

# El tono afectivo (vedanā): Conectando con nuestro mundo interno

Nataly Cárdenas (Lab. Nirakara)

**El tono afectivo, conocido en pāli como *vedanā*, ocupa un lugar esencial en la práctica de mindfulness.** Este concepto, que constituye el segundo de los cuatro fundamentos del mindfulness, se define de manera sencilla como la respuesta inmediata que surge ante cualquier experiencia vivida. Funciona como un filtro que evalúa rápida y automáticamente si una experiencia es agradable, desagradable o neutra, influyendo tanto en nuestra percepción como en la manera en que gestionamos los recursos del cuerpo para responder de manera eficiente. Además, desempeña un papel clave en nuestra capacidad de adaptación, ayudándonos a imaginar, guiar nuestras decisiones, así como predecir y anticipar acciones futuras.

El origen de mindfulness proviene de la palabra *sati*, que representa el corazón de la meditación budista, y se basa en el *Satipaṭṭhāna Sutta*, una colección de discursos sobre los fundamentos de la atención plena. **Estas enseñanzas no solo guían la práctica formal de meditación, sino que también proponen un enfoque para integrar la atención plena en la vida cotidiana.** En el *Satipaṭṭhāna*, se presentan cuatro áreas de experiencia que deben ser investigadas, comenzando con los aspectos más tangibles y accesibles de la experiencia humana y avanzando hacia los más sutiles y profundos.

El primer fundamento, **mindfulness del cuerpo** (*kāyā*), incluye instrucciones sobre la meditación de la respiración, las posturas corporales, los movimientos, así la manera de cómo mantener la atención plena durante las actividades diarias. Este fundamento inicial establece una base sólida para profundizar en los siguientes niveles.

El segundo fundamento (*vedanā*) se centra en el **tono afectivo**, actuando como un filtro que evalúa y clasifica lo que experimentamos como agradable (*sukha*), desagradable (*dukkha*) o neutra (*adukkham-asukham*).

Nos permite reconocer los momentos en los que surgen impulsos de aferramiento o evitación, brindándonos la oportunidad de detenernos y observar nuestras reacciones, en lugar de dejarnos llevar automáticamente por ellas.

El tercer fundamento (*citta*) se enfoca en la **conciencia del corazón y la mente**, el espacio interno donde se manifiestan las emociones, el pensamiento y los procesos cognitivos.

Por último, el cuarto fundamento dirige la **atención a las cualidades de la mente** (*dhamma*), investigando los procesos mentales que conducen tanto al sufrimiento como al bienestar. Este nivel también nos permite identificar los obstáculos que limitan la mente y los factores que favorecen su liberación.

Los **Cuatro Fundamentos de la Atención Plena** no solo ofrecen un mapa integral para explorar la mente, sino que también **brindan herramientas para cultivar recursos internos que fomentan el bienestar**. El tono afectivo, *vedanā*, juega un papel crucial en este proceso al actuar como un **punto de conexión entre el mundo externo e interno**. Cada vez que sentimos una sensación, pensamos o experimentamos una emoción, nuestro sistema nervioso determina automáticamente nuestra respuesta, sin necesidad de reflexión consciente. Este mecanismo se activa al entrar en contacto con el mundo interno (pensamientos, sensaciones corporales, emociones) o externo (estímulos, entorno). **Al ser conscientes de este proceso, podemos distanciarnos de las respuestas automáticas** y, en lugar de reaccionar impulsivamente, elegir cómo responder de manera más reflexiva y consciente.

No es necesario usar palabras complejas para reconocer el tono afectivo, sabemos que está ahí; tampoco requiere reflexión ni análisis, simplemente lo sentimos, aunque en muchas ocasiones no somos conscientes de su presencia. Por ejemplo, el aroma del café por la mañana podría evocar sensaciones placenteras inmediatas en quienes lo disfrutan; el tono afectivo en este caso es agradable. El aroma del café al contacto con el sentido del olfato es reconocido por el cerebro que accede a memorias de experiencias pasadas asociadas con este estímulo: mañanas reconfortantes en casa, momentos compartidos con familia o amigos...

**En cuestión de milisegundos el cerebro reconstruye fragmentos de esas experiencias previas utilizando una red dinámica de sistemas neuronales.** Esos recuerdos incluyen señales internas del cuerpo, como el ritmo cardíaco o el patrón de respiración asociado a dichas experiencias. En cada momento, el cerebro evalúa y regula los sistemas del organismo, interpretando los datos sensoriales para predecir y anticipar acciones que mantengan la homeostasis. Este mecanismo predictivo no solo garantiza un equilibrio fisiológico, sino que también condiciona y modula lo que percibimos (lo que vemos, escuchamos o sentimos) incluso antes de que seamos conscientes de ello.

