

Regulación del sistema nervioso

Nuestro estado emocional defensivo se activa automáticamente (es un mecanismo de supervivencia), pero puedo aprender (con práctica) a regularlo VOLUNTARIAMENTE.

Cuando experimento miedo en cualquiera de sus formas (ansiedad, culpa, preocupación) o ira en cualquiera de sus formas (enojo, frustración, irritabilidad), se produce una activación de mi **sistema nervioso simpático** (Sistema Nervioso Autónomo). Este sistema es el encargado de la respuesta "fight or flight" de nuestro cuerpo. Es decir, una respuesta que me permite sobrevivir una amenaza. Es sumamente necesario para escapar, esconderme, pelear, hacerme la muerta, pedir por mi vida, etc. Estos son los comportamientos adecuados ante un peligro REAL. Por ejemplo, alguien me apunta con un arma, hay un animal salvaje, etc.

Pero ya sabemos que estas emociones pueden aparecer ante un peligro imaginado (por ejemplo, preocupación por el futuro, me peleo con mi pareja, una reunión de trabajo, etc), porque mi cerebro no sabe la diferencia entre lo que ocurre en mi realidad exterior y lo que ocurre en mi realidad interior. Entonces, **interpreta esa preocupación por el futuro como una amenaza real en tiempo presente**. Esto hace, por ejemplo, que nos aumente el ritmo cardiaco, porque mi cuerpo interpreta que necesito salir, escaparme, etc. Me cuesta mucho quedarme quieto en ese momento, menos que menos descansar. Mi respiración es superficial, corta y rápida. Mi corteza cerebral prefrontal (que es la parte del cerebro que nos permite controlar nuestros impulsos, pensar racionalmente, comunicarnos civilizadamente, sentirnos motivados, inspirados, etc) no está disponible. Porque en ese momento, la prioridad es la supervivencia. Mi cerebro interpreta que "necesito ser impulsivo", no hay tiempo para pensar con tranquilidad. Mis pensamientos van a mil por hora y se vuelven muy caóticos. Pienso en todos los escenarios donde todo puede salir mal o donde necesito descargar mi ira. **No puedo controlar mis pensamientos si mi supervivencia corre peligro**. Por eso no podemos concentrarnos cuando estamos ansiosos, preocupados o muy enojados.

Bueno, entonces, ¿qué hacemos en ese momento? Lo MÁS importante es saber que **no voy a poder calmar mi mente desde mi mente**. No voy a poder obligarme a pensar en otra cosa, porque los pensamientos de preocupación o enojo ya tienen demasiada energía. Ya van más rápido que mi capacidad de controlarlos. Tengo que utilizar mi cuerpo para ir directamente hacia la raíz: la activación de mi sistema nervioso simpático.

Y esto lo logro solamente activando (a voluntad) **mi sistema parasimpático ventral**. Esta parte del SNA se activa automáticamente cuando necesitamos descansar y hacer la digestión: es el rest-digest system. El problema es que muchos de nosotros pasamos gran parte de nuestro día estresados en activación simpática, lo que hace que sea cada vez más difícil para nuestro cuerpo relajarse automáticamente después de un día muy estresante. Tal vez no podamos dormir o nos caiga mal la comida. Esto es porque no se ha activado nuestro sistema parasimpático.

La mayoría de nosotros hemos aprendido ciertas estrategias que nos ayudan a calmarnos utilizando elementos del mundo exterior (por ejemplo: medicación, llamar a un amigo, mirar tv, alcohol, drogas, jugar online, etc). Cuando éramos niños, necesitábamos a nuestra mamá o un chupete para calmar nuestra angustia. Ahora siendo adultos, utilizamos estos métodos de escape de forma inconsciente para no encontrarnos con esas emociones incómodas. El problema con esto es que estos "métodos de escape" también nos generan una dependencia (la misma que el niño tiene con su mamá y el chupete), entonces cuando no lo tenemos disponible entramos en crisis. Pero lo que me interesa que se lleven de acá es que es posible aprender a regularse sin recurrir a nada del mundo externo.

