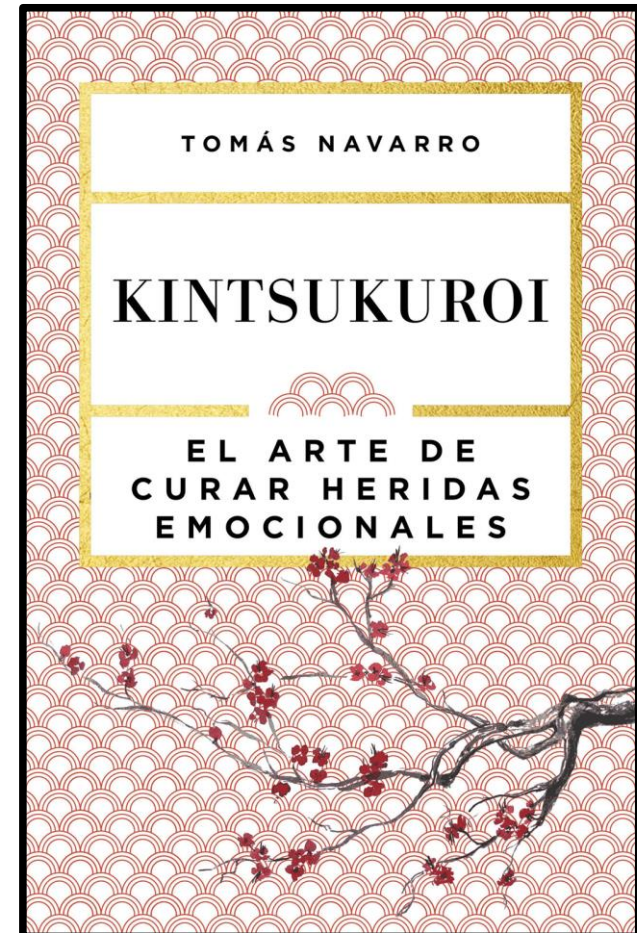
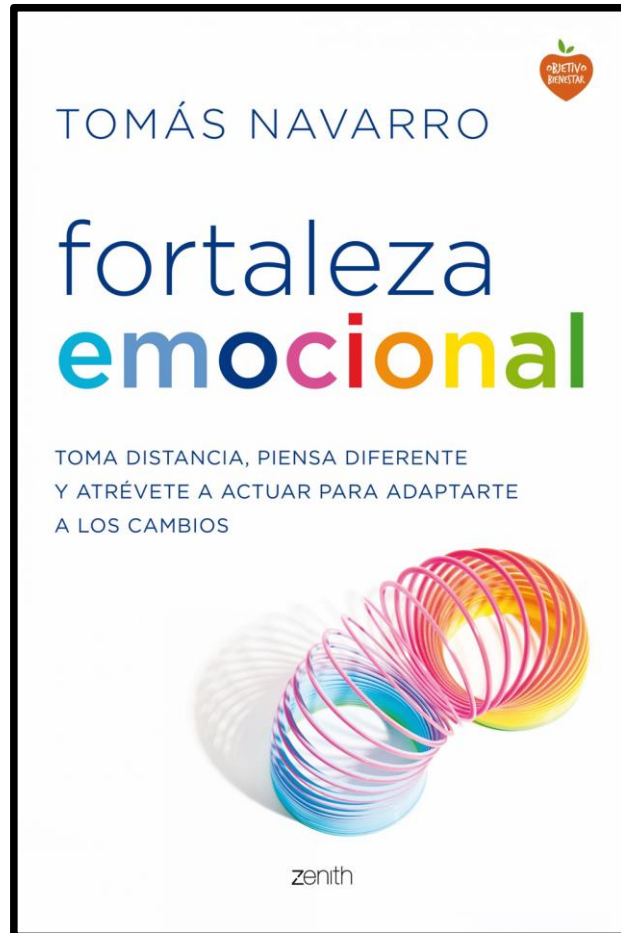


