



## SESIÓN 8: AMPLIANDO LA MIRADA: ME LLEVO EL PRESENTE AL TRABAJO.

### Mindfulness y Regulación emocional:

Como vimos, el síndrome de burnout es el proceso de respuesta prolongada de estrés en el organismo. La persona se enfrenta a una combinación de estresores en el trabajo, tanto internos como externos, que pueden desencadenar una cascada de sensaciones y conductas a las que agrupamos bajo el término reacción automática o habitual al estrés.

A través del entrenamiento en mindfulness, podemos desarrollar una vía alternativa a esta reacción automática, que es la denominada **respuesta al estrés**. La idea consiste en permanecer en el presente lo mejor que podamos mientras se despliega la situación estresante. Porque el simple hecho de observar conscientemente lo que sucede, cambia la matriz de la situación, antes incluso de que abramos la boca para decir algo o emprendamos alguna acción.

En ese momento, se nos abre una *puerta nueva*. Todavía podemos seguir el camino de la reacción al estrés, pero ya no nos veremos obligados a hacerlo. Ya no tendremos que seguir reaccionando automáticamente del mismo modo cada vez que nos pulsan determinados botones y, en lugar de ello, podremos responder con una mayor conciencia de lo que está ocurriendo y una mayor perspectiva de las alternativas con que contemos.

Este tipo de respuesta consciente al estrés (frente a la reactividad, que es inconsciente) requiere el entrenamiento previo de la mente, para:

- *ser capaz de observar nuestros impulsos y sensaciones en el cuerpo, cuando se desencadena la situación estresante;*
- *gestionar nuestras emociones de ira, tristeza, rabia, ansiedad, etc., cuando se desencadena la situación estresante, de forma que podamos dar respuesta a la situación sin desgastarnos en ella.*

La capacidad de responder con atención plena se desarrolla en la meditación formal. Cada vez que durante la práctica experimentamos incomodidad, dolor o emociones intensas de cualquier tipo y, en lugar de reaccionar, las dejamos ser y las observamos.



Si prestamos una atención plena a un acontecimiento estresante, veremos que acaba creándose una especie de pausa, un momento en el que sentimos como un tiempo extra para evaluar las cosas más completamente. Aprendemos formas completamente diferentes de relacionarnos con lo que nos parece desagradable, aversivo o difícil, lo que nos muestra una nueva forma de ser y de responder ante los acontecimientos estresantes del trabajo.

Nos referimos a **regulación emocional** como *aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos una influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos, y sobre cómo las experimentamos y las expresamos* (Gross, 1999).

La falta de aceptación emocional (supresión emocional, evitación emocional, desconexión/disociación) incrementa la intensidad de la emoción, la ansiedad y el estrés, los pensamientos intrusivos, y la somatización de la emoción en el cuerpo.

Ante una determinada situación objetiva, surge una reacción emocional inicial. El entrenamiento en mindfulness, nos ayuda a realizar el **procesamiento emocional de la experiencia**, que es el proceso por el cual las alteraciones emocionales van declinando hasta que se absorben, de forma que otros comportamientos y experiencias pueden aparecer sin interferencias (Rachman, 1980).

#### Pautas de regulación emocional:

Existen algunas pautas de regulación emocional “saludable”. En ocasiones es preciso acompañarse de profesionales, cuando la persona no puede realizar una correcta autogestión emocional y se ve superada por la situación. Mindfulness nos ayuda a darnos cuenta del punto en el que nos encontramos, así como de la ayuda que necesitamos en cada momento.

- *Observa la emoción*: nota su presencia, toma distancia dando un paso atrás, no te dejes atrapar por la emoción.
- *Experimenta la emoción*: como una ola que va y viene. Sin bloquear la emoción, sin suprimir la emoción. Sin intentar librarte de la emoción o apartarla. A la vez, sin tratar de mantener cerca la emoción, dejando de amplificarla.
- *No somos lo que sentimos*: por lo que no tenemos que actuar necesariamente de acuerdo a lo que sentimos (p.ej. podemos gestionar la rabia para evitar comportamientos agresivos / violentos / auto destructivos).



- *Ama tus propias emociones, todas las emociones traen mensajes constructivos: no te juzgues teniendo esta emoción; etiquétala para reconocerla (a veces emociones primarias habitan detrás de las secundarias, p.ej. la ira puede esconder tristeza); acepta la emoción; observa después cómo se transforma (todo cambia y está sujeto a la impermanencia).*

## Mindfulness y Comunicación No Violenta:

La regulación emocional favorecida por la práctica de mindfulness, afecta a nuestras interrelaciones en el trabajo. Podemos aquí hablar de la importancia de la comunicación, tanto la intrapersonal (con una/o misma/o) como la interpersonal (con los demás). Mindfulness permite el surgimiento de una nueva forma de comunicarnos, a nivel interno y externo.

