

# MÓDULO 05:

## LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES EN LA PRÁCTICA DE PILATES: BASE TEÓRICA PARA EL TRABAJO DE UN INSTRUCTOR DE PILATES

---



LA PILATERÍA®

**IPCHILE**  
INSTITUTO PROFESIONAL DE CHILE

# COMPRENDER EL PAPEL DE LAS EMOCIONES EN LA PRÁCTICA DE PILATES

---

Pilates es una forma de ejercicio que enfatiza la conexión mente-cuerpo, centrándose en la respiración adecuada y la alineación del cuerpo para mejorar el rendimiento físico. Sin embargo, a menudo se pasa por alto el papel de las emociones en la práctica de Pilates. Las emociones pueden tener un impacto significativo en el rendimiento físico y es fundamental que los y las instructoras de Pilates entiendan esta conexión, previendo que algunas emociones pueden manifestarse en el cuerpo interfiriendo en la ejecución de los ejercicios al generar tensión, o afectar la postura y el movimiento, mientras otras emociones, pueden contribuir a un mejor rendimiento físico y al bienestar general. Por lo tanto, comprender el papel de las emociones en la práctica de Pilates es crucial tanto para los y las instructoras como para los practicantes.

En este sentido, se ha documentado que incorporar la conciencia emocional en la práctica de Pilates puede beneficiar a las personas de muchas maneras. Un estudio descriptivo comparativo, de trabajadores que practican pilates (Boix *et al.*, 2017), relevó que la práctica de Pilates puede tener un impacto positivo en la salud mental, creando una conexión entre la mente y el cuerpo, concluyendo que, *“los participantes de Pilates obtienen mayores niveles de estabilidad emocional y optimismo que sujetos sedentarios. Además, se ha podido confirmar que, entre los trabajadores que se ejercitan con Pilates, son los dirigentes los que presentan menor bienestar psicosocial, ya que sus niveles de depresión y estabilidad emocional son significativamente peores que los obtenidos por el grupo de empleados”* (p. 35), dando cuenta que si bien, todos los participantes pudiesen verse beneficiados de esta práctica, de igual manera su efectividad podría estar interferida por el rol y/o contexto y demanda emocional en que se encuentra quien lo practique.

Y teniendo a la vista que Pilates no se trata solo de rendimiento físico, si no más bien, de un sistema que enseña al cuerpo a moverse de manera correcta y eficiente, tanto durante la práctica como en la vida diaria. Por lo tanto, es esencial que los instructores de Pilates incorporen la conciencia emocional en sus sesiones para ayudar a las personas a desarrollar una comprensión más profunda de su conexión mente-cuerpo. Al hacerlo, las personas pueden mejorar su bienestar general, tanto física como emocionalmente. La incorporación de competencias emocionales en el plan de estudios de los programas de entrenamiento de Pilates también puede ayudar a los instructores, a comprender la importancia de las emociones en la práctica de Pilates y equiparlos con las habilidades necesarias para incorporar la conciencia emocional en sus sesiones.



## Emociones y reconocimiento emocional

Aprender a identificar la propia emocionalidad, así como leer las emociones en la comunicación verbal y no verbal es una habilidad importante para poder ajustar la clase en consecuencia, facilitando el poder incorporar ejercicios psicoconductuales y emocionales en sus sesiones para estimular la transformación desde dentro.

Teniendo presente que las emociones son “*reacciones psicofisiológicas de las personas ante situaciones relevantes desde un punto de vista adaptativo, tales como aquellas que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad, etc. Estas reacciones son de carácter universal, bastante independientes de la cultura, producen cambios en la experiencia afectiva (dimensión cognitivo-subjetiva), en la activación fisiológica (dimensión fisiológica-adaptativa) y en la conducta expresiva (dimensión conductual-expresiva)*” (Piqueras et al., 2009). Por lo que, es necesario para todo ser humano el poder experimentar a lo largo de su ciclo vital las diversas emociones de manera flexible. Tendemos a priorizar algunas emociones por sobre otras, incluso a catalogar algunas de ellas como buenas o malas, por la promoción y aceptación social que tienen los efectos conductuales de algunas de ellas, perdiendo de vista el que todas las emociones tienen alguna función, permitiendo además generar confianza en que la respuesta desplegada por el sujeto sea conductualmente apropiada.

