

Conducidos por Nuestras Emociones

Los lóbulos prefrontales son las partes más evolucionada y más “nuevas” de nuestro cerebro. Reciben información y responden en consecuencia para modelar las respuestas instintivas y emocionales. La comunicación con el resto del cerebro es fluida.

La Atención ejecutiva nos permite detectar cambios en el medio ambiente y representa la capacidad y habilidad de la **Unidad-Cuerpo-Cerebro-Mente** (UCCM) para fijarse en una o varios aspectos de la realidad y prescindir de los restantes. Esto permite al individuo rechazar estímulos irrelevantes, evitando que concentre la atención en todos y cada uno de los estímulos que recibe, facilitando la realización del plan propuesto para dar respuesta a dicho estímulo.

Algunas de las funciones de la atención ejecutiva son: la fijación de metas, las acciones planificadas, la anticipación de consecuencias y **la modificación de un comportamiento**.

Pero a veces nuestras emociones se interponen entre los estímulos exteriores y nuestros lóbulos prefrontales frontales (LPF).

“¡He ahí la causa! ¡He ahí la causa, alma mía!... ¡Permitidme que no la nombre ante vosotras, castas estrellas!... ¡He ahí la causa!... Sin embargo, no quiero verter su sangre, ni desgarrar su piel, más blanca que la nieve, y tan lisa como el alabastro de un sepulcro. Pero debe morir o engañará a más hombres.” **Otelo antes de matar a Desdémona por celos.**

Otelo, El moro de Venecia. By William Shakespeare

Las Emociones

Nuestro cerebro es altamente social por lo cual el ser humano debe ser parte de grupos y vivir en sociedad. La empatía, el ponernos en el lugar del otro es una característica exclusivamente humana, ya que es la característica que nos permite comprender y entender las necesidades, sentimientos de los otros y respondiendo correctamente a sus reacciones emocionales, pero debe ser ejercitada a diario, de lo contrario se extinguirá lentamente hasta desaparecer.

El cerebro humano cuenta con neuronas espejos, que son aquellas que se activan ante la percepción de un estímulo, haciendo propias las acciones, sensaciones y emociones de otro individuo. Las emociones positivas activan más neuronas espejos, pero las emociones negativas prevalecen por más tiempo en nuestro cerebro y afectan en mayor grado la negatividad de nuestra mente.

La UCCM es una unidad de función en donde los cambios electroquímicos del cerebro producen emociones. Ante un estímulo, el cerebro busca en su propia memoria una situación igual o similar para saber como reaccionar. Si este nuevo estímulo se asocia con una experiencia negativa, activará la fuerza dolor y sus consecuentes respuestas: **huir – luchar – o prevenir**. Si por el contrario, este estímulo se relaciona con algo positivo, la fuerza de placer se activará conjuntamente con la conducta de acercamiento en concordancia con la respuesta física, **Camino Largo** con el que tendremos mayores posibilidades de tomar decisiones correctas y modificar conductas perjudiciales.

Si entendemos la respuesta **Cerebro-Somática** que acompañan a las emociones en sus niveles iniciales, lograremos que la UCCM pueda modelar adecuadamente las respuesta emocionales. Ante una señal física de que algo nos molesta podemos modificarla y/o ajustarla y dejar mayor capacidad a los LPF para responder adecuadamente ante este estímulo negativo.

Joseph Ledoux propuso la idea de dos caminos al momento de enfrentarnos con un estímulo.

Si el estímulo es peligroso, este activará la amígdala y luego el hipotálamo y preparará al organismo para luchar o huir, pero también puede activar el camino largo y estimular el tálamo y los lóbulos prefrontales, dándole al individuo la opción de analizar y evaluar todas las posibilidades y opciones a su alcance, permitiéndole tomar una mejor decisión después de haber evaluado, planificado y proyectado a futuro una eventual consecuencia.

El cerebro instintivo y el emocional trabajan juntos para asegurar la supervivencia y manejar lo que en Neurosicoeducación se llaman **Fuerzas Placer-Dolor**, las cuales evalúan si un estímulo exterior es a favor o en contra para la supervivencia del individuo.

Las fuerzas PLACER-DOLOR se enriquecen y ofrecen variantes debido a que el cerebro incorpora nuevos aprendizajes que lo suma a la memoria genética, generando así una escala variable que puede desplazarse desde pequeño placer-dolor a un gran placer-dolor. Esto hace que se los clasifique en dos categorías, una **Pro-supervivencia** y otra **Contra-supervivencia**, en donde el archivo emocional del dolor es la amígdala y el núcleo accumbens es el archivo emocional del placer que convergen en una comunicación con el hipotálamo que responderá en milisegundos de ser necesario. Ante la experimentación del placer-dolor, el cerebro lo registra en la memoria para facilitar nuestras decisiones en el futuro a través de la neurofusión, las que pueden ser de mayor o menor intensidad. Es decir, conexiones hebbianas que ante un estímulo repetido varias veces, se verá fortalecida, o por el contrario, se debilitará hasta desaparecer si el estímulo es débil y esporádico.

Esto es la base de la neuroplasticidad que nos permite cambiar de hábitos y modelar nuestras respuestas emocionales.

Las emociones dirigen el curso de nuestras vidas. Los humanos poseemos emociones que algunos investigadores la dividen en **primarias y secundarias**, siendo estas últimas las resultantes de las combinaciones de las primeras.

