

"MIJITO, CUENTE HASTA 10"

EL CONSEJO DE LAS ABUELITAS ANTE EL SECUESTRO EMOCIONAL

Por: **Psicóloga Lissi Plaza Hubach - (Docente Capacitación y Desarrollo UC, Dueña Mitifuu Restaurante)**



¿Quién no se ha visto sobrepasada en una situación trivial? Como esa vez que, agotada, estallaste por un comentario inocente, ya sea en casa o en el trabajo, algo tan simple como "qué lindos esos nuevos departamentos". Sin previo aviso, lanzaste lo que tenías en las manos, se hizo añicos, y soltaste palabras que jamás habrías dicho en frío. Tal vez recriminaste la falta de compromiso de alguien o, a la defensiva, tomaste el comentario como una crítica personal a tus competencias, tragándote lo que sentías y evadiendo la conversación. O quizá, en un arrebato unilateral, declaraste la ley del hielo o te aislaste por vergüenza, temiendo dar la cara.

Bueno, tenemos buenas noticias: eso que te pasó tiene un nombre, y no eres la única persona que lo ha vivido. Daniel Goleman, el maestro de la inteligencia emocional, lo bautizó como "secuestro de la amígdala". No es la amígdala de la amigdalitis, sino una estructura en el cerebro que actúa como un "detector de humo", disparando la alarma ante cualquier amenaza percibida, real o imaginaria. Así, activa el miedo y nos prepara para la acción. Libera hormonas de estrés como la adrenalina y el cortisol, y de repente estamos en modo de combate: el corazón late como un tambor, la respiración se acelera, las palmas sudan y todo el cuerpo se tensa como si estuviéramos a punto de enfrentarnos a un animal salvaje, no a un comentario inofensivo.

El problema es que, cuando esta estructura entra en acción, secuestra toda la racionalidad y la lógica, por lo que, ante un conflicto interpersonal, ¡zas!, la embarrada está casi asegurada. La capacidad de pensar con claridad se esfuma, y lo que era una conversación tranquila se convierte en un campo de batalla. Así que, la próxima vez que sientas que esa chispa está a punto de encenderse, recuerda: no es más que tu amígdala en modo "supervivencia".

Uno de los efectos más significativos del secuestro emocional es

que inhibe el funcionamiento de la corteza prefrontal, que pierde el control y lo toma el sistema nervioso simpático, responsable de la respuesta de "lucha o huida". Para contrarrestarlo, es necesario activar el sistema nervioso parasimpático, responsable de la "respuesta de descanso y digestión", lo que reducirá la frecuencia cardíaca y bajará la presión arterial, permitiendo que la corteza prefrontal recupere el control y podamos manejar la situación de manera más racional.

En el manejo de estos episodios que nos sacan de quicio, puede sernos muy útil el ejercicio de una "Práctica de Atención Plena" o "*Mindfulness*":

Primero, el consejo de la abuelita. Mantén un ritmo constante y una suavidad en la respiración. Detendrás la producción de cortisol y adrenalina y alcanzarás así una respuesta más consciente y menos reactiva al conflicto.

Luego, mantente presente, poniendo atención a las señales de tu cuerpo que reflejan que estás siendo provocada. Estarás evitando una reacción automática.

Ahora, deja de lado juicios y pensamientos negativos sobre la situación o la otra persona. Verás la situación que te aflige con mayor claridad y darás un paso muy importante para superar el conflicto.

Finalmente, concéntrate en tu cuerpo, sin tratar de suprimir o controlar las sensaciones físicas que surgen durante un conflicto, sino observándolas, notando cómo evolucionan y explorándolas sin juzgarlas. Reducirás tu reactividad impulsiva y aprenderás a estar más cómoda en la incomodidad de la situación.

Dicho sea de paso, la práctica constante del Mindfulness, además de ayudarnos a superar el secuestro emocional, nos permite reducir el estrés y mejorar la salud mental, fomentando de este modo nuestro bienestar general.