En este sentido, autores como Plutchik (1980) señalan que, las emociones tienen dos tipos de funciones: la función del lenguaje subjetivo y la función del lenguaje funcional, siendo ambas funciones importantes, en tanto trabajan juntas para ayudar a la persona a entender y utilizar sus emociones de manera efectiva:

1. Lenguaje subjetivo: se refiere a la experiencia interna de la emoción, es decir, cómo la persona siente la emoción. Esta función ayuda a la persona a identificar y etiquetar sus emociones, lo que a su vez puede ayudar a regular su estado emocional.
2. Lenguaje funcional: se refiere a cómo la emoción ayuda a la persona a adaptarse y responder al entorno. Esta función puede ayudar a la persona a tomar decisiones y a actuar de una manera que sea apropiada para la situación.

*Tabla 1: Funciones de las emociones (tomado de Plutchik, 1980)*

| <i>Lenguaje subjetivo</i> | <i>Lenguaje funcional</i> |
|---------------------------|---------------------------|
| Miedo                     | Protección                |
| Ira                       | Destrucción               |
| Alegría                   | Reproducción              |
| Tristeza                  | Reintegración             |
| Confianza                 | Afiliación                |
| Asco                      | Rechazo                   |
| Anticipación              | Exploración               |
| Sorpresa                  | Exploración               |



Otros autores como Reeve (1994), refieren que la emoción tiene tres funciones principales, siendo estas, una de las que presentan más consenso en la literatura:

1. Funciones adaptativas: las emociones permiten responder adecuadamente a situaciones amenazantes o peligrosas, y también nos motivan a buscar oportunidades y recursos beneficiosos para nuestra supervivencia y bienestar
2. Funciones sociales: las emociones nos permiten comunicarnos y conectarnos con los demás. Las expresiones emocionales son una forma de comunicación no verbal que puede ayudar a los demás a entender cómo nos sentimos, y también puede influir en la forma en que los demás se comportan hacia nosotros
3. Funciones motivacionales: las emociones nos motivan a actuar y a alcanzar nuestras metas. En tanto algunas de ellas nos movilizarán a la búsqueda de experiencias, mientras que otras nos lleven a evitar situaciones no deseadas o a buscar soluciones para resolver los problemas.

Ahora bien, respecto a la descripción de las emociones, se ha considerado un conjunto de emociones como universales, innatas y comunes a todos los seres humanos. Aunque existen diferentes teorías y propuestas sobre cuáles son exactamente estas emociones, una de las más conocidas es la teoría de las emociones básicas de Paul Ekman, quien refiere que las emociones básicas son seis: *alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa y asco*. Estas emociones se consideran básicas porque se cree que son innatas, es decir, que no son aprendidas a través de la experiencia, sino que son parte de la biología humana. Además, se consideran universales porque se han encontrado evidencias de que se expresan y se reconocen de manera similar en diferentes culturas y grupos étnicos.

Para facilitar el proceso formativo, dejaremos una descripción de cada una de ellas considerando: función, experiencia subjetiva y expresión conductual, según lo documentado en la literatura:

| <b>Alegría</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Actividad fisiológica</b>          | Aumento en los niveles de dopamina y serotonina, la disminución de los niveles de cortisol (hormona del estrés). Estas hormonas tienen un efecto en el sistema nervioso autónomo y pueden influir en la frecuencia cardíaca, la respiración, la sudoración y otros procesos fisiológicos (Ekman, 1999).                    |
| <b>Procesos cognitivos implicados</b> | Atención selectiva a estímulos positivos, la valoración positiva de eventos y situaciones, y la atribución de causas positivas a los eventos. También puede involucrar procesos cognitivos como la toma de decisiones y la regulación emocional (Fredrickson, 2004)                                                        |
| <b>Función</b>                        | Ayuda a las personas a construir y mantener relaciones sociales, aumentar la motivación y la energía, promover el aprendizaje y la creatividad, y mejorar el bienestar emocional y físico en general. También puede contribuir a una mayor resiliencia psicológica y al bienestar general (Diener, Lucas y Scollon, 2006). |
| <b>Experiencia subjetiva</b>          | Se experimenta de manera placentera y puede variar en intensidad y duración. Las personas pueden verse motivadas a aproximarse a un estímulo por vivenciarlo como un evento                                                                                                                                                |



|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | agradable, o un logro, tanto en interacciones sociales positivas y otras situaciones.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Expresión conductual</b> | Se puede expresar de muchas maneras, como sonreír, reír, bailar, saltar o abrazar. La expresión conductual de la alegría puede ser contagiosa y puede ayudar a construir y mantener relaciones sociales positivas. Proximidad o activación corporal. También puede manifestarse en comportamientos que reflejan la emoción positiva, como la creatividad, la sociabilidad y la disposición a ayudar a los demás (Keltner y Haidt, 1999) |

