

6.4

Las emociones en el cerebro

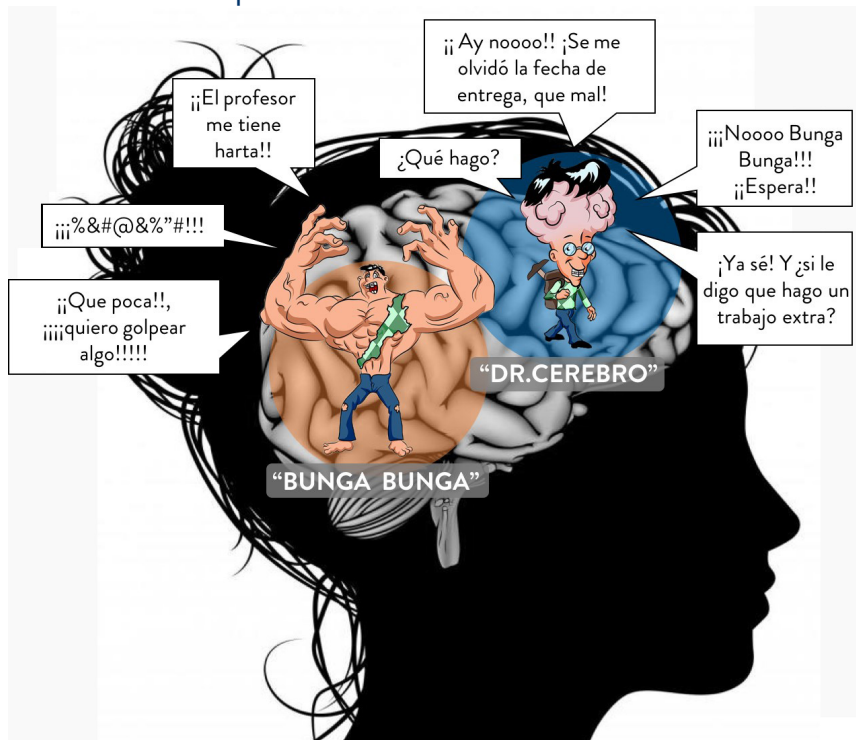
“Es en el cerebro donde todo tiene lugar”.
Oscar Wilde

¿Has tenido que exponer un tema en clase sin sentirte preparado o presentar un examen sin haber estudiado? En esos momentos, el corazón late de forma acelerada, las manos sudan, el estómago se contrae, sentimos ansiedad y confusión, olvidando las respuestas. Si la sensación es muy intensa, la mente se queda pasmada o tenemos el deseo de salir corriendo de la situación. En esos momentos operan áreas específicas del cerebro, como el sistema límbico y la corteza prefrontal que están relacionadas con las emociones y la capacidad de regularlas. En esta lección identificarás algunas partes del cerebro que operan cuando experimentas emociones y cuáles son sus funciones.

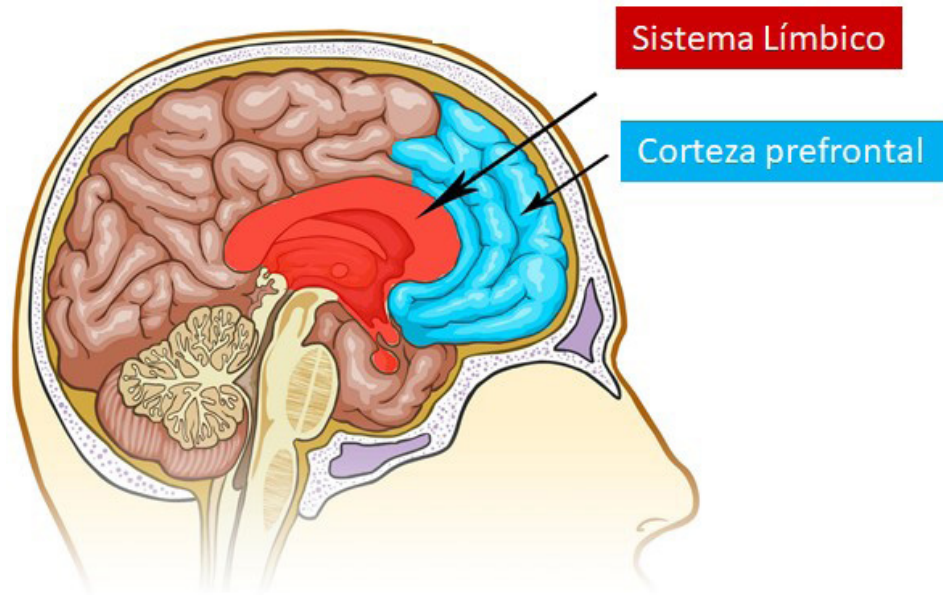
En el cerebro se pueden identificar dos partes que se encargan de la expresión y la regulación de las emociones:

- El sistema límbico que representaremos como “Bunga Bunga”.
- La corteza prefrontal que representaremos como “Dr. Cerebro”.