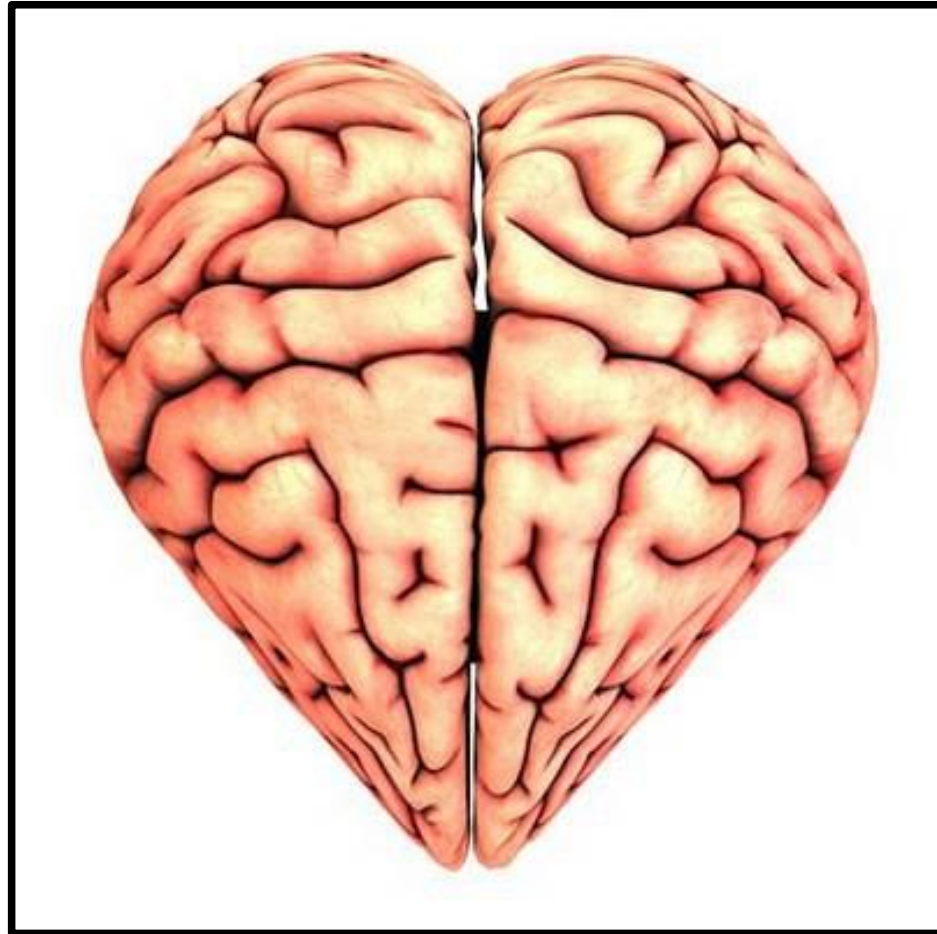
# Sesión 3



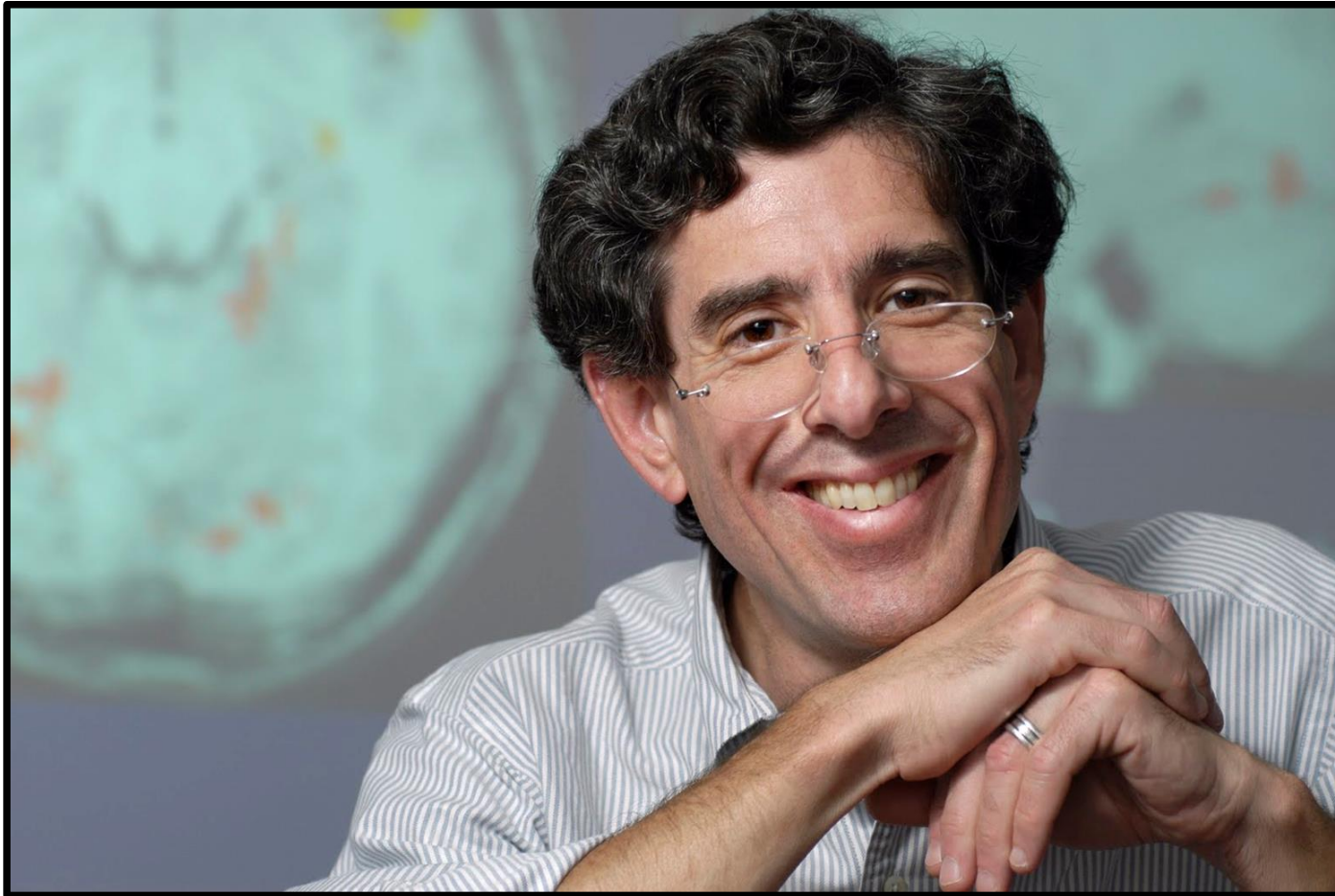
# Conociéndonos...



# El Cerebro Emocional



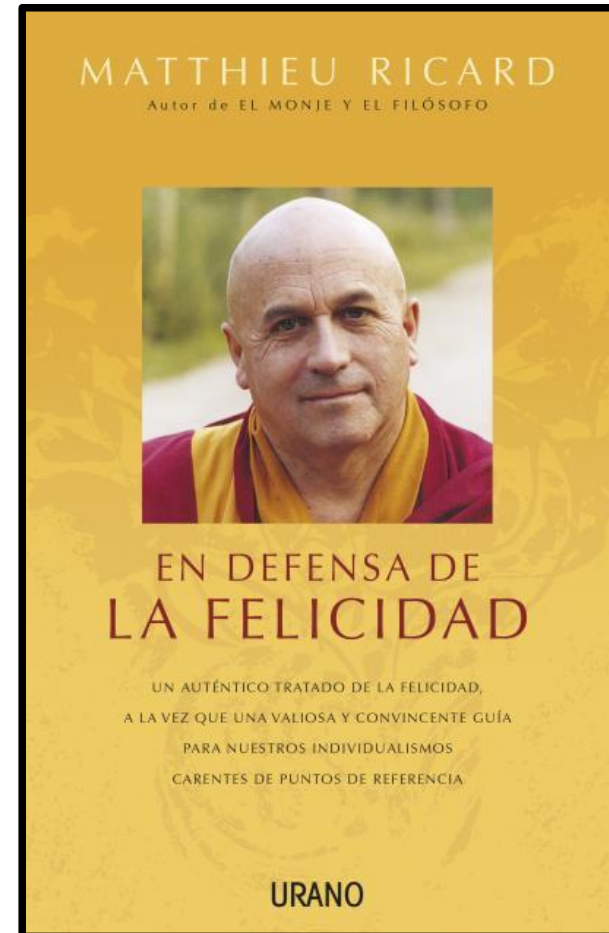
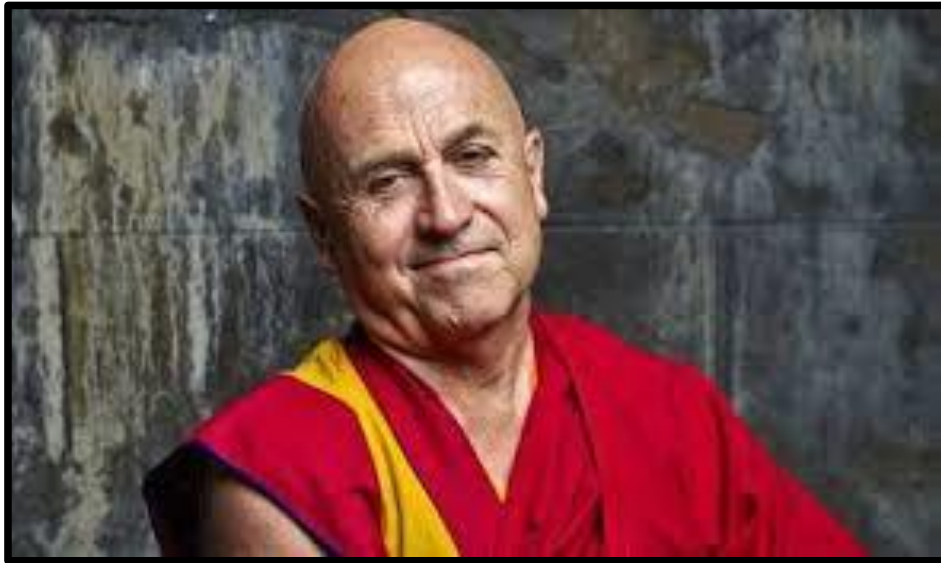
La ciencia tiene un papel importante en el mundo de las emociones...Lleva tiempo estudiando las emociones en el Laboratorio...Un ejemplo es el “**Centro de Investigación de Mentes Saludables**” (Wisconsin), creado por el neuropsicólogo **Richard Davidson**.