La palabra "comunicación" sugiere un flujo de energía a través de un vínculo común, implica un acercamiento, es decir, una **forma de unir** o compartir. Comunicar es, pues, un encuentro o una unión entre mentes. Pero esto no necesariamente implica acuerdo, sino ver la totalidad de la situación y abrir lo suficiente nuestro corazón para llegar a entender el punto de vista de los demás. No es difícil, cuando reaccionamos sintiéndonos personalmente amenazados, desenterrar hachas de guerra que lleven a la relación a degenerar en un "yo" contra "los demás".

Desde la perspectiva de la *comunicación no violenta*, comunicarse se traduce en **hablar y escuchar desde el corazón**. La persona está conectada consigo misma y con otras personas de una manera que puede aflorar su compasión natural. Pese a que quizá no consideramos "violenta" nuestra actitud al hablar, a menudo nuestras palabras ofenden o hieren no sólo a las demás personas, sino también a una misma.

La práctica de mindfulness permite desarrollar la comunicación no violenta. Esta forma de comunicación reemplaza nuestras antiguas pautas de defensa, de huida y de ataque ante los juicios y las críticas de otras personas (propias del estado de estrés).

Cuando nos centramos en clarificar lo que observamos, sentimos y necesitamos (mirada hacia dentro), en lugar de dedicarnos a diagnosticar y a juzgar (mirada hacia fuera), descubrimos cuán profunda es nuestra *compasión*.

Una forma de comunicación que aliena de la vida consiste en emitir juicios moralistas que presuponen error o maldad en todo aquel que no actúa de acuerdo con nuestros sistemas de valores. Otra forma de comunicación que aliena de la vida consiste en el uso de comparaciones, que bloquean la compasión por los demás y por nosotros mismos.



La comunicación que aliena de la vida también hace que no seamos conscientes de nuestra responsabilidad con respecto a todo lo que pensamos, sentimos y hacemos. Otra de las características del lenguaje que bloquea la compasión consiste en la comunicación de nuestros deseos en forma de *exigencias*.

El cultivo del **mindfulness** y la **compasión** en nuestras relaciones intra e interpersonales, permite que aflore la comunicación no violenta, a través de sus cuatro componentes: *observación - sentimiento - necesidades - petición*.

#### Comunicación intrapersonal:

La aplicación más crucial de la comunicación no violenta, tal vez radica en la manera en que nos tratamos a nosotros mismos.

Al evaluar nuestras conductas en términos de nuestras necesidades insatisfechas, el ímpetu para realizar un cambio no procede de la vergüenza, la culpa, la ira o la depresión, sino de un auténtico deseo de contribuir a nuestro bienestar y al de los demás.

Cultivamos también la **autocompasión** al elegir conscientemente en la vida diaria actuar sólo al servicio de nuestras propias necesidades y valores, y no por deber, por recompensas extrínsecas o para evitar los sentimientos de culpa, vergüenza o castigo. Si pasamos revista a las acciones insatisfactorias que actualmente nos obligamos a realizar y si traducimos el “tener que” por el “elegir”, descubriremos más alegría e integridad en nuestras vidas.

#### Comunicación interpersonal:

Al hablar, cuanto más **claramente** manifestamos qué queremos, más probable será que lo consigamos. Como el mensaje que emitimos no siempre es el mismo, necesitamos aprender a averiguar si lo que dijimos se entendió correctamente. Sobre todo cuando hablamos en un grupo, debemos dejar muy claro qué clase de respuesta esperamos recibir. De otro modo, tal vez iniciemos conversaciones improductivas que harán perder mucho tiempo a los miembros del grupo.

Las peticiones se interpretan como exigencias siempre que las personas que las reciben creen que se las culpará o maltratará si no acceden a satisfacerlas.

Para lograr que los demás confíen en que les estamos pidiendo algo, y no exigiéndoselo, debemos indicarles de alguna manera que sólo queremos que hagan lo que pedimos si realmente desean hacerlo.



El objetivo de la comunicación no violenta, no consiste en cambiar a la gente ni en modificar su conducta, sino en establecer **relaciones basadas en la necesidad y la empatía** que permitirán en última instancia que se satisfagan las necesidades de todos.

En la comunicación no violenta, al margen de las palabras que utilice nuestro interlocutor para expresarse, nos limitamos a prestar atención a sus observaciones, sentimientos, necesidades y peticiones. Después, tal vez queramos reflejar lo que hemos oído parafraseándolo.

Mantenemos nuestra actitud de empatía para que nuestro interlocutor tenga la oportunidad de expresarse plenamente, antes de desviar nuestra atención hacia las soluciones o hacia la satisfacción de sus peticiones.

### Bibliografía recomendada:

- Nhat Hanh, Tchich (1991). *Hacia la Paz interior*. Editorial DEBOLSILLO (2010).
- Rosenberg, M. B. (2006). *Comunicación No Violenta: Un Lenguaje de Vida*. Editorial Acanto; Tercera Edición Ampliada (2017).