la relajación. Este efecto fisiológico consiste en un descenso en el nivel de activación de los circuitos asociados al nervio vago, clave para superar los contratiempos y mantener la calma en situaciones estresantes. Con la práctica del *mindfulness* las personas mejoran tanto su atención como sus emociones, al mismo tiempo que tienen más facilidad para establecer relaciones positivas en el ámbito social y mantener interacciones más eficaces.

El entrenamiento en *mindfulness* reduce la actividad de los llamados circuitos del “yo”, ubicados en la corteza prefrontal medial, de manera que, cuanto menos diálogo interno tenemos, mejor podremos experimentar el presente. Al cambiar la relación que mantenemos con el pensamiento podremos romper la cadena de pensamientos que, de otro modo, acabaría llevándonos hacia el sufrimiento. Así, en vez de vernos arrastrados por dicha corriente, podemos hacer una pausa, darnos cuenta de que son meros pensamientos y decidir actuar o no a partir de ellos.

Como podemos ver, el *mindfulness* supone una buena estrategia para que podamos aprender a canalizar nuestra atención y, en consecuencia, podamos regular el flujo de emociones que afloran en nosotros ante determinadas situaciones y que no son más que un adelanto a nuestra realidad y una condena para nuestra mente. En el caso de la fobia social, el *mindfulness* se podría combinar con una terapia expositiva que motivara a la persona a comprobar que los acontecimientos temidos no tienen por qué ocurrir, lo cual supondría un incentivo para que la persona dejara de fijar su atención en las incesantes reclamaciones emocionales de la amígdala.

7. CONCLUSIONES

Con todo lo expuesto en el presente trabajo podemos llegar a varias conclusiones. Para empezar, es importante destacar que una buena Inteligencia Emocional nos da la capacidad de, entre otras cosas, poder hacer una buena regulación de nuestros estados emocionales y poner en juego un buen autocontrol de los impulsos, algo que como ya hemos comentado, cobra especial importancia en los contextos de relación interpersonal. En este sentido tiene mucha importancia nuestro temperamento, entendido como el rasgo emocional que nos predispone a responder de una manera determinada ante las situaciones de la vida y que empieza a desarrollarse ya en la infancia. Un tipo de temperamento desadaptativo sería el temperamento reactivo o “afectividad negativa” que podemos entender como la tendencia a experimentar un amplio rango de estados emocionales negativos y una sobreactivación de los sistemas motivacionales defensivos, lo cual nos llevaría inevitablemente hacia estados emocionales negativos crónicos como la ansiedad. En dicha tendencia entra en juego el papel de nuestra amígdala, la cual ante una situación que implique una alta emocionalidad capturara toda nuestra atención centrándola en dichos estados emocionales negativos y haciendo imposible que podamos dirigirla a cualquier otro evento o pensamiento. Esta función que adopta la amígdala está mediada por nuestro foco de atención ascendente, el cual actúa involuntariamente, de manera intuitiva, marcando nuestra forma habitual de responder ante las situaciones y creando nuestra visión general del mundo que nos rodea. Así, una persona con una tendencia a la “afectividad negativa” cuando se encuentre en una situación interpersonal que implique una buena regulación de las emociones y los impulsos, se dejará llevar por el hábito marcado por su atención ascendente, dejando que la amígdala capture toda la atención y la centre en el “yo”. En este momento y, para conseguir una buena regulación de nuestros estados emocionales, entraría en juego la atención selectiva, entendida como la capacidad de centrar nuestra atención en un aspecto o evento concreto obviando el resto de información y cuya intervención depende de los lóbulos prefrontales. Dicha función atencional tiene un carácter descendente, por lo que es voluntaria, requiere de un esfuerzo para ponerla en marcha y es la encargada de añadir nuevos hábitos a nuestro repertorio mental. Así, cuanto más practiquemos una actividad mental nueva -dependiente de la actividad de la atención descendente- más rutinaria se tornará y más se vinculará a la atención ascendente, haciendo que podamos llevarla a cabo sin necesidad de realizar ningún esfuerzo mental.