Para esto tenemos que hablar un poco del concepto de "**ventana de la tolerancia**" desarrollado por el psicólogo Dan Siegel. Se refiere a la zona interna de activación óptima, donde somos capaces de regular nuestras emociones y podemos relacionarnos con nuestro entorno de forma activa y tranquila. Cuando estamos dentro de la ventana de la tolerancia podemos responder a las demandas de la vida cotidiana sin dificultad y pensar en soluciones cuando se nos presenta un problema sin

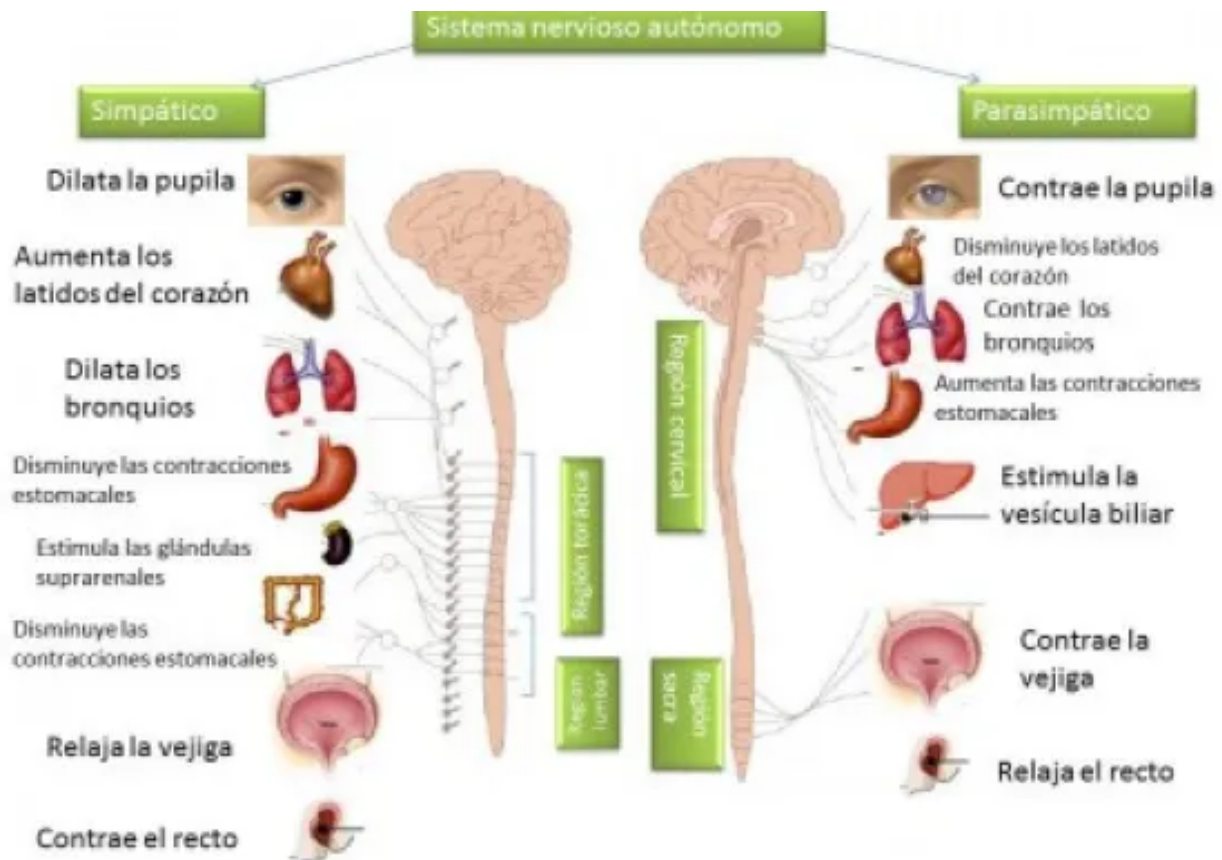
abrumarnos. En este estado del sistema nervioso, tenemos todo nuestro cerebro disponible para trabajar, estudiar, concentrarnos en tareas difíciles, tener conversaciones importantes, etc. Esta zona de activación óptima se corresponde con la **activación parasimpática ventral del nervio vago** (Teoría Polivagal de Steven Porges).

El estrés post traumático (aunque no recordemos la vivencia traumática o haya acontecido en la infancia) reduce el tamaño de nuestra ventana de la tolerancia.

Cuando estamos fuera de este estado óptimo de activación, podemos estar en cualquiera de estos dos estados excluyentes:

-Hiper-excitación: esta es la activación automática de nuestro sistema simpático, donde experimento miedo, agitación, ansiedad, enojo, frustración, etc., desencadenando una serie de síntomas físicos: aumento del ritmo cardíaco, respiración rápida y superficial, tensión muscular, temblores, etc. Mi mente está hiper focalizada pensando obsesivamente en el mismo tema (aquello que me genera preocupación o ira) y no me permite pensar en otra cosa, me siento inseguro, hiper vigilante, estoy a la defensiva, etc.