**RICHARD DAVIDSON**



# Matthieu Ricard...”El hombre más feliz del mundo”



# Nos vamos a hacer un regalo...

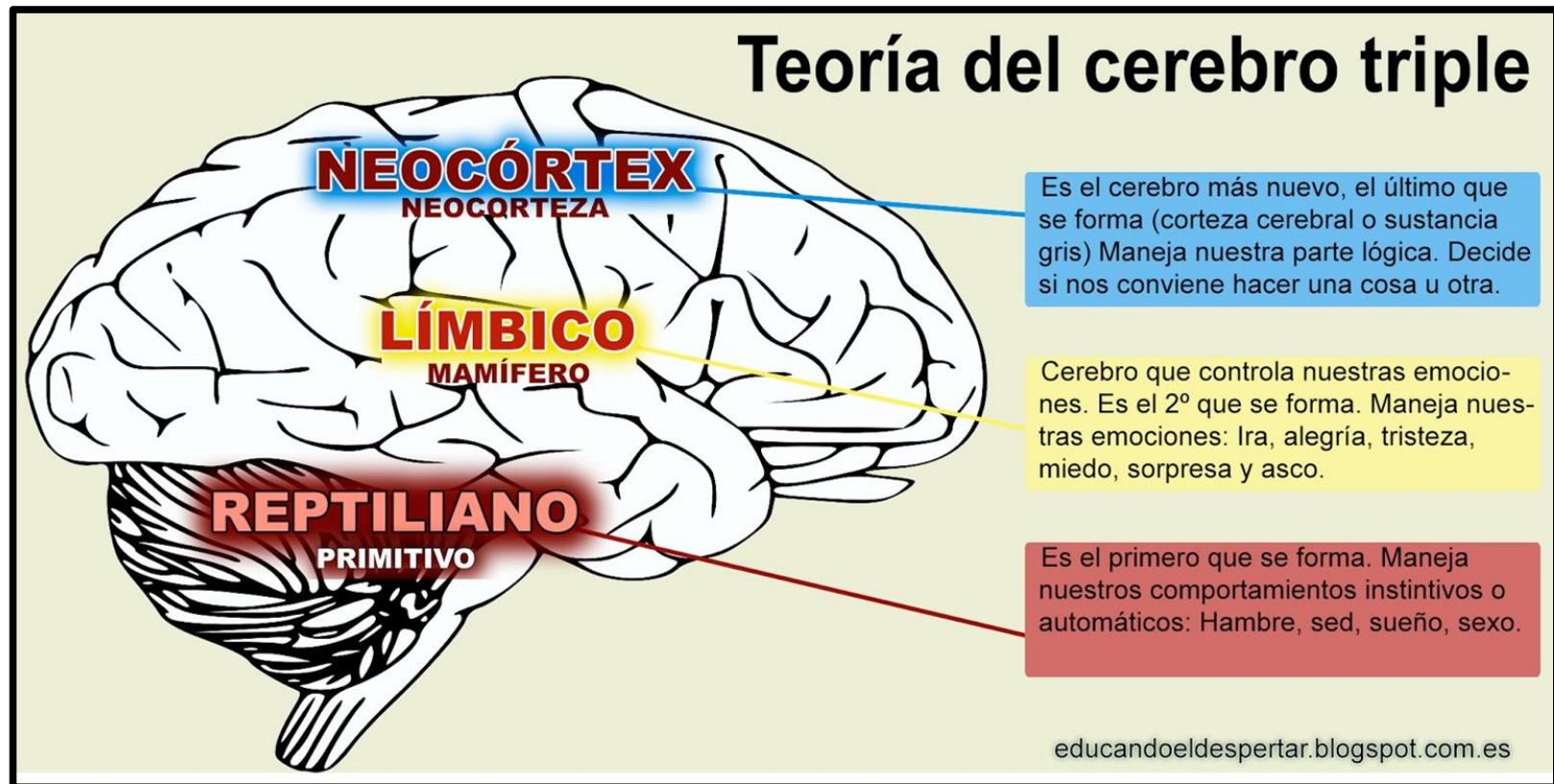


Linda Lantieri



# Cerebro Triuno

Idea aportada por Dr. Paul MacLean en 1990. Existen 3 cerebros distintos pero relacionados entre sí, con distintos procesos evolutivos.



# 1º Cerebro básico o reptiliano



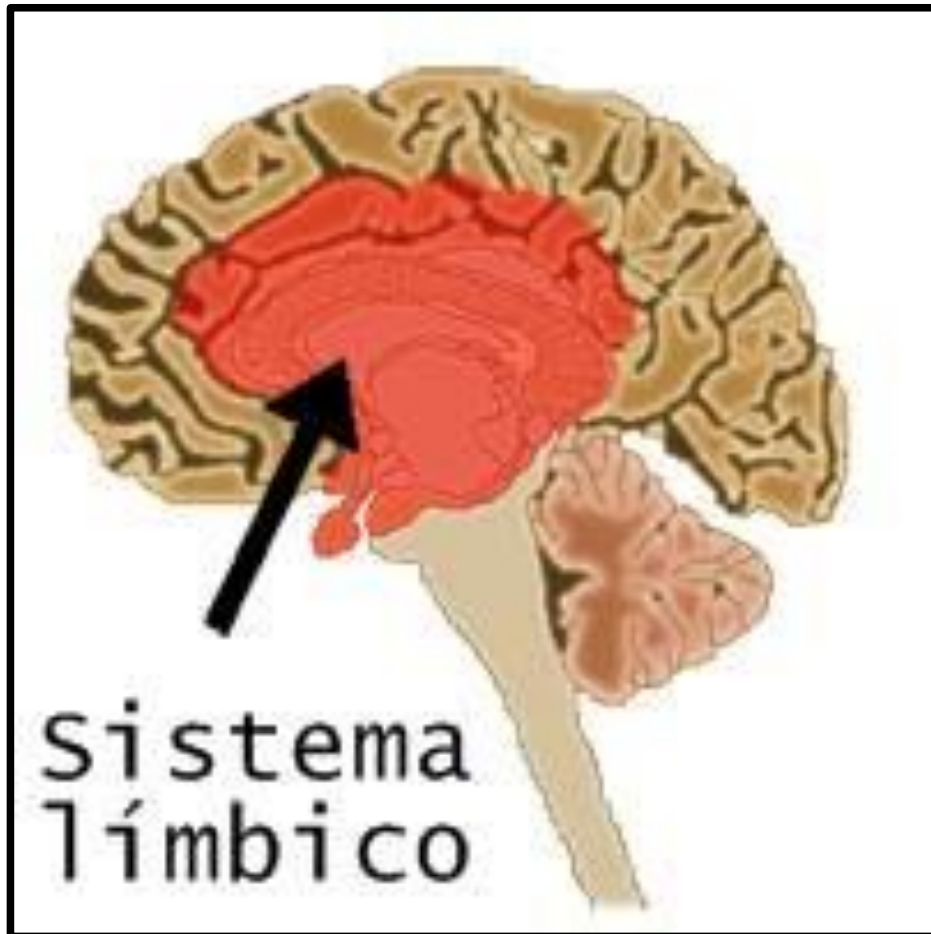
Es nuestro cerebro más antiguo.

