

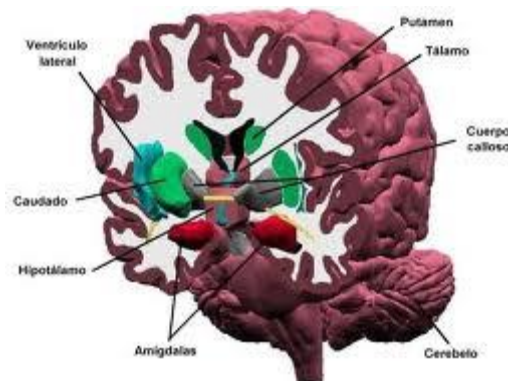
Crecer como verdaderos seres humanos...

¿Una Utopía?

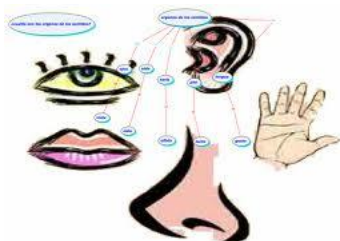
Sub tema: El cerebro, el sistema límbico, las emociones y nuestras conductas.

El cerebro cuenta con millones de neuronas capaces de aprender, mediante la conexión entre ellas (sinápsis); la información pasa de unas a otras a través del axón (salida), y las dendritas (entrada). Estas conexiones que se activan cuando aprendemos forman redes neurales mediante impulsos químicos que se transmiten a través de neurotransmisores (n t) encargados del pasaje de información. Estas redes llamadas hebbianas (van incorporando nuevas neuronas formando redes neurales nuevas necesarias para el aprendizaje de dicho conocimiento, dejando inactivas otras que si no son utilizadas podemos llegar a su pérdida (anulación de otras redes); es decir a la **Depresión a Largo Plazo**; por el contrario si activamos cada vez más neuronas logramos la **Potenciación a Largo Plazo**. Si esta demanda de nuevas neuronas pertenecen a otras redes hebbianas se produce el **Robo Hebbiano**. La variabilidad del tamaño y tipos de redes acumuladas en el cerebro a lo largo del tiempo se llama **Neuroplasticidad**.

Cerebro emocional o sistema límbico es el que permite aprender y modelar respuestas automáticas a favor o contra la supervivencia y la de memorizar nuevas respuestas para utilizarlas en situaciones futuras semejantes.



El cerebro recibe información del mundo exterior a través de sus sentidos, la cual atraviesa el **SARA** (primer filtro), quien selecciona la información entrante, ya que elige solo aquella importante para la supervivencia, es decir información nueva o ya conocida pero con modificaciones.



Los sentidos entran por este **sistema activador** (solo 4 de ellos) y se integran en el **Tálamo** junto al olfato que ingresa directamente.

Allí se decide si la información es a favor de la supervivencia, se activará el **Núcleo Accumbens** produciendo placer o si es



Contra-productiva para la misma, pondrá en alerta la **Amígdala**, la cual con su banco de memoria emocional determina su peligrosidad o no, generando miedo o huida y en ese caso activará al **Hipotálamo**, el encargado de alertar al cuerpo frente a dicho estímulo.

Los cambios observados pueden ser: aumento del ritmo cardíaco, aumento de la masa muscular, dilatación de las pupilas, etc. Cabe destacar que aquí la información llega en 125 milésimas de segundo “**Camino a Corto Plazo**” o “**Camino Ultra Corto**”, estos siempre se realizan. Producen una disminución o anulación de los LPF y la respuesta puede ser errónea.

Si no se activan dichos filtros con estímulos amenazantes, la información está en condiciones de pasar a la corteza y a los **Lóbulos Pre Frontales**, para realizar una evaluación más completa, aquí el tiempo transcurrido es de 500 milisegundos; “**Camino Largo**”, y donde es posible, modelar la respuesta emocional y la misma es más precisa.

Ante un estímulo pro-supervivencia o contra-supervivencia, los circuitos de los cerebros emocionales desencadenan neurotransmisores que ponen al organismo en alerta general, fijando la atención en la amenaza o placer (**Dopamina**), preparándonos para la acción (**Noradrenalina**) y respondiendo según instintos y bancos de memoria adquiridos por la experiencia, el aprendizaje o la genética, produciendo sensación de placer y satisfacción (**Serotonina**).

Aquí aparecen las **Emociones** que son procesos no voluntarios e inconscientes, que manejan nuestro comportamiento y no permiten el paso de la razón...

¿Qué es una emoción?...

