

El cerebro tiene a su cargo las funciones motoras, sensitivas y de integración.

Hemisferio cerebral izquierdo: Comprender los sonidos del lenguaje, el control de los movimientos hábiles y los gestos con la mano derecha.

Hemisferio derecho: Percepción sonidos externos no relacionados con el lenguaje, en la percepción táctil y en la localización espacial de los objetos.

Lóbulo occipital: Analizan las informaciones visuales.

Lóbulos temporales: Gobiernan ciertas sensaciones visuales y auditivas.

Lóbulos frontales: Los movimientos voluntarios de los músculos. Los lóbulos frontales están relacionados también con el lenguaje, la inteligencia y la personalidad.

Lóbulos parietales: Se asocian con los sentidos del tacto y el equilibrio.

Tronco cerebral: Se ubica en la base del encéfalo, gobierna la respiración, la tos y el latido cardíaco.

Cerebelo: Localizado detrás del tronco cerebral, coordina el movimiento corporal manteniendo la postura y el equilibrio.

Sistema límbico: Está vinculada a la memoria, situado en el centro del encéfalo.

Hipocampo: Controla la sed, el hambre, la agresión y las emociones en general.

Hipotálamo: Regula las hormonas.

Córtex: Se integran las capacidades cognitivas, donde se encuentra nuestra capacidad de ser conscientes, de establecer relaciones y de hacer razonamientos complejos.

Sustancia gris: Es una pequeña capa que recubre el resto del cerebro.

Las respuestas motrices y emocionales, el aprendizaje, la conciencia, la imaginación y la memoria son funciones que se realizan por circuitos formados por neuronas interrelacionadas a través de los contactos sinápticos.

Aspectos psicológicos de las emociones

Las emociones se diferencian de los sentimientos en que éstos no se acompañan de cambios en la esfera corporal (o de producirse, éstos son mínimos), y en que la persistencia o duración de las emociones es mucho más grave.

Hay que distinguirlas también de las llamadas vivencias emocionales, éstas son experiencias en las que surgen una o más emociones, lo que no es igual a la emoción en sí, que sería más bien producto de esa vivencia, aunque van estrechamente unidas.

De este modo, los sentimientos suministran, a cada instante, durante todo el día, datos potencialmente aprovechables.

Pero no basta con tener los sentimientos. Es necesario saber reconocerlos y apreciarlos, tanto en uno mismo como en los demás, así como reaccionar a ellos correctamente.

Las personas que saben hacerlo utilizan la inteligencia emocional, que representa la capacidad de sentir, entender y aplicar eficientemente el poder de todas aquellas emociones y que dan fuerza, confianza y creatividad, indispensable para poder llevar a buen término ciertas iniciativas relacionadas con la mente, tales como el control de calidad y desarrollo de las competencias fundamentales para la resolución de situaciones.

A medida que el sujeto va desarrollando las distintas características de su inteligencia emocional, lo más probable es que observe que, al mismo tiempo, va aumentando su capacidad en los siguientes aspectos: la intuición, disposición para confiar en los demás, capacidad para inspirar confianza., un carácter sólido y de auténtica personalidad, el aprecio por la satisfacción constructiva, la capacidad para encontrar soluciones acertadas en situaciones difíciles y para tomar decisiones inteligentes y un liderazgo eficiente.

Frustraciones y conflictos

Las motivaciones que tiene el individuo hacia determinadas metas despiertan y orientan sus conductas hacia el logro de las mismas. Cuando éstas se alcanzan se habla de éxito.

El fracaso se produce cuando una necesidad o el logro de una meta es obstaculizada por factores de cualquier tipo.

La vivencia del fracaso se llama frustración. Es cuando un organismo motivado interrumpe su conducta hacia una meta, para que se produzca la frustración es necesario: que exista una privación, es decir que esté presente un impulso para lograr algo que no se tiene y que exista un impedimento, algún tipo de interferencia que impida la gratificación o la realización de la acción.

Un ejemplo sería cuando un alumno se prepara para una prueba de lapso que el docente realizará en forma oral.

Aunque el alumno sabe que domina todos los contenidos, al llegar el momento de responder, en lugar de hablar, se bloquea y comienza a tartamudear sin lograr expresarse claramente, ocasionado un fracaso provocado por la situación de emoción que suscita la prueba oral.

Las frustraciones: Se producen cuando aparece una barrera o interferencia invencible en la consecución de una meta o motivación.

La frustración y los conflictos son un quehacer ordinario de la vida. Ellos no solo interactúan entre sí, sino que vienen a hacer una de las fuentes más importantes del comportamiento humano, al punto que, de la manera como el individuo los resuelva, dependerá, en gran medida, su salud mental. En primer lugar, las frustraciones de origen externo, que pueden ser “físicas”, como la imposibilidad de hacer arrancar un auto antes de salir al trabajo, y “sociales”, como la falta de dinero para llevar una amiga al cine, o que ella no quiera acompañarlo.

En segundo lugar, están las frustraciones de origen interno, que son, entre otras, la inadaptación emocional y la falta de tolerancia a las mismas.

De este modo el logro y el fracaso, así como la dependencia e independencia, son las principales fuentes internas de la frustración y la acción.

Entre las principales fuentes de frustración se pueden mencionar:

• Inadecuación interior –exterior:

Inadecuación que tiene su origen en excesivas exigencias del individuo al ambiente, o al contrario, una excesiva demanda ambiental que el individuo no puede satisfacer.

• Crisis del desarrollo:

A lo largo de la vida se producen situaciones de crisis que producen frustración, entre ellas se encuentran: la restricción de la actividad infantil, el destete, la enseñanza de hábitos higiénicos, la pérdida del amor, de la seguridad del apoyo, dificultad económica en la vida adulta, la muerte de seres queridos.

• Situaciones que amenazan la autoestima o la integridad:

No todas las situaciones difíciles producen frustración, solamente las que implican una amenaza para el yo o una defensa de la autoestima e integridad como persona.

Conflicto:

Es un estado de tensión incrementado que se caracteriza por vacilación y duda, fatiga e incluso bloqueo, provocado por dos motivaciones o necesidades de igual intensidad, ante las cuales el sujeto debe elegir por seguir una y dejar la otra. Los tipos de conflictos más comunes son:

• Acercamiento – acercamiento:

Dualidad en la que las dos situaciones atraen.

• Evitación – evitación:

Dualidad en la que las dos situaciones son igualmente indeseables y producen aver

• Acercamiento – evitación:

Dualidad producida por el deseo y la aversión de una misma tendencia.

Entre las consecuencias más comunes de los estados de conflicto y frustración se tienen los siguientes:

- Angustia y ansiedad
- Inseguridad e indecisión
- Excitación e irritabilidad, resentimiento
- Generalización de la angustia
- Actitud de huida
- Agresividad

No todos los estados producen estos síntomas con la misma intensidad, esto depende del grado de amenaza que suponen para el individuo la frustración y el conflicto, junto a estas consecuencias negativas, existen también las positivas: aprendiendo a evitar ciertas situaciones y estimulando la productividad y el esfuerzo, buscando ayuda en profesionales como los psicólogos que pueden intervenir en la resolución positiva de un conflicto.