Estas sensaciones parecen llegar directamente a nuestra conciencia como si los órganos sensoriales, ojos, nariz, boca, oídos y piel fueran ventanas transparentes al mundo exterior. **En realidad no percibimos directamente con estos órganos: percibimos con el cerebro.** Los órganos sensoriales recolectan datos básicos del entorno, como luz, ondas sonoras, moléculas químicas y presión. Pero es el cerebro quien integra, filtra y reconstruye esta información, transformándola en las experiencias que reconocemos como visión, sonido, gusto, tacto y olor. Este proceso nos permite percibir el mundo no como es objetivamente, sino como el cerebro lo interpreta basándose en predicciones, experiencias previas y el contexto. En esencia, lo que "sientes" no es una réplica directa del mundo exterior, sino una representación creada por el cerebro, diseñada para garantizar tu supervivencia y ayudarte a comprender el entorno.

En otro escenario, imagina que caminas hacia tu coche y ves una papeleta en el parabrisas. Automáticamente, tu cerebro podría interpretar que se trata de una multa, lo que activa una respuesta de estrés: tu ritmo cardíaco se acelera, tus músculos se tensan, y el tono afectivo asociado se siente como malestar, incluso antes de que leas el contenido del papel. Sin embargo, al acercarte, descubres que no es una multa sino publicidad. En ese momento, tu cerebro ajusta su predicción, aliviando la tensión y transformando el tono afectivo en algo neutral, ya que el objeto deja de ser una amenaza.

Este mecanismo es un ejemplo del papel central del cerebro: no está diseñado principalmente para pensar, sino para predecir y garantizar la supervivencia. Su función principal es regular el cuerpo anticipando necesidades y ajustando los recursos para mantener el equilibrio interno o homeostasis. Estas predicciones se basan en tus experiencias previas.

Si nunca hubieras recibido una multa, tu cerebro probablemente no reaccionaría con alarma. Si no hubieras crecido en una cultura donde el café es común, tal vez nunca habrías desarrollado un gusto por él.

La neurociencia nos enseña que, **aunque no podemos cambiar nuestro pasado, si podemos influir en cómo nuestro cerebro predice el futuro.** Lisa Feldman Barrett, psicóloga e investigadora de la Northeastern University, afirma que invertir tiempo en aprender nuevas maneras de relacionarnos con nuestras experiencias puede cambiar las predicciones que el cerebro hace a futuro. **Tenemos más control de lo que imaginamos sobre nuestras acciones y emociones**, y esta responsabilidad abre un abanico de posibilidades sobre el tipo de persona que podemos llegar a ser.

Considera este experimento mental: muchas personas sienten nervios antes de un examen. Para algunas, esta ansiedad puede ser paralizante. Basándose en experiencias pasadas, el cerebro predice una respuesta que incluye manos sudorosas y un corazón acelerado, interpretándolo como una señal de alarma. Esto puede llevar a evitar la experiencia, fallar pruebas o incluso abandonar los estudios.

Sin embargo, investigaciones recientes muestran que **es posible reinterpretar estas sensaciones físicas.** En su libro Siete y media lecciones sobre el cerebro, Lisa Feldman Barrett explica que **las emociones no son respuestas automáticas o predeterminadas ante los estímulos, sino que son construcciones del cerebro basadas en la interpretación de sensaciones físicas.** Según Barrett, el cerebro constantemente predice lo que está por suceder y ajusta nuestras percepciones para ayudarnos a enfrentar las situaciones. En este sentido, "reinterpretar el tono afectivo" o las sensaciones físicas que experimentamos puede cambiar la forma en que reaccionamos ante ellas. Como ella misma menciona, en lugar de evitarlas o rechazarlas, podemos optar por **observarlas con curiosidad**, reconociendo que "esto es desagradable, pero es cómo mi cuerpo intenta protegerme, y no hay necesidad de reaccionar de manera automática". Este enfoque de mindfulness ayuda a modificar las predicciones del cerebro, lo que a su vez nos permite manejar mejor situaciones similares en el futuro.

El **tono afectivo surge del contacto entre mente y cuerpo como una valoración inicial**, tan sutil que a menudo pasa desapercibida. Sin embargo, influye profundamente en nuestras emociones y acciones.

Esta valoración puede llevarnos a aferrarnos a lo que percibimos como placentero o a rechazar lo desagradable, atrapándonos en ciclos de atracción y evitación que pueden ser fuentes de sufrimiento. **Al desarrollar una relación consciente con el tono afectivo, podemos romper este ciclo y transformar nuestra experiencia emocional.**

## **Tono afectivo y la regulación emocional**

El tono afectivo juega un papel crucial en la regulación emocional, por lo cual se hace crucial su comprensión y práctica. Sin embargo, nos vemos enfrentados a un reto ya que **el tono afectivo puede ser impredecible.** No es posible saber con anticipación el matiz de su apariencia, ya que surge en combinación con el estado del cuerpo y la mente en un momento preciso. Salir a caminar con el perro podría ser una experiencia placentera, pero si llegas del trabajo cansado la idea de salir podría no serlo. Recibir la llamada de un conocido cuando estás trabajando puede no ser agradable; sin embargo, en otro momento en que te sientes solo sí podría serlo. Estas variaciones que encontramos en nuestros estados de ánimo hacen que sea difícil predecir qué consideraremos agradable o desagradable en un momento dado. **La única manera certera de saberlo es prestar atención deliberada, ya que los tonos afectivos suelen surgir y desaparecer rápidamente.**

