

Escuela Internacional de Coaching Profesional



Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales EICP



Bases Neuroemocionales

Neuroemocionalidad

Historia y evolución

Todas las emociones, tanto las agradables (alegría, orgullo, felicidad y amor) como las desagradables (dolor, vergüenza, miedo, descontento, culpabilidad, cólera, tristeza), están profundamente arraigadas en la biología.

La mayoría de las respuestas de las reacciones emocionales, en especial aquellas que se asocian con conductas defensivas o agresivas, han existido desde hace mucho tiempo y surgieron como parte de un proceso de adaptación y supervivencia de la especie humana. En este sentido, podemos afirmar que los propósitos útiles cumplidos por las conductas emocionales guiaron de forma significativa la evolución del cerebro.

La emoción es un impulso que mueve a la persona a actuar, la raíz etimológica de la palabra viene del latín “*e-movere*”, es decir, “*ir hasta*”, “*remover*”, “*agitar*” que al final se resumen en: *ataca, escapa o lucha*.

Tanto la palabra “emoción” como la palabra “motivo” tienen significados similares, y las dos pueden despertar, sostener y dirigir la actividad del organismo. Muchos investigadores aún piensan que los conceptos de emoción y de motivación son equivalentes.

Cada uno de nosotros viene equipado con unos programas de reacción automática o una serie de predisposiciones biológicas a la acción, sin embargo, nuestras experiencias vitales irán modelando con los años ese equipaje para definir nuestras respuestas ante los estímulos emocionales.

Emociones en el cerebro. Cerebro Triuno

El troncoencéfalo: es la parte más primitiva del cerebro y la que regula las funciones básicas como la respiración, el latido cardíaco o el metabolismo.

Por encima del tronco está el **sistema límbico**, sede de las emociones, gracias a las que los primeros seres humanos pudieron reaccionar para adaptarse a las exigencias de un entorno cambiante, y pudieron desarrollar la capacidad de identificar los peligros y evitarlos.

Por lo tanto, podemos decir que el sistema límbico está *relacionado con la memoria y el aprendizaje*. En esta zona está la **amígdala**, sede de los recuerdos emocionales y que nos permite dar un sentido a nuestras experiencias, porque permite reconocer las cosas que ya hemos visto y darle valor.

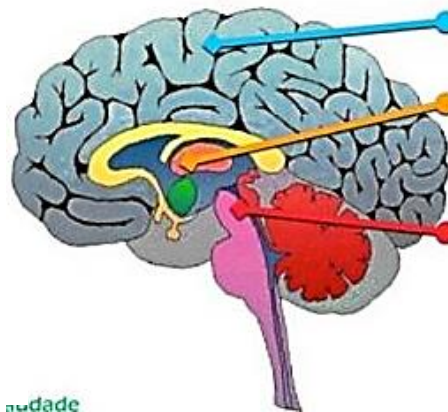
Por encima del sistema límbico encontramos el **neocórtex**, que nos diferencia del resto de las especies, porque nos permite tener sentimientos, lenguaje, comprensión de símbolos, arte, cultura, civilización... Es decir, nos permite sobrevivir y darle un sentido a nuestra vida.

La parte de nuestro cerebro dedicada a los pensamientos se desarrolló a partir de la región emocional. Estas zonas cerebrales siguen estando muy vinculadas mediante circuitos neuronales, lo que significa que hay una relación entre pensamientos, sentimientos y emociones. Es decir, poseemos áreas cerebrales encargadas de "leer" nuestras emociones más viscerales y darles un sentido en forma de sentimiento.

La relación entre **neocórtex** y **sistema límbico** amplió el número de posibles reacciones ante los estímulos emocionales. Por ejemplo, ante el temor que lleva a los animales a huir o defenderse. Los humanos podemos llevar a cabo comportamientos más completos como llamar a la policía.

El neocórtex nos permite *leer, interpretar y controlar nuestras emociones*. Pero tener la capacidad de controlar las emociones no significa ser racionales con nuestros sentimientos y saber las causas de todos los comportamientos.

El cerebro triuno



Neocórtex

Cerebro de la razón

Nos permite analizar la información, resolver los problemas, planificar, desarrollar ideas, teorías...

