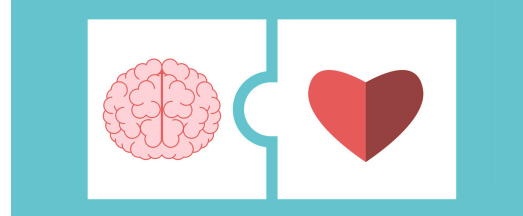




Petiteses

Entendiendo el cerebro:



Estructuras emocionales

Los estudios del cerebro a partir del uso de pruebas como la resonancia magnética, han demostrado que algunas emociones tienen más probabilidades de estar asociadas con diferentes regiones de la actividad del sistema límbico que otras.

La felicidad

Cuando estamos felices se activan varias áreas del cerebro: la corteza frontal derecha, el precuneus, la ínsula izquierda y la amígdala izquierda. Para sentir la felicidad debe haber una conexión entre corteza frontal e ínsula (que regulan nuestra conciencia) y la amígdala (que regula el centro de sentimiento).

El miedo

Cuando una situación nos produce miedo, la ansiedad, los temblores, el nerviosismo, se generan por una estimulación de la amígdala, seguida del hipotálamo. Esta es la razón por la que algunas personas con daño cerebral con afectación de la amígdala no siempre responden adecuadamente a situaciones peligrosas.

Cuando la amígdala estimula el hipotálamo, se inicia una respuesta en nuestro cuerpo de lucha o huida. El hipotálamo envía señales a las glándulas suprarrenales, situadas en el sistema renal y estas producen hormonas, como la adrenalina y el cortisol.

A medida que estas hormonas ingresan en nuestra sangre, se experimentan algunos cambios físicos como:

- Cambios en el ritmo cardíaco
- Alteración de la frecuencia respiratoria
- Glucemia
- Transpiración



Petiteses

La tristeza

Se asocia con una mayor actividad del lóbulo occipital derecho, la ínsula izquierda, el tálamo izquierdo, la amígdala y el hipocampo. El hipocampo está fuertemente relacionado con la memoria, y tiene sentido que la conciencia de ciertos recuerdos esté asociada con sentirse triste.

La tristeza se ha estudiado más que las otras emociones porque la depresión puede durar mucho tiempo; los efectos de los antidepresivos se pueden medir basándose en la mejora de los síntomas.

El disgusto

Es un sentimiento interesante que a menudo se asocia con la evitación. Esta emoción se asocia con la activación y las conexiones entre la amígdala izquierda, la corteza frontal inferior izquierda y la corteza insular.

La ira

Es una emoción importante que muchas personas, tanto adultos como niños, tratan de controlar. La ira se asocia con la activación del hipocampo derecho, la amígdala, ambos lados de la corteza prefrontal y la corteza insular.

La ira comienza cuando la amígdala estimula el hipotálamo, al igual que en la respuesta al miedo. Además, partes de la corteza prefrontal también pueden desempeñar un papel en la ira. Las personas con daños en esta área a menudo tienen problemas para controlar sus emociones, especialmente la ira y la agresión.

Partes de la corteza prefrontal del cerebro también pueden contribuir a la regulación de una respuesta de ira.

La sorpresa

Es una emoción que puede hacerte sentir bien o puede hacerte sentir mal. La sorpresa activa la circunvolución frontal inferior bilateral y el hipocampo bilateral. El hipocampo está fuertemente asociado con la memoria, y el elemento sorpresa está, por naturaleza, asociado con experimentar algo que no recuerdas o no esperas.