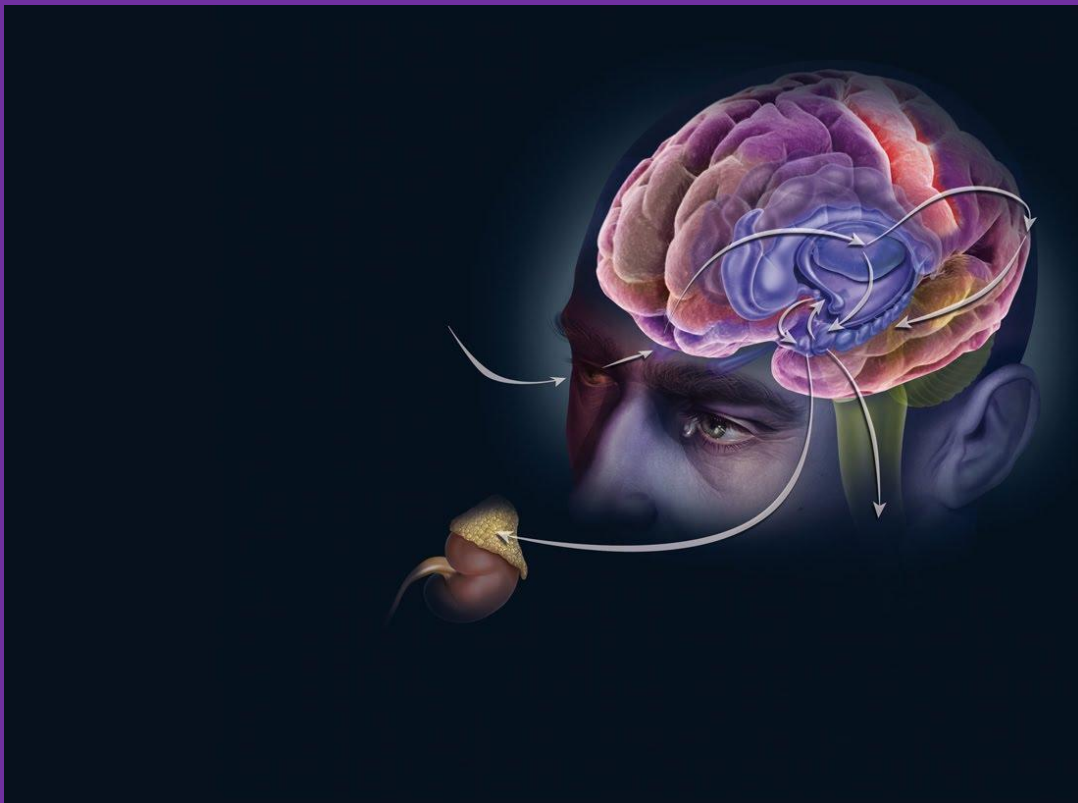


2011

Asociación Educar

Alicia Di Meo

MONOGRAFIA




["EL ADMIRABLE CEREBRO"]


Reímos, lloramos, pensamos, nos enojamos, planeamos, reflexionamos, Aprendemos, valoramos, hablamos, estas son algunas de las capacidades que el ser humano está dispuesto a desarrollar gracias a su magnifico cerebro. ...¿Nos hemos puesto a admirarlo?....


Antes de empezar las actividades del día, ¿nos miramos al espejo para ver nuestra apariencia?.....




Como esos no son momentos para la reflexión,... pausemos un poco ahora y meditemos sobre la imagen que vemos reflejada y todo lo que esta percepción implica...

Los ojos permiten que nos veamos a todo color, aunque la visión en color no es esencial para la vida. 

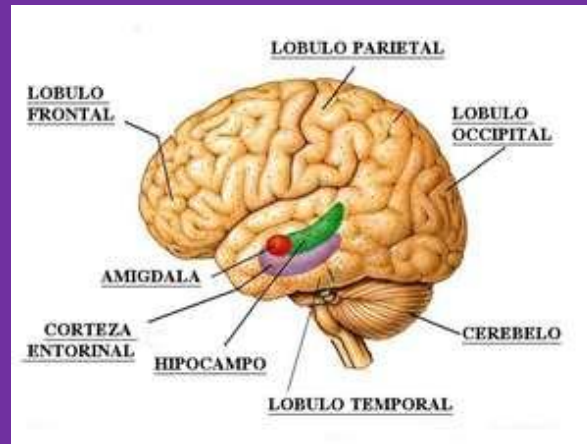
La posición de las orejas nos dota de audición estereofónica: así podemos ubicar la procedencia de los sonidos, como la voz de un ser querido. 

