

Cap 5 5ª emisión para 7 noviembre Salud Mental y Bienestar Emocional.

Buenas tardes Víctor, quiero dar la más cordial bienvenida a nuestros auditores de radio Enfoque, en la frecuencia 95.5 FM. en este espacio de Salud Mental y Bienestar Emocional, focalizado en Autoconocimiento y Reflexión, desde la Inteligencia Natural.

Hoy vamos a abordar el tema de la Reflexión y para ello vamos a recapitular lo acontecido el día 31 de octubre de 2025, a minutos de la salida al aire del programa, en su capítulo 4º, en radio Enfoque, desde Villa Alemana, en la Región de Valparaíso, Chile.

Un poco de historia reciente. En los capítulos 1,2,3 y 4 de nuestro programa de Salud Mental, hemos desarrollado el concepto de **Autoconocimiento**, que pueden encontrar en mi página web: [www mcmsilva.cl](http://www.mcmsilva.cl), en el apartado **Publicaciones**.

La **Reflexión** abordada desde la mirada sistémica de la psicología, es el proceso de pensamiento mediante el cual una persona: Considera, analiza o evalúa, con detenimiento, una situación, una idea o una experiencia.

La primera Reflexión que me surge es que la mirada sistémica de la psicología, en algunos aspectos se parece a la Salud Mental y Bienestar Emocional porque poco se habla y poco se conoce de ella y al mismo tiempo es mejor, para un grupo grande y mundial de personas, no actualizarse en este conocimiento, que data del año 1960, en Palo Alto California, de los Estados Unidos, para la versión de la comunicación humana, es decir la Mente en su relación con el Lenguaje, conocida por ustedes desde hace un mes, desde la triada MENTE CUERPO Y EMOCIONES de este programa.

Vamos al día 31 de octubre, el libro que promocionaba yo, al inicio de la transmisión, era "**Terremoto después del Terremoto**" de Margarita Serrano, Borja Castro, Paula Serrano y Valeria Ortiz, con el subtítulo de "Trauma y Resiliencia", editado en febrero de 2011.

Este libro relata el aporte de personas de variadas profesiones, que, en trabajo voluntario, contestábamos las llamadas de las víctimas del Terremoto y Tsunami, en febrero del año 2010, de todas las regiones afectadas, en el sur de Chile.

Esto lo hacíamos con el auspicio de ENTEL y el programa se llamaba "**Hablar te ayuda**", patrocinado por Comunidad Mujer.

En este libro se destacaba la importancia de trabajar las **emociones negativas**, que nosotros vimos el mes recién pasado. Los autores se adelantaron a lo expuesto por Ricardo Capponi, en 2019. Principalmente trabajamos la Tristeza o Pena, Rabia, Miedo

y sus derivadas mixtas, que embargaban a esas personas, después de haber vivido el terremoto y en algunos casos también un Tsunami.

Las narrativas eran desgarradoras y en algunos casos, nos tocaba trabajar La DESESPERANZA APRENDIDA, sobre todo en personas que habían vivido varios Terremotos, en Chile u otros países.

Desesperanza Aprendida está muy vigente en Chile, por los asaltos, encerronas, portonazos e incivildades, tan comunes en este tiempo en nuestro país y que afectan nuestra Salud Mental, todos los días.

Quisiera recordarles que mis programas de Salud Mental y Bienestar Emocional, de los años 2023 y 2024, los pueden encontrar en links de audio, video y narrativas, 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 o los anteriores.

En este espacio vamos a Reflexionar sobre el recorrido efectuado, con los dos autores vistos durante las últimas tres emisiones del mes de octubre de este año.

Con Susana Bloch quien divide las emociones en: Básicas, Mixtas y Superiores. De las emociones básicas ya hablamos bastante y con respecto a las emociones **Superiores**, Susana distingue: la Veneración, el Amor, el Respeto y la Espiritualidad.

Las emociones mixtas que pueden surgir a partir de la **Tristeza** serían: Arrepentimiento, compasión, **vergüenza**. Esta última, Vergüenza, en Capponi 2019, es una emoción básica y la distingue por ser propiamente humana.

Otras emociones mixtas a partir de la **Tristeza** serían: Resignación, sufrimiento, nostalgia, melancolía y timidez.

A partir del **Miedo** pueden surgir: Paranoia, angustia, prudencia y estrés. El estrés por miedo es uno de los más difíciles de tratar y de los más comunes hoy en Chile, debido al Crimen Organizado.

Otra mixtas serían: Cuidado, protección, vergüenza. Vergüenza, ahora a partir del Miedo.

La Angustia está ligada al Miedo, pero NO tiene que ver con una situación real de peligro, sino que se ha instalado en la vida de algunas personas **de forma permanente**, esto requiere más tiempo para trabajarla.

La Angustia corresponde a un Miedo que se genera desde la **EXPERIENCIA**, es individual y subjetiva. Se relaciona con el propio “rollo mental” de cada uno y por lo tanto la Angustia NO es UNIVERSAL y no tiene que ver con la SUPERVIVENCIA, por lo tanto, NO es una respuesta adaptativa.

A partir de la **RABIA** algunas emociones mixtas serian: Celos, venganza, rencor, división, firmeza y Valentía.