-Hipo-excitación: esta es la activación del sistema parasimpático dorsal que se produce cuando no podemos escapar de un peligro. Se activa cuando mi cerebro interpreta que mi activación simpática (lucha o huida) no es posible. Nos inmovilizamos. Como ya dijimos anteriormente, ese peligro puede ser externo o interno (mis propios pensamientos), real o imaginado, y cuando mi cerebro interpreta que ya no tengo cómo escapar de esa amenaza, ahí aparece esta respuesta de hipo-excitación. Algunas señales de hipoexcitación son: falta de energía, no poder salir de la cama, cuerpo anestesiado, falta de sensaciones emocionales o corporales, apatía, falta de concentración, extrema pasividad, resignación, etc. En este estado nos cuesta mucho conectar con los otros, estamos desconectados del mundo.




Ambos estados son **formas de defensa**. Para cada persona la activación será diferente de acuerdo al momento y lo que ha aprendido en su infancia. Estos modos defensivos activan nuestra parte del cerebro más primitiva (que compartimos con los otros mamíferos, por eso ellos también reaccionan de la misma forma cuando necesitan defenderse), desactivando nuestra corteza prefrontal (la parte del cerebro que nos hace humanos) porque lo único que le preocupa a nuestro sistema nervioso en ese momento es nuestra supervivencia. Esto lo hace a partir de un análisis muy rápido de la situación donde no hay un análisis racional, por eso es que muchas veces nos activamos sin entender "por qué" nos activamos. Por eso es que es extremadamente importante trabajar con mi cuerpo y mi sistema nervioso y no con mi mente en ese momento, porque mi mente quiere encontrar el por qué y no lo va a encontrar. Para entender el por qué, primero tengo que entrar en mi "ventana de la tolerancia".

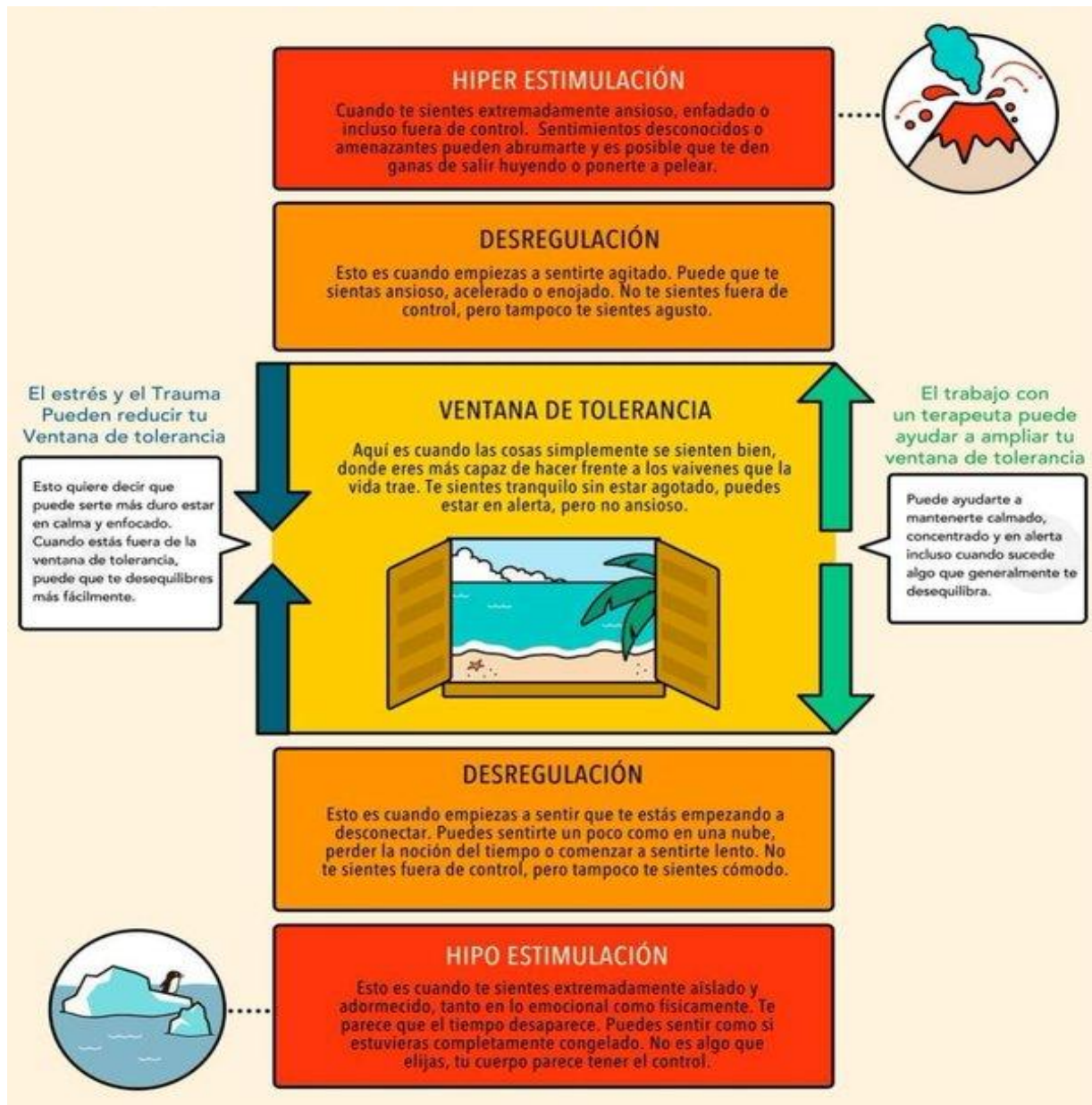
La capacidad de cada persona de permanecer más tiempo en la ventana de la tolerancia depende de varios factores, como nuestras experiencias personales y