Son impulsos para la acción y existen:

Primarias (se encuentran en la genética) y **Secundarias** (necesitan de la presencia de una segunda persona para manifestarse):

Las primeras:



Alegría o Felicidad



Ira

Aversión

Tristeza

Sorpresa

Las segundas:



Vergüenza

Orgullo



Desprecio



Envidia

Si bien las emociones parecen y desaparecen rápidamente, no significa que queden en estado neutral emocional, si no que contamos con un estado de base que se mantiene por mucho tiempo (entusiasmo/ desánimo), y dependiendo del tipo de estímulos se producirá un mayor o menor impacto en nuestro cerebro.



De aquí la existencia de emociones positivas y negativas. Las primeras son totalmente placenteras y nuestra **uccm** se entrega a ellas con predisposición y rapidez.

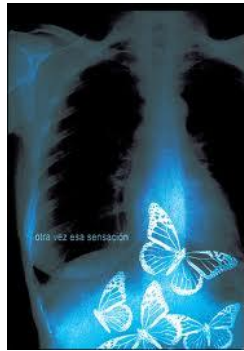
Por eso cuando estamos enamorados producimos gran

cantidad de dopamina y todo a nuestro alrededor es

hermoso y agradable, tenemos una mejor predisposición

hacia la vida en general. En esta situación aparecen

las famosas maripositas en el estómago...



Por el contrario las segundas son invasivas y provocan cierta confusión a la hora de definir las y darles un porcentaje. Estas últimas emociones producidas por ciertas vivencias negativas obligan, de cierta manera, a poner en práctica algún método de relajación, concentrándonos en la respiración e intentando volver a un estado emocional equilibrado.

Las emociones fluctúan a lo largo del día y no pasamos un segundo sin experimentar alguna de ellas. Si nos preguntamos que sentimos podremos dar una lista de emociones que aparecen rápidamente y sin previo aviso. Se manifiestan acompañadas de respuestas gestuales y corporales (respuestas somáticas detectadas gracias a la **corteza Vetro Medial**). Es necesario aclarar que en las mismas influyen el estado de ánimo, si hemos comido o no, descansado, o no, etc.



Las actividades de anotar el estímulo o situación que lleva a determinadas emociones es útil para encontrarlas verdaderamente, de poder reconocerlas a través del auto-observación (áreas utilizadas: **Corteza Cingular Anterior**) y escribirlas (utilizamos el **Órbita Frontal**) y así dichas emociones pasan a ser

sentimientos, al poder nombrarlas utilizando el lenguaje.

A las emociones las podemos detectar con dibujos, palabras e imágenes que vienen a la mente y por eso, la música y los videos son elementos útiles para despertar emociones.

Recordar situaciones en las que hemos sido felices nos predispone a escribir y a dejarnos llevar por los recuerdos, o situaciones con hechos que causan o malestar la predisposición no es la misma y modifica nuestro estado de ánimo hacia lo negativo. Esto es **fuerzas dolor- placer**.

La capacidad de reconocer emociones y sentimientos propios y los de otras personas, como así también la **auto-motivación** y manejo adecuado de las relaciones con otros se denomina **Inteligencia Emocional**.

Detectar una emoción no es tarea fácil; requiere del **auto-observación** y **auto-conocimiento** para saber como actuamos ante determinados estímulos. Además conocer a los demás tampoco es tarea simple. Las personas somos muy diferentes y variamos unas de otras por más que hayamos compartido la misma educación, la genética y pertenecido a la misma cultura. Los gestos y respuestas corporales no se manifiestan en todas las personas por igual ante un mismo estímulo. Por esto es conveniente aclarar que las expresiones faciales están en nuestra genética cerebral y no en nuestra cultura.



Partiendo de la emoción o el grado de la misma, nuestras respuestas gestuales y corporales variarán también, no solo basta con detectar la emoción que las produjo si no que el porcentaje va de la mano con la intensidad de la respuesta, aunque no siempre es así; a veces no comprendemos como actúan las personas ante determinadas situaciones.

Las emociones positivas ayudan a la salud o al bienestar físico y mental: **alegría, optimismo, ternura, felicidad, etc.**; o atentan contra la misma: **culpa, tristeza, ira, aversión, etc.** Ambas emociones en exceso son perjudiciales y la expresión verbal exagerada de dichas emociones debería estar previamente precedida por un acto reflexivo, ya que nos pueden llevar a estados emocionales contraproducentes.

