

La mente y la ansiedad



Una máquina compleja



El cerebro es el órgano más complejo de nuestro cuerpo. Las diferentes partes del cerebro controlan diferentes clases de emociones. Cuando todas estas partes funcionan correctamente, nos hacen emocionalmente saludables y estables.

El mal funcionamiento, sin embargo, puede llevar a severos problemas emocionales.

Mente en ejercicio

El 90% de las enfermedades tienen su origen en la mente

Puede que estés creando muchas enfermedades, no porque el cuerpo esté enfermo, sino porque la mente lleva la *semilla*; de forma que una vez que sucede una enfermedad, la mente lleva la *semilla* y sigue proyectándola una y otra vez. Muchas enfermedades, el noventa por ciento, tienen su origen en la mente.



Una misteriosa relación mutua

“La mente rige a todo el hombre. Todos nuestros hechos, buenos o malos, tienen su origen en la mente”. E.White

“Entre la mente y el cuerpo hay una relación misteriosa y maravillosa. La primera influye sobre el último y viceversa”.

E.White

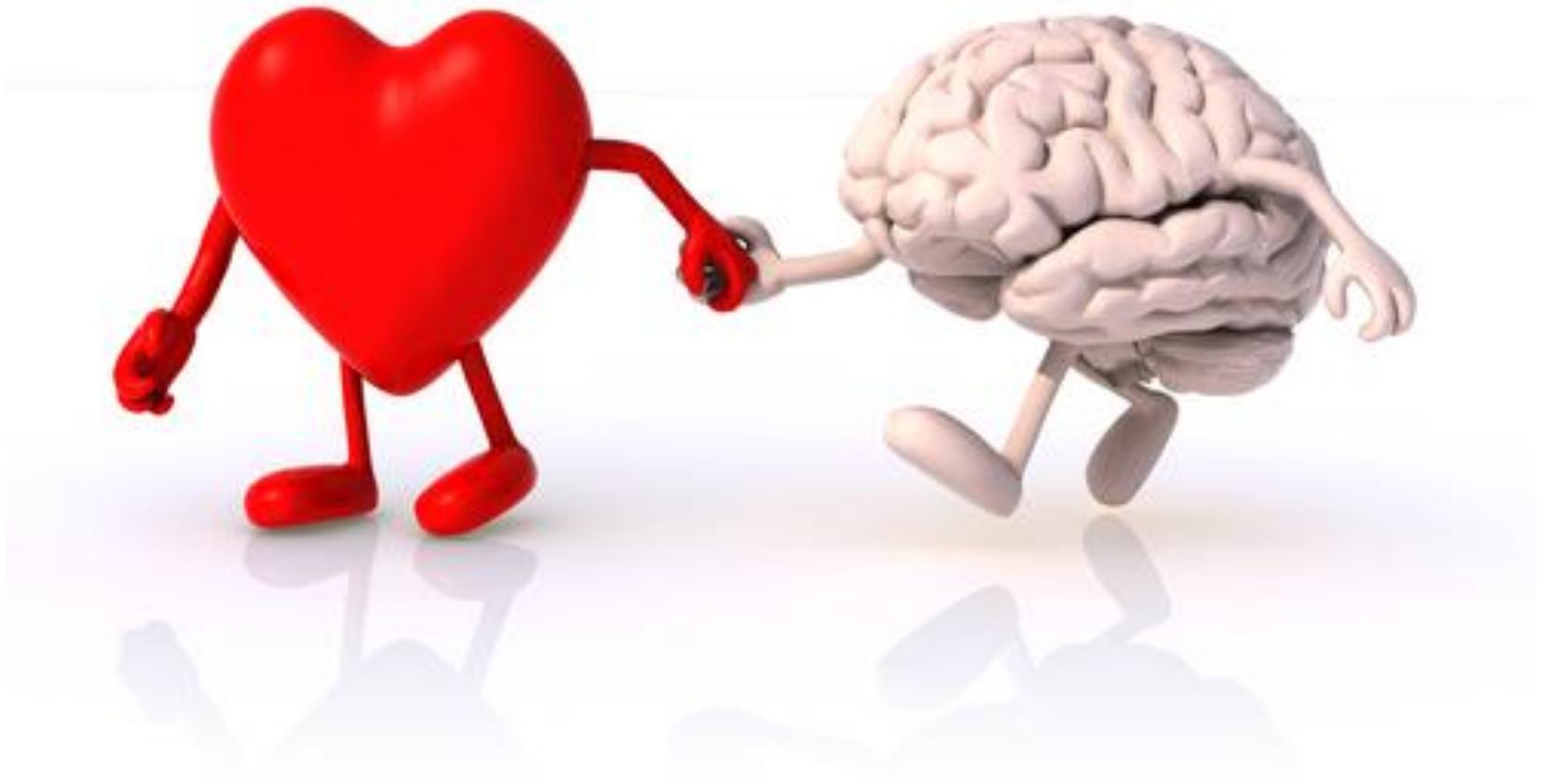