nuestras circunstancias actuales. Pero lo importante es saber que podemos entrenarnos para volver a nuestra zona de activación óptima cada vez que nos encontremos hiper o hipo activados.

En una terapia es importante que nuestro terapeuta nos ayude y nos de las herramientas para poder volver a nuestra zona de la tolerancia y calmarnos cuando sentimos emociones intensas, para que a partir de ahí podamos tratar lo traumático que muchas veces produce esas activaciones defensivas.

 La Ventana de Tolerancia y la regulacion de emociones

Este gráfico de la ventana de la tolerancia nos muestra el rango de intensidad emocional que somos capaces de experimentar:



Ahora que entendemos lo que sucede en nuestro cuerpo, ¿cómo podemos ayudarlo a que entre en la ventana de la tolerancia?

Hay muchas prácticas que nos permiten una activación óptima del sistema nervioso y ayudar a nuestro cuerpo a volver al "aquí y ahora". Es muy importante que yo también practique los ejercicios que me permiten estar dentro de la ventana de la tolerancia

cuando no me siento activado, para que mi cuerpo de a poco se vaya acostumbrando y me resulte más fácil hacerlo en los momentos en que mi cerebro está preocupado por mi supervivencia y sólo quiere mantenerme a salvo.

Para tener en cuenta:

-Es muy importante que yo identifique mis signos personales de activación y qué es lo que sucede en mi cuerpo en esos momentos (corazón late más rápido, temblores, etc). Si me cuesta acordarme, es útil escribirlo en un papel para referirme a esto cuando lo necesite.

-Después es necesario que identifique las actividades que hago naturalmente para volver a mi ventana de tolerancia (hablar con un amigo, tomar medicación, acostarme, mirar la tv, etc). Es importante que las escriba y las tenga a mano para referirme a ellas cuando lo necesite.

-Elegir uno de los ejercicios a continuación para practicar MÍNIMO una vez al día.

Ejercicios para practicar en momentos de activación y también cuando no estoy activado para acostumbrar a mi cuerpo:

Respiración diafragmática

-Sentado en una silla con la columna lo más erecta posible, colocar una mano en el corazón y la otra por encima de mi ombligo. Respirar profundamente llevando el aire hacia la mano que está sobre mi ombligo. Observar el movimiento de mi mano e intentar que la respiración sea baja (diafragma) y no alta (con el pecho). Inhalando por la nariz durante 4 segundos y exhalando por la boca (como si estuviera soplando por un sorbete) durante 8 segundos. La exhalación larga y la respiración baja nos permite relajarnos más rápidamente y activa nuestro sistema parasimpático.

Al comienzo puede que me cueste un poco esta respiración, sobretodo si mi cuerpo esta muy acostumbrado a la hiper excitación. Lo importante es no desistir y recordarme que como todo ejercicio, respirar de esta forma también necesita práctica. Lo ideal es hacerlo varias veces al día, por lo menos durante dos minutos. Cuánto más tiempo mejor, así mi cuerpo se va acostumbrando a que esta es mi nueva forma de respirar.