| <b>Tristeza</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Actividad fisiológica</b>          | Sistema nervioso central: disfunción central de la neurotransmisión (descompensación de las monoaminas neurotransmisoras noradrenalina y serotonina, y posiblemente, también de la acetilcolina y de las endorfinas). - Sistema neuroendocrino (hipotálamo-hipófisis-suprarrenal): actividad fisiológica elevada y sostenida con ligero aumento en frecuencia cardíaca, presión sanguínea y resistencia eléctrica de la piel (perfil bioquímico similar al propio de situaciones de estrés: activación eje hipotálamo-hipofisiario-córtico-suprarrenal; perturbación de los ritmos circadianos de cortisol, etcétera. |
| <b>Procesos cognitivos implicados</b> | - Valoración de pérdida o daño que no puede ser reparado. - Focalización de la atención en las consecuencias a nivel interno de la situación. - Proceso cognitivo característico de la depresión (tríada cognitiva, esquemas depresivos y errores en el procesamiento de la información —teoría de Beck— (Beck et al., 1983). - Teoría de la desesperanza, de Abramson (Abramson, Seligman y Teasdale, 1978) y teoría de la indefensión aprendida, de Seligman (Seligman y Aguado Aguilar, 1981).                                                                                                                     |
| <b>Función</b>                        | Cohesión con otras personas, especialmente con aquellas que se encuentran en la misma situación. - Disminución en el ritmo de actividad. Valoración de otros aspectos de la vida a los que antes no se les prestaba atención. - Comunicación a los demás de no encontrarse bien; ello puede generar ayuda de otras personas, así como apaciguamiento de reacciones de agresión por parte de los demás, empatía, o comportamientos altruistas.                                                                                                                                                                         |
| <b>Experiencia subjetiva</b>          | - Desánimo, melancolía, desaliento; pérdida de energía.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Expresión conductual</b>           | - Reducción generalizada en la frecuencia de las conductas y pérdida de reforzadores positivos contingentes a la conducta. - Pérdida en la efectividad de tales reforzadores (o la incapacidad de                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                       | hacer frente a una situación —indefensión aprendida—). - Pérdidas/incapacidades debidas a factores ambientales (rupturas de pareja) o intrapersonales (déficit de habilidades sociales). - Evidencia sobre antecedentes de sucesión de eventos vitales estresantes o una historia previa de adversidades y estrés psicosocial.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |



| <b>Ira</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Actividad fisiológica</b>          | Elevada actividad neuronal y muscular. - Reactividad cardiovascular intensa (elevación en los índices de frecuencia cardíaca, presión sistólica y diastólica).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Procesos cognitivos implicados</b> | Focalización de la atención en los obstáculos externos que impiden la consecución del objetivo o son responsables de la frustración. - Obnubilación, incapacidad o dificultad para la ejecución eficaz de procesos cognitivos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Función</b>                        | - Movilización de energía para las reacciones de autodefensa o de ataque. - Eliminación de los obstáculos que impiden la consecución de los objetivos deseados y generan frustración. Si bien la ira no siempre concluye en agresión, al menos sirve para inhibir las reacciones indeseables de otros sujetos e incluso evitar una situación de confrontación.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Experiencia subjetiva</b>          | Sensación de energía e impulsividad, necesidad de actuar de forma intensa e inmediata (física o verbalmente) para solucionar de forma activa la situación problemática. - Se experimenta como una experiencia aversiva, desagradable e intensa. Relacionada con impaciencia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Expresión conductual</b>           | - En general, aproximación al estímulo, objeto o situación. - Tres estilos de expresión de la ira: 1. Supresión de la ira (anger-in). Afrontamiento de la situación reprimiendo la expresión verbal o física, aunque persista activación alta. Expresión de la ira (anger-out). Afrontamiento de la situación manifestando conductas airadas verbal o físicamente, hacia otras personas u objetos, aunque sin intención de producir daño. Control de la ira (anger-control). Afrontamiento de la situación canalizando la energía emocional y proyectándola hacia fines constructivos, tales como maximizar la posible resolución positiva del conflicto. |