La nariz para respirar el aire que nos mantiene vivos. Posee millones de receptores olfatorios que nos permiten distinguir entre unos diez mil olores diferentes. 

Miles de papilas gustativas nos transmiten los sabores. Otros receptores ubicados en la lengua nos ayudan a saber si los dientes están limpios. 

Estos cinco sentidos dependen de un órgano de 1/4 kilogramos de peso ubicado en el interior de la cabeza:

EL CEREBRO



Todo lo que aprendemos llega a nuestro cerebro a través de los sentidos y es procesado, almacenado y activado a través de una serie de eventos eléctricos y químicos.

Sin embargo, el cerebro no está equipado para procesar millones de bits de información sensorial que lo bombardea por segundo. Hay barreras que toman la forma de filtros y protegen al cerebro de una sobrecarga de información, focalizando la atención solo en la información sensorial crítica para la supervivencia.



El primer filtro, SARA, (sistema activador reticular ascendente), si el estímulo, que proviene del medio ambiente, logra pasar, va al tálamo, de allí la información pasa a las fuerzas o vías placer-dolor para ser evaluadas como a favor o como peligrosa para la

supervivencia. Según el resultado pueden llegar a los niveles más elevados del cerebro quedando en modo supervivencia.

De aquí la importancia del estado emocional en el aprendizaje cognitivo ejecutivo. Tanto la atención como la memoria forman parte de las funciones cognitivas.

Siendo la Cognición: capacidad para recibir, recordar, comprender, organizar y usar la información recogida por los sentidos. De hecho, la capacidad de captar y centrar la atención, están involucradas en este proceso de aprendizaje, como paso previo al aprendizaje y a la memorización.

A través de nuestra memoria vamos construyendo nuestro mundo interior y evaluamos la realidad exterior.



Un científico calculó que el cerebro puede almacenar información que llenaría unos veinte millones de volúmenes, como en las mayores bibliotecas del mundo.



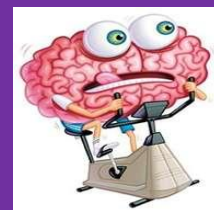
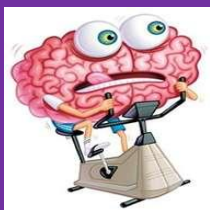
Sin embargo algunos neuro científicos han calculado que en toda una vida se utiliza solo una diezmilésima parte (0,0001) del potencial del cerebro.

Bien podemos preguntarnos: ¿Por qué tenemos un cerebro con tanta capacidad si solo utilizamos una pequeña fracción de ella durante toda la vida?....

Además, tenemos una mente consciente. Esta afirmación puede parecer elemental, pero sintetiza algo que nos hace incuestionablemente singulares.

La mente comprende las funciones de discriminación perceptiva, adquisición de recuerdos, razonamientos, resolución de problemas, así como la conciencia del yo.

Tal como los arroyos, riachuelos y ríos desembocan en el mar, así los recuerdos, pensamientos, imágenes, sonidos y sentimientos fluyen de continuo hacia la mente o a través de ella.



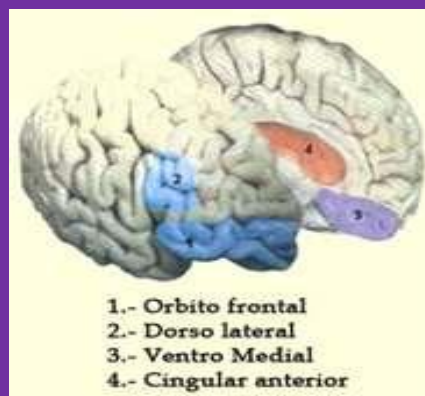
Otra posibilidad que nos da el cerebro, es aprender a detectar los niveles de respuesta emocional, saber cuando los mismos son muy altos o bajos y no corresponden con el estímulo, además de comprender la importancia de detectarlas y las consecuencias de otros niveles de respuestas. Ej. Juan quería jugar con sus amigos—respuesta adecuada, pero luego comprende que debería haber realizado los deberes. Cuando observamos y reflexionamos en este hecho, nos permite ver las consecuencias de las acciones.



Controlar emociones es más fácil cuanto menos intensa sean, es importante aprender a prestar atención a los primeros indicadores de una emoción sin esperar a que nos desborde.

La Autorregulación Emocional es: la capacidad específica de la inteligencia emocional para intervenir y modificar el curso y la generación de las propias emociones, es un sistema de auto observación y control. Supervisaría que nuestra respuesta emocional se ajuste a nuestras metas.