La alegría, aceptación, miedo, sorpresa, tristeza, aversión, ira y expectación son las emociones básicas que regulan nuestro ser y las combinatorias de éstas ofrecen un abanico de posibilidades que experimentamos a lo largo de nuestros días. Por todo esto, es muy importante saber controlar y manejar nuestras emociones.

Según algunos investigadores, la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y emociones, el saber controlarlos y entender el de otras personas se denomina **inteligencia emocional**. Esta habilidad desarrolla cinco destrezas:

- ✓ tener autoconciencia,
- ✓ poseer control sobre las emociones,
- ✓ automotivación,
- ✓ empatía y
- ✓ el desarrollo de habilidades sociales.

Las emociones son el motor que impulsa al individuo a tomar una acción ya sea a favor o en contra de la supervivencia. Pero todas las emociones se ven modificadas según el estado de ánimo del individuo. En neurociencia, lo llamamos **estado base**, el cual puede ser de **entusiasmo** o **desánimo**. Es decir, de acuerdo en que estado base nos encontremos al recibir un estímulo externo, percibiremos al mismo de una manera positiva o negativa y responderemos en consecuencia.

Como se dijo anteriormente, las emociones son la base del comportamiento humano que lo hace muy vulnerable ante los estímulos exteriores y saber controlarlos y modelarlos para dar una respuesta puede ser la diferencia entre una buena relación con el otro o un conflicto que puede ser perjudicial para nuestro UCCM y la de los demás.

El ser humano es un comunicador social por excelencia y no respeta fronteras o idiomas, usa todo su cuerpo para transmitir lo que siente y desea, y puede hacerlo de una

manera consciente o no. Sin embargo, cierto lenguaje corporal es compartido con otros mamíferos.



El poder conocer y autorregular nuestras emociones mejora nuestra calidad de vida y la de otros. El poder auto-observarnos y auto-modelarnos nos permite tener control sobre nuestras vidas y así sentirnos en plenitud, que a su vez no conduce a actuar con valores mas altos mejorando nuestra calidad de vida y la de los seres que nos rodean.

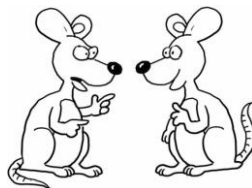
Cuando sabemos manejar nuestras emociones, podemos hacer frente a situaciones estresantes, lo que se denomina ***afrentamiento***.

Al tener capacidad de control, los estímulos estresantes podrán ser manejados, disminuyendo la ansiedad y el nerviosismo ocasionado por dichos estímulos. De esta manera se mantiene la autoestima en un nivel alto, favoreciendo así un ciclo de reacciones positivas y proactivas.

Por el contrario, el no poder manejar situaciones de estrés nos lleva aun estado de ***indefensión*** que en algunos casos es aprendido desde nuestra niñez. En neurociencia se lo denomina estado de ***indefensión aprendida***. Término definido por el psicólogo Martin Seligman en 1965, quien afirma que el individuo con esta característica presenta una aceptación abnegada de la situación estresante ya que considera que no puede ser modificada en manera alguna. La persona presenta una actitud pasiva que le impide aprender nuevas cosas que podrían modificar o mejorar su situación actual por lo cual su autoestima disminuye, y nuevamente nos encontramos ante un ciclo de acciones negativas e inacción perjudicial.

Dos ratoncitos cayeron al mismo tiempo en dos vasijas que contenían leche. El primer ratoncito pensaba: “No podré salir de este cacharro, porque las paredes son muy lisas, ya he escuchado anteriormente acerca de muertes como esta. No podré respirar en la leche, voy a asfixiarme, estoy perdido.” Y, ante esto que pensaba dejó de intentar hacer algo para salir de la vasija y en efecto, se asfixió y murió.

El segundo ratoncito no sabía tampoco qué hacer; pero al contrario que el primer ratoncito, él pensaba que debía de haber algo que pudiera hacer para salir de la vasija, “posiblemente mi situación pueda ser diferente a la de otros que he escuchado que no han podido salir de estas situaciones”, entonces el ratoncito trató de hacer algo y se agitó en todos sentidos. Como se estaba moviendo continuamente, batió la leche con tanto vigor que ésta se transformó en mantequilla. El ratoncito entonces se sentó sobre la mantequilla y pudo respirar libremente.



Estas situaciones son las que debemos aprender a evitar. Es muy importante que modifiquemos esta conducta en nosotros si la tuviéramos, o lo que aún es más importante, no transmitir las a futuras generaciones. Ya sea como padres, educadores o simplemente adultos, estamos en continuo desarrollo de las emociones propias y ajenas en cuanto interactuamos y socializamos con otros. Como se dijo anteriormente, el ser humano vive en sociedad y comparte con otros su vida, la cual puede ser dura y llena de dificultades pero siempre tendremos la opción de decidir como queremos pararnos ante ella y enfrentarla, ya sea con una actitud negativa y derrotista o con una actitud positiva y proactiva, que con total seguridad, nos llevará a la plenitud de nuestro ser altruísta y en consecuencia, nos brindará la posibilidad de ser felices y hacer felices a quienes nos rodean.

“La Felicidad consiste en hacer el bien”

Aristóteles

Nota: Las ideas y conceptos expresados en este trabajo están basados en la bibliografía aportada por **Asociación Educar para el Desarrollo Humano. Curso de Capacitación Docente en Neurociencia. Abril – Julio 2011**