| <b>Miedo</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Actividad fisiológica</b>          | Sistema nervioso autónomo (división simpática adrenal): activación rápida al identificar cualquier amenaza de un modo automático e involuntario. Elevación de la frecuencia cardíaca (taquicardia) y de la presión arterial, dilatación de los bronquios, aumento de la tensión muscular, incremento de la conductancia y de las fluctuaciones de ésta. - Sistema neuroendocrino (hipotálamo-hipófisis-suprarrenal): activación más lenta, de efectos más duraderos que en el sistema nervioso autónomo.                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Procesos cognitivos implicados</b> | (Lazarus & Folkman, 1986): valoración primaria de amenaza  valoración secundaria de ausencia de estrategias de afrontamiento apropiadas. - Reducción de la eficacia de los procesos cognitivos, obnubilación. Focalización de la percepción en el estímulo temido. - Pensamientos negativos automáticos (Beck <i>et al.</i> , 1983) y creencias irracionales (Ellis y Grieger, 1990) antes y durante la situación, <u>interpretándola como peligrosa</u> o bien valorando la propia incapacidad para afrontarla. - Preocupación, anticipación, hipervigilancia, temor, inseguridad, sensación de pérdida de control y la percepción de fuertes cambios fisiológicos, etcétera. |
| <b>Función</b>                        | Facilitación de respuestas de escape o evitación de la situación peligrosa: procedimientos de reforzamiento negativo. - Al prestar una atención casi exclusiva al estímulo temido, facilita que el organismo reaccione rápidamente ante él. - Moviliza gran cantidad de energía para ejecutar las respuestas de manera mucho más intensa que en condiciones normales. Si la reacción es excesiva, la eficacia disminuye, según la relación entre activación y rendimiento de Yerkes y Dodson (1908).                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Experiencia subjetiva</b>          | - Se trata de una de las emociones más intensas y desagradable  Genera aprensión, desasosiego y malestar. - Preocupación, recelo por la propia seguridad o por la salud. - Sensación de pérdida de control.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Expresión conductual</b>           | Confrontación (acciones dirigidas hacia la acción como el contraataque, la reacción agresiva, es decir, la ira); distanciamiento (evitaciones, escapes); autocontrol; búsqueda de apoyo social, etcétera. - Objetivo de las conductas: mitigar o aliviar el malestar físico o psicológico generado (evitación, escape) que pueden derivar en conductas no saludables tales como beber, fumar, llevar una mala dieta, etcétera.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



| <b>Sorpresa</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Actividad fisiológica</b>          | Disminución en la frecuencia cardíaca, una dilatación de las pupilas y una respuesta galvánica de la piel (Gross, 2015).                                                                                                                                  |
| <b>Procesos cognitivos implicados</b> | Interrupción en el procesamiento cognitivo normal, que se produce cuando algo inesperado ocurre. Esta interrupción puede ser seguida por la evaluación de la situación para determinar si representa una amenaza o una oportunidad (Öhman & Mineka, 2001) |
| <b>Función</b>                        | Permite a los seres humanos detectar y responder rápidamente a estímulos novedosos o imprevistos en el entorno. También puede facilitar la memoria al mejorar la retención de información inusual o significativa (Levenson, Ekman, & Friesen, 1990)      |
| <b>Experiencia subjetiva</b>          | Sensación de desconcierto, perplejidad o asombro, a menudo acompañada de una sensación de que algo inesperado o sorprendente ha ocurrido (Gross, 2015)                                                                                                    |
| <b>Expresión conductual</b>           | Generalmente se asocia con una apertura de los ojos, una elevación de las cejas y una abertura de la boca (Ekman & Friesen, 1971)                                                                                                                         |

| <b>Asco</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Actividad fisiológica</b>          | Aumento en reactividad gastrointestinal. - Tensión muscular - Náusea e incremento de la salivación. - Mayor predominancia de la división parasimpática del sistema nervioso autónomo frente a otras emociones como el miedo y la ira.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Procesos cognitivos implicados</b> | - Experiencia subjetiva de repulsa, de corta duración. - Puede provocar reacciones de humor en determinados contextos que eliciten sensaciones de asco.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Función</b>                        | - Generación de respuestas de escape o evitación de situaciones desagradables o potencialmente dañinas para la salud. Los estímulos suelen estar relacionados con la ingesta, de forma que la cualidad fundamental es olfativa u olorosa, aunque también los estímulos pueden asociarse a cualquier otra modalidad perceptiva (escenas visuales, sonidos, etcétera). - A pesar de que algunos autores restringen la emoción de asco a estímulos relacionados con alimentos en mal estado o potencialmente peligrosos para la salud, lo cierto es que esta reacción emocional también se produce ante cualquier otro tipo de estimulación que no tenga por qué estar relacionada con problemas gastrointestinales. Incluso puede producirse reacción de asco ante alimentos nutritivos y en buen estado. - Potenciar hábitos saludables, higiénicos y adaptativos |
| <b>Experiencia subjetiva</b>          | Necesidad de evitación o alejamiento del estímulo. Si el estímulo es oloroso o gustativo aparecen sensaciones gastrointestinales desagradables, tales como náuseas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Expresión conductual</b>           | Expresión facial: retracción del labio superior de la boca y arrugamiento de la nariz. - Distanciamiento del objeto, evento o situación. - Rechazo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |



## Las emociones en la práctica de Pilates

Si bien la literatura es incipiente, de igual manera se cuenta con autores que han documentado la forma en que las emociones pueden influir en la técnica de Pilates. En este sentido autores como Clippinger (2007), ha sido enfáticos en cómo las emociones pueden influir en la forma en que los estudiantes realizan los ejercicios de Pilates, relevando la importancia de que los instructores de Pilates estén atentos a las emociones de sus estudiantes y cómo pueden abordarlas de manera efectiva, en tanto, algunas emociones como miedo pueden llevar a tensión muscular excesiva o a una respiración superficial, lo que puede afectar negativamente la técnica. Por otro lado, la relajación y la calma pueden ayudar a lograr una técnica más precisa. En este sentido, el autor afirma que *"la forma en que pensamos y sentimos se refleja en la forma que nos movemos"* (p.40), lo que destaca la importancia de trabajar en conjunto para cultivar emociones.

Asimismo, Karena Wu (2017) habla sobre cómo la práctica de Pilates puede ayudar a mejorar el equilibrio emocional, en su texto *"Pilates y el equilibrio emocional"*, explora la relación entre el método Pilates y la salud emocional. En primer lugar, la autora destaca que la práctica de Pilates puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad al enfocarse en la respiración y la relajación. Además, Wu afirma que la práctica regular de Pilates puede mejorar la autoestima y la confianza al mejorar la postura y la alineación del cuerpo. Asimismo, destaca que el método Pilates se enfoca en la conexión entre la mente y el cuerpo, y que esta conexión puede mejorar la conciencia emocional y la capacidad de manejar las emociones de manera efectiva. Al desarrollar una mayor conciencia corporal y emocional, los estudiantes pueden aprender a reconocer y responder de manera adecuada a las señales de estrés y ansiedad.

Por otra parte, Rael Isacowitz (2014) explora cómo las emociones pueden influir en la postura y la práctica del método, relevando que, tanto la ansiedad, como la ira puede afectar la postura del cuerpo, señalando que *"en un estado de ansiedad, la columna vertebral puede curvarse y la postura general puede volverse más tensa"* (p. 20). Para combatir esto, sugiere que los practicantes de Pilates se enfoquen en respirar profundamente y relajarse durante la práctica, promoviendo la liberación de tensión muscular durante la práctica. A su vez señala que, la felicidad y la confianza pueden afectar positivamente la postura y la práctica de Pilates, en tanto, *"la felicidad puede mejorar la postura al hacer que el cuerpo se sienta más ligero y libre"* (p. 23) y que *"la confianza puede ayudar a las personas a tener una postura más erguida y estable"* (p. 25). Respecto de la tristeza y cómo esta puede afectar la postura, el autor señala que *"la tristeza puede causar que la postura se vuelva caída y sin fuerza"* (p. 27) y sugiere que los practicantes de Pilates se centren en la respiración profunda y en mantener la postura erguida durante la práctica para contrarrestar esta tendencia. Por último, respecto del miedo, señala que *"puede hacer que la postura se tense y se contraiga"* (p. 30) y sugiere que los practicantes trabajen en la respiración profunda y en la relajación muscular durante la práctica para superar este obstáculo.

Así como, Anderson (2016) refiere que el Pilates puede ayudar a reducir la tensión muscular causada por el estrés y la ansiedad. Al mejorar la postura y la alineación corporal, el Pilates ayuda a liberar la tensión en el cuerpo, lo que a su vez reduce la sensación de ansiedad. Por tanto, las emociones juegan un papel importante en esta práctica, ya que, no solo mejora la fuerza y flexibilidad del cuerpo, sino que también ayuda a mejorar el equilibrio emocional y la autoestima de quienes lo practican.