Decía yo el viernes 31 de octubre, que también trabajamos mucho la DESESPERANZA APRENDIDA en las víctimas de los incendios de Villa Alemana, Quilpué y Viña del Mar, durante y después del 2 F, debido a la gran cantidad de focos que fueron surgiendo a su paso por los pueblos, algunos provocados ya sabemos. Esto me recuerda otros incendios anteriores, que hemos tenido en la zona de Valparaíso, desde la época en que eran, probablemente también provocados al igual que ahora, en la carretera que une Santiago con Viña, en épocas cercanas al Festival de la Canción de Viña del Mar; porque, ya en ese tiempo, se sospechaba que eran provocados y no naturales. Esto por las fechas y lugares en que se producían todos los años y el daño que significaba para las personas que viajan desde Santiago a Viña del Mar, para asistir al Festival de la Canción.

En esos años no se sabía que algunos incendios estaban siendo provocados o aumentados, por algunos funcionarios que se suponía los estaban extinguiendo, pero muchos dijeron esto no era “normal”, dentro de lo que puede ser “normal” en un incendio. Los bomberos y CONAF lo tenían clarito, muchos de ellos, entiendo que principalmente Bomberos, se acercaron a la radio y/o diarios, para dar su testimonio de que los focos tenían una distancia y secuencia determinada, que hacía sospechar intencionalidad, en algunos de ellos, pero no se tenían pruebas como ahora. Las autoridades se demoraron demasiado, en opinión de los expertos, en aceptar las pruebas de este flagelo y habría que hacer una investigación más acabada, estiman estas personas, más exhaustiva de las autoridades que tomaron ciertas decisiones, por ejemplo: Si tenían las competencias para ejercer dichos cargos.

Esto porque la **Desesperanza Aprendida**, es una emoción que afecta mucho la **salud mental de las personas**, nuestro tema hoy y se acentúa en la medida que no se efectúan sanciones drásticas a los implicados, ya sea en estos incendios o en otras situaciones delincuenciales, tanto a los autores materiales como a los autores intelectuales de los hechos y en igual forma a las autoridades que no se hicieron cargo, desde un principio de lo que los mismos testigos informaban.

Porque como ustedes saben, afecta mucho mas a **la Salud Mental** de las personas, cuando el daño es **hecho por la mano del hombre** que si es un **desastre de la naturaleza**, donde poco podemos hacer. Esto produce mucha Rabia, Pena y Dolor, todas emociones básicas. Dolor es la intensidad máxima de la pena. Ya vamos a hablar de esto.

También hay mezclas de emociones mixtas muy dañinas, en las relaciones interpersonales, por ejemplo: La **Rabia** que puede irrumpir en una persona desde la presencia simultanea de dos emociones mixtas como son 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**.

Susana Bloch es también creadora de **Alba Emoting** y nos comenta que éste no es en sí un método terapéutico, sino que es 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.

CONTEXTO: Aquí hay una palabra que les puede ayudar a reconocer una mirada sistémica. **Contexto / entorno**: Implica una mirada más amplia que el **“causa/efecto”**, de la mirada Cognitivo - Conductual. Mas adelante profundizaremos sobre este tema.

Susana también descubrió en sus investigaciones los **Patrones efectores** que son el conjunto de ritmos respiratorios de ciertas posturas del cuerpo y expresiones de la cara, que son características de cada una de las Emociones Básicas.

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 que le ocurre.

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

Vamos a ver solo dos patrones efectores con el objeto de que usted pueda reconocerlos, cuando una persona le pide ayuda para salir de estas dos emociones, que se están dando tan a menudo 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 efector 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 es una herramienta que ayuda a salir de cualquier Emoción Básica. Esto yo lo recomiendo para cualquier persona que quiera salir de un estado que la estresa.

Es sencillo, pero al inicio, también es conveniente que sea guiado por un terapeuta.

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 éstos se llevan estirados desde abajo, con los dedos de las manos, entrelazados, 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 los dedos de las manos, entrelazados. 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.

Veamos algunos otros ejercicios de manejo de emociones, trabajando en nuestra 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. 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 estamos trabajando la MENTE también, dado que sólo se puede tener un pensamiento a la vez y al momento de contar, se sobrepone este pensamiento de contar 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.

Este ejercicio lo recomiendo yo también para quedarse dormido. Cuando te está costando conciliar el sueño. Si en la noche te dan ganas de bostezar ¡!! Estupendo ¡!! falta poco para quedarse dormido. Puedes hacerlo hasta tres veces seguidas. Luego debes dejar espacio entremedio de los próximos tres ejercicios, para no hiperventilarse.

Dos) La idea aquí es no paralizarnos ni entrar en pánico. Para ello es bueno darle nombre a la emoción que están sintiendo. Ejemplo ¡!!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 pagina web www.mcmsilva.cl, en el apartado **Publicaciones**.

ATENCION ¡!!!

Quiero ahora recordarle el concurso que les presentamos el 17 de octubre pasado. El concurso **consiste en** que usted señor auditor(a), escribe a mi correo: mcartagena@mcmsilva.cl, contándonos que 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 simplemente cual le gusto más o lo entendió mejor o todas las anteriores.

Les quiero contar también que ya tenemos cinco personas seleccionadas. El 31 de octubre eran 3 las personas que nos habían escrito, Víctor tiene los testimonios entregados por ellos.

De modo que les proponemos escribir luego para aumentar el número de los concursantes para el sorteo del libro de **Ricardo Capponi “Felicidad Solida” editado en 2019**.

DESPEDIDA

Señores auditores gracias por su sintonía de hoy y los esperamos el próximo viernes 14 de noviembre como de costumbre, a las 13:00, en el 95.5 FM, de radio Enfasis, de Villa Alemana, Quinta Region, Chile.

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