

Presentación

Presentación

NEUROQUÍMICA

MSc. María Sara Burgos Velasco.
Facultad de Ingeniería, Escuela básica de Ingeniería.
Núcleo Universitario Alberto Adriani.
Universidad de Los Andes ULA-El Vigía, Venezuela.
saraburgos7185@gmail.com

Las personas con más éxito en sus vidas son aquellas con una inteligencia emocional más alta, no necesariamente las que tienen un coeficiente intelectual elevado. Esto es debido a que las emociones, cuando no se manejan correctamente, pueden terminar destrozando la vida de la persona, impidiéndole tener relaciones interpersonales satisfactorias, limitando su progreso en el trabajo, por lo que se estresa con facilidad. Por consiguiente, la práctica de la inteligencia emocional es importante, porque permite ayudar a triunfar en todas aquellas áreas de la vida que implican relacionarse con los demás, y favorece el mantenimiento de relaciones de manera operativa. Asimismo, podemos mantener una mejor salud al ser capaces de manejar los elementos estresores, sin dejar que nos afecten. Cuando las emociones no se manejan operativamente puede repercutir negativamente en la salud mental y en el sistema inmunitario, haciendo que las personas sean más vulnerables.

La persona que no maneja bien sus emociones tiene muchos más altibajos emocionales y cambios de humor que perjudican sus relaciones y su funcionamiento; en cambio, las personas con una alta inteligencia emocional son más capaces de expresar lo que sienten a los demás y entender lo que sienten los otros. Esto les permite comunicarse de manera más efectiva y crear relaciones más profundas, tanto en su vida personal como en la profesional.

De acuerdo con lo anterior, las emociones son una parte muy importante de la vida. Son procesos químicos que se producen en el interior del cuerpo humano, Pero ¿Qué es exactamente una emoción? Podría ser una función fisiológica que dispara una serie de respuestas en el organismo donde se liberan hormonas como la adrenalina o el cortisol, que buscan proteger al organismo ¿Puede reducirse a una fórmula química?, ¿Qué mecanismos se activan en el cerebro cuando se sienten las cinco emociones básicas, conformadas por Marta: Miedo, Alegría, Rabia, Tristeza y Amor?

En cuanto a la emoción MIEDO; intervienen la dopamina, la serotonina y la noradrenalina, que se convierten en una amenaza sensorial de estrés, donde la amígdala y regiones del cortex cerebral son activados; asimismo los neurotransmisores son liberados y sustancias como la adrenalina y dopamina van para la sangre, llevando respuestas fisiológicas y comportamentales; por lo tanto, de no manejarse operativamente la emoción, puede desencadenar en angustia y ansiedad. También, la emoción ALEGRÍA, que representa el estado de ánimo placentero que se siente cuando se está disfrutando de un buen momento; además, aumenta las defensas del sistema inmunológico, incrementa la capacidad regenerativa de la piel, e inclusive mejora la circulación del torrente sanguíneo. La química

se hace presente a través de neurotransmisores llamados hormonas de la felicidad donde intervienen la endorfina, oxitoxina, serotonina y dopamina, todas ellas hacen un circuito químico.

La RABIA; es una emoción que altera al organismo, se experimenta con gran intensidad y bloquea el enfoque más racional. También se relaciona con la insatisfacción personal o expectativas no cubiertas. Por consiguiente, es muy importante expresarla, liberarla, he allí la importancia del manejo de las emociones inteligentemente, es decir, saber expresar, resolver y afrontar sin lastimar a nadie. Al bajar los niveles de serotonina la tendencia es aparecer desequilibrios evidentes que desencadenan en rabia, y odio paralelo al aumento del cortisol.

De igual manera, en la emoción TRISTEZA causada por la disminución de la noradrenalina y serotonina, esta última activa el sistema nervioso simpático. Finalmente, la emoción AMOR, es un sentimiento que se convierte en emoción cuando este se manifiesta afectando el cuerpo y comportamiento, evidenciándose la presencia de la oxitocina y la vasopresina. Cabe destacar que en la etapa de adolescencia el amor es impulsivo y romántico; intervienen sustancias como la feniletilamina, que segrega el cerebro y tiene consecuencias parecidas a una anfetamina, que hacen que este tipo de enamoramiento sea más emocional, y por tanto, más ciego. En la época de la adultez intermedia el cerebro libera endorfinas, unas sustancias parecidas a la morfina que generan bienestar. Estas sustancias producen sensación de relax, tienen un efecto analgésico y cierto poder adictivo, por eso cuando se rompe un amor de este tipo o muere la pareja, la otra parte se ve muy afectada.

Sin embargo, al no manejar inteligentemente las emociones, se dará paso a una patología de las emociones. Por ejemplo, en la depresión, los mecanismos bioquímicos que conciben que una sensación sea agradable, está inactivada. Las personas deprimidas tienen dificultad para percibir como positiva o placentera una experiencia. Lo opuesto sería la manía, manifestada con euforia, irritabilidad. No obstante, la responsabilidad la tiene cada individuo de mantener los pensamientos en equilibrio para coadyuvar con el mantenimiento del sistema inmunitario regulando las emociones. He allí la importancia de promover desde la ciencia el manejo operativo de las emociones inteligentemente, mediante su regulación.

En este segundo volumen de la Revista de Ingeniería y Tecnología Educativa (RITE) del Núcleo Universitario Alberto Adriani de la Universidad de Los Andes, se hace un recorrido desde la óptica de investigadores, profesionales y docentes de distintas universidades y disciplinas, para que coadyuven con el desarrollo del conocimiento científico. En hora buena sigue prevaleciendo el progreso. Éxito en todo.