## Como incorporar una mirada desde las emociones a la labor diaria del instructor de pilates:

Es vital que tanto el explícito como implícito de la clase, busque propiciar que estos conocimientos sean tanto un aporte para el profesional que imparte la clase como para el cliente que la recibe, por ello se recomienda siempre tener presente el:

- **Crear un ambiente seguro:** Los alumnos necesitan sentirse seguros para poder conectarse con su cuerpo y permitir que las emociones surjan. Crear un ambiente donde los alumnos se sientan cómodos y aceptados es fundamental para ayudarles a liberar tensiones emocionales y físicas.
- **Integrar la respiración:** La respiración es una herramienta poderosa para regular las emociones. Enseñar técnicas de respiración consciente puede ayudar a los alumnos a conectarse con su cuerpo y reducir la ansiedad.
- **Fomentar la expresión emocional:** Permitir a los alumnos expresar sus emociones en un entorno seguro y sin juicio puede ayudarles a liberar tensiones emocionales que puedan estar afectando su desempeño. Esto puede ser a través de conversaciones individuales o en grupo, o bien, incluir ejercicios específicos para liberar tensiones emocionales.
- **Utilizar la visualización:** La visualización es una técnica que puede ayudar a los alumnos a conectarse con su cuerpo y su mente de manera más efectiva. Los instructores pueden guiar a los alumnos a través de visualizaciones que les ayuden a relajarse y concentrarse.
- **Adaptar la clase a las emociones del alumno:** No todos los alumnos tienen el mismo estado emocional en cada clase. Por lo tanto, los instructores deben estar dispuestos a adaptar la clase en función de las emociones de los alumnos y sus necesidades emocionales en ese momento

En esta misma línea, algunos de los ejercicios psicoconductuales que se pueden utilizar en la práctica de Pilates para el reconocimiento y diferenciación de emociones son:



En esta misma línea, algunos de los ejercicios psicoconductuales que se pueden utilizar en la práctica de Pilates para el reconocimiento y diferenciación de emociones son:

| Ejercicios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Referencias para su profundización:                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A. <b>Identificación de la respiración:</b> Comenzar prestando atención a la respiración, reconociendo su ritmo, profundidad y cadencia. Posteriormente, se puede practicar la inhalación y exhalación controlada, lo que puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés (Anderson, 2016).                                  | Anderson, S. (2016). Pilates para el manejo del estrés y la ansiedad. Ediciones Tutor                         |
| B. <b>Identificación de tensiones corporales:</b> Durante la práctica de Pilates, se pueden identificar las tensiones corporales y aprender a relajarlas, lo que puede ayudar a liberar emociones reprimidas (Clippinger, 2007)                                                                                             | Clippinger, K. (2007). El papel de las emociones en la práctica de Pilates. IDEA Health & Fitness Association |
| C. <b>Exploración del cuerpo:</b> Durante la práctica de Pilates, se puede explorar el cuerpo y sus sensaciones, prestando atención a las zonas tensas o doloridas. Al identificar estas sensaciones, se puede trabajar en su liberación y comprender mejor las emociones que pueden estar causando esa tensión (Wu, 2017). | Wu, K. (2017). Pilates y el equilibrio emocional. PMA® Pilates Method Alliance                                |
| D. <b>Integración de la mente y el cuerpo:</b> En la práctica de Pilates, se busca una integración entre la mente y el cuerpo, lo que puede ayudar a identificar y comprender las emociones (Isacowitz, 2014)                                                                                                               | Isacowitz, R. (2014). Las emociones y la postura en la práctica de Pilates. IDEA Health & Fitness Association |
| E. <b>Diferenciación emocional:</b> A través de la práctica de Pilates, se pueden realizar ejercicios que ayuden a diferenciar las diferentes emociones y sensaciones corporales que se experimentan en cada movimiento o postura (Anderson, 2016)                                                                          | Anderson, S. (2016). Pilates para el manejo del estrés y la ansiedad. Ediciones Tutor                         |



## Sistema de Regulación Emocional

El primer reto es conectar con el discurrir y la variedad de la vida de nuestro planeta, y reconocer que la mente es también producto de este discurrir y evolución. Nuestros cerebros contienen una gama de sentimientos, fantasías y deseos potenciales, cuyo origen remonta al inicio de los tiempos. Muchos animales parecen tener las emociones básicas de ira, ansiedad y placer para guiarlos por la vida, aunque su forma de experimentarlas es, seguramente, muy distinta a la del ser humano. Muchos estudios han demostrado que las áreas del cerebro que regulan esas emociones en los animales son parecidas a las de nuestro cerebro (Gilbert, 2015).

