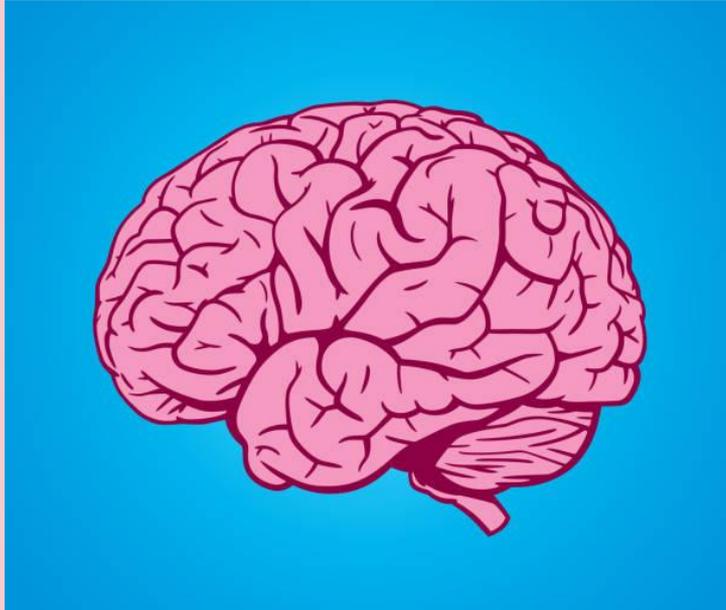


EL ARTE DE ESCUCHAR: CLAVES PARA ACOMPañAR



SESION 5

CONOCIENDO NUESTRO CEREBRO PARA CONOCERNOS



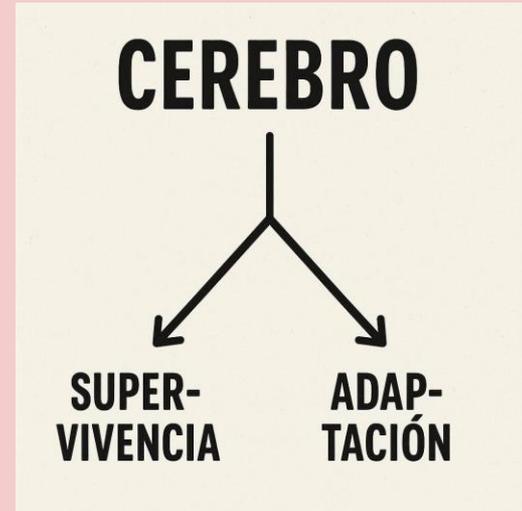
1. POR QUE TENEMOS CEREBRO?
2. CEREBRO SENSITIVO Y CEREBRO COGNITIVO
3. CÓMO PROCESAMOS LAS EMOCIONES
4. TEST
5. CONCIENCIA DE NUESTRAS EMOCIONES: EL AUTOCONOCIMIENTO.
6. PRÁCTICA POR PAREJAS.

1. ¿Por qué tenemos cerebro?

Desde que nacemos, el cerebro responde a dos grandes necesidades a las que da prioridad: la supervivencia y la adaptación al medio.

El cerebro procura dotar a la persona de aquellos mecanismos, los más eficaces posibles, a fin de garantizar la supervivencia durante el tiempo más largo posible.

Por otro lado, hace que nos adaptemos al mundo que nos rodea y en el que nos toca vivir.



Ambas necesidades tienen una importancia capital para la actuación personal o laboral.

Los mecanismos que se activan para garantizar la supervivencia tienen mucho que ver con cómo nos comportamos.

2.Cerebro sensitivo y cerebro cognitivo

Una aportación de la neurociencia es que el cerebro nos posibilita la cognición y la emoción : pensamos y sentimos.

**O mejor dicho, sentimos
y pensamos.**

La neurociencia ha demostrado que la respuesta emocional que da el cerebro que siente, es mucho más rápida que la respuesta racional, que da el cerebro que piensa, y además es involuntaria.