En los casos de ansiedad social, en los que el pensamiento anticipatorio y la búsqueda continuada de hechos que corroboren nuestras creencias negativas sobre nosotros mismos juegan el papel más importante, suele haber una tendencia a la “afectividad negativa”. Así, toda nuestra atención se verá atrapada por la amígdala haciendo que nos centremos únicamente en los estímulos con carga emocional que tenemos guardados en nuestra sede emocional, fruto de todas nuestras experiencias emocionales anteriores ante dicha situación. Si por el contrario centráramos nuestra atención en las experiencias sensoriales que vivimos en el momento presente, nuestra atención selectiva pondría en marcha una serie de neuronas “freno” que harían imposible que la amígdala centrara nuestra atención en las sensaciones emocionales negativas que nos llevan a dichos estados emocionales tan poco deseados, como la ansiedad social.

Así pues, podemos resumir que una buena autorregulación de nuestros estados emocionales se podría conseguir mediante la práctica continuada de la atención selectiva a las experiencias sensoriales del momento presente. Dicha práctica continuada nos dotaría de una nueva habilidad que nos permitiría retirar nuestra atención de los estímulos emocionalmente cargados y evitar caer en la ansiedad. La práctica del *mindfulness* podría suponer una buena estrategia para lograr atender plenamente a los estados sensoriales del momento presente. Dicha práctica junto con un programa de exposición en vivo, podrían ser una terapia apropiada para los casos de ansiedad social que tanto malestar genera a las personas que lo padecen.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Ato, E., González, C. y Carranza, J.A. (2004). Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia. *Anales de psicología*, 20(1), 69-79.
- Block, J.H. y Block, J. (1980). The Role of Ego-control and Ego-Resiliency in the Organization of Behavior. *Minnesota symposium on Child Psychology*, 13(3), 39-101.
- Cortés, J.F., Barragán, C. y Cruz, M.L. (2002). Perfil de la Inteligencia Emocional: Construcción, Validez y Confiabilidad. *Salud Mental*, 25(5), 50-60.
- De la Fuente, M., Franco, C. y Salvador, M. (2010). Efectos de un programan de meditación (*mindfulness*) en la medida de la alexitimia y las habilidades sociales. *Psicothema*, 22(3), 369-375.

- Delgado, L.C. (2009). Correlatos Psicofisiológicos de *Mindfulness* y la Preocupación. Eficacia de un entrenamiento en habilidades *Mindfulness*. Granada: Editorial de la Universidad de Granada.
- Díaz, F., Pellungrini, I. y Saúl, L.A. (2001). Cuando relacionarse amenaza la identidad: La fobia social desde un enfoque constructivista. *Boletín de Psicología*, 72, 43-45.
- Extremera, N. y Fernández, P. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y Salud*, 15(2), 117-137.
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1999). *La Práctica de la Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2013). *Focus*. Barcelona: Kairós.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and construction and regulation of feelings. *Applied Preventive Psychology*, 4(3), 1997-208.
- Ramos, N., Recondo, O. y Enríque, H. (2012). *Practica la Inteligencia Emocional Plena: Mindfulness para regular nuestras emociones*. Barcelona. Kairós.
- Ruiz, E., Salazar, I. y Caballo, V. (2011). Inteligencia emocional, Regulación emocional y Estilos/Trastornos de Personalidad. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, 20(2), 281-304
- Salovey, P., Hsee, C.K. y Mayer, J.D. (1993). Emotional intelligence and the self regulation of affect. *Century Psychology Series*, 258- 277.
- Salovey, P., Mayer, J.D., Goldman, S.L., Turvey, C. y Palfai, T.P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. *Emotion, Disclosure Health*, 125-154.
- Tirapu, J., García, A., Luna, P., Roig, T. y Pelegrín, C. (2008). Modelo de funciones y control ejecutivo (I). *Revista de neurología*, 46(11), 684-692.
- Tirapu, J., García, A., Luna, P., Roig, T. y Pelegrín, C. (2008). Modelo de funciones y control ejecutivo (II). *Revista de neurología*, 46(12), 742-750.
- Tortella, M., Aguayo, B., Sesé, A., Morillas, A., Balle, M., Gelabert, J.M., Bornas, X. y Llabrés, Jordi. (2012). Efectos del temperamento y los estilos de regulación emocional en la determinación de estados emocionales negativos. *Actas Esp Psiquiatr*, 40(6), 315-322.