La ciencia también ha revelado que nuestros cerebros contienen, al menos, tres sistemas principales de regulación de emociones. Cada uno de ellos está diseñado para hacer cosas distintas, pero también trabajan junto como sistema y se equilibran entre sí. Nuestra experiencia de las emociones y los deseos surge de los patrones creados en nuestro cuerpo y nuestro cerebro. De modo que cuando tenemos un tipo concreto de pensamiento o sentimiento, en nuestro cerebro se ilumina un patrón concreto (un conjunto de muchos millones de células cerebrales); y cuando sentimos otra cosa, se activa patrón/conjunto distinto. A continuación, se describirán los tres sistemas que componen este modelo:

Hay que destacar que, los sistemas pueden variar en tanto nombres, esto por los diversos autores que pueden describirlos o esquematizarlo, sin embargo, pretenden visibilizar que; existe un sistema orientado a los logros, un sistema orientado a las amenazas y otro, que visibiliza la importancia de los estados de calma, básicamente.

### Sistemas de Regulación Emocional



## 1. Sistema ante amenazas y de autoprotección

La función de este sistema es detectar rápidamente las amenazas y proporcionarnos a continuación estallidos de emociones como, ansiedad, ira y asco. Estas emociones se extenderán por nuestro cuerpo, nos alertarán y nos empujarán a reaccionar ante la amenaza, a autoprotegernos (Gilbert, 2015).

Este sistema tiene el efecto de o bien activarnos para que corramos o luchemos, o bien inhibirnos para que nos quedemos quietos, nos sometamos o, sencillamente, dejemos de hacer algo. También, entra en juego si algo amenaza a las personas que queremos, a nuestros amigos o nuestro grupo, por ejemplo. Aunque es fuente de emociones dolorosas y difíciles, hay que recordar que este sistema evolucionó y permanece en nosotros con el objetivo de protegernos.

## 2. Sistema de incentivos y de búsqueda de recursos

La función de este sistema es proporcionarnos emociones positivas que nos guíen, nos motiven y nos animen a buscar recursos que nosotros necesitamos para sobrevivir y prosperar. Buscar, consumir y conseguir cosas agradables (comida, sexo, comodidades, amistad, etc.) nos motiva nos resulta placentero. Si conseguimos ganar una competición, aprobar un examen o salir con una persona que nos gusta, seguramente experimentaremos sentimientos de entusiasmo y placer.

Por ejemplo, si nos ganáramos la lotería y nos convirtiéramos en millonarios, seguramente nos sentiríamos con tanta energía que nos costaría dormir, nuestra mente iría a toda velocidad, el motivo es que de forma rápida cualquiera de estos dos sistemas -ante amenazas y de incentivos- se pueden desequilibrar fácilmente, se pueden sobrecargar, por ejemplo, a través del uso de drogas. Sin embargo, es relevante mencionar que cuando este sistema se encuentra equilibrado con los otros dos, nos guía hacia los objetivos importantes de la vida, porque una vida sin este sistema, no tendríamos motivación, energía o deseo y, de hecho, las personas con depresión pueden perder los sentimientos que proporciona este sistema, un gran ejercicio en este caso es, poder preguntarle a las personas cuánto de las cosas que les genera placer o disfrute está en su vida, generalmente, es un área muy negada, un sistema de recompensa completamente apagado (Gilbert, 2015).

El sistema de incentivos y de búsqueda de recursos es principalmente activador, nos “empuja a”. Por esto, es relevante mantener este sistema en equilibrio, puede un sistema de incentivos sobre estimulado puede empujarnos a querer “más y más”, impidiendo por ejemplo el descanso, entre otras situaciones.



### 3. Sistema de relajación y satisfacción

Este es el sistema más complejo, porque a diferencias de los dos anteriormente comentados, es un sistema que debe auto activarse.

Este sistema nos permite sentir cierta relajación, inactividad y paz en nuestro interior, lo que nos ayuda a recuperar el equilibrio. Cuando los animales no se están defendiendo ante amenazas o problemas, y no tiene que conseguir o hacer nada porque tiene suficiente de todo, pueden estar satisfechos. La satisfacción significa estar contento con cómo son las cosas y sentirse a salvo. Es una sensación de paz interior que constituye un sentimiento muy distinto al de subidón de excitación que provoca la sensación de “internarlo y conseguirlo” o el sistema de incentivos y de búsqueda de recursos. También es distinto de los sentimientos que suelen asociarse con el aburrimiento, y no es una forma de vacío. Cuando la gente practica la meditación y la “desaceleración”, éstos son los sentimientos que dicen tener; calma interior y conexión con los demás.

Este sistema se encuentra relacionado con el afecto y la bondad. Por ejemplo, cuando un bebé o un niño están alterados, el amor de sus padres los calma y relaja. El afecto y la bondad de los demás también ayudan a calmarnos a los adultos cuando estamos intranquilos, y nos proporciona sentimientos de seguridad en nuestra vida cotidiana. Estos sentimientos de relajación y seguridad parecen utilizar redes cerebrales parecidas a aquellas que producen sentimiento asociados a la realización y la satisfacción. Unas sustancias de nuestro cerebro llamadas endorfinas parecen importantes para generar estas sensaciones de paz, calma y bienestar.

