

CAP 4 - 4ª emisión del 31 de octubre 2025

Buenas tardes Victor, quiero dar la más cordial bienvenida a nuestros auditores de radio Enfasis, en la frecuencia 95.5 FM.

Hoy en este espacio del **Yo que recuerda Agradecido**, quiero contarles que el 27 de mayo 2017, leí en un diario de la zona, la siguiente noticia: “*Los principales productos del siglo XXI serán: Cuerpo, Cerebro y Mente*”. El diario se refería a un libro que estaba siendo Best Seller en esa época y que hizo millonario al autor, por lo que aparentemente tuvo mucha razón.

Yo en ese momento pensé “Que PENA”, o sea, me dio **tristeza**, una **emoción básica**. Ya sabemos de eso ¿verdad?. De ahora en adelante, sería bueno que cada vez nos hiciéramos notar, a nosotros mismos, cuando una emoción comienza a embargarnos.

¡!!Que Pena!!! que éste u otros autores no pusieran a la venta un libro que dijera: “Los principales temas de mediados del siglo XXI serán: Mente, Cuerpo y Emociones.

Con ¡¡¡ Que pena!!! Me refería al libro de Margarita Serrano, Borja Castro, Paula Serrano y Valeria Ortiz - “**Terremoto después del Terremoto**”, editado en febrero de 2011, donde se destacaba la importancia de trabajar **las emociones**, en forma inmediata, para evitar el estrés post traumático que se origina, en muchos casos, después de una crisis de esa intensidad.

En ese libro se comenta el trabajo de 100 psicólogas que viajamos, en forma voluntaria, al Sur de Chile, para ocuparnos de la Pena y la Desesperanza Aprendida, de las víctimas del terremoto, de aquel 27 de febrero 2010, principalmente porque después de varios terremotos, con las pérdidas que ello conlleva, de personas y viviendas, nos viene a los seres humanos, la **Desesperanza Aprendida**.

Creo que eso explica varios trastornos que estamos teniendo, principalmente los adultos mayores, debido a que después de varios incendios, provocados por la mano del hombre, nos viene RABIA sobre la PENA y ya sabemos que se pasa de la Pena a la Rabia y de la Rabia a la Pena, con mucha facilidad. Lo vimos el vienes pasado, con un ejemplo actual, ya que, en un principio, no se sabía que estos incendios estaban siendo provocados y aumentado, por algunos funcionarios, que se suponía los estaban extinguiendo. Muchas personas dijeron esto no es “normal”, dentro de lo que puede ser normal en un incendio. Los Bomberos y CONAF lo tenían clarito, muchos de ellos entiendo que se acercaron a las radios y/o diarios para dar su testimonio, de que los focos tenían una distancia y secuencia determinada, que hacía sospechar intencionalidad. Las autoridades se demoraron demasiado, en opinión de muchos habitantes de las comunas afectadas, en aceptar y reaccionar ante este flagelo y se mostraron muy incompetentes.

Volviendo al día de hoy, quisiera recordarles que los programas de Salud Mental y Bienestar Emocional, de los años 2023 y 2024, los pueden encontrar en links de audio, video y narrativa, en mi página web: www.mcmsilva.cl, en el apartado **Publicaciones**. Allí encontrarán también mis datos de correo y teléfonos, para el caso que quieran contactarse conmigo, para efectos del programa de hoy y/o los anteriores.

En este espacio de encuentro, vamos a hacer un recorrido por los autores vistos durante las tres emisiones anteriores.

Susana Bloch divide las emociones en Básicas, Mixtas y Superiores. De las Emociones Básicas y mixtas ya hemos hablamos. Ejemplos de **Emociones Superiores** serían: la Veneración, el Amor, el Respeto y la Espiritualidad.

Ejemplos de emociones mixtas, en Susana Bloch son:

A partir de la **Tristeza**: Arrepentimiento, compasión, vergüenza, resignación, sufrimiento, nostalgia, melancolía, timidez, entre otras.