Una reflexión sobre esto último que acabo de decir:

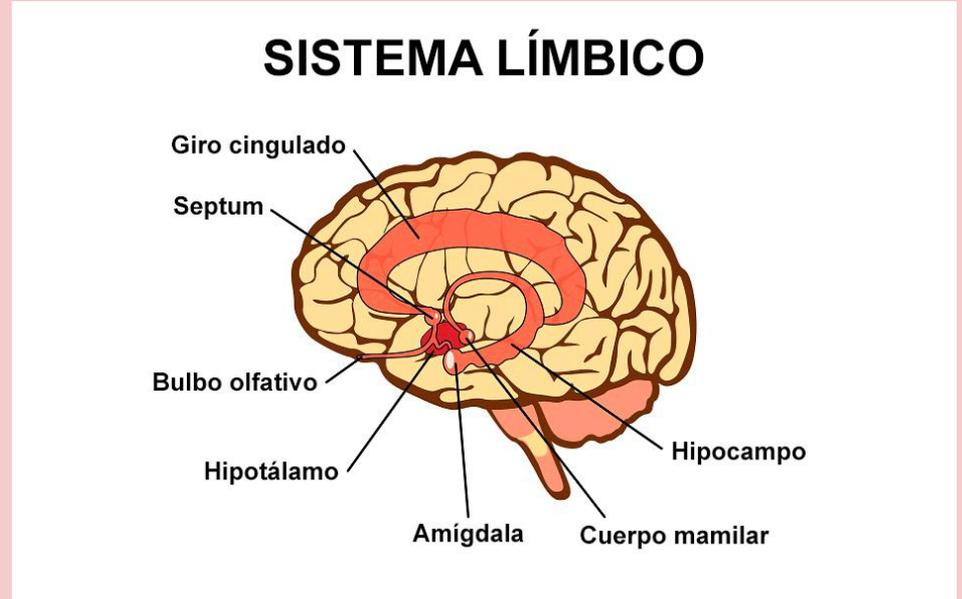
Si la emoción impregna nuestro hacer cotidiano, tal y como parece, la educación emocional debe ser vivida y no pensada.

Debe dirigirse y actuar principalmente sobre las estructuras que procesan las emociones más que sobre el cerebro racional.

3. ¿Quién se encarga en nuestro cerebro de procesar las emociones?

Las estructuras de nuestro cerebro encargadas de procesar las emociones, son las denominadas áreas del sistema límbico.

Es decir, si sentimos emociones es gracias a que todos tenemos un cerebro emocional.



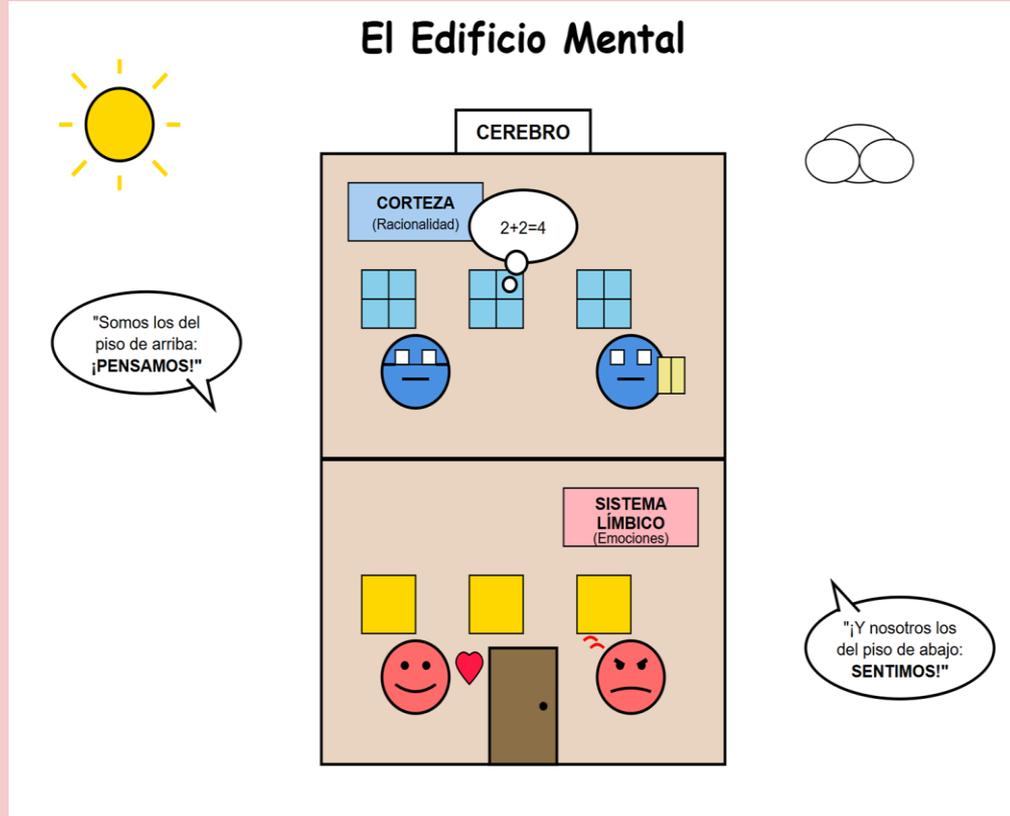
Joseph Ledoux, de la Universidad de Nueva York, desde el año 1994 hasta la actualidad lleva investigando cómo procesa la información nuestro cerebro desde el momento en el que captamos algo procedente del mundo externo, o incluso interno.



