

¿ESTÁ MI MENTE SECUESTRAD@ POR SUS EMOCIONES?

Las emociones tienen un enorme poder sobre la parte más racional de nuestro cerebro. Posiblemente alguna vez hayas experimentado una emoción muy fuerte ante un estímulo poco significativo que te ha hecho actuar de una manera impulsiva o desproporcionada de la que más tarde te hayas podido arrepentir. "Con lo tranquil@ que soy", "no es propio de mí", "he perdido los papeles", has podido pensar. Si lo has sufrido tenemos buenas noticias para ti: no estás sol@, le pasa a todo el mundo y tiene un nombre: **el secuestro amigdalár.**

Joseph LeDoux, neurocientífico estadounidense fue el primero en investigar y descubrir la importancia en el control de las emociones de una pequeña estructura de nuestro cerebro denominada amígdala, y algunos años más tarde Daniel Goleman, psicólogo experto en inteligencia emocional utilizó por primera vez el concepto del secuestro amigdalár en su libro *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (1996). En él, Goleman explica que este tipo de reacciones incontrolables e irracionales responden a una ausencia de control emocional momentánea cuando esta pequeña estructura cerebral decide hacerse con el mando de nuestro cerebro. Cuando esto ocurre, nuestro sistema racional queda supeditado a nuestras emociones, y no somos capaces de pensar con claridad o tomar decisiones coherentes.



Pero, ¿por qué reaccionamos de esta manera ante un estímulo de poca relevancia? Lo que sucede es que nuestra mente relaciona lo que está ocurriendo en la actualidad con un evento de nuestro pasado de fuerte carga emocional negativa, haciendo que de alguna manera revivamos lo que sentimos en aquel momento, y esto nos provoque un comportamiento que podría considerarse excesivo en relación a lo que está sucediendo realmente.

Pues bien, es importante que entendamos que en ocasiones nuestro mentee también puede verse afectado por este fenómeno, y encontrar dificultades o barreras a la hora de establecer sus objetivos de trabajo, porque esté siendo secuestrad@ por sus propias emociones. Podría ocurrir, por ejemplo, que le propongamos como objetivo mejorar la calidad de sus exposiciones en público porque sea un área de mejora interesante de trabajar, y que el o ella nos ponga toda clase de excusas y resistencias. En ese caso, es muy probable que lo que se oculte detrás de esas barreras sea un historial de malas experiencias o una mala experiencia en concreto, por la que se sienta secuestrad@. Por cuestiones de supervivencia, su cerebro necesita omitir que hablar en público no es lo suyo...

Pero rebobinemos la película, ¿cómo ha evolucionado el cerebro humano hasta llegar a este punto? Marta Romo, en su libro *Entrena tu cerebro: neurociencia para la vida cotidiana* (2014) nos explica que, "el cerebro pensante", conocido como neocórtex, es fruto de millones de años de evolución, y que procede en su origen de nuestro cerebro más primitivo, el tronco encefálico, que regula funciones básicas como la respiración o el metabolismo, y del que emergieron los centros emociones que más tarde dieron lugar al neocórtex. Esto nos permite saber que el cerebro emocional fue anterior al racional, y explica la relación pensamiento-emoción.

La amígdala y el hipocampo fueron piezas clave en ese cerebro primitivo que dio origen al neocórtex. La amígdala está considerada nuestra memoria emocional. Las señales que percibimos a través de los ojos y de los oídos atraviesan primero el tálamo, y después la amígdala. Otra vía que procede del tálamo lleva la señal hasta el neocórtex, nuestro cerebro pensante, haciendo que la amígdala responda antes de que el neocórtex haya podido procesar la información.





En su libro, Marta Romo nos cuenta que “las opiniones inconscientes son recuerdos emocionales que se almacenan en la amígdala”. El hipocampo registra los hechos como tal, y la amígdala se encarga de darles esa connotación emocional que es la que nos permite dar una respuesta rápida ante situaciones que detectamos como peligrosas o nocivas. Cuando todavía vivíamos en las cavernas y nos acechaba un peligro, la amígdala desactivaba el resto de las funciones, como podía ser el pensamiento, para dedicar todos sus esfuerzos en la huida o la lucha. De esta manera, hoy día cuando la amígdala percibe una amenaza a nuestra estabilidad emocional (como podría ser un momento de hablar en público o de enfrentar un examen), ésta “roba” la actividad de otras áreas cerebrales involucradas en la parte racional, dominando nuestra conducta. Nuestro cuerpo reacciona llenándose de adrenalina y cortisol, alterándolo durante un tiempo. Así, nuestro pensamiento lógico queda secuestrado por nuestras emociones.

Ahora que posees esta información, estás mucho más cerca de entender la razón por la que puedes estar encontrando algunas resistencias en tu mentee a la hora de decidir sobre qué objetivos trabajar. Se trata de una cuestión supervivencial.