Las emociones negativas (bronca, ira, impotencia, enojo y hasta angustia, difícil de distinguir...) producen respuestas somáticas que alteran la salud y se manifiestan involuntariamente (aumento del ritmo cardíaco y de las pulsaciones, temblor en las manos contracción de la mandíbula y mayor



sudoración), por lo que la detección de las mismas en los niveles iniciales permite contrarrestar su desarrollo o eliminarlas dentro de lo posible, tarea nada fácil. El autocontrol de las mismas conlleva predisposición y tiempo, combinación beneficiosa pero difícil de encontrar ante estímulos o situaciones que atentan contra nuestra supervivencia. Por lo que las emociones pueden ser calificadas en términos **cualitativos** (tristeza, ira,) y **cuantitativos** (a través del lenguaje transformarlos en sentimientos y darles un porcentaje: bastante, poco, mucho, nada). En algunos casos las emociones superan el 100%, lo cual demuestra que estas no son exactas. Estas emociones aparecen instintivamente sin poder controlarlas, pero pueden ser modeladas a través del entrenamiento y la predisposición. Nuestra **uccm** necesita del auto-observación y del auto-modelación, es decir conocerse para saber que ante el mínimo síntoma contraproducente debemos relajarnos y evitar malestares mayores. Las técnicas de respiración profunda acompañado con movimientos de brazos y piernas ayudan significativamente.

Dicho conocimiento propio, lo logramos mediante la habilidad relativa al mundo interior, que nos permite tener una imagen exacta y verdadera de nosotros mismos, lo que nos hace capaces de actuar en la vida de un modo más eficaz, esta es la **Inteligencia Intrapersonal**.

Con esta inteligencia surge la **Teoría de la Mente**: habilidad para comprender y predecir la conducta de los otros, sus conocimientos, intenciones, creencias, emociones, pero no siempre acertamos porque utilizamos nuestra genética propia y personal, cultura personal, experiencias de vida, etc.

Es de vital importancia poder detectar estas expresiones porque a veces dicen más de lo que se expresa verbalmente, detectar los estados de ánimo, o solo a veces las miradas sin pronunciar ningún sonido tienen mayor significado y debemos estar atentos para saber enfrentar dichas situaciones o simplemente descubrir las verdaderas emociones del otro, ya que cuando uno logra entender al otro, ponerse en su lugar, es porque hemos vivido alguna situación similar. Esto es **Empatía**, mecanismo de imitación que se basa en experiencias previas.

Por el contrario si no hemos vivido situaciones similares, y deseamos entender al otro desarrollamos la **Toma de Perspectiva**, capacidad de imaginar por no poseer dichas experiencias. Las situaciones de estrés reducen notablemente la capacidad empática y de integración entre las personas. Una técnica que desarrolla ampliamente esta capacidad es la **Escucha Activa** de otras historias de vida, las cuales enriquecen nuestra perspectiva emocional.



La capacidad de comprender a los demás, cuales son las cosas que los motivan, la mejor forma de cooperar con ellos se llama **Inteligencia Interpersonal**:

Mediante esta inteligencia el liderazgo, la eficiencia interpersonal son utilizadas para persuadir, dirigir, negociar, motivar y trabajar en equipo.

Todo esto por medio de frases alentadoras como:



¡Lo lograrás!

¡Vos podés!

Otro punto a destacar es, nuestro estado de ánimo que se ve influenciado por el estado de otras personas (si bien creo que no todas somos influenciables del mismo modo o en la misma medida). Ante caritas de ira, tristeza, miedo, etc. se produce una respuesta rápida de malestar o en cierta manera de estrés: **Reflejo de tensión**, o por el contrario caritas de alegría, felicidad, producen y “contagian” sensación de seguridad y placer: **Reflejo de relajación**.



Por esto es cuando decimos “no me voy a dejar influenciado por su mala onda”; y a su vez tener en cuenta que nuestras propias emociones generan determinadas conductas, las cuales pueden ser modificadas para que nuestra uccm se la “crea”, es decir poder transformar ciertas emociones en modo positivo que produzcan bienestar y favorezcan a nuestra salud.

La emoción genera una determinada conducta: positiva o negativa

Pero podemos actuar intencionalmente para provocar emociones conscientes, pues cambiando nuestras conductas somos capaces de dirigir emociones... (hacia lo contrario a lo que el estrado emocional nos impulsa).

Conducta consciente genera emoción: ej: los cambios humorales

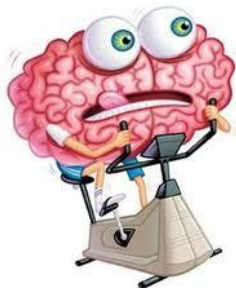
Sonreír; acción que produce sensación agradable a nosotros mismos y a su vez contagiosas a los otros.