Pero también tenemos un cerebro racional, pensante: es el neo cortex.

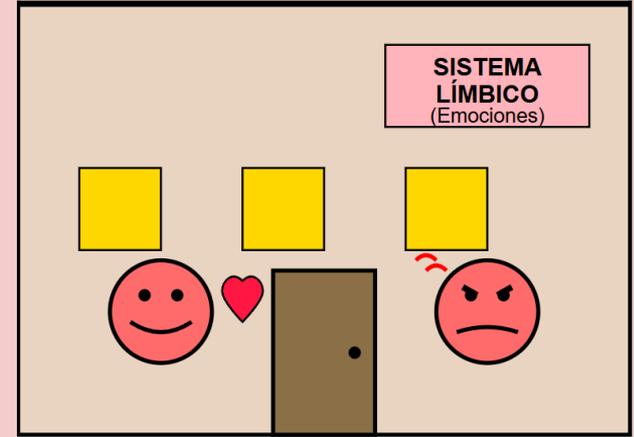
Para explicarnos mejor, sería como si en nuestro cerebro hubieran dos pisos: el de arriba, la corteza, donde vive la racionalidad pura y dura, y el de abajo, el sistema límbico, donde vive la emoción.

Podríamos decir que los vecinos del piso de abajo son los encargados de sentir, y los del piso de arriba son los que hacen que pensemos.



A pesar de que parece que lo que hacemos primero cuando una información “llega” a nuestro cerebro es darnos cuenta y pensar, pues resulta que no sucede así..

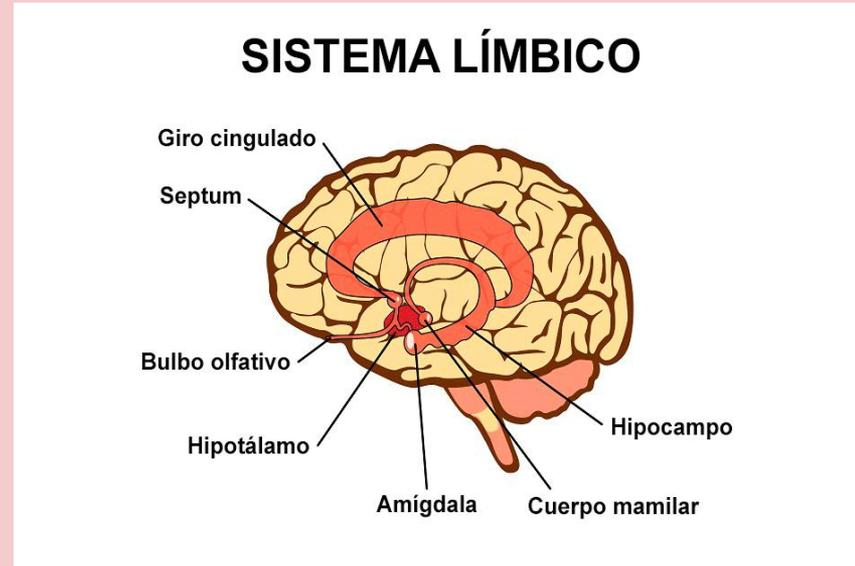
Son los vecinos del piso de abajo, quienes rápidamente captan de qué naturaleza es “aquello “que se encamina a nuestro cerebro y entonces pueden dar una respuesta mucho más rápida antes de que los vecinos de arriba se enteren de lo que pasa.