1. Observa cómo actúan dentro del cerebro de Anabel cuando se molesta con su profesor.



2. Lee sobre las áreas del cerebro que representan “Bunga Bunga” y “Dr. Cerebro” y su función.¹



GLOSARIO

Corteza prefrontal.

Estructura cerebral responsable de “la cognición y la reflexión sobre los sentimientos, eje de la comprensión de símbolos. Ésta es la región que permite planificar a largo plazo y generar estrategias, por lo que es básica para la supervivencia”.²

Sistema límbico.

Conjunto de estructuras cerebrales que se encuentran sobre el tallo cerebral encargadas de regular algunas respuestas fisiológicas, así como gran parte de las reacciones afectivas. Una de las regiones más importantes del sistema límbico es la amígdala “una estructura con forma de almendra que alberga los recuerdos emocionales y permite responder a los [diversos] estímulos”³ que se nos presentan.

“Bunga Bunga” representa al sistema límbico, área donde se rigen las reacciones emocionales, las cuales se presentan en automático y sin pensar de forma clara y racional. Algunas de las reacciones automáticas son útiles, nos pueden salvar la vida. Sin embargo, otras son desproporcionadas y en ocasiones catastróficas.

“Dr. Cerebro” representa a la corteza prefrontal, el área del cerebro que razona, analiza, planea y toma decisiones de manera responsable.

Si “Bunga Bunga” toma el control, entonces actuamos de forma impulsiva, nuestras reacciones emocionales se vuelven muy poderosas, muchas veces son desproporcionadas y no entendemos razones. En esos momentos reaccionamos sin control. Afortunadamente podemos fortalecer la comunicación entre ambas áreas del cerebro con técnicas que aprenderás en el programa Construye T, de manera que “Dr. Cerebro” y “Bunga Bunga” tomen decisiones acertadas y “Bunga Bunga” no se salga de control.

1. L. Chernicoff, A. Jiménez, D. Labra y E. Rodríguez (2012), Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior, Módulo 2. Cómo trabajar con las emociones. Autoconocimiento y autorregulación. Versión 3. Ciudad de México, pp. 151-152.
2. Idem, pp. 99-100.
3. Idem, p. 99.

3. Haz una pausa y responde individualmente las siguientes preguntas:

I. Recuerda y escribe alguna situación de tu vida cotidiana en la que “Bunga Bunga” se salió de control y “Dr. Cerebro” no supo qué hacer. ¿Qué acciones llevas a cabo cuando “Bunga Bunga” toma el control de la situación? ¿Consideras que estabas pensando con claridad?

II. Recuerda y escribe alguna ocasión en la que “Dr. Cerebro” logró negociar con “Bunga Bunga” y tomó las riendas de la situación. ¿Cómo actúas cuando “Bunga Bunga” escucha a “Dr. Cerebro”?

Resumen:

Hay diversas situaciones en la escuela y en la vida cotidiana que desatan emociones y activan nuestro sistema límbico, que representamos como “Bunga Bunga”. La característica de “Bunga Bunga” es que es impulsivo y no piensa con claridad. Por eso, cuando en un examen sentimos mucha ansiedad o nerviosismo, “Bunga Bunga” toma el control de la situación y momentáneamente se inhiben algunas capacidades cognitivas que dependen de “Dr. Cerebro”, como la atención y la memoria. En esos momentos es importante tranquilizar a “Bunga Bunga”, y para ello puedes aplicar estrategias con el fin de enfocar la atención, como la atención a la respiración y PARAR.⁴



4. Idem, p. 171.

Para tu vida diaria

Presta atención a cómo “Bunga Bunga” y “Dr. Cerebro” se activan cuando tienes que hacer una actividad que te desagrada en la escuela. Cuando te des cuenta de que “Bunga Bunga” quiere salirse de control practica PARAR.

Escribe, ¿qué situación fue _____

¿Te ayudó la estrategia de PARAR? Describe cómo.

P ara	Cuando notes que tu mente está enganchada en pensamientos e historias, como “Siempre me manda a mi por los materiales, seguro es porque le caigo mal a la maestra” o “para qué estudio si de todas formas no voy a pasar”.
A tiende	Al momento presente. Date cuenta de que “Bunga Bunga” quiere salirse de control.
R ecuerda	Calmar tu mente y a “Bunga Bunga”.
A plica	La instrucción: atiende las sensaciones de la respiración por 1 o 2 minutos.
R egresa	A la actividad que estabas realizando con una mente más serena y clara.

¿Quieres saber más?

“Bunga Bunga” y “Dr. Cerebro” representan áreas del cerebro que intervienen en la regulación emocional de una manera general. Te recomendamos ver el video titulado “*Cerebro dividido*” donde se ejemplifica de una manera divertida el rol que juega el sistema límbico y la corteza prefrontal en una cita romántica, puedes buscarlo en YouTube o [haz clic aquí](#).

Además, si quieres ahondar en el conocimiento de las áreas cerebrales implicadas en la regulación emocional, te recomendamos ver el video “*Cerebro triuno*”. Lo puedes buscar en YouTube o [haz clic aquí](#).