Cerebro mamífero

Cerebro de las emociones

Nos dice lo que nos gusta y lo que no, hacia quien generamos afecto, hacia qué cosas nos sentimos atraídos, y qué recuerdos nos hacen sentirnos más tristes o más alegres.

Cerebro reptiliano

Cerebro de los instintos

Se encarga de nuestras funciones corporales básicas, como la respiración, la digestión, el latido cardíaco, y la regulación de la temperatura. Se encarga de responder de forma refleja e instintiva ante las situaciones estresantes y traumáticas.

Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales

Ocurre que hay muchas emociones gestionadas desde el sistema límbico, donde el cerebro termina tomando decisiones independientemente de los lóbulos frontales, nuestro cerebro se adelanta dejándose llevar por la activación del sistema límbico, impidiendo que el neocórtex haga su labor.

Esto conlleva a decir cosas que no queríamos decir, arrepintiéndonos de ellas. Esta independencia de un sistema con otro se produce por el camino que deciden tomar otras zonas cerebrales.

La parte del cerebro que recibe la información de origen sensorial es el **tálamo** (una estación de relevo que se comporta como un cerebro en miniatura). El tálamo se encarga de enviar esta información a otras partes del cerebro, como el neocórtex, que se ocuparía de analizar la información y crea una respuesta para la situación del momento.

Para ello, utilizaría también a los **lóbulos prefrontales**, con la finalidad de entender bien los estímulos y enviar las señales al sistema límbico, y que ésta a su vez active el sistema hormonal a través de la vía hipotálamo-hipofisaria.

Existe una vía neuronal más corta, que va *del tálamo a la amígdala*, de modo que la amígdala pueda recibir señales directamente de los sentidos y pueda crear una respuesta hormonal que determina un comportamiento antes de que estas señales puedan ser leídas por los marcadores somáticos del neocórtex.

Cuando el cerebro comienza a funcionar en base a esa vía neuronal más corta, surgen respuestas que pueden no estar relacionadas con la situación del momento. A causa de esto, con el tiempo, la persona recuerda esta respuesta conductual propia porque recuerda la emoción que implica.

Esta misma respuesta inmediata, ha podido ayudar a los primeros seres humanos a sobrevivir hoy.



Sin embargo, una respuesta impulsiva puede ser no muy adecuada, además, casi todos los recuerdos relacionados con las emociones fuertes son muy antiguos y forman parte de la memoria a largo plazo (nuestros recuerdos emocionales).

Las conexiones neuronales de los pensamientos están conectadas con las de las emociones, de hecho, cada circuito neuronal no puede funcionar independiente al otro. Es decir, los pensamientos añaden algo a las

emociones (las interpretan) y las emociones añaden algo a los pensamientos (le dan el color emocional a nuestra vida). Pero puede ocurrir que la emoción sea tan intensa que despierte una respuesta de emergencia que no utiliza la racionalidad sino la impulsividad.

