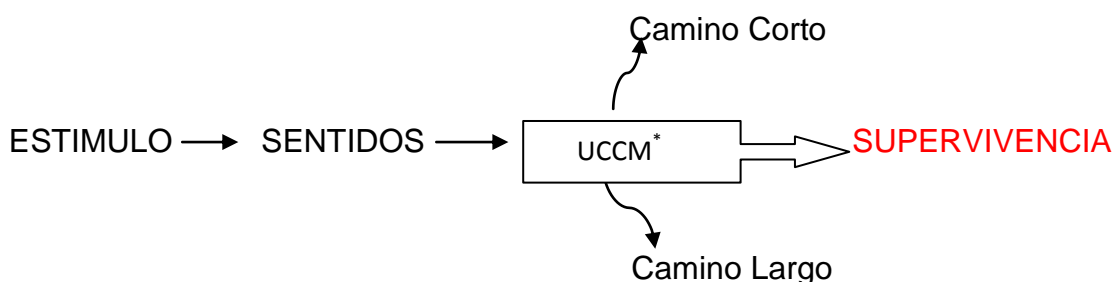


Monografías: Curso de Capacitación Docente en Neurociencias

Alumna: Carolina González

Cerebro Emocional, Atención Ejecutiva y Modelación Emocional.

Nuestro cerebro funciona como una máquina biológica especializada en procesar información EMOCIONAL y COGNITIVA. Su principal función es la de asegurar la SUPERVIVENCIA; es por ello que una vez que los estímulos ingresan (por medio de los sentidos) son evaluados en cuanto PRO- O CONTRA- SUPERVIVENCIA. La manera más inmediata con que cuenta el cerebro emocional para hacerlo es (en términos de Joseph Le Doux) el CAMINO CORTO, mediante el cual la información es procesada rápidamente a nivel neuronal y cotejada con un banco de memoria emocional como pro- o contra-supervivencia. Al llevarse a cabo de manera rápida y utilizando bancos de memoria básicos, este primer estadio de evaluación puede ser considerado como impreciso. Si la evaluación emocional es neutra o no alcanza niveles muy elevados, la información recorre el CAMINO LARGO. En éste la información recorre distintas áreas del cerebro hasta llegar a los Lóbulos Prefrontales, el área del cerebro en donde es posible procesar más detenidamente la información y en donde se puede modelar una respuesta emocional de ser necesario. Al contar con más tiempo y bancos de memoria más amplios que los del camino corto, la información procesada de esta manera puede ser considerada más precisa.



* Unidad Cuerpo Cerebro-Mente

Los Lóbulos Prefrontales juegan un papel principal en la regulación de las emociones, ya que son el asiento de las capacidades más elevadas de nuestro cerebro. Están comunicados con el resto de las áreas cerebrales de las que reciben información y a su vez se comunican con las mismas para poder modelar las respuestas instintivas y emocionales de ser necesario.

Una de las funciones ejecutivas de gran importancia que ocurren en dicha área del cerebro, es la Atención Ejecutiva. Ésta, contribuye a poder mantener enfocada la UCCM en los procesos del comportamiento dirigidos a metas incluyendo:

- acciones planificadas
- mantenimiento de un propósito
- posibilidad de modificar dicho propósito
- usar las metas como base para elegir qué aspectos del ambiente atender y qué acción seleccionar.

Es por ello que es importante aprender a hacer uso del camino largo al momento de evaluar un estímulo, así como también a focalizar nuestra atención ejecutiva para así crear estados emocionales constructivos.

Algunas estrategias útiles para modelar nuestro cerebro emocional incluyen:

- la AUTO OBSERVACIÓN, mediante la cual podemos conocer un poco más nuestras emociones evaluando las respuestas emocionales presentes en nuestro cuerpo, para poder así manejarlas en nuestro beneficio.
- la AUTOMODELACIÓN DEL ESTADO EMOCIONAL VOLUNTARIA, mediante la imaginación o el recuerdo de alguna historia que nos ayude a mantener una emoción positiva en el tiempo, transformándola así en un estado emocional.
- la BÚSQUEDA DE BANCOS DE MEMORIA o la CREACIÓN DE HISTORIAS que nos permitan seguir manteniendo una sensación placentera.
- la AUTOMODELACIÓN DEL ESTADO EMOCIONAL Y CONDUCTA, mediante la cual podemos salir voluntariamente de una emoción, de un estado emocional e ir a otro más neutral.
- el DESVÍO DE LA ATENCIÓN al enfrentar una emoción negativa.

Si bien nuestro cerebro reaccionará básicamente de dos maneras, ACERCAMIENTO a todo estímulo considerado como PLACENTERO o pro-supervivencia, y de ALEJAMIENTO de todo estímulo DOLOROSO o contra-supervivencia, es importante que podamos evaluar las diferentes situaciones a las que nos enfrentamos en términos de SUPERVIVENCIA A LARGO PLAZO para poder así regular el grado de compromiso con dicha situación y modelar nuestra reacción ante ella en nuestro beneficio.