

La ciencia de la emoción

Parte 1: Conoce tu cerebro

¿Sabías que tu cerebro juega un papel clave en lo que sientes? Las emociones son reacciones químicas que el cerebro produce en respuesta a las experiencias que vivimos día a día, y estas reacciones producen diferentes sentimientos. Estas partes del cerebro trabajan juntas para dar forma a la manera en que percibimos y vivimos nuestras emociones.

CORTEZA PREFRONTAL

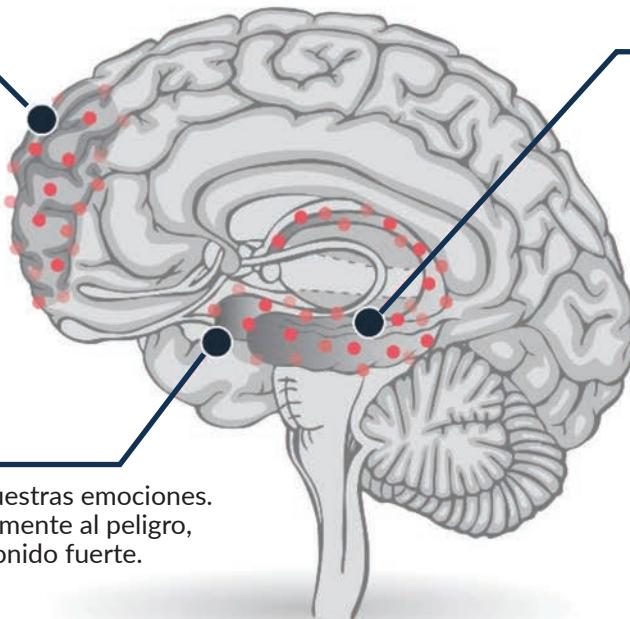
La corteza prefrontal nos ayuda a pensar, aprender y procesar las emociones para poder tomar decisiones inteligentes.

HIPOCAMPO

El hipocampo nos ayuda a recordar. Almacena todas las cosas que aprendes en la escuela, además de recuerdos y experiencias emocionales de tu vida.

AMÍGDALA

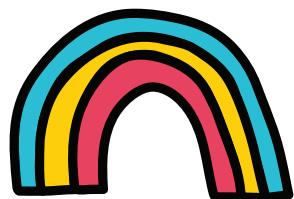
La amígdala está a cargo de nuestras emociones. Nos ayuda a reaccionar rápidamente al peligro, como cuando saltas ante un sonido fuerte.



Entonces, ¿Qué sucede cuando experimentamos emociones fuertes? Comienza en la amígdala. A veces no puede distinguir entre un peligro (como una pelota que viene) y eventos estresantes cotidianos (como un examen próximo). Cuando esto sucede y la amígdala toma el control, la corteza prefrontal no obtiene la información que necesita para hacer su trabajo. Esto interfiere en la forma en que la corteza prefrontal ayuda a pensar durante un sentimiento difícil. También interfiere en la forma en que el hipocampo procesa recuerdos de experiencias pasadas en las que podemos haber manejado con éxito un sentimiento similar en una situación diferente. Aprender estrategias que nos ayuden a controlar las emociones fuertes o a mantener la calma pueden ayudar a nuestro cerebro en estas situaciones.

Parte 2: Piénsalo

Has aprendido sobre el cerebro y su función en el procesamiento de las emociones. ¿Por qué es importante conocer esto para la salud mental? Usa el espacio a continuación para escribir una reflexión.



Comprobación de los sentimientos

Parte 1: ¿Cómo te sientes?

Elije de la lista de abajo una palabra que describa cómo te sientes hoy o escribe tu propia palabra. Luego utiliza las anotaciones que siguen para escribir sobre tus sentimientos.



EMOCIÓN	SENTIMIENTOS RELACIONADOS
	enojado, molesto, furioso, gruñón, irritado
	ansioso, incómodo, preocupado, nervioso, estresado
	triste, frustrado, infeliz, solitario, herido, disgustado
	feliz, orgulloso, entusiasmado, tranquilo, confiado, cómodo

- ▶ Hoy me siento _____.
- ▶ Me siento así porque _____.
- ▶ Manejaré este sentimiento con _____.

Parte 2: Sentimientos con los cinco sentidos

Concéntrate en el sentimiento que exploraste en la parte 1 y escribe un poema al respecto. Completa los espacios en blanco a continuación para describir el sentimiento como si fuera algo que pudieras oler, saborear, tocar, oír y ver. Sé creativo: usa metáforas, símiles e imágenes para describir tu sentimiento.

Elige un sentimiento _____

- Huele a _____.
- Sabe a _____.
- Se siente como _____.
- Suena como _____.
- Se ve como _____.