Está formado por: Ganglios de la base, Tallo Cerebral y Sistema Reticular.

Su principal función es la supervivencia.

Se encuentran los instintos y los reflejos.

## 2. Cerebro límbico o cerebro de mamífero.



Se produce la vivencia  
inconsciente de las  
emociones.

Formado por 6 estructuras:

Tálamo, Amígdalas,  
Hipotálamo, Bulbos  
Olfatorios, Área Septal e  
Hipocampo

### 3. El neocórtex o cerebro humano



Gobierna los movimientos voluntarios.

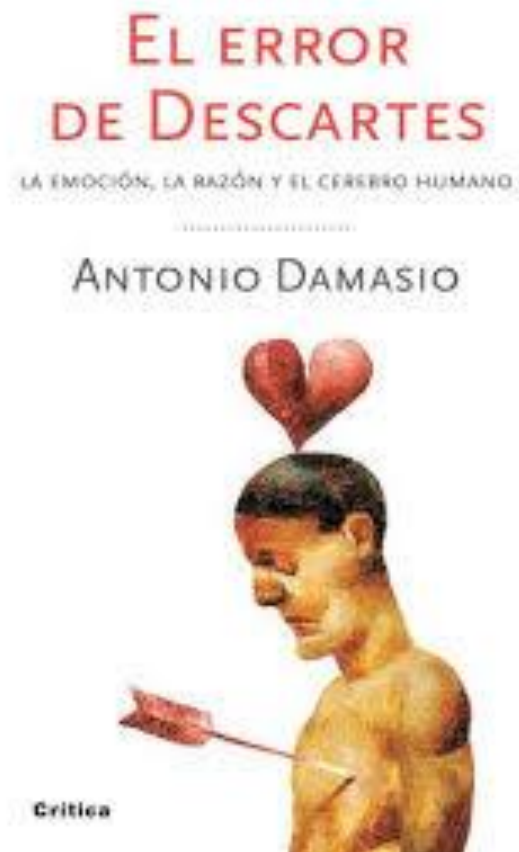
Procesamiento de la información.

Dirige la atención a las emociones, para gestionarlas de forma adecuada.

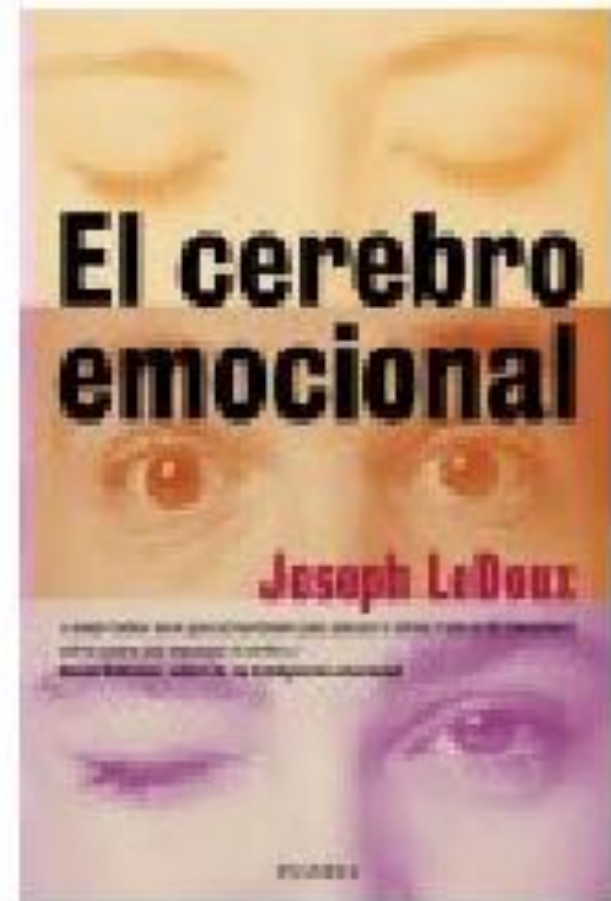
¿Cómo se crean las emociones?.

2 vías o Caminos.

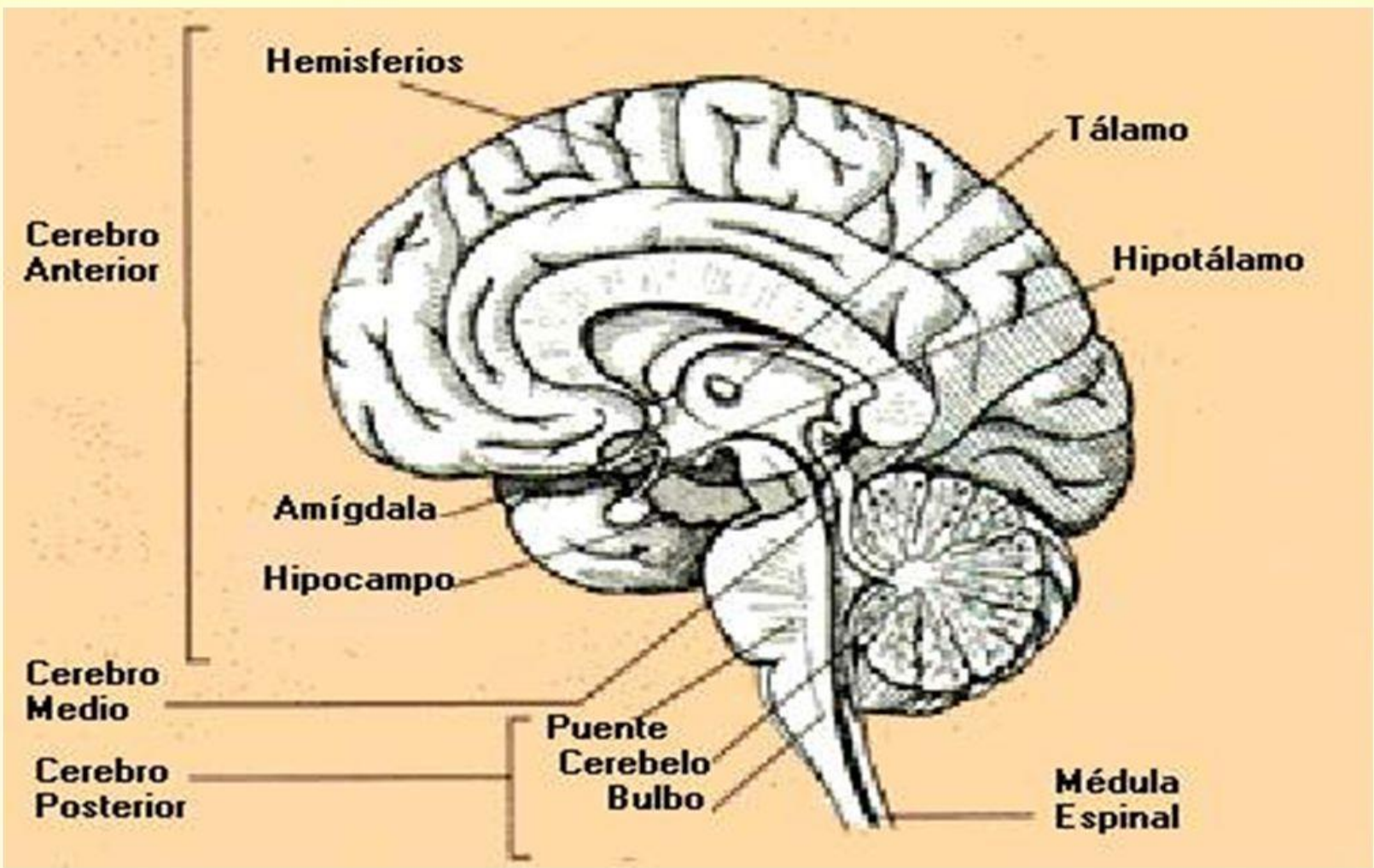
**A. Damasio y LeDoux**, quienes ubicaron la I.E. en la zona de la corteza cerebral denominada **neocórtex prefrontal**, que forma circuitos de neuronas y transmisión de información con el sistema límbico.