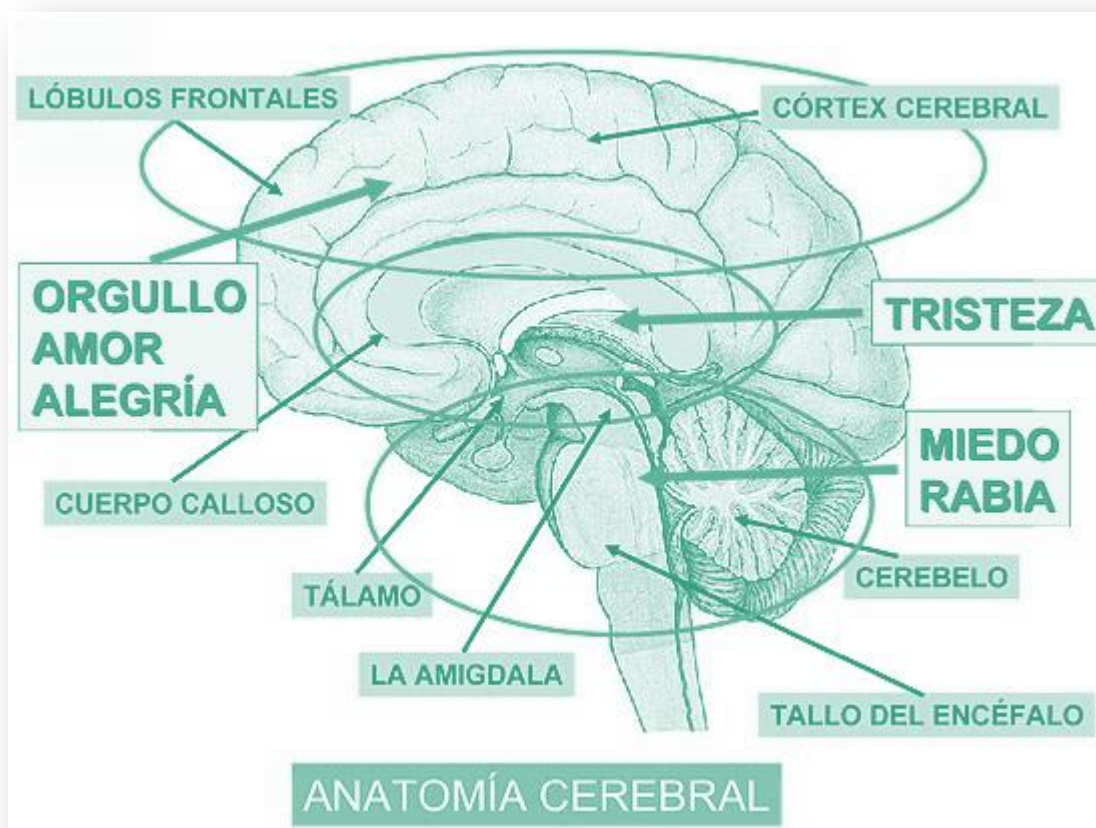
Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales

Entender que en la conexión entre amígdala y neocórtex se incardina la inteligencia emocional, que es un sistema de habilidades o actitudes para entender los sentimientos y gestionar las emociones con nuestros semejantes.

Se ha propuesto (Lang, 1968) que las emociones son disposiciones para la acción, que se originan ante estímulos significativos para un organismo y que se producen en diferentes sistemas reactivos a partir de los cuales pueden ser estudiadas:

- Experiencia Subjetiva (sentimiento interno y privado de las emociones o inconsciente)
- Apreciación Cognitiva (sentimiento consciente de las emociones que son transmitidas por el sujeto a través de los informes verbales)
- Activación fisiológica (la cual involucra tres tipos de respuestas fisiológicas, autónomas, endócrinas, somáticas y centrales)
- Tendencia a la acción (la cual refleja la conducta externa que representa un conjunto de acciones que generalmente consideramos emocionales y que es modulada por un sistema motivacional de lucha o aproximación a los estímulos ambientales que permite preservar la existencia del individuo).

Ahora se sabe, que cada uno de estos componentes, tomado aisladamente, sólo es un reflejo parcial o imperfecto de la emoción de ahí la necesidad de estudiarlos conjuntamente.



Dinámica para la gestión neuroemocional

Para el retraso de la respuesta instintiva de lucha o huida se recomienda realizar prácticas que estimulen neurológicamente enlentecer estas reacciones o secuestros emocionales.

Hay relación entre las habilidades emocionales y el compromiso

“Delante de un grupo de niños de cuatro años de edad se colocó una golosina que podían comer, pero se les explicó que si esperaban veinte minutos para hacerlo, entonces conseguirían dos golosinas. Doce años después se demostró que aquellos pequeños que habían exhibido el autocontrol emocional necesario para refrenar la tentación en aras de un beneficio mayor eran más competentes socialmente, más emprendedores y más capaces de afrontar las frustraciones de la vida”.

Si no gestionamos bien las emociones, sobre todo las negativas, no podremos conseguir nuestras tareas cotidianas, como concentrarse, recordar, aprender y tomar decisiones. Una de las técnicas para gestionar las respuestas instintivas es el Mindfulness. Aquí brevemente se explica cómo realizarlo y qué beneficios tiene a nivel neuroemocional.