El procesamiento emocional tiene un carácter inconsciente e involuntario.

Cuando antes decíamos que una de las prioridades de nuestro cerebro es garantizar la supervivencia, esa misión recae en los vecinos del piso de abajo, en el cerebro que siente.

Ledoux habló de las amígdalas, situadas en el sistema límbico y una en cada hemisferio cerebral.



Son nuestro “perro guardián” de las emociones ante cualquier estímulo que perciban como peligrosos; detectan emociones y activan respuestas muy rápidas.

Son una estructuras fundamentales para garantizar la supervivencia.



Este perro guardián está atento a todo lo que ocurre en nuestro entorno y si en un momento dado, capta que algo puede ser potencialmente para peligroso para nosotros, desencadena una conducta defensiva sin recurrir al cerebro racional.



Y nos damos cuenta de lo que
hemos hecho cuando ya ha pasado.

Y aparece nuestro cerebro racional, que justifica, da razones...pero no seríamos conscientes de la actividad rápida y frenética que se ha desencadenado en nuestro cerebro emocional.

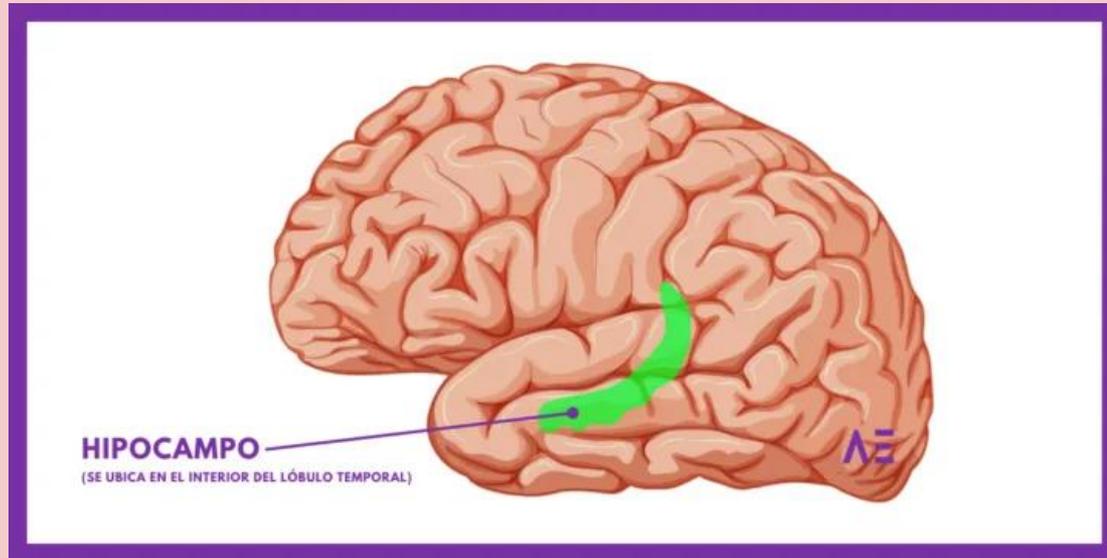
El cerebro emocional nos defiende de la misma manera ante peligros “ físicos “ como “psicológicos o emocionales”.

Esta idea del peligro es subjetiva: el perro guardián puede defendernos de situaciones que objetivamente no serían peligrosas o dolorosas para la persona.

Por que sucede esto?

El cerebro guarda y memoriza el sentir asociado a nuestras experiencias y vivencias del día a día: es la memoria emocional.

La estructura del **hipocampo** es la encargada de almacenar, de guardar memorias emocionales relacionadas con experiencias personales, tanto positivas como negativas.



¿Qué pasa cuando vivimos algo emocional?

Situación	Lo que hace la amígdala	Lo que hace el hipocampo
 Un perro me ladra fuerte	 Detecta peligro. Me da miedo.	 Guarda el recuerdo del momento, el lugar y el perro.
 Gano un premio en clase	 Siento alegría y emoción.	 Recuerdo quién estaba, qué hice, cómo me sentí.



