

Las emociones negativas impactan la actividad cerebral

Las emociones negativas impactan la actividad cerebral

Las emociones impactan el cerebro, concretamente las regiones de la amígdala y la corteza insular, también han demostrado que no estamos indefensos ante ellas



Publicación: 06 dic
2011 Autor: Redaccion

Las emociones son fenómenos psicofisiológicos continuos que permiten adaptarnos a ciertos cambios de nuestro entorno.

Psicológicamente, alteran

la atención, condicionan nuestras conductas e incluso activan la memoria.

Desde el punto de vista fisiológico, las emociones producen respuestas en el cuerpo, en la forma de expresiones faciales o tonos de voz, por ejemplo. Pero, ¿qué influencia tienen las emociones en el cerebro?

Una investigación realizada en la Universidad de Standford, en Estados Unidos, a cargo de los psicólogos Philippe Goldin y James Gross, ha analizado el efecto en el cerebro de nuestra capacidad de regular las emociones según dos estrategias distintas: la reconsideración cognitiva y la represión expresiva.

Según explican los científicos, Philippe Goldin y James Gross, la estrategia de reconsideración cognitiva (pensar sobre lo que está pasando) tiene un impacto temprano en el proceso de generación emocional, mientras que la represión expresiva (evitar que se note lo que estamos

sintiendo) sería una estrategia de comportamiento cuyo impacto es tardío, dentro del proceso de generación de emociones

La reconsideración, es una estrategia cognitiva que altera la significación de una situación potencialmente desquiciante, y ha sido asociada con niveles reducidos de emociones negativas e incremento positivo del bienestar.

El siguiente ejemplo puede ayudar a comprender esta estrategia: si vemos a un médico suturando una herida de alguien, justo antes de dejarnos llevar por el horror de la visión de la sangre, podemos pensar que el paciente está siendo ayudado y que se recuperará. Por el contrario, la represión es una estrategia del comportamiento que implica la inhibición de la expresión física (no llorar o reír, por ejemplo) provocadas por las emociones.

Un total de diecisiete mujeres en buen estado de salud se prestaron voluntariamente a colaborar en el estudio. Todas las participantes fueron mujeres porque, según los científicos, presentan un mayor grado de reactividad emocional que los hombres, lo que facilitó el trabajo de investigación.

La investigación consistió en mostrar a dichas mujeres una serie de vídeos de 15 segundos de duración, neutros (como de paisajes) o desagradables (como matanzas de animales u operaciones quirúrgicas), en una pantalla situada a sólo 15 centímetros de sus caras. A las voluntarias se les pidió que, ante las imágenes, siguieran una de las estrategias de regulación emocional antes mencionadas, es decir, que reprimieran sus expresiones faciales, aunque no sus emociones, o que reflexionaran sobre el significado de lo que estaban viendo.

Mientras veían las imágenes, una cámara colocada cerca de la pantalla de vídeo grabó las expresiones de sus rostros, registrando cada mueca o tic. Además, su actividad cerebral fue medida con lo que permitió a los científicos comparar las áreas del cerebro que se activaban según la estrategia emocional seguida por las participantes. Inmediatamente después de ver las imágenes, las mujeres informaron por último sobre el grado de experimentación emocional que habían sufrido.

Para poder comprender qué sucede cuando la gente controla emociones muy intensas en su vida diaria, los científicos tuvieron que provocar emociones potentes, de manera que pudieran distinguirse bien las partes del cerebro que se activaban por las emociones y también por las estrategias de regulación emocional.

Las imágenes revelaron que, independientemente de la estrategia empleada por las voluntarias, dos áreas del cerebro están asociadas con la activación emocional: la amígdala y la ínsula o corteza insular.

Sin embargo, el grado de actividad neuronal en cada una de estas dos regiones, así como el tiempo de actividad, era marcadamente distinto dependiendo de si la persona seguía la estrategia de reconsideración cognitiva o la de represión.

Al final de cada video, la estrategia de reinterpretación consiguió reducir las emociones negativas, según las mediciones de las expresiones faciales de las participantes, redujo también la excitación neuronal, según las imágenes tomadas. Estos datos fueron confirmados por las declaraciones de las voluntarias, la técnica condicionó los sentimientos de las participantes muy rápidamente.

Por el contrario, la represión de la expresión facial resultó en un incremento de la actividad neuronal en la amígdala y la ínsula, aumentó la reactividad emocional durante la visión del video, así como el tiempo en que resultó más difícil mantener el rostro inexpresivo. En resumen, sólo la reconsideración cognitiva resultó efectiva para controlar las emociones y redujo la respuesta fisiológica del sujeto, mientras que la represión realmente incrementó los niveles de estrés de las voluntarias.

A pesar de estos resultados, ambas estrategias funcionan bien en determinadas situaciones, mientras que en otras no. Por ejemplo, si alguien está sometido a abusos, no debe utilizar la reconsideración para justificar el comportamiento de la persona que lo daña. Por otro lado, la represión puede ser a menudo crucial para situaciones en las que las emociones realmente deben controlarse.

Las emociones juegan un importante papel en la vida humana, por lo que regularlas resulta esencial tanto para nuestra salud mental como para nuestra salud física. A la inversa, la dificultad para gestionarlas puede suponer el surgimiento de desórdenes mentales y de ansiedad.

Fuente: Biological Psychiatry