



CONOCIENDO MIS **Sistemas de regulación emocional**

Cuadernillo realizado por Carina Barilá

Cuaderno 2

www.mindfulnessycompasion.com.ar



Hola! gracias por estar acá y ser parte de la comunidad ocmpasiva. Mi nombre es Carina Barilá, soy psicóloga clínica, especialista ansiedad, mindfulness y autocompasión. Estoy emocionada de presentarte este cuaderno de trabajo que complementa la clase "Conociendo mis sistemas de regulación emocional" La he preparado con la intención de practicar juntas/os el reconocer como funcionan los distintos sistemas de regulación emocional en este momento en tu vida. *Hoy podras acceder a ellos como parte de tu inscripción a la comunidad.*

Empecemos!

El equilibrio necesario

Tal como señalan Kristin Neff y Paul Gilbert, cultivar compasión no implica pasividad ni resignación.

Implica sabiduría para ver la realidad como es, y coraje para actuar desde lo que te hace bien.

"Debemos reconocer que cuando nos aceptamos tal como somos y aceptamos la vida tal como es, podemos encontrar más fácilmente la paz y la satisfacción interior."

— Paul Gilbert

Encontrar equilibrio es reconocer lo difícil, sin quedarte atrapada/o en eso.



WWW.MINDFULNESSYCOMPASION.COM.AR



Los tres sistemas emocionales (CFT, Terapia centrada en compasión)

En CFT hablamos de tres sistemas que regulan nuestras emociones y motivaciones.
Todos los tenemos. Ninguno está “mal”.
La clave es su equilibrio.



Sistema de Amenaza / Autoprotección

Su función es mantenerte a salvo.
Se activa cuando percibe peligro (real o imaginado).

Puede traer emociones y sensaciones como:

- ansiedad, miedo, vergüenza, enojo, asco;
- tensión, alerta, esfuerzo por controlar;
- conductas de lucha, huida, congelamiento o sumisión.

Este sistema no tiene la culpa.

Está intentando protegerte.



Sistema de Logro / Impulso

Es el sistema que te mueve hacia adelante.

Aparece cuando:

- te proponés metas,
- sentís motivación o energía,
- necesitás foco, dirección e impulso.

Cuando está sobreactivo, puede aparecer:

— sobreexigencia, autoexplotación y dificultad para frenar.



Sistema de Calma / Afiliación

Es tu base segura interna.

Se activa cuando hay:

- conexión, pertenencia, afecto, cuidado;
- sensación de refugio y descanso;
- presencia, suavidad y claridad.

No es pasividad.

Es el estado desde donde podés actuar con más coraje, creatividad y discernimiento

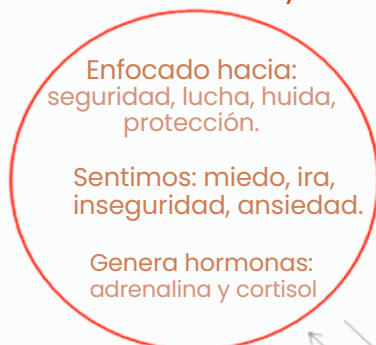
Cómo interactúan

Los sistemas funcionan como un ecosistema:

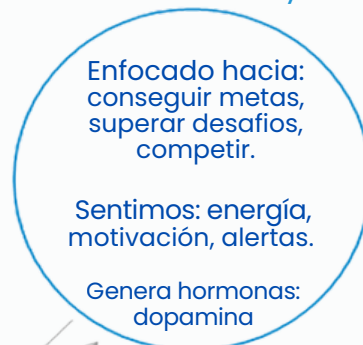
- Logro + Amenaza → procrastinación, tensión, bloqueo.
- Logro + Calma → claridad, foco, confianza, acción cuidadosa.
- Calma + Amenaza → inseguridad, duda, inhibición.

El objetivo de la práctica no es eliminar ninguno, sino aprender a reconocerlos y reequilibrarlos.

