

## Los tres cerebros

En esencia, el cerebro humano consta de tres formaciones o cerebros independientes. Cada uno de estos cerebros posee su propia inteligencia, su propia subjetividad individual, su propio sentido del tiempo y el espacio y su propia memoria, además de otras funciones. Estos tres cerebros son, en orden de evolución: el cerebro reptiliano, el límbico y el neocórtex. Los tres cerebros están interconectados a nivel neuronal y bioquímico y cada uno controla distintas funciones de nuestro cuerpo, afectando directamente a nuestra salud, bienestar y rendimiento personal, profesional o académico.

El reptiliano regula las funciones fisiológicas involuntarias de nuestro cuerpo y es el responsable de la parte más primitiva de reflejo-respuesta. No piensa ni siente emociones, sólo actúa cuando nuestro cuerpo se lo pide: control hormonal y de la temperatura, hambre, sed, motivación reproductiva, respiración... Por encima del reptiliano, tenemos el sistema límbico, almacén de nuestras emociones y recuerdos. En él se encuentra la amígdala, considerada la base de la memoria afectiva. Entre las funciones y las motivaciones del límbico están el miedo, la rabia, el amor maternal, las relaciones sociales, los celos. Esta porción del cerebro deriva del "cerebro viejo del mamífero". Cuando esta parte del cerebro es estimulada se producen emociones. Todo en el sistema límbico (MacLean) es "agradable o desagradable". La supervivencia está basada en una forma evasiva de dolor (lo desagradable) y una forma recurrente de placer (lo agradable). Por último tenemos el neocórtex o cerebro racional, que es quien permite tener conciencia y controla las emociones, a la vez que desarrolla las capacidades cognitivas y el pensamiento avanzado: habla, memorización, concentración, autoreflexión, resolución de problemas, habilidad de escoger el comportamiento adecuado..., es la parte consciente de la persona, tanto a nivel fisiológico como emocional. Para hacerlo más fácil y comprensible agruparemos el primer y segundo cerebro y lo llamaremos cerebro emocional inconsciente y al tercero lo llamaremos cerebro racional consciente.

Buena parte de responsabilidad en conseguir este estado de salud integral recae en la estructura llamada amígdala del sistema límbico, que condiciona nuestros sistemas ejecutivos y de autocontrol emocional (neocórtex), a la vez que condiciona nuestra salud física (reptiliano). Cuando el estrés se apodera de nosotros, la amígdala se activa, no funciona con normalidad y esta alteración provoca que el cerebro no procese adecuadamente la información sensorial que le llega a través, principalmente, del oído y de otros sentidos. Es entonces cuando la persona reacciona con impulsividad y se bloquean las funciones del neocórtex: los sistemas ejecutivos y de autocontrol emocional, que influye negativamente en nuestro bienestar y, en consecuencia, en nuestro rendimiento.