Para hacer esto el módulo orbito frontal debe activarse para percibir las conjuntamente con los módulos cingular anterior y ventro medial y moderarlos, también el modulo dorso lateral pues es quien ayudará a elegir la respuesta adecuada.



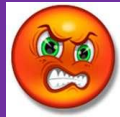
Veamos un ejemplo de cómo las emociones influyen y aumentan nuestra inteligencia.



Estás esperando en una plaza, en el lugar acordado para una cita, ya son las 21:15, se suponía que tu marido estaría a las 21.... ¿Dónde está?...Repasas lo que le dijiste esta mañana: te veré a las 21 en la plaza. No llegues tarde. Te quedó claro. ¿Dónde está?...

Sabe que tienen que estar a las 21.30 porque tienen una cita. Miras de nuevo 21:20. Siempre llega tarde, decís interiormente, y decís nunca más voy a hacer un arreglo así.

Te sientes inquieta, ansiosa. ¡Es lo único que me faltaba después de una día tan intenso! Estoy realmente enojada!!Es lo que



replicas.

Y luego, quizá ha ocurrido algo, empiezas a caminar de un lado a otro. Comienza a lloviznar, ahora estás realmente enojada, son las 21:25 y no hay señales de él. Lo llamas por el celular. Está soñando.....



Tu respiración es más rápida y la puedes escuchar mientras oyes sonar el teléfono esperando que él lo atienda. ¿Dónde está?...

Estás tensa y enojada los músculos en tu estómago se contraen. Estas dando golpes rítmicos con el pie con creciente agitación. Tomas aire profundamente y te dices: trata de relajarte.

Le habrá sucedido algo a los niños. Habrá tenido que salir corriendo al hospital. Ahora estás asustada, preocupada y enojada, todo a la vez. Miras a lo lejos y si es él, son las 21:35 tu estómago se relaja, ¿Qué ha pasado?... lo siento dice él, me acosté un rato y me quedé dormido, discúlpame.



Analicemos este hecho: LA emoción te informó. Tu enojo te dijo que te sentías agraviada, mucho antes de que articularas la naturaleza de la injusticia.

Las emociones te preparan para la acción El enojo te movilizó para una posible discusión. Tú organismo bombeaba más sangre, tus músculos se tensaron, tu respiración se aceleró. En esos quince minutos hubo varios cambios en tu cuerpo. Tensándose, descargándose, incrementando y disminuyendo el ritmo cardiaco. Tu cuerpo se movía, las glándulas sudaron.



Las emociones vigilaron el estado de tu relación Tus emociones te hicieron notar que estabas ofendida y ni siquiera hacía falta que pensaras en ello. Simplemente lo sabías.

Las emociones evaluaron si las cosas estaban saliendo como querías Tus emociones te alertaron de que tu meta de llegar a la cita a tiempo estaba siendo frustrada.

El pensamiento puso la emoción en perspectiva y le dio sentido

Que se quedara dormido y que se excusara sinceramente redujo tu sensación de agravio.



Esta experiencia emocional implicó: sentir, pensar, hacer, reaccionar, imaginar, planificar, actuar y mucho más. Involucró la unidad cerebro, cuerpo, mente, fisiología química, hormonas, y neuronas. Vemos que es complicado manejar las propias reacciones emocionales. En las interacciones interpersonales, la comunicación emocional no verbal, transmite mucha más información, que el contenido del mensaje.



Estamos leyendo constantemente las caras y las voces de las personas para tratar de descifrar lo que los demás realmente, nos quieren decir.



--La emoción es una señal para nosotros.

--La emoción nos prepara para la acción.

--La emoción vigila el estado de nuestras relaciones.

--Las emociones evalúan si las cosas no van bien.

--La expresión es importante, pero puede que no siempre corrija lo que está mal.

-- Decidir como actuar frente a la señal es importante.

--El pensamiento pone la emoción en perspectiva y hace que tenga sentido.



El amor...se parece a un hijo. Cuando nace: “Emociona”

Cuando empieza a crecer: “Ilusiona”.

Cuando madura: “Somos Felices”

EMPIEZA HOY!! PUEDES LOGRARLO!! INICIA EL CAMBIO!!!

**SE UN BUEN PROGRAMADOR DE TUS PROPIOS PENSAMIENTOS
PARA LOGRAR UN MUNDO MEJOR!!! USA TU PODEROSO CEREBRO
SABIAMENTE ACEITANDOLO CON AMOR!!!!!!!!!!!!!!**

Alicia