A. Damasio



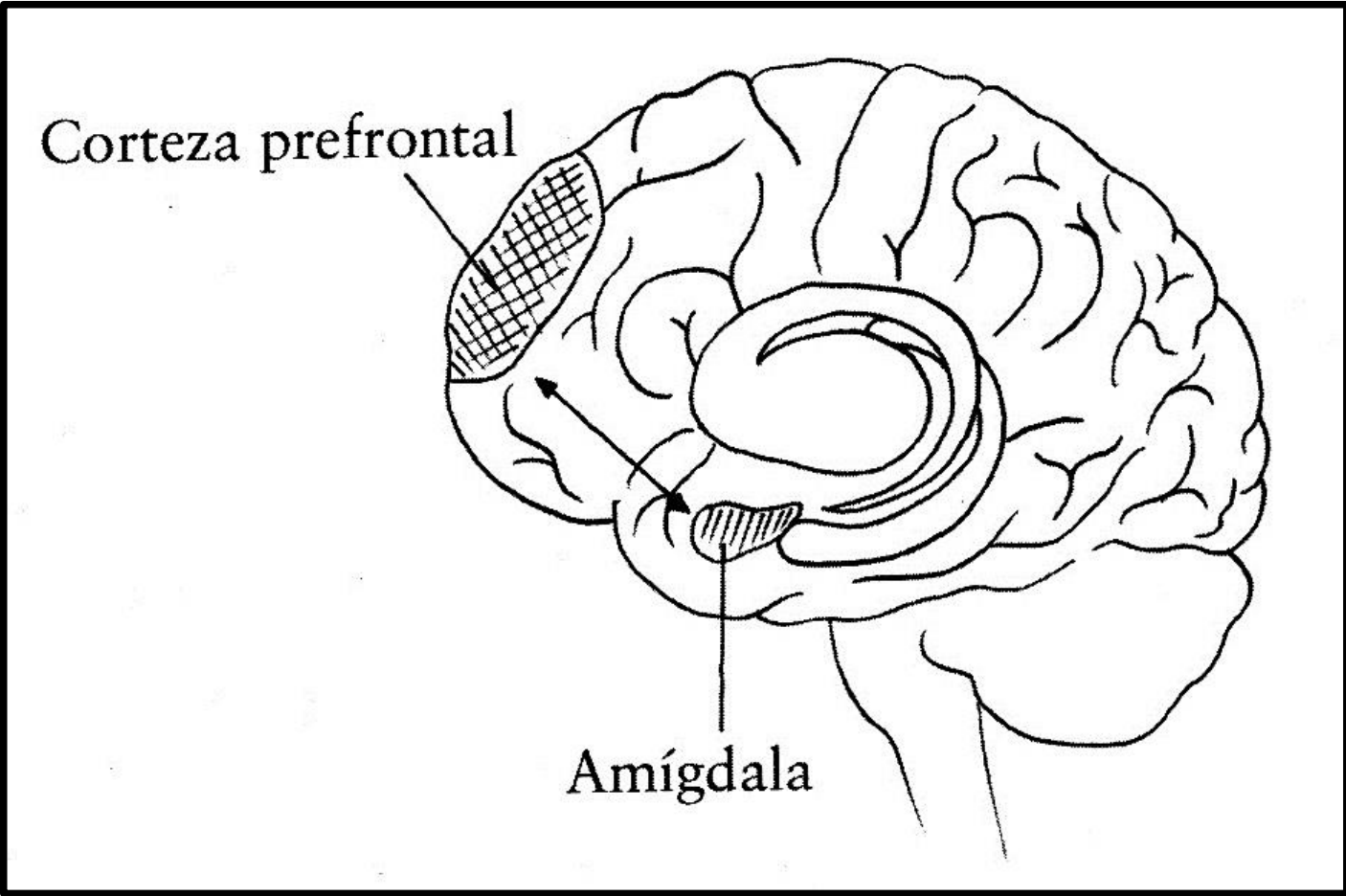
LeDoux



## 1ª Vía rápida/Corta:

- Desde el Tálamo hasta el **Sistema Límbico (Amígdala)**  
No pasa por el Neocortex.
- Inconsciente, sin control del intelecto.
- Importante papel del nivel endocrino, neuroquímico y fisiológico.
- Sudoración, aumento respiración, tensión de músculos..





## 2º Vía lenta/Camino largo:

- Desde el Tálamo hasta el **neocortex prefrontal**.
- Actúa después.
- Reflexión, rectificación y modulación de las respuestas de la amígdala.
- Es en el neocórtex donde residen nuestras creencias y valores (no nos emocionamos por lo que ocurre, sino por nuestra interpretación).

La verdadera sede de la Inteligencia Emocional sería en los circuitos que conectan el sistema límbico con el neocórtex, encargados de la

**REEVALUACIÓN** y la **REFLEXIÓN**.

Puesto que **lo que llega primero** constituye un **marco de referencia** para lo que viene después, los sentimientos tienen la última palabra en lo que se refiera a la manera en que el resto del cerebro y la cognición se ocupan de sus asuntos.