A partir del **Miedo**: Paranoia, angustia, prudencia, estrés, cuidado, protección, vergüenza, entre otras.

La Angustia que está ligada al Miedo, pero que no tiene que ver con una situación real de peligro, sino que se ha instalado en la vida de las personas de forma permanente, a diferencia del **Miedo**, que como es una Emoción Básica tiene que ver con una situación real de peligro, por ejemplo: una araña, un ratón, un león o una vaca; un objeto: un arma, un cuchillo. Y por lo tanto, el Miedo es una respuesta adaptativa. **La Angustia**, en cambio, corresponde a un Miedo que se genera desde la EXPERIENCIA individual y subjetiva, es decir, se relaciona con el propio “rollo mental” de cada uno y por lo tanto la Angustia no es universal, ni tiene que ver con la supervivencia.

A partir de la **RABIA** algunas emociones mixtas, para esta autora son: Celos, venganza, rencor, división, firmeza y valentía.

Hay mezclas de emociones muy dañinas en las relaciones interpersonales, por ejemplo: la **Rabia**, que puede irrumpir en una persona, desde la presencia simultánea de dos emociones mixtas, esto es la **Admiración y la Envidia**. Esto se ve mucho en la consulta, cuando la persona dice: *“Estoy tan triste porque yo tenía una amiga que me quería mucho y me admiraba y ahora me hace la vida imposible con sus enojos y malos modos”*.

Las emociones mixtas influyen nuestro Pensamiento, nuestra Conducta e incluso nuestra **Salud Mental**, el tema que nos convoca hoy.

Susana, creadora de **Alba Emoting**, nos comenta que éste no es en sí un método terapéutico, sino que utiliza una técnica que permite: Inducir, Reconocer y Regular las emociones básicas, de un modo: Físico, Específico, Universal y Acultural.

Esta técnica puede usarse para **modular** la intensidad de la emoción, de forma que la persona esté implicada afectivamente, pero manteniendo una distancia que le permita ver un **contexto** más amplio.

Cuando hablo de **Contexto**, me estoy refiriendo a la **mirada Sistémica** de la psicología, esa que tiene su inicio el año 1960, en Palo Alto, California, en los Estados Unidos de Norteamérica, es decir, lo contrario de la **mirada Causa/Efecto**, de la mirada **Cognitivo Conductual**, del siglo XIX, con Pavlov. Mas adelante les comento sobre esta mirada, que tiene su base en la **Teoría Constructivista** de la Psicología.

Al realizar los **Patrones Efectores** en forma: Voluntaria, Consciente y Controlada, el individuo tiene la posibilidad de observar su propia emoción **desde afuera**.

Los Patrones Efectores deben ser probados, en cada sesión terapéutica, de modo que la persona observe qué le ocurre y lo comente.

Estos ejercicios enseñados en **Alba Emoting**, es aconsejable hacerlos, las primeras veces, guiado por un terapeuta, porque al principio es un tanto difícil salir solo de una emoción básica.

Patrones efectores: Conjunto de ritmos respiratorios y de ciertas posturas y expresiones de la cara, que son característicos de cada una de las emociones básicas.

Vamos a ver solo dos de estos, con el objeto de que usted pueda reconocerlos cuando una persona le pide ayuda, para salir de estas dos emociones - **Miedo y Rabia** - que se están dando, tan a menudo, actualmente en Chile.

En la TRISTEZA: Cuando uno está triste o con pena, el cuerpo se siente pesado, dan ganas de quedarse sentado o acostado, los movimientos se hacen lentos, necesitamos irnos para adentro, estar en un espacio íntimo.

El patrón efector de la Tristeza es:

Respiración: El aire entra entrecortadamente por la nariz y sale en una larga y lenta espiración por la boca abierta.

Ojos: Semicerrados, sin un punto de fijación. La mirada se dirige hacia abajo, la **Cabeza** cae.

Postura: El Cuerpo esta doblado o se encoge y se agacha, a veces las manos se van a la cara. Los movimientos son lentos.

El patrón de la Rabia es:

Respiración: ciclos rítmicos de alta frecuencia y gran amplitud. Se inspira y espira por la nariz, dilatando y contrayendo bruscamente las fosas nasales.

Boca: labios, dientes y mandíbula apretados.

Ojos: están en tensión. La mirada se fija en el punto de ataque.

Cabeza: se echa hacia adelante.

Cuerpo: El tono muscular aumenta en todos los músculos del cuerpo.

STEP OUT

Susana creo el STEP OUT, que ayuda a salir de cualquier Emoción Básica. Esto yo lo recomiendo para cualquier persona que quiera salir de un estado de emoción que la estresa: Es sencillo, pero al inicio también es conveniente que sea guiado por un terapeuta.

Step Out: De pie, con la columna erguida, los pies paralelos, alineados con los bordes externos de la cadera; la mirada fija al frente en un punto lejano en el horizonte, con los ojos abiertos y los músculos de la cara relajados.

En esta postura se respira por la nariz en forma tranquila, suave y relajada, sin forzar, manteniendo un ritmo en que la inspiración tiene la misma duración que la espiración.

El ritmo respiratorio se sincroniza luego con un movimiento continuo de los brazos, al inhalar estos se elevan, estirados, desde abajo, con las manos entrelazadas por delante del cuerpo, trazando una suerte de “arco generoso” y luego doblando los codos hasta llegar a tocar la nuca. Luego se exhala el aire suavemente por entre los labios, mientras los brazos vuelven a la posición inicial, siguiendo el trayecto inverso, siempre conservando las manos entrelazadas.

Se repite al menos tres veces, conscientemente, la misma secuencia. Luego se toca la cara con las dos manos, con movimientos como de masaje suave, con ligeros golpes con la yema de los dedos, desde la línea central hacia afuera. Finalmente se cambia de postura, sacudiendo el cuerpo, las piernas y la cabeza.

Según la autora, la clave del ejercicio es la sincronización de la respiración con la elevación de los brazos y de la espiración con la bajada de los brazos.

Algunos ejercicios de manejo de emociones, trabajando la triada:

Mente/Cuerpo/Emociones.

Ante una emoción negativa – **miedo, rabia, asco, tristeza** – yo recomendaría:

Uno) Respirar profundo – inspirando por la nariz y botando por la boca. Pausadamente tres veces, dependiendo donde se encuentren en ese momento, lo pueden hacer que se note y se escuche (al inhalar y al botar el aire) y si no están solos, lo pueden hacer

con menor intensidad y sin ruido. Aquí estamos manejando el CUERPO. Si lo hacen contando del 1 al 10, al inspirar, luego contando del 1 al 10 mientras mantienen el aire en el estómago, no en los pulmones y para finalizar contando del 1 al 10 mientras botan el aire por la boca. Aquí están trabajando la MENTE, dado que solo se puede tener un pensamiento a la vez. Al momento de contar, se sobrepone, en la MENTE. este pensamiento a la emoción negativa que se había disparado, ya sea de rabia, miedo, asco o tristeza, y con esto disminuye un poco más la intensidad de la emoción a la base.

Dos) La idea aquí es no paralizarnos ni entrar en pánico, para ello es bueno darle nombre a la emoción que están sintiendo. Ejemplo, decir: **“Tengo RABIA” - “Tengo MIEDO” - “Tengo PENA”**. Este ejercicio hace bajar la intensidad de la emoción, porque, de nuevo, en la búsqueda del nombre de la emoción, están trabajando los lóbulos frontales, donde radica la MENTE.

Tres) Este es un trabajo para la **MENTE**, exclusivamente los lóbulos frontales. Esto es **tomar distancia de la emoción** y mirarla como un aviso de que tenemos que ponernos a trabajar en lo que produce la emoción y recordar que las emociones “negativas” están a la base de la **supervivencia** de la especie, por lo tanto, no se pueden eliminar, sólo se pueden modular, o sea, **bajar su intensidad**.

Cuatro) Si hay espacio y tiempo, practicar tres Step Out, que nos enseñó Susana Bloch. Este ejercicio lo pueden encontrar en mi página web – www.mcmsilva.cl - en el apartado **Publicaciones**.

¡!!Atención !!! - ¡!!Atención !!! – ¡!! Concurso !!!

El concurso consiste en que usted señor auditor/auditora, nos escriba a nuestros correos de Radio Enfasis, 95.5 FM, de Villa Alemana, Quinta Región, Chile o al mío: **mcartagena@mcmsilva.cl**, contándonos qué parte de los nuevos conocimientos adquiridos, en este programa, usted se siente más cercano o cual de las ideas le ha hecho más sentido o cual le gusto más o lo entendió mejor o todas las anteriores.

En este bloque revisaremos algunas herramientas de autoconocimiento, que nos ayudaran a la interacción con otras personas, para una mejor relación interpersonal, que evita controversias y malos entendidos en la comunicación.

Son: 1. **Como conocemos a través de los canales sensoriales:**

Es muy sabido que conocer los propios canales sensoriales es indispensable, para recibir información y por supuesto conocer el canal sensorial de nuestro interlocutor, es indispensable para interactuar con él o ella y también para las relaciones interpersonales con nuestros pares, subalternos y/o jefes.

¿Que son los canales sensoriales?

Canal sensorial es la Preferencia de la persona para recibir información. Son tres: Visuales, Auditivos y Cinestésicos o Kinestésicos.

Las personas **Visuales**: las personas prefieren ver y/o repartir el material escrito, en documentos que entregan a sus interlocutores. Cuando transmiten información hacen demostraciones en una pizarra o proyectan imágenes en PowerPoint, imágenes, películas o videos, para la mejor comprensión de las personas de su auditorio que son visuales.

Las personas **Auditivas**: Prefieren oír el material. Para ellos es ideal el formato de Conferencias, con muchas preguntas y respuestas. Ellos recordaran muy bien lo que se comente y discuta en una reunión. Las personas prefieren oír el programa y no aceptan los documentos que se les ofrece. El problema aquí es que “*Las palabras se las lleva el viento*”, dicen en el campo y luego aparecen las omisiones y malos entendidos de la comunicación, aun entre expertos en el tema.

Las personas **Cinestésicas o kinestésicas**: Prefieren hacer ejercicio y les gusta interpretar papeles (son buenos actores). Aprenden haciendo y les gusta moverse de un lado para el otro de la sala de clases o Conferencia. Aquí entra el psicodrama, la psico danza y lo ergonómico (**La ergonomía** es la ciencia del diseño para la interacción entre el hombre, las máquinas y los puestos de trabajo, sobre todo, en lo tecnológico. Ellos dicen “*el conocimiento me ingresa por los dedos, no por los ojos, ni por los oídos*”.

Finalizamos el tema de Salud Mental y Bienestar Emocional con las definiciones de su subtítulo: Autoconocimiento y Reflexión.

Entendemos por Autoconocimiento la capacidad de darnos cuenta de lo que sentimos, identificando nuestras motivaciones para sentir o actuar. Desarrollando la habilidad para identificar las emociones y ponerles nombre, es decir, describiéndolas con palabras Ej.: Tengo pena¡!! ¡!!! Tengo rabia¡!! Estoy contenta¡!! ¡!!Estoy triste¡!! Darles nombre y decirlo en voz alta.

Reflexión: La reflexión es el proceso de pensamiento mediante el cual una persona considera, analiza o evalúa con detenimiento una situación, una idea o una experiencia.

DESPEDIDA

Señores auditores gracias por su sintonía de hoy y los esperamos el próximo viernes 7 de noviembre 2025, como de costumbre, a las 13:00 hrs., en el 95.5 FM, de radio Enfasis de Villa Alemana, Quinta Región, Chile.

¡!! Que tengan un lindo fin de semana ¡!!.