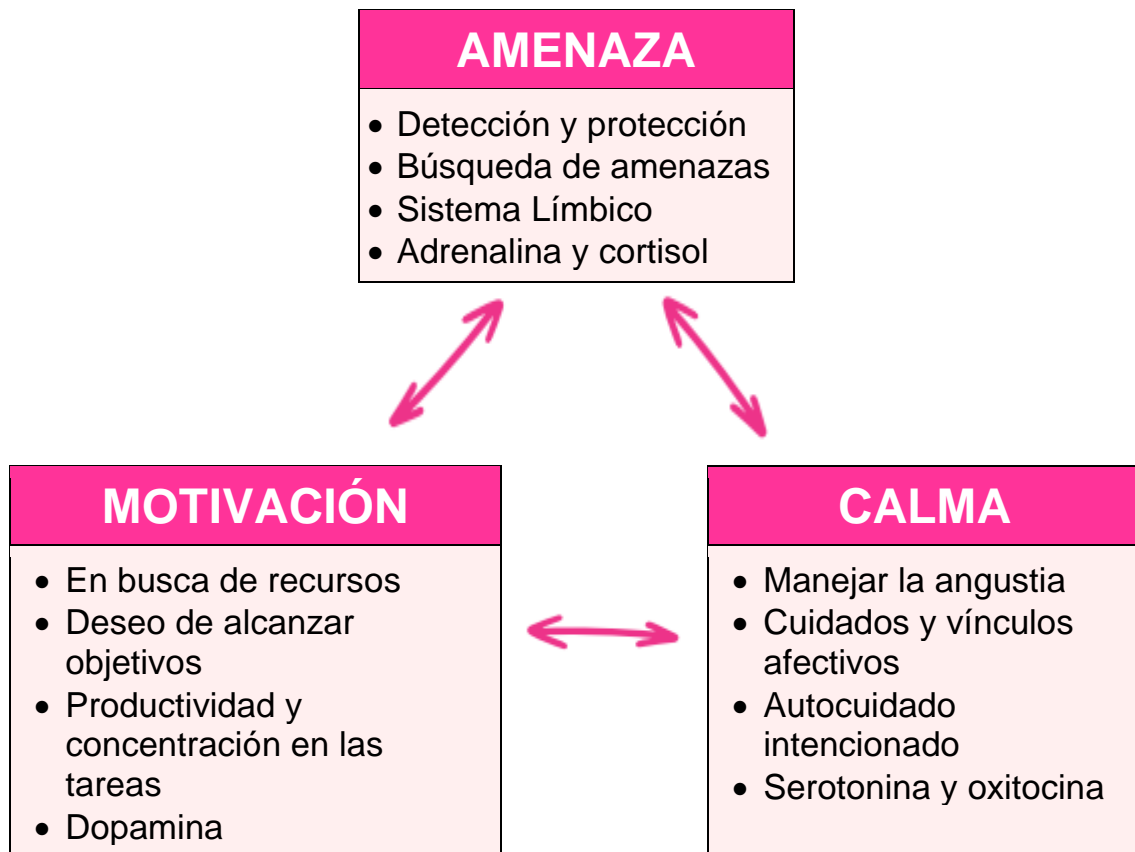


# Los Sistemas de Amenaza, Motivación y Calma

## SISTEMAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Existen tres sistemas internos que influyen en la forma en que regulamos nuestras emociones y respondemos a la angustia. Paul Gilbert (2009), creador de la Terapia Centrada en la Compasión, los describe como Sistemas de Amenaza, Motivación y Calma.



### **El Sistema de Amenazas**

La función del Sistema de Amenazas es la detección y protección frente a las amenazas. Hay partes del cerebro, incluido el Sistema Límbico, que están atentas a las amenazas. Está desarrollado principalmente para las amenazas físicas, como en el caso de los tigres dientes de sable con su entorno, pero también se utiliza para las amenazas psicológicas, como el fracaso percibido, la humillación, el rechazo, la crítica y el abandono. Cuando detectamos una amenaza, respondemos a ella automáticamente activando la respuesta de lucha o huida (en la que intervienen la adrenalina y el cortisol).

## El Sistema Motor Motivacional

El Sistema Motor es nuestro sistema predominante, que busca recursos, busca información, encuentra comida y hace cosas. Este sistema se centra en las tareas y en la productividad, y utiliza la dopamina para activar nuestros sistemas de recompensa y mantenernos motivados para conseguir resultados positivos.