La mente y la ansiedad

“La **Ansiedad** es una función normal de la mente con la que naciste. El problema radica cuando se sale de control y se convierte en un trastorno del cual tu eres responsable...”

“La realidad es que tu mente inconsciente es como un almacén que guarda todo sin diferenciar qué está bien o qué está mal. Ahí se almacenan todas tus experiencias, creencias, recuerdos, habilidades, situaciones e imágenes y si éstas son negativas ayudan en gran medida a sufrir.” (Lic. Ulises Durán)



El cerebro y las emociones



Lóbulos Cerebrales

Planificación, procesamiento de información sensorial, memoria y visión

Procesamiento de la información sensorial procedente de varias partes del cuerpo, el conocimiento de los números, manipulación de objetos.

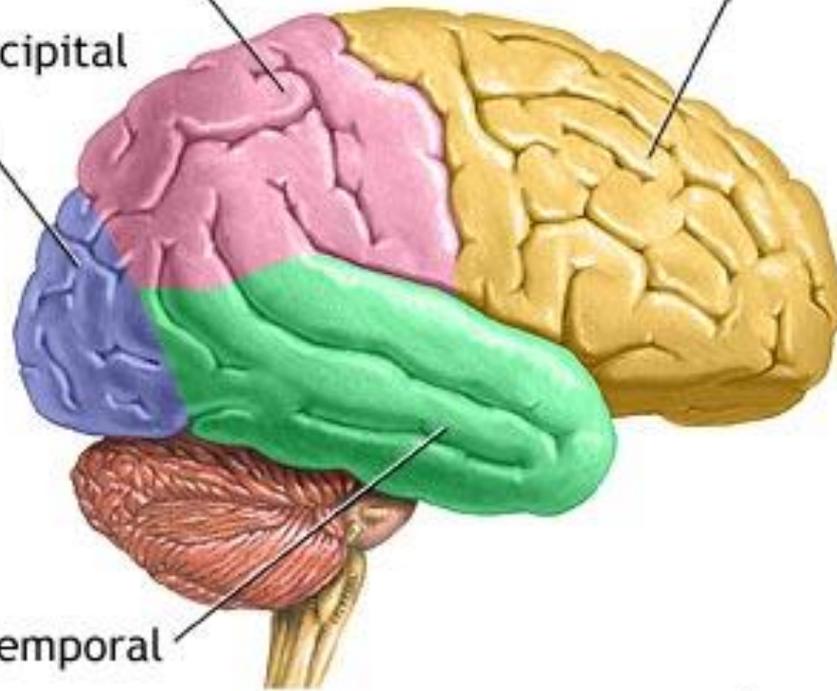
Lóbulo parietal

Lóbulo frontal

Lóbulo occipital

Visión e interpretación de lo que vemos

Planificación, coordinación, control y ejecución de las conductas. Control de impulsos,, producción del lenguaje, memoria funcional, socialización, comportamiento sexual.