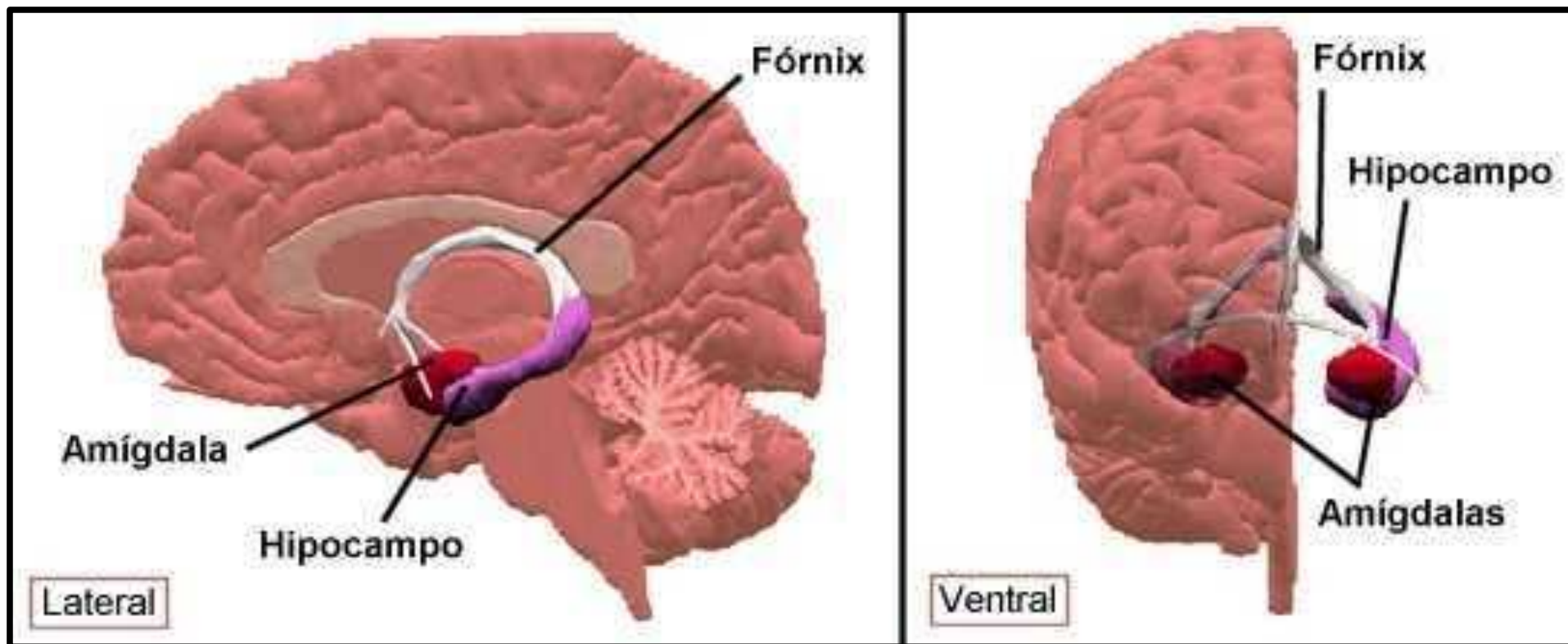
# Secuestro Emocional

¿Has tenido alguna vez la sensación de que ante una sensación determinada **te bloqueabas**?

¿**Tu respuesta emocional ha sido desmedida** frente a alguna situación laboral o personal?

¿Has sentido **pánico** ante una situación en la que racionalmente tu vida no corría peligro?

Casi todas los sufrimos periódicamente, son reacciones relacionadas con el ataque, la huida o el bloqueo. Pero **DESMEDIDAS...**,esto es lo que se llama **secuestro emocional**.



**Imagen Amígdala**

# La amígdala

- Dentro del **sistema límbico**.
- Tiene **forma de almendra**
- Es donde residen los miedos y la fobias.
- Reacciona **inconscientemente**, influenciada por la secreción de neurotransmisores (adrenalina y noradrenalina)
- Toma el control cuando el neocórtex no ha actuado.
- La recesión quirúrgica de la parte del lóbulo temporal que contiene la amígdala creaba indiferencia afectiva, entre otros síntomas.



# Amígdala del Hemisferio derecho.

Es aquí donde se produce el secuestro emocional...



# Amígdala del Hemisferio Izquierdo.

Esta es la estructura que **“Toma las riendas”**.

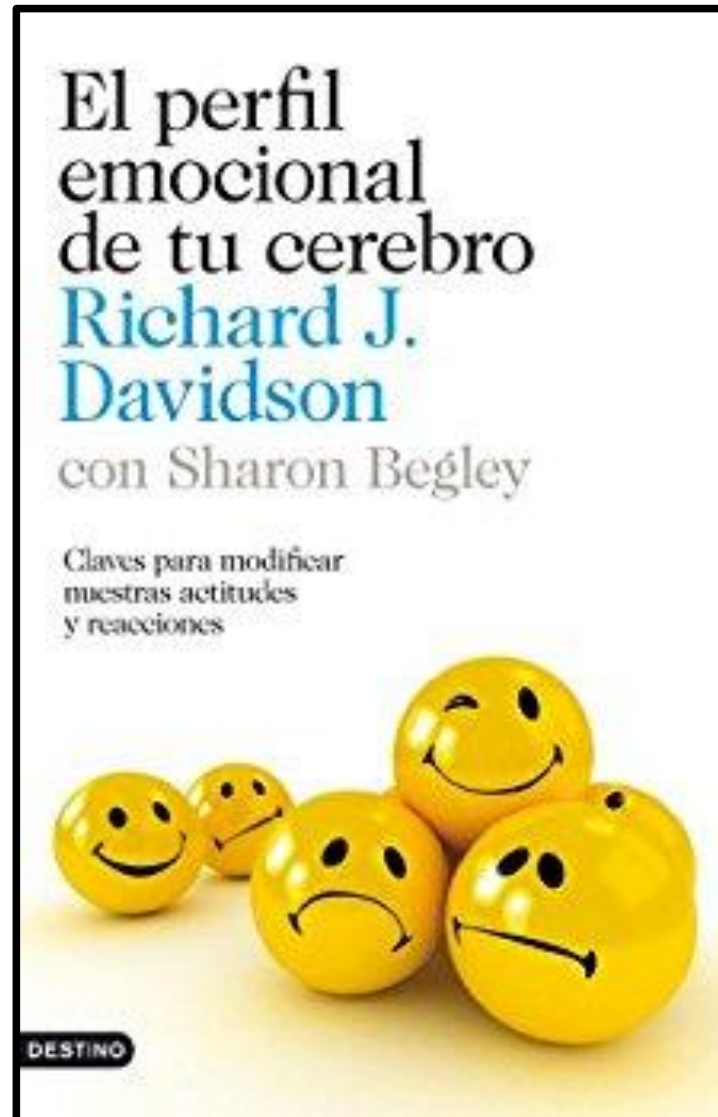
Manda señales al **Lóbulo Frontal** para que coja el control.

