

Lección 6 Las emociones en el cerebro



El reto es que conozcan qué son las emociones, cuál es su función, cuáles son sus componentes y cómo se desarrolla un episodio emocional.

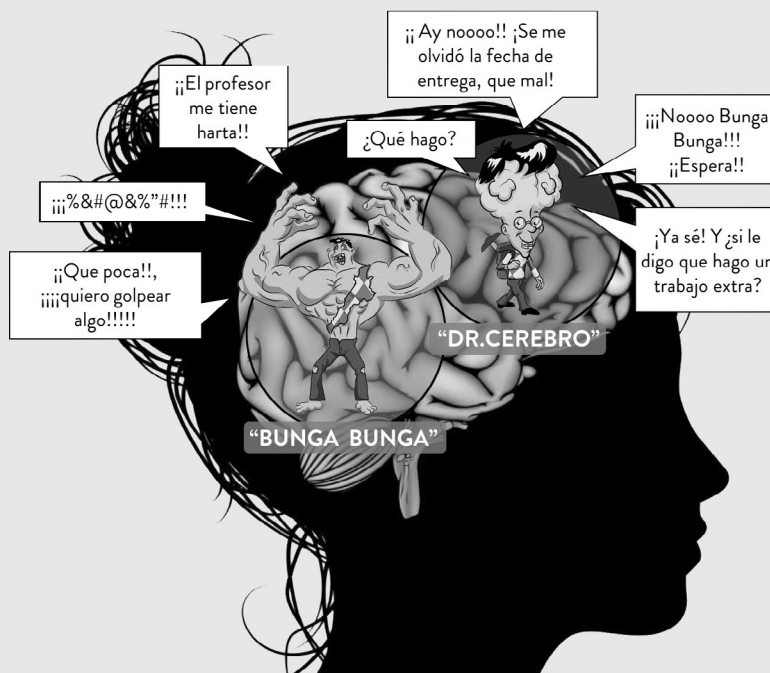
¿Has tenido que exponer un tema en clase sin sentirte preparado? El corazón late de forma acelerada, las manos sudan, el estómago se contrae, sientes ansiedad y confusión, olvidas las respuestas. Si la sensación es muy intensa, tu mente se queda pasmada o tienes el deseo de salir corriendo. En esos momentos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

Actividad 1

a. Lean el siguiente texto.

Las emociones son una manera automática y particular de valorar y responder, tanto fisiológica como psicológicamente, ante una situación importante, y su función es lidiar con ella. 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*.



Para tu vida diaria

Cuando sientas que las emociones se apoderan de ti y estés a punto de responder de una manera poco conveniente, intenta respirar profundo y darte un momento. No te preocupes si al principio no logras tranquilizarte de manera inmediata, lo importante es que empieces a tener conciencia de lo que sientes y cómo reaccionas.

b. Observen en equipo, cómo actúan el *Dr. Cerebro* y *Bunga Bunga* dentro del cerebro de Anabel cuando se molesta con su profesor.

¿Quieres saber más?

Si quieres ahondar en el conocimiento de las áreas cerebrales implicadas en la regulación emocional, te recomendamos ver el video *Cerebro triunfo*, puedes encontrarlo en el siguiente enlace:

<https://bit.ly/2TQ6RNJ>

Bunga Bunga representa al sistema límbico, área que rige las reacciones emocionales, las cuales se presentan en automático y sin razonar. Algunas de estas reacciones son útiles, e incluso, pueden salvarte la vida. Otras son desproporcionadas y, en ocasiones, catastróficas.

Por otro lado, *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, actuamos de forma impulsiva, nuestras reacciones emocionales se vuelven muy poderosas, incluso desproporcionadas; reaccionamos sin control. Afortunadamente es posible fortalecer la comunicación entre ambas áreas con técnicas específicas, para tomar decisiones acertadas y no salirse de control.

- c. Comenten en su equipo, dos experiencias, una que se relacione con *Bunga Bunga* y otra con el *Dr. Cerebro*.

Actividad 2

- a. Recuerda y escribe en tu cuaderno, alguna situación de tu vida cotidiana en la que *Bunga Bunga* se salió de control y otra en la que *Dr. Cerebro* no supo qué hacer.
- b. Escribe alguna ocasión en la que *Dr. Cerebro* logró negociar con *Bunga Bunga* y tomó las riendas de la situación.
- c. Responde en tu cuaderno, ¿cómo te sentiste después de haber actuado bajo el control de *Bunga Bunga* y cómo te sentiste cuando ambos lograron negociar?



Reafirmo y ordeno

Hay diversas situaciones en la escuela y en la vida cotidiana que desatan emociones y activan tu sistema límbico (*Bunga Bunga*). Por eso, cuando en un examen sientes 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*, para lo cual existen estrategias específicas que más adelante conocerás.

Concepto clave

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.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección