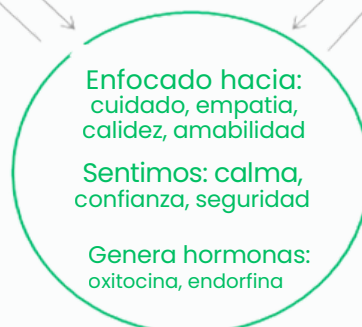
Sistema de amenaza y defensa



Sistema de incentivos y búsqueda



Sistemas de
regulación emocional
(Gilbert, 2009-2015)



Sistema de calma y afiliación



Ejercicio reflexivo: Tus tres círculos

Al explorar tus círculos tal como lo hicimos en el cuaderno 1 y nuevamente ahora como en tu vida cotidiana vas a poder notar:

1. ¿Cuál está más activo?
 2. ¿Qué situaciones o personas tienden a activarlo?
 3. ¿Qué sistema casi no aparece?
 4. ¿Qué necesitaría cada uno para equilibrarse?
- Este reconocimiento es el primer paso para dejar de reaccionar en piloto automático.



Recuerda

Para comprender tus sistemas, es importante recordar:

1. Herencia

No elegimos el sistema nervioso con el que nacemos.
No es tu culpa.

2. Entorno

Los ambientes en los que crecimos moldean nuestra sensibilidad, creencias y modos de responder.
Tampoco es tu culpa.

3. Cerebro viejo vs. cerebro nuevo

- El cerebro viejo busca sobrevivir.
- El cerebro nuevo piensa, imagina, recuerda, anticipa, rumia.

A veces el cerebro nuevo queda atrapado en historias, y eso intensifica nuestro sistema de amenaza.

4. Responsabilidad compasiva

No es tu culpa, pero sí es tu responsabilidad cuidarte hoy y actuar de manera útil.

Cuidarte incluye cultivar calma, autocuidado y claridad para no perpetuar lo que te hace daño.

El entorno y contexto

La historia de Sami: comprender el impacto del entorno

En la clase trabajamos dos versiones de la vida de Sami.

La intención no es comparar, sino mostrar cómo los entornos nutren o inhiben:

- la seguridad,
- la motivación,
- la confianza,
- la regulación emocional.

Este ejercicio abre la puerta a entender por qué respondés como respondés...

y a dejar de atacarte por ello.

No es debilidad.

Es historia.

Y lo que se practica, se fortalece

¿que entornos o contextos estan nutriendo o inhibiendo tus sistemas? Haz una pausa para reflexionar y anotarlo.





El entorno y contexto

¿Que hubiese sido de vos si nacias en la casa de tu vecina/o?

Este es un ejercicio de imaginiería, ahora te pedimos que sigas con un ejercicio de imaginiería compasiva.

Explorar quiénes activan en vos amenaza, logro o calma permite reconocer:

- qué te sostiene,
- qué te exige,
- qué te tensiona,
- qué te lastima,
- qué te regula.

Podés incluir personas reales, figuras del pasado, recuerdos, incluso personajes o autores que te inspiran.





Cómo se organiza tu mente en cada sistema

Cada sistema moldea:

- lo que ves,
- lo que pensás,
- lo que imaginás,
- tus emociones,
- tus impulsos,
- tus conductas.

Por ejemplo, el enojo (sistema de amenaza) te muestra:

- qué lo activa,
- cómo se siente en el cuerpo,
- qué impulsa a hacer,
- qué pensamientos genera.

Reconocer esto te permite actuar con más sabiduría.





