



Monografías: Curso de Capacitación Docente en Neurociencias

Alumna: Karina Cachin

UCCM y Cerebro emocional

Los neuro científicos afirman que nuestro cerebro o UCCM (unidad cerebro cuerpo mente) está formado por tres cerebros integrados: El cerebro instintivo o reptiliano, el cerebro emocional o límbico (o cerebro de mamífero), y el cognitivo ejecutivo o neocorteza (o cerebro humano).

El cerebro emocional ocupa el 10% del volumen cerebral y está formado por el tálamo, la amígdala, el núcleo accumbens, el hipocampo y algunas áreas de los LPF (lóbulos pre-frontales) que se ubican en la parte frontal del cerebro.

Emociones y Aprendizaje emocional

Las emociones siempre están presentes en nuestra vida en mayor o menor medida, son impulsos para la acción que no podemos evitar sentir ya que su elaboración y activación son procesos inconscientes e involuntarios. Existen emociones primarias que son genéticas como son la alegría, la ira, la tristeza, la aversión, la sorpresa y el miedo; y las secundarias o sociales que son las que aprendemos de acuerdo a nuestra cultura o por memética y algunas de ellas son la vergüenza, el desprecio, el orgullo, y la envidia.

Aprender emocional implica guardar las experiencias emocionales que vivimos en dos lugares de nuestro cerebro emocional. Podemos decir que archivamos las experiencias dolorosas en nuestra amígdala y las experiencias placenteras en el núcleo accumbens. Esto lo hacemos con el fin de ayudarnos a tomar decisiones en un futuro. Tenemos como un almacén de recuerdos dolorosos y placenteros; entonces, cuando los estímulos externos ingresan al cerebro a través de los sentidos, se integran en una parte del cerebro emocional llamada tálamo y aquí

hacemos una evaluación para ver si el estímulo se asimila a algún recuerdo que tenemos registrado como placentero o doloroso, es decir, pro o contra supervivencia.

Pasan apenas unos 125 milisegundos para que nosotros decidamos si el estímulo es doloroso o no. Si decidimos que es doloroso o placentero y actuamos de acuerdo a esta decisión estamos activando lo que se conoce como "camino corto". Es decir basamos las decisiones de cómo actuar en nuestra memoria genética y emocional, en otras palabras en nuestros instintos y propias experiencias emocionales. Estas experiencias están lejos de ser completas ya que son sólo nuestras y por lo tanto nos pueden hacer tomar decisiones incorrectas. Pongamos un ejemplo, mi madre tenía fobia a las arañas, yo crecí con ese miedo entonces cada vez que veía a una araña, por más insignificante que esta era, salía corriendo y gritando. Acá estaba tomando una decisión basada en mi memoria emocional. Reaccionaba a un estímulo que consideraba peligroso de acuerdo a mi experiencia de vida. Lo cual en la mayoría de los casos era errado ya que la araña era inofensiva.

Otra forma de reaccionar ante un estímulo sería utilizando lo que se conoce como "camino largo". Esto quiere decir que estoy usando mis LPF, lóbulos pre frontales para pensar y controlar mi respuesta emocional y así moldearla para prevenir una situación conflictiva. El estímulo llega al cerebro cognitivo ejecutivo en 500 milisegundos o sea más que el doble del tiempo que necesito para sentir la emoción. Es por ello que siempre decimos que la consciencia llega después que la emoción. Por ahí actuamos emocionalmente y luego nos damos cuenta que no era la actitud correcta en esa circunstancia. Para poder usar mi cerebro racional y ser capaz de modelar mi emoción tengo que tener el aprendizaje bien automatizado para poder usarlo. Es decir, necesito ser consciente y tener práctica en ello. Volvamos al ejemplo de la araña. Supongamos que luego de haber huido toda mi vida a las arañas leo información sobre más exacta sobre cuales son peligrosas y cuales no o conozco a alguien que no les

tiene miedo y me enseña que son inofensivas. La primera vez que vea a una araña nuevamente pueda que salga corriendo pero a medida que soy consciente de mi reacción puedo comenzar a poner en práctica este conocimiento y así cuando vea una araña en un futuro, decido con mi cerebro racional y no saldré corriendo ni gritaré. Esta forma de tomar decisiones usando nuestros lóbulos pre frontales nos permite controlar nuestras emociones para evitar situaciones que pueden ser perjudiciales para nosotros u otras personas. Esta es una habilidad que se debe aprender y desarrollar y es una de las cinco habilidades que engloba el término inteligencia emocional.

Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional no está directamente relacionada con nuestra inteligencia cognitiva por lo tanto que yo sea inteligente académicamente y tenga notas alta en la universidad no quiere decir que me desenvuelva emocionalmente de manera correcta en todas las situaciones. Podemos deducir entonces que las habilidades que yo tengo que desarrollar para tener inteligencia emocional son distintas a las que necesito para desarrollar mi inteligencia racional.

Podemos dividir el término inteligencia emocional en dos sub-categorías: inteligencia intrapersonal e interpersonal. La inteligencia intrapersonal tiene que ver con conocernos y entendernos a nosotros mismos y la interpersonal está relacionada con la capacidad de comprender a los demás. De estas dos divisiones podemos encontrar las capacidades específicas a desarrollar para poder decir que somos emocionalmente inteligentes. La inteligencia intrapersonal engloba la capacidad de ser conciente de nuestras emociones, de poder controlarlas y poder motivarnos a nosotros mismos en situaciones difíciles o estresantes para nosotros. La inteligencia interpersonal incluye la capacidad de tener habilidades sociales por ejemplo, ser bueno para trabajar en grupo, cooperar, persuadir, negociar, y también incluye la empatía que sería el ser capaz de comprender las emociones del otro. Ser emocionalmente

inteligente sería poder hablar de nuestras emociones, y gestionarlas adecuadamente, influir positivamente en nuestra conducta y así mejorar nuestra calidad de vida, y poder entender a los demás, ser capaces de ponernos en su lugar y responder de forma adecuada a sus estados de ánimos.

Por ejemplo, si alguien se enoja conmigo y me grita, yo me siento irritada o con bronca pero puedo moldear mi emoción para no llegar a gritarle excesivamente o ser agresiva. El moldear mi emoción no quiere decir que la reprima ya que esto sería perjudicial para mi salud pero sí puedo expresar mi enojo de forma más constructiva para mí y la otra persona. Una de las formas de poder regular las emociones es a través del manejo consciente de la atención ejecutiva. Por ejemplo, si yo siento mucha bronca y sé que puedo ser agresiva puedo salir de esta emoción o disminuirla al pensar en las cosas que tengo que hacer en el día, o describir mi pieza o lo que hay en ella o contar de 2 en 2. De esta manera desvíó mi atención a algo más neutro y me permite salir del compromiso emocional que estoy sintiendo en ese momento.

Ser emocionalmente inteligentes implica un proceso de introspección y consciencia necesario para poder adaptarnos a nuestro medio social más humanamente. A través de nuestra inteligencia emocional podemos modelar y cambiar aspectos de nuestra personalidad que consideremos necesarios para poder ser mejores seres humanos.