Grounding o enraizamiento

-Ponerme de pie con los pies paralelos bien apoyados en el piso. Traer toda mi atención hacia las sensaciones de mis pies. Llevar el peso lentamente a las distintas zonas de mis pies: talón, dedos, hacia la derecha y hacia la izquierda. Luego muy lentamente comenzar a jugar con el movimiento de mis rodillas haciendo un pequeño rebote. Mantengo la atención en mis pies y rodillas, sintiendo cómo el suelo sostiene mi cuerpo. Hacer esto durante unos 2-3 minutos.

Box breathing

-Este es un ejercicio muy famoso que utilizan los marinos americanos para calmarse en momentos de mucho estrés. Consiste en 4 etapas: inhalar durante 4 segundos, sostener el aire durante 4 segundos, exhalar durante 4 segundos y sostener durante 4 segundos.

Durante cada etapa nos puede servir dibujar con el dedo un cuadrado invisible y seguirlo con nuestra vista. Cada lado del cuadrado es una etapa de la respiración. Esto nos permite también enfocar toda nuestra atención en el ejercicio. La vista nos permite fijar la atención en una sola cosa. Repetir el ejercicio durante al menos 5 minutos.

 [Square Breathing Visual](#)

Ejercicios de acuerdo a la respuesta defensiva:

-Si me siento abrumado/a: sentarme en una silla con los pies bien plantados en el suelo, respirar con mi diafragma y observar mi entorno detenidamente. Nombrar las cosas que puedo ver y escuchar en mi entorno para traerme al momento presente.

-Si me siento muy enojado/a furioso/a: en la activación simpática, necesito movimiento y descarga. Si estoy discutiendo con alguien, lo mejor es pedir un break para recomponerme y luego discutir cuando esté más calmado (porque en ese momento tampoco tengo disponible la parte de mi cerebro que me permite resolver problemas). Una vez que estoy solo, observar donde en mi cuerpo siento la ira y buscar

un modo cuidadoso de descargarla: golpear o gritar con un almohadón (nunca hacia una persona o una superficie dura donde me pueda lastimar), salir a correr o hacer ejercicio físico para descargar toda la energía que me da el enojo. Escribir lo que me enoja también me puede ayudar a descargar y también tener más claridad respecto de mis sentimientos. Una vez que descargué la energía, hago la respiración diafragmática.

-Si estoy temblando o me siento congelado en estado de pánico: Taparnos con una manta y abrazar mis piernas fuertemente o acostarme y auto-abrazarme. El mecimiento o "rocking" también nos puede ayudar a calmarnos. Redirigir mi atención a la sensación de mis brazos abrazándome y el calor de la manta. Puedo decirme internamente "Esto va a pasar, estoy aquí conmigo. Son sólo sensaciones corporales". Intento respirar profunda y lentamente.

-Si me siento anestesiado/a y desconectado: Muy amablemente apretar nuestros brazos para sentirlos e intentar identificar las sensaciones corporales. También puedo observar mi entorno y nombrar aquello que puedo ver y escuchar, o tal vez puedo tocar algún objeto llevando toda mi atención a las sensaciones táctiles. Es muy importante hacer movimientos lentos y amables, porque nuestro cuerpo está en estado de defensa y "conservación de energía", entonces si quiero hacer algo muy rápido puedo sentir mucho estrés de repente. Si no tengo nada de energía, puedo empezar a imaginarme primero haciendo estos movimientos, o recordar un momento donde me sentí conectado y tranquilo, tal vez cuando estaba con un amigo, una mascota, etc. El sólo hecho de imaginar nos ayuda a activar la energía (porque mi cerebro no puede distinguir entre lo real y lo imaginado, sobre todo si incluyo mis sentidos en lo imaginado).

Escuchar música también nos puede ayudar a activar nuestra energía. Podemos crear una playlist de música que nos ayuda a sentir bien y volver a nuestra ventana de la tolerancia. Puede llevarnos un tiempo salir de este estado, así que es importante tratarnos con mucha paciencia y amabilidad.

-Si mi corazón está muy acelerado y siento pánico: No llevar mi atención al corazón y redirigirla hacia mis pies. Practicar el ejercicio de enraizamiento. Traer toda mi atención a mis pies y el movimiento de mis piernas cuando hago el rebote. Agitar los brazos y las manos en ese momento también me puede ayudar a descargar esa energía. El movimiento en cualquiera de sus formas nos ayuda en este proceso porque mi cuerpo esta dando energía extra que necesito descargar. Puedo decirme internamente "Esto va a pasar, estoy aquí conmigo. Son sólo sensaciones corporales". Intento respirar profunda y lentamente llevando el aire hacia abajo.