Notar estos matices es esencial porque influyen profundamente en lo que ocurre a continuación. Aunque son sutiles, moldean nuestras respuestas y comportamientos, actuando como un filtro que da forma a nuestra experiencia. Por ejemplo, imagina que estás en el supermercado y alguien te empuja ligeramente con su carrito sin disculparse. **De inmediato surge un tono afectivo desagradable: una mezcla de incomodidad, frustración y ligera tensión en el cuerpo.** Si no te das cuenta de este tono inicial, es probable que lo alimentes con pensamientos como "¡Qué persona tan grosera!" o "¿Por qué siempre me pasa esto a mí?". Este proceso puede escalar en irritación y malestar. Al notar el tono afectivo desde el principio puedes detenerte y reconocerlo.

Al ser conscientes de este espacio de conciencia, se nos presenta una oportunidad valiosa: decidir con mayor claridad cómo responder en lugar de seguir las respuestas automáticas que surgen de manera inconsciente.

El tono afectivo impregna nuestra vida con una calidad particular, funcionando como un punto de inflexión desde el cual podemos comenzar a reconocer nuestras reacciones emocionales.

## **Cómo el tono afectivo nos afecta en el día a día**

Imagina que estás trabajando en un proyecto importante y, de repente, recibes un correo de tu jefe pidiéndote que habléis "urgentemente sobre tu desempeño". Al leerlo, el tono afectivo que surge es claramente desagradable: una mezcla de tensión en los hombros, un nudo en el estómago y el inicio de un pensamiento como: "¿Hice algo mal? "

Sin darte cuenta, esa sensación incomoda inicial ha activado una cadena de respuestas que influye en tus pensamientos amplificando el malestar: el malestar inicial se convierte en pensamientos cada vez más intensos: "quizás no hago bien el trabajo" o "podría perder el trabajo y no sé cómo voy a pagar mis cuentas". Tu mente empieza a buscar explicaciones: recuerdas una experiencia pasada, errores cometidos o imaginas que en verdad tu jefe está insatisfecho contigo. Aunque no tienes evidencia, ya estás atrapado en un bucle de estrés. Tratas de recordar qué pudiste hacer mal. Los pensamientos y sensaciones en tu cuerpo dan origen al malestar emocional, empiezas a sentir ansiedad, lo que conlleva a la búsqueda de explicaciones, soluciones para encontrar alivio o, por otro lado, lo evitas buscando una distracción.

Estos pensamientos catastrofistas surgen porque no se ha reconocido el tono afectivo desagradable y, **en lugar de estar con él, lo rechazamos alimentando así el inicio de una cadena de reacciones emocionales.** Este rechazo surge generalmente como una **respuesta automática y defensiva ante experiencias internas o externas que percibimos como incómodas, desagradables o amenazantes.** Esta reacción está profundamente arraigada en el instinto de protección del ser humano, que busca evitar lo que causa dolor, malestar o sufrimiento, parte primordial del instinto de supervivencia y que con la práctica del tono afectivo podemos traer la posibilidad de liberarnos de esos patrones automáticos y tener más conciencia de la naturaleza de la mente, ser más amables y compasivos con ella. El rechazo en el ejemplo anterior surge como una forma de intentar controlar o escapar de la experiencia.

La reacción inicial crea más tensión física: la respiración se acelera, el corazón late más rápido, y quizá incluso surjan síntomas como sudoración o sensación de opresión en el pecho. Esto refuerza la creencia: "hay algo malo en mí". **Tu cuerpo y mente entran en un estado de hipervigilancia y el malestar se intensifica.** Para salir de este ciclo, las prácticas de mindfulness ofrecen una alternativa: reconocer el tono afectivo. Ser conscientes de esa incomodidad inicial rompe el ciclo de ansiedad y evita que la mente nos arrastre a escenarios catastróficos. **Esto nos permite responder con mayor claridad y calma, en lugar de reaccionar con malestar.**

Puedes incorporar la conciencia del tono afectivo en tu práctica de meditación y en tu vida diaria, simplemente tomando nota de si la experiencia es agradable, desagradable o ni agradable ni desagradable. También podrías considerar dónde reside el tono afectivo: ¿en la experiencia? ¿en la mente? ¿en el cuerpo? Obsérvalo.

**Escrito por Nataly Cárdenas**

**Instructura de Deeper Mindfulness: Explorando el tono afectivo**

Licenciada en Psicología por la Universidad Cayetano Heredia de Lima, especialista en Prevención y Tratamiento de las Adiccio

Tomado de [https://nirakara.com/blog/el-tono-afectivo-con-nuestro-mundo-interno?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=email&utm\\_term=2024-11-30&utm\\_campaign=El+tono+afectivo+vedan%C4%81+conectando+con+nuestro+mundo+interno](https://nirakara.com/blog/el-tono-afectivo-conectando-con-nuestro-mundo-interno?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_term=2024-11-30&utm_campaign=El+tono+afectivo+vedan%C4%81+conectando+con+nuestro+mundo+interno)