**Racionaliza la situación.**

**Hablar sobre la situación** ayuda a que la amígdala derecha se debilite y dejarle paso a la izquierda.

Vídeo “Secuestro Emocional”

# El Perfil Emocional de tu Cerebro.



¿Podemos saber cómo es nuestro cerebro emocional?

¡¡¡Vamos a intentarlo!!!

1. Perfil Resistencia.
2. Perfil de Actitud: Actitud positiva o actitud negativa.
3. Perfil de Autoconciencia.
4. Perfil de Sensibilidad al Contexto.
5. Perfil de Intuición Social.
6. Perfil de Atención.

# Perfil Resistencia

*Si discutes con un/a amigo/a ¿Eso te empaña lo que te queda de día?*

*Cuando he sentido un dolor profundo, como la muerte de alguien allegado, eso ha afectado durante meses mi capacidad de funcionar...*

***Lento en recuperarse.....Rápido en recuperarse***

0.....5.....10

# Perfil Resistencia.



Capacidad humana para asumir con flexibilidad la adversidad y sobreponerse a ella.

## **Tiempo de recuperación.**

Rapidez o lentitud con que nos recuperamos de los reveses diarios.

+ Resistencia mayor activación del **cortex prefrontal izquierdo.**

+ **Conexiones corteza prefrontal y amígdala.**



# Perfil Actitud

No sueles dejar que una nube emocional empañe tu alegre  
actitud sobre la vida.

**Negativa.....Positiva**

0.....5.....10

# Perfil Actitud: Actitud positiva o negativa.



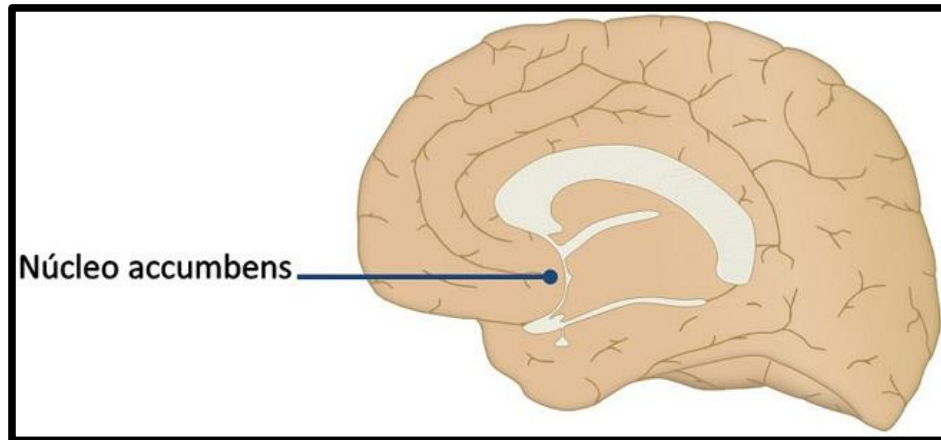
Cuanto tiempo y de qué modo somos capaces de mantener emociones positivas.

Habilidad para conservar las emociones positivas.

Hay personas que tienen más dificultad para sentir placer.

En el **cortex prefrontal izquierdo** está la base de las emociones positivas.

Una menor activación del



Se libera mucha **dopamina**.

La **corteza prefrontal** incita al **núcleo accumbens** a seguir disfrutando, <<no te rindas aún, no desfallezcas>>, rememora lo vivido, saboréalo otra vez, imagínate sintiéndolo otra vez...

# Perfil Intuición Social

*Consideras que tienes una buena capacidad o habilidad para captar las pistas no verbales de las demás, interpretar el lenguaje corporal, etc.*

*¿Te gusta mirar a las otras personas a los ojos mientras hablas...?*

*A menudo puedo saber cuándo algo molesta a otra persona simplemente mirándola.*

***Desconcertada.....Socialmente Intuitiva***

***0.....5.....10***

# Perfil de Intuición Social.



Capacidad de leer las situaciones, interpretarlas, captar las pistas no verbales, el lenguaje no verbal, la entonación...

Para determinadas personas esta actividad puede ser desconcertante.

**Circunvolución fusiforme:** Descifrar expresiones de la cara.

Relacionado con la empatía y compasión.

Desintonizada socialmente: Niveles bajos de **circunvolución fusiforme** y altos de la **amígdala**.

Sintonizada socialmente: Niveles altos de **circunvolución fusiforme** y bajos de la **amígdala**.

# Perfil Autoconciencia.

¿Tienes amigas/os a los que hablar de introspección les resulta tan extraño como si les hablaran en urdú?

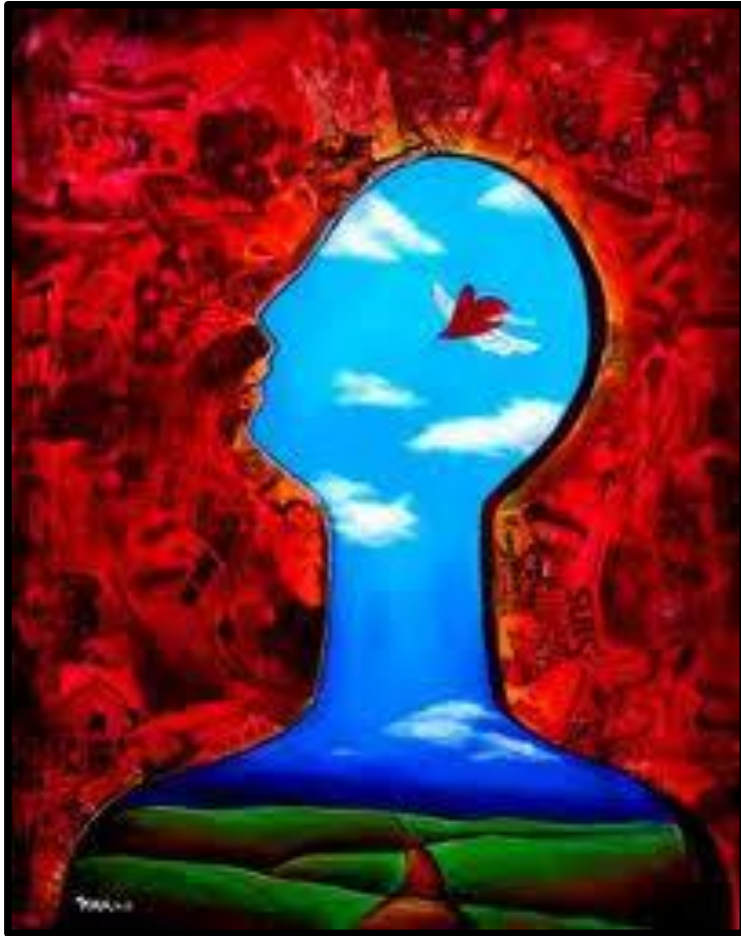
¿Te consideras una persona consciente de tus pensamientos, sentimientos, receptiva a los mensajes de tu cuerpo...?