La hormona oxitocina está relacionada con nuestro sentimiento de seguridad social y, junto con las endorfinas, nos proporcionan sensaciones de bienestar entre las que encontramos sentirnos queridos, deseados y seguros.

Hay que recalcar que, así como este sistema se activa de forma consciente también, se podrá activar de formas diversas en función de la individualidad y de las acciones que pueden ser gatillantes en cada persona, de calma y relajación (por ejemplo, para algunos puede ser la meditación para otros, conectar con la naturaleza).



## Premisas relevantes:

Muchas emociones negativas como la ansiedad, la ira, el asco y la tristeza forman parte de nuestro repertorio emocional normal. Estas emociones de protección tienen el papel más importante en nuestro cerebro y pueden vencer con facilidad las emociones “más positivas”. Estas emociones evolucionaron para ayudarnos a detectar y gestionar las amenazas, pero en nuestra sociedad, obsesionada con la felicidad, a veces sentimos que si las experimentamos en algún grado es que algo malo nos pasa. Es importante tener en cuenta que nuestros cerebros no evolucionaron para la felicidad, sino para supervivencia y la reproducción, de modo que tenemos que aprender a aceptar, tolerar y trabajar con las emociones difíciles. No son indicios de que algo anda mal, sino que son respuestas completamente normales ante las situaciones que enfrentamos en la cotidianeidad.

Hay que reconocer que nos estresamos y angustiamos cuando nuestro sistema ante amenazas y de incentivos se desequilibra con respecto al de relajación. Las sociedades modernas sobreexcitan nuestros sistemas ante amenaza e incentivos de muchísimas maneras. Sin embargo, la felicidad no reside en sobre estimular estos patrones, sino en equilibrar nuestras emociones, reconocer los momentos buenos y malos de la vida, aprendiendo a estimular y desarrollar el sistema de relajación.

Nuestras fantasías, pensamientos y reflexiones pueden estimular los sistemas de nuestro cerebro, y nuestro sistema de regulación de emociones puede dirigir nuestros pensamientos y fantasías.



## Bibliografía

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49–74. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.1.49>
- Anderson, D.L. and Graham, A.P. (2016) Improving Student Wellbeing: Having a Say at School. *School Effectiveness and School Improvement*, 27, 348-366.
- Beck, A.T. (1983). Cognitive therapy of depression: New perspectives. In P. J. Clayton, & J. E. Barrett (Eds.), *Treatment of depression. Old controversies and new approaches* (pp 265-284). New York: Raven Press.
- Boix, Salvador, León-Zarceño, Eva y Serrano-Rosa Miguel A. . IDENTIFICACIÓN CON EL EJERCICIO FÍSICO Y AUTOEFICACIÓN: DIFERENCIAS ENTRE PRACTICANTES DE PILATES VS NO PRACTICANTES. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 2017;12(1):99-106. ISSN: 1886-8576. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311148817010>.
- Clippinger, K. S. (2007). *Dance anatomy and kinesiology*. Human kinetics.
- Díaz, José Luis y Flores Enrique O. . La estructura de la emoción humana: Un modelo cromático del sistema afectivo . *Salud Mental*. 2001;24(4):20-35. ISSN: 0185-3325. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58242403>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305–314. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 45–60). John Wiley & Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/0470013494.ch3>.
- Gilbert, P. (2018). La mente compasiva; una nueva forma de enfrentarse a los desafíos vitales. Eleftheria, S. L.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- <https://doi.org/10.1080/09243453.2015.1084336>
- Isacowitz, R. (2014). Pilates. Human Kinetics.
- Keltner, D., & Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition and Emotion*, 13(5), 505–521.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.



Öhman, A., & Mineka, S. (2001). Fears, phobias, and preparedness: Toward an evolved module of fear and fear learning. *Psychological Review*, 108(3), 483–522. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.483>

Piqueras Rodríguez, José Antonio , Ramos Linares, Victoriano , Martínez González, Agustín Ernesto y Oblitas Guadalupe Luis Armando . EMOCIONES NEGATIVAS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA. *Suma Psicológica*. 2009;16(2):85-112.. ISSN: 0121-4381. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134213131007>.

Reeve, J., Raven, A. M. L., & i Besora, M. V. (1994). *Motivación y emoción* (Vol. 3). Madrid: McGraw-Hill.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>.