Poder reflexionar sobre las emociones y sus respuestas ante determinada situación, si era la respuesta básica correcta o si el grado era adecuado nos ayudará a mejorar. Todo esto tiene que ver con la correcta comprensión y aceptación de una situación (consecuencias de las acciones). Para esto debemos usar nuestros lóbulos pre frontales y determinar cual sería la respuesta adecuada para evitar complicaciones mayores. Esta actividad si bien la realizamos durante nuestra vida cotidiana, más de una vez logramos encontrar dicha respuesta, pero la emoción “nos ganó de mano”, es decir se produjo sin poder controlarla y sin dejar entrar a la reflexión.



Esto es **auto regulación emocional**: saber manejar emociones en forma adaptativa, y a demás ayudar a mantener cierto equilibrio emocional. Su propósito es que la respuesta emocional se ajuste a nuestras metas, a lo que queremos llegar como seres humanos. Y aclarar que la auto regulación no solo se refiere a emociones negativas, que atentan contra nuestra supervivencia (ira, enojo, aversión...) si no también a aquellas positivas que en demasía son perjudiciales (la felicidad, la alegría,...). La importancia de auto-motivarnos, requiere de esfuerzo físico como mental. Cualquier aprendizaje o cambio supone esfuerzo para adaptarse al mismo. De ahí el concepto de **Flexibilidad y Adaptación**.

Para lograr la auto-regulación debemos conocernos, dejar actuar a la razón



escuchar nuestro **Diálogo Interior**,
y para todo esto debemos **Neurosicoentrenar**: y **modelar**
nuestra conducta.

Los seres humanos, no debemos perder la capacidad de soñar, planificar y fijar objetivos, estos son quienes nos guían y nos orientan en la vida, aunque no todos fijamos objetivos por igual, algunos a largo plazo; y generar **retardo de la gratificación**, ya que produce mayor satisfacción y mayor producción de

dopamina; otros a corto plazo, y esto se refiere a la **Recompensa** y la satisfacción inmediata de logros.



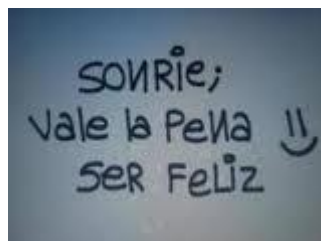
Para reflexionar sobre el propio diálogo interior, el cual nos es útil para conocer nuestro estado de ánimo y su vez analizar el porque del mismo y ver que cambios necesitamos implementar para auto-motivarnos y favorecer nuestro bienestar. Uno siempre mantiene este diálogo pero, de acuerdo a un auto-observación, el mismo se manifiesta plenamente en modo consciente cuando debemos afrontar situaciones difíciles que nos llevan a la toma de decisiones. El mismo nos puede limitar o motivar, es decir es influyente en nuestras acciones.



No olvidar que somos varios **“yo”** y que nuestra conducta varía según nuestro estado de ánimo.

El mismo está en estrecha relación con nuestro estado de ánimo: si estamos pasando por situaciones

desagradables, tristes o de estrés seguramente nuestro diálogo interior será desalentador y nuestro “trato” será distante, o me criticaré, es decir me hablaré con desagrado, o agraviantes.



Dicho diálogo debería ser siempre de afecto, simpatía, de auto-motivación y de autocontrol, es decir poder contar con los LPF; seguramente nuestras acciones mejorarían no solo nos

favorecerían sino también sería beneficioso para los demás.



como **seres humanos**.

Por otra parte todos contamos con competencias que juegan a nuestro favor, como los son los talentos y capacidades; los cuales son, a mi parecer difícil de encontrar, aunque sabemos que los poseemos pero difícil es determinarlos. Además es posible, muchas veces, detectar dichos talentos en los otros y no en uno mismo. Todos poseemos puntos fuertes y débiles, por lo cual necesitamos de esfuerzo y perseverancia para poder dominarlos, y a los primeros poder potenciarlos, que son quienes nos ayudan a crecer

El próximo video resume todo lo expuesto:

http://www.youtube.com/watch?v=Cn96e4_wDhM

Por lo tanto, debemos neurosicoentrenar estados emocionales positivos, generar sensaciones agradables y una actitud mental positiva; y a su vez desarrollar la empatía, la cooperación, el altruismo ya que no debemos olvidar que necesitamos crear vínculos, por lo que volvemos al comienzo de la vida y a uno de nuestros **principios básicos y fundamentales** para nuestra supervivencia...**Instinto Gregario...**