Muchas personas les puede resultar difícil saber que están enfadadas, tristes, asustadas, etc..

**Conciencia**

**opaca.....Autoconsciente**

# Perfil de Autoconciencia



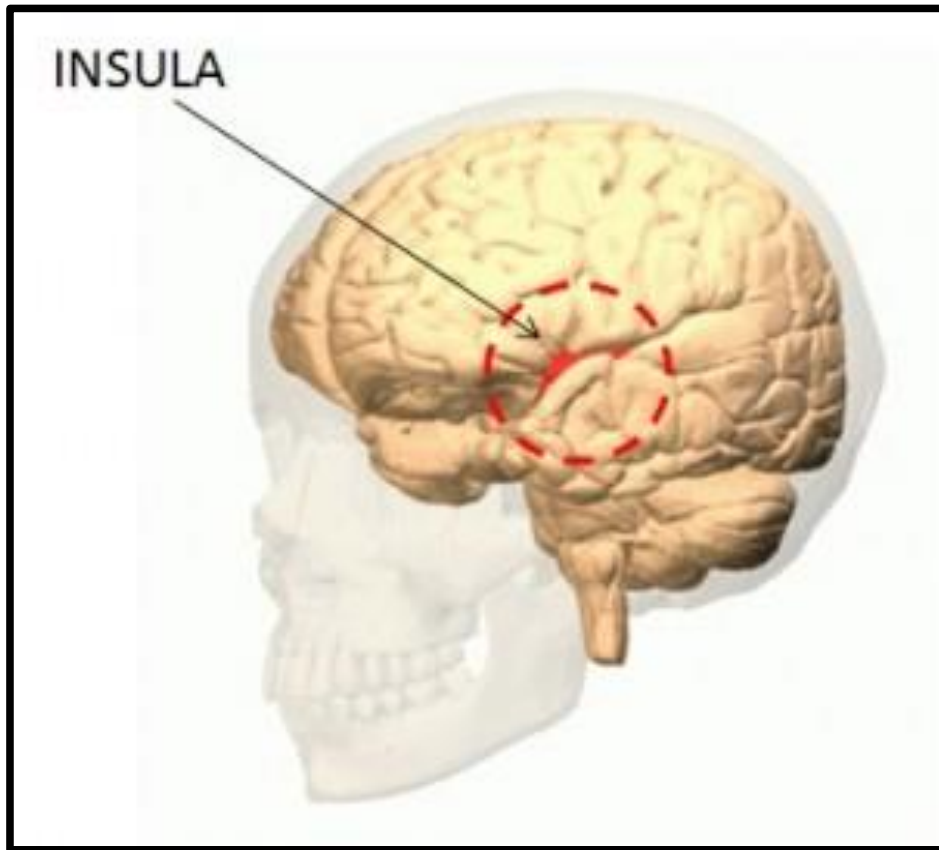
Saber leer los propios sentimientos o emociones.

Unas antenas emocionales muy desarrolladas también puede ir asociadas a desgaste emocional.

**Ínsula** relacionada con altos niveles de autoconciencia.

Aprender a **observar** pensamientos, sentimientos y sensaciones **sin juzgar**.

John Kabat-Zinn o Sharon Salzberg.



La ínsula recibe las señales de el corazón, el hígado, el colon, los órganos sexuales, los pulmones, el estómago, los riñones...



# Perfil de Sensibilidad al Contexto

¿Te adaptas a las situaciones?...En un extremo se encontrarían las personas que se dan cuenta de las reglas implícitas que rigen las relaciones sociales...

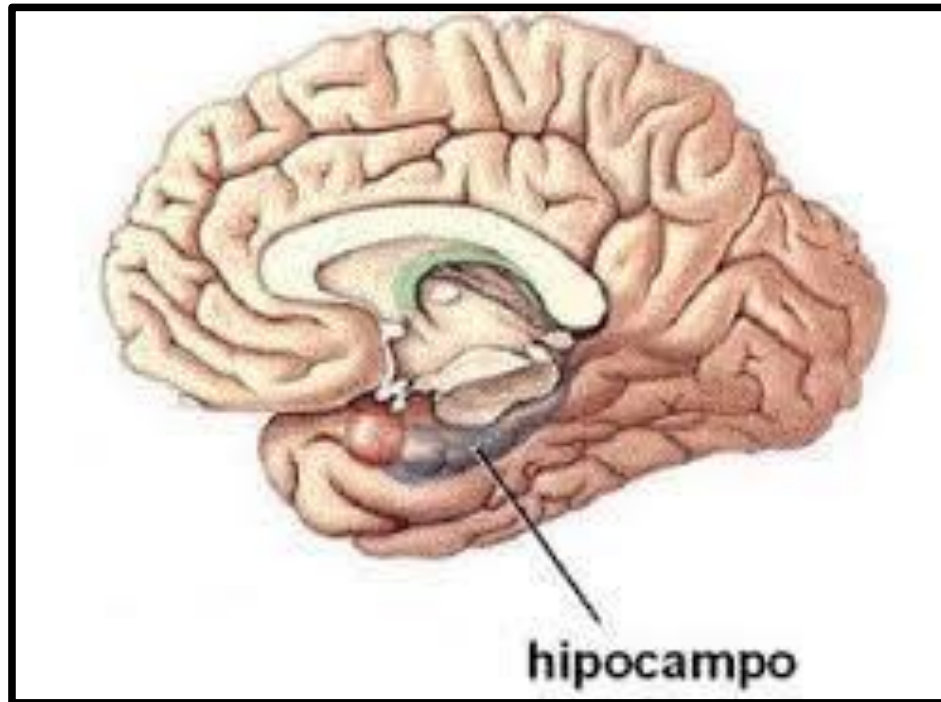
**Desconcertada.....Sintonizada**

**0.....5.....10**

# Perfil de Sensibilidad al Contexto



- Sensibilidad para conectar con el contexto social o desconectar del mismo.
- Hipocampo**
- Es un proceso intuitivo.**
- Desconectar del contexto se relaciona con baja actividad del hipocampo.



Procesamiento de recuerdos y distinguir contextos familiares de no familiares.

# Perfil Atención

¿Sabes eliminar las distracciones emocionales y seguir concentrada?

¿Puedes concentrarte en un entorno con mucho ruido?

**Atención Dispersa.....Atención Centrada.**

**0.....5.....10**

# Perfil de Atención.



Se la considera más una habilidad cognitiva que emocional. **Pero los ruidos y los sonidos tienen mucha carga emocional: un vaso que se cae, un grito, etc...**

Centradas: Concentradas en una conversación en una fiesta. Se mantienen imperturbables y no son vapuleadas por los constantes altibajos emocionales.

**Corteza Prefrontal.**

**Corteza Parietal** toma el volante de la atención



Descentradas: Su atención cambia constantemente según el estilo más llamativo.

Modular las señales del canal al que se le presta atención e inhibir la información de los otros.

¡¡¡¡ Muchas Gracias por vuestra atención ¡¡¡¡



Seguimos mañana....