

# El cerebro desbordado

¡Recupera el control!

Estrategias para manejar crisis con  
tus hijos y enseñarles a gestionar su vida  
emocional de manera saludable

Allison Edwards



# ÍNDICE

Introducción	9
1. Cómo procesa el cerebro las emociones	15
2. Trauma, salud mental y el cerebro	27
3. Ayudar a los niños a administrar sus emociones en la escuela	43
4. Ayudar a los niños a administrar sus emociones en casa	59
5. Enseