

## EL CEREBRO SUPERIOR E INFERIOR

### EL ENFADO: UNA MIRADA AL INTERIOR DEL CEREBRO

#### DENTRO DEL CEREBRO



Cuando alguien se enfada y reacciona en lugar de responder, puede afectar tanto a su “cerebro superior” como a su “cerebro inferior”. El cerebro superior se refiere al córtex prefrontal, responsable de funciones ejecutivas como el autocontrol, la toma de decisiones y el razonamiento. El cerebro inferior se refiere a las regiones más primitivas, como la amígdala, responsable de procesar las emociones e iniciar la respuesta de lucha o huida. Así es como se ven afectadas estas partes del cerebro.

#### EL CEREBRO SUPERIOR



Cerebro superior (corteza prefrontal): Cuando alguien reacciona con ira, el funcionamiento de la corteza prefrontal se ve comprometido. La persona puede tener dificultades para pensar con claridad, razonar o ejercer autocontrol. Su capacidad para considerar las consecuencias de sus actos o responder de forma reflexiva queda obstaculizada o anulada por la intensidad de sus emociones.

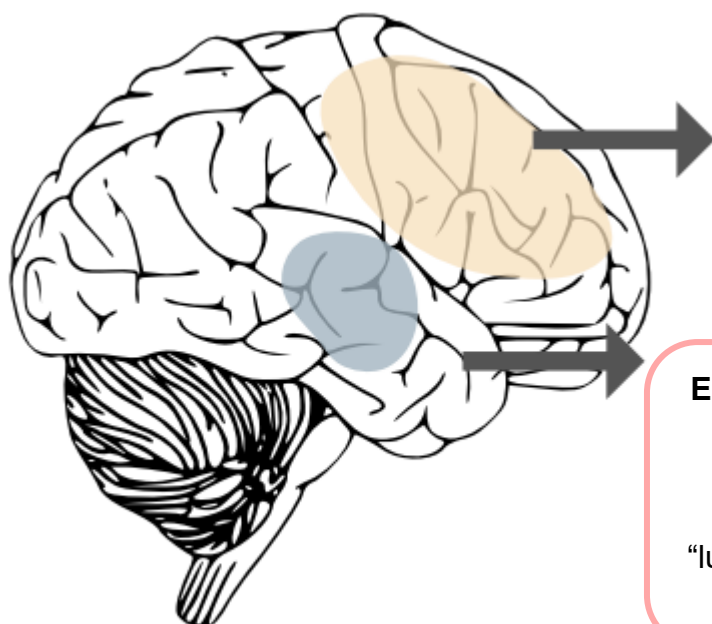
#### EL CEREBRO INFERIOR



Cerebro inferior (amígdala y otras estructuras del sistema límbico): La ira desencadena una activación de la amígdala dentro del sistema límbico, que interviene en el procesamiento emocional. Esta activación aumenta la producción de hormonas del estrés como el cortisol y la adrenalina, preparando al cuerpo para una respuesta de lucha o huida. Cuando alguien reacciona impulsivamente con ira, está operando principalmente desde el cerebro inferior, responsable de las respuestas instintivas e impulsivas ante las amenazas.

La combinación de un cerebro superior comprometido y un cerebro inferior hiperactivo provoca un comportamiento impulsivo, irracional e incluso agresivo. La persona puede actuar sin tener en cuenta las posibles consecuencias o soluciones a la situación en cuestión. Esto aumenta la intensidad de la ira y agrava los conflictos o los resultados negativos.

## EL CEREBRO SUPERIOR E INFERIOR



### EL “CEREBRO SUPERIOR” - TAMBIÉN CONOCIDO COMO LA CORTEZA PREFRONTAL

Regula nuestros pensamientos, acciones, emociones, planificación, organización y pensamiento.

### EL “CEREBRO INFERIOR” - TAMBIÉN CONOCIDO LA AMÍGDALA

Procesa los estímulos de miedo y amenaza e impulsa la respuesta de “lucha o huida”. La principal función de la amígdala es la respuesta emocional.

### MENTE TRANQUILA



Cada parte del cerebro está conectada, estás equilibrado y enfrentas tus miedos y emociones racionalmente.

Algunas cosas que ayudan a mantener la mente en calma son:

- Atención plena
- Leer
- Colorear
- Hacer ejercicio
- Jugar con juguetes
- Ejercicios de respiración

### CUANDO EL CEREBRO INFERIOR ESTÁ AL MANDO



Cuando uno pierde el control, el cerebro pensante deja de funcionar y el cerebro inferior toma el mando. El cerebro inferior, la amígdala, activa la respuesta de lucha, huida o parálisis. Como resultado, las emociones se intensifican y resulta difícil dar sentido a las cosas.