Amígdala

Centro de las emociones. Detecta y reacciona rápidamente ante situaciones importantes.



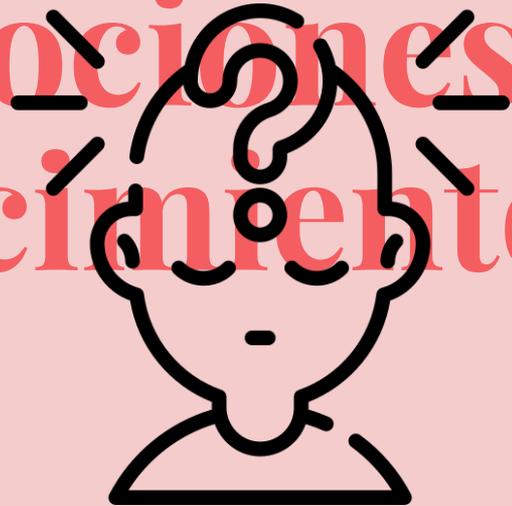
Hipocampo

Guardián de los recuerdos. Almacena los detalles de lo que vivimos.

Cuando conocemos y entendemos el funcionamiento del “perro guardián”, estamos en mejores condiciones de ser capaces de interpretar ese tipo de respuestas que se ajustan a los patrones de funcionamiento del cerebro emocional.

4. Test

5. Conciencia de nuestras emociones: El autoconocimiento.



“El cerebro es como una casa con muchas habitaciones: conocerte es aprender a recorrerlas sin miedo”

“Para acompañar a otros en su vulnerabilidad, necesito primero conocer y cuidar la mía.

Desde la neurociencia, qué es el **autoconocimiento**?

Es la capacidad de observarnos y comprendernos a nosotros mismos.

No se trata de saber quiénes somos, sino de entender por qué pensamos, sentimos y actuamos como lo hacemos.

Elementos del autoconocimiento.

Son los componentes clave que nos permiten entendernos a nosotros mismos de manera profunda y consciente.

Se interrelacionan para ayudarnos a desarrollar una identidad sólida, tomar mejores decisiones y mejorar nuestras relaciones con los demás.

Elementos del Autoconocimiento

1. Autoconciencia

Capacidad para observar los propios pensamientos, emociones y comportamientos en el momento.

Ejemplo: "Me siento frustrado porque no logré el objetivo que me propuse."

2. Autoaceptación

Reconocimiento y aceptación de nuestras fortalezas y debilidades sin juzgarnos negativamente.

Ejemplo: "A veces me cuesta hablar en público, pero eso no me hace menos valioso."

3. Autoevaluación

Capacidad de analizar nuestro desempeño, actitudes y decisiones para aprender de ellas.

Ejemplo: "¿Qué hice bien y qué podría mejorar en esta situación?"

4. Propósito y valores

Conocimiento de lo que consideramos importante en la vida. Nuestros valores guían nuestras decisiones.

Ejemplo: "Valoro la honestidad, por eso prefiero decir la verdad aunque sea difícil."

4. Propósito y valores

Conocimiento de lo que consideramos importante en la vida. Nuestros valores guían nuestras decisiones.
Ejemplo: "Valoro la honestidad, por eso prefiero decir la verdad aunque sea difícil."

5. Autodiálogo

Forma en que nos hablamos a nosotros mismos. Puede ser positivo o negativo y afecta la autoestima.
Ejemplo: "Yo puedo con esto" frente a "Nunca lo hago bien."

6. Identidad personal

Comprensión de quiénes somos: nuestras creencias, cultura, historia, roles y experiencias.
Ejemplo: "Soy una persona creativa, curiosa y comprometida con el bienestar de otros."

7. Autoeficacia

Creencia en la propia capacidad para lograr metas y resolver problemas.
Ejemplo: "No lo he hecho antes, pero creo que puedo aprenderlo."

8. Gestión emocional

Capacidad para reconocer, comprender y regular nuestras emociones.
Ejemplo: "Estoy enojado, pero voy a tomar un momento para calmarme antes de responder."

*Muchas
gracias*