Lóbulo temporal

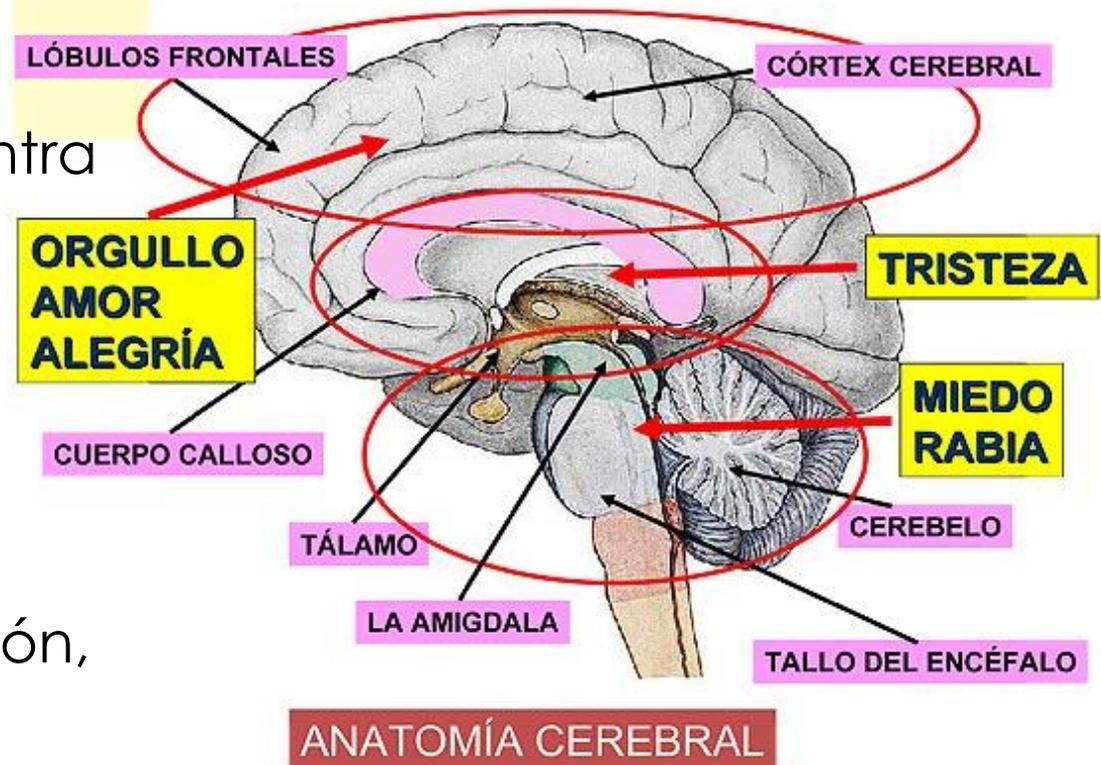
Vinculado a la memoria y los recuerdos

El centinela emocional: El mapa cerebral de las emociones



El mapa cerebral de la emoción

Este sistema emocional de reacción instantánea, casi reflejo, que parece imponerse a nuestra voluntad consciente, está bien guardado en las capas más profundas del cerebro. Su base de operaciones se encuentra en lo que los neurólogos conocen como sistema límbico, compuesto a su vez por la amígdala, que se podría definir como el asiento de toda pasión, Y el hipocampo.



Allí surgen las emociones de placer, disgusto, ira, miedo, y se guardan los "recuerdos y emocionales" asociados con ellos.

Emociones Básicas

Ira ,
Miedo ,
Felicidad ,
Amor ,
Sorpresa ,
Disgusto ,
Tristeza



El centinela emocional

El punto de vista convencional en neurología ha sido que el ojo, el oído y otros órganos sensoriales transmiten señales al tálamo, y de ahí a zonas de la neocorteza de procesamiento sensorial, donde las señales se unen formando objetos a medida que las percibimos.

Las señales son clasificadas con el fin de encontrar significados de manera tal que el cerebro reconozca qué es cada objeto y qué significa su presencia.

Fin



Gabriel De Marco / Leila Ojeda