Prácticas corporales para regular tus sistemas

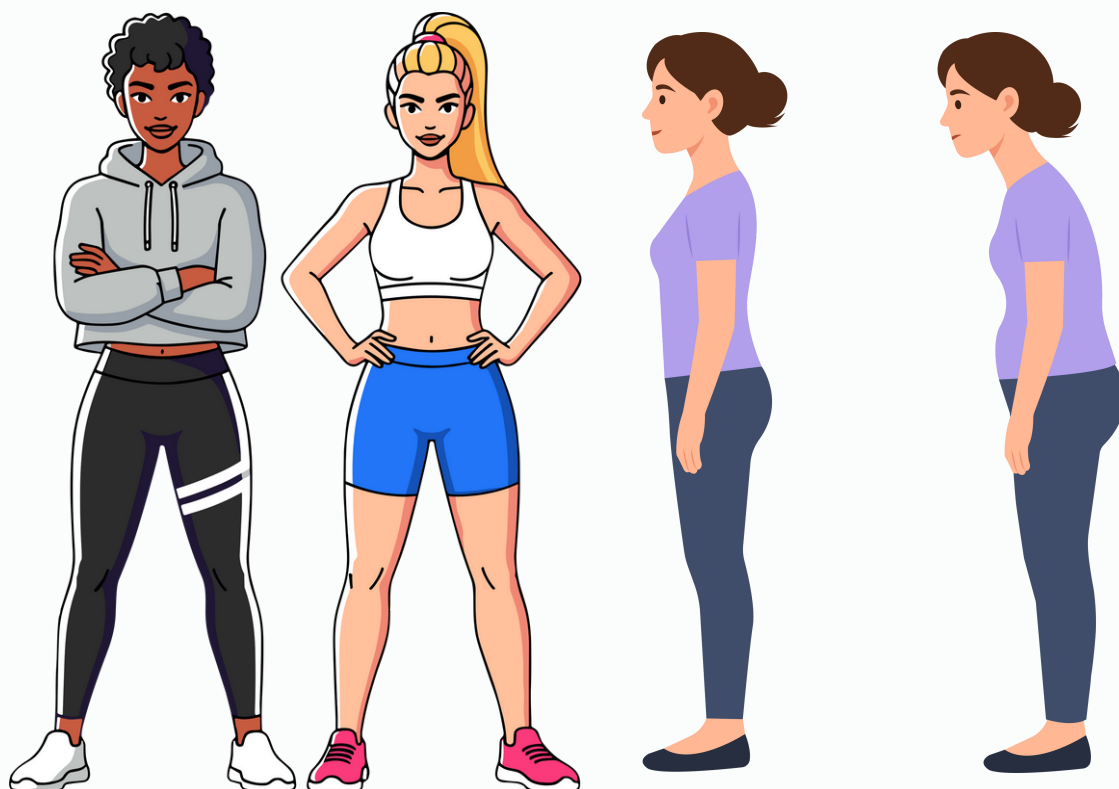
Postura de Logro (1–1,5 min)

- pies separados,
- manos en la cintura,
- columna firme,
- mandíbula suelta.

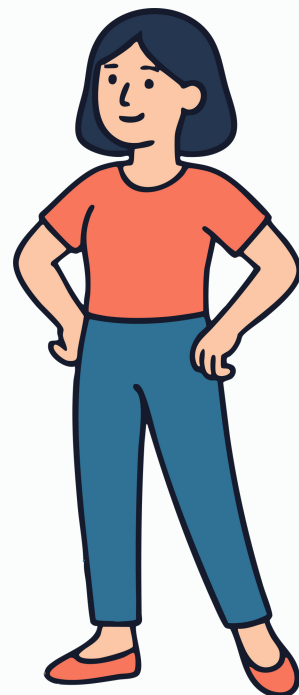
El cuerpo comunica al cerebro: “podés”.

Te invito a probarla como una pausa! y luego en momentos desafiantes.

¿En cual podes identificarla?



¿En cual podes identificarla?





Postura de Calma

- conectar con el tacto de apoyo
- mano en el corazón (o corazón + abdomen)
- respiración más lenta y suave.
- masajear el cuello
- masajear y tocar los labios
- balancearse
- cantar y tararear

Activa el sistema parasimpático y genera un refugio interno desde el cual actuar.

Respiración de calma (ritmo calmante)

No busca adormecerte.

Busca darte presencia, claridad y coraje.



Práctica sugerida para la semana

- Hacé un check-in emocional diario.
- Reconocé qué sistema está activo.
- Regulá con tacto, respiración o postura.
- Preguntate: “¿Qué necesito ahora para reequilibrar mis círculos?”
- Elegí acciones pequeñas y amables.

Lo que se practica, se fortalece.

Lo que se mira con compasión, se transforma.

Muchas gracias!



Lic. Carina Barilá

carinabarila@gmail.com



[@mindfulnessycompasion](https://www.instagram.com/mindfulnessycompasion)



www.mindfulnessycompasion.com.ar



2025 Creado por Carina Barilá de Mindfulness y Compasión® como parte del registro en la membresía “Comunidad compasiva”

1ª Edición

RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS© Registrado ante DNDA - ley N°11.723 No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su divulgación, difusión o transmisión en cualquiera de sus formas (electrónico, mecánico, grabación u otros). No se permite su difusión masiva total o parcial del contenido de esta obra en en ningún tipo de medio digital o físico. Prohibida su copia o alteración.

Esta obra solo puede ser comercializada o difundida por Carina Barilá de Mindfulness y Compasión®

