

EL LENGUAJE DEL CUERPO

NOTI 334 – Abril de 2022

Áreas de cerebro y su papel en las emociones:

- Felicidad: corteza frontal y amígdala.
- Miedo: amígdala e hipotálamo. Lucha o huye.
- Tristeza o placer: amígdala e hipocampo.
- Disgusto: amígdala y corteza frontal.
- Ira: amígdala, hipocampo y corteza prefrontal.
- Sorpresa: hipocampo.



Si es cierto que los ojos son el espejo del alma, también hay que agregar que el cuerpo es el Judas de las emociones.

Cuando nos enfrentamos a una situación en la que no nos sentimos cómodos (y son muchas las situaciones que nos pueden producir ese sentimiento de incomodidad), tratamos de fingir un aplomo o una seguridad que, en realidad, estamos lejos de sentir. Nuestro cerebro, esa máquina perfecta y desconocida, pareciera haber evolucionado mucho más rápido que el resto de órganos, tejidos y huesos que conforman nuestro cuerpo. Se debate acerca de la naturaleza y la fisiología de la conciencia, de los sentimientos, de las emociones básicas y complejas, sin llegar a comprender muy bien cómo es que funciona esa parte de nuestra anatomía que domina, controla o, si no lo logra plenamente, delata a las demás.

No importa si se trata de una entrevista de trabajo, de un proceso disciplinario laboral, de una cita romántica, de un enfrentamiento físico con otra persona, de una audiencia judicial, de un adolescente que pide permiso a sus padres para salir de la casa, o de un “tenemos que hablar”; todas esas situaciones generan grados diferentes de emociones, angustia, estrés y otros sentimientos casi imposibles de ocultar; y fáciles de detectar para el ojo entrenado.

Por disciplinados o impasibles que nos creamos, o que nos eduquemos, la cara, la piel, los brazos, los pies, la postura corporal, la manera de sentarnos, de pararnos, de sonreír, de fingir emociones o de ocultarlas, serán como libros abiertos para la persona entrenada en identificar estas señales.



Imagen tomada de:

<https://www.marcelaseggiaro.com/las-6-emociones-universales-de-los-seres-humanos/>

Según los psicólogos, los humanos tenemos 6 emociones básicas: felicidad, ira, tristeza, miedo, sorpresa y disgusto. A partir de estas seis se construyen todas las demás. Por ejemplo, los celos pueden ser una mezcla de ira y tristeza; mientras que la satisfacción se asimila a un tipo especial de felicidad. Desde el punto de vista fisiológico, el sistema límbico del cerebro (grupo de estructuras interconectadas ubicadas en lo profundo del cerebro) controla las regiones del cerebro asociadas a cada una de las emociones mencionadas.

Los más recientes estudios del cerebro permiten concluir que, regiones como el hipotálamo, controla las respuestas emocionales y responde por nuestras respuestas sexuales. Por su parte, el hipocampo ayuda a conservar y recuperar recuerdos; la amígdala sigue siendo la parte más primitiva del cerebro, encargándose de las respuestas como la ira y el miedo. Por último, la corteza límbica impacta en el estado de ánimo, el juicio y la motivación. Un resumen sencillo de las áreas de cerebro y su papel en las emociones sería el siguiente:

- Felicidad: corteza frontal y amígdala.
- Miedo: amígdala e hipotálamo. Lucha o huye.
- Tristeza o placer: amígdala e hipocampo.
- Disgusto: amígdala y corteza frontal.
- Ira: amígdala, hipocampo y corteza prefrontal.
- Sorpresa: hipocampo.

Como podemos concluir, estamos a merced de nuestras amígdalas, esas pequeñas partes de nuestro cerebro que tenemos desde que nos diferenciamos como especie; y que, pese a ser parte de la estructura más primitiva del cerebro, siguen jugando un papel preponderante en la generación de nuestras emociones.

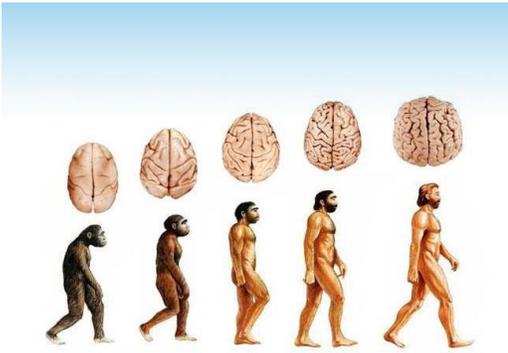


Imagen tomada de:

<https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=92569>

Por: Alejandro Morales, Gerente General, ASR S.A.S.

Medellín, Colombia

+57 310 3923352 – 323 3453366

asr@asr.com.co

<http://www.asr.com.co/>

Hace unos 2,8 millones de años, relativamente poco en términos geológicos, aparecieron las primeras especies de primates que reconocemos como nuestros verdaderos ancestros. El Homo Gautenguensis y el Homo Habilis se consideran nuestros primeros parientes. Ya tenían un cerebro con amígdalas, aunque el tamaño del primero era mucho menor al nuestro. Debido a una etapa de calentamiento global (fenómeno por demás recurrente, aunque ahora todos nos quieran hacer creer que estamos generando el primero de ellos), los bosques en los que habitaban estos primeros homínidos fueron desapareciendo, dando paso a extensas sabanas como las que vemos hoy en África. Obligados a bajar de los árboles y a caminar erguidos para poder ver mejor entre la alta hierba del piso, nuestros abuelos fueron modificando la forma de sus caderas para adaptarse al andar

bípedo y descubrieron que las manos, que antes les servían solo para desplazarse, también tenían utilidad para sujetar y transportar objetos. En ese mundo nuevo y amenazante, en el que ciertamente no eran las criaturas más poderosas, debían tomar decisiones de vida o muerte, basados en lo que su instinto les dictaba en cada situación. Por ejemplo, si veían que un animal se acercaba a ellos, debían calcular rápidamente y decidir si se trataba de una presa potencial (a la que se podía atacar, matar y comer); o si por el contrario se trataba de un depredador, en cuyo caso debían poner la mayor cantidad de distancia en el menor tiempo posible.

En el ejemplo de nuestro antepasado, si la decisión era la de atacar, la amígdala le daba la orden al cerebro y éste al resto del cuerpo para asumir esta tarea. En ese caso, la sangre oxigenada subía a la parte superior del cuerpo (brazos, pecho y cara), para preparar al sujeto para la inminente tarea de atacar y matar a la presa. Si, por el contrario, la orden era la de correr por su vida, la sangre oxigenada bajaba a las piernas, en donde era necesaria para poder correr a la máxima velocidad, huyendo del peligro.

Estas decisiones de pelea o huye siguen siendo tomadas de la misma manera ancestral, claro que en otro contexto. Ya casi nadie debe huir del peligro de encontrarse con un animal que pueda matarlo, así que las decisiones que toman las amígdalas ya posiblemente no sean tan dramáticas, pero siguen siendo igual de vehementes.

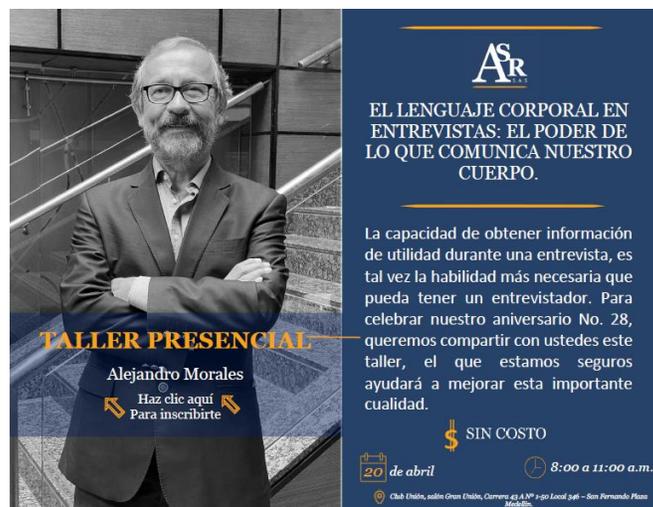
Imaginemos que nos presentan a otra persona, cuya apariencia consideramos agradable (otra emoción difícil de explicar). Luego de esa primera impresión, o casi de manera simultánea, comenzamos a sentir lo que coloquialmente llamamos "mariposas en el

estómago”, esa sensación entre agradable y agónica que nos produce estar cerca de alguien, sin que podamos determinar exactamente por qué o para qué. Lamentablemente, esa descripción poética de lo que sentimos no es más que un vulgar calambre, ocasionado por la disminución del flujo sanguíneo en nuestra parte media. La sangre se ha ido al lugar en el cual las amígdalas creen que será más necesaria en el corto plazo, que bien puede ser nuestros brazos, pecho y rostro (para enfrentar a una persona potencialmente peligrosa); o bien hacia los pies, para salir huyendo.

Insistimos en que somos esclavos de nuestras emociones y que la civilización lo que ha estado tratando de hacer durante miles de años es controlarlas, a fin de permitir que las comunidades puedan vivir con cierto grado de armonía y respeto. Lamentablemente, siglos y siglos de contención solo han logrado aplicar una delgada capa de barniz transparente sobre ellas, lo que les permite aflorar de manera incontrolable cuando sentimos (cuando nuestras amígdalas sienten), que podríamos entrar en acción frente a situaciones que comprometen nuestra seguridad; o que eventualmente podrían significar una ventaja.

¿qué ocurre cuando tratamos de enfrentarnos a nuestras amígdalas, forzando al cuerpo a disimular una emoción? Pues pasa que perdemos ese enfrentamiento. Por disciplinados o impasibles que nos creamos, o que nos eduquemos, la cara, la piel, los brazos, los pies, la postura corporal, la manera de sentarnos, de pararnos, de sonreír, de fingir emociones o de ocultarlas, serán como libros abiertos para la persona entrenada en identificar estas señales.

Acompáñenos a nuestro taller híbrido (presencial y virtual), sobre cómo leer e interpretar las señales de nuestro cuerpo, el próximo 20 de abril. Informes e inscripciones en nuestra página Web www.asr.com.co, sección Actualidad; o en asr@asr.com.co. Los esperamos.



ASR

EL LENGUAJE CORPORAL EN ENTREVISTAS: EL PODER DE LO QUE COMUNICA NUESTRO CUERPO.

La capacidad de obtener información de utilidad durante una entrevista, es tal vez la habilidad más necesaria que pueda tener un entrevistador. Para celebrar nuestro aniversario No. 28, queremos compartir con ustedes este taller, el que estamos seguros ayudará a mejorar esta importante cualidad.

TALLER PRESENCIAL
Alejandro Morales
Haz clic aquí
Para inscribirte

SIN COSTO

20 de abril 8:00 a 11:00 a.m.

Club Unión, salite Gran Unión, Carrera 43 A Nº 1-50 Local 348 - San Fernando, Páez Medellín.