## El sistema de Calma

El sistema de Calma tiene que ver con el cuidado y la vinculación con los demás. Es la forma en que podemos cuidarnos a nosotros mismos queriéndonos y autorregulándonos intencionadamente cuando nos sentimos angustiados o abrumados. Así es como descansamos y nos relajamos para recargar las pilas entre tareas y amenazas. En muchas personas, este sistema está infradotado o ausente.

## Llevarte al agotamiento

Tu Sistema de Amenazas existe para mantenerte a salvo del peligro. Cuando hay una amenaza real en tu entorno, sigue tus instintos y sal de allí. Pero si se trata de una amenaza percibida, que puede activar tu respuesta de lucha o huida, puedes sentirte angustiado y abrumado. A nadie le gusta sentirse amenazado. Nadie quiere permanecer en su Sistema de Amenazas. Por lo tanto, la gente hará lo que pueda para salir de este estado. Lo que “se supone” que ocurre es que las personas utilizan su Sistema de Calma para amortiguar su Sistema de Amenaza una vez que la amenaza ha desaparecido. Pero si el Sistema de Calma está poco desarrollado, la gente recurrirá al Sistema de Motivación para solucionar la amenaza.

Este uso excesivo del Sistema de Motivación se traduce en la ruptura de límites, el sacrificio personal, el perfeccionismo y el abuso de sustancias para afrontar la situación. En última instancia, esto conduce al agotamiento.

Así es como se ve en funcionamiento:

**Martes:** *“El jefe me ha encargado una presentación enorme para el viernes. No sé cómo voy a hacerla. Tengo miedo de fracasar y de que me despidan (amenaza). Voy a tener que quedarme hasta tarde hasta que la termine. Tendré que cancelar el entrenamiento de fútbol de los niños porque no tendré tiempo”.*

**Jueves:** *“Todavía no lo he terminado. Me he quedado hasta las 10 de la noche todas las noches. Estoy tan agotado que ya no puedo pensar. No duermo porque estoy muy preocupado. Tendré que tomar más café hoy”.*

*para seguir adelante, y quizá una copa esta noche para relajarme antes de acostarme”.*

**Viernes:** *“Voy a tener que darle lo que tengo. No es suficiente. Soy un fracaso. Hago una presentación, tropiezo con las palabras por el cansancio y apenas apruebo. Bebo una botella de vino después del trabajo”.*

**Sábado:** *“Me siento fatal, estoy preocupado por lo mal que lo he pasado. ¿Cómo voy a enfrentarme a ellos el lunes? Voy a decir que estoy enfermo”.*

## **AGOTAMIENTO**

He aquí una alternativa:

**Martes:** *“El jefe me ha encargado una presentación enorme para el viernes. Va a ser un gran trabajo, así que voy a planificar cómo hacerlo. Le diré al jefe que tengo que quitarle prioridad a X tareas para que me dé tiempo para hacerla. Me quedará hasta las 6 de la tarde y luego tendré que irme para llevar a mis hijos al fútbol. Descansaré esta noche para estar fresco mañana por la mañana”.*

**Jueves:** *“Todavía queda mucho por hacer y estoy consiguiendo trabajar en mi plan. Creo que lo conseguiré. Noto que me siento estresado, así que me daré un baño esta noche para dormir bien y poder hacer una buena presentación mañana”.*

**Viernes:** *“Puede que no salga perfecto y aun así saldrá bien. El jefe puede ver lo duro que he trabajado”.*

**Sábado:** *“Lo he hecho lo mejor que he podido. Ahora dedicaré tiempo a hacer cosas que me gusten para estar fresco y listo para el lunes”.*

## **RESILIENCIA**

Utilizar tu Sistema de Calma no te ablanda ni te debilita. Del mismo modo que el uso excesivo del sistema de Motivación no te hace más duro ni más fuerte. Queremos que tu objetivo sea una división 60/30/10. Dedicar el 60 % de tu tiempo a la Motivación. Dedicar el 30 % de tu tiempo a la Calma, dejando un 10 % para la Amenaza. Tienes que estar atento al peligro para que no te devore un tigre dientes de sable. La Calma tiene que estar activa y ser intencionada. Dormir es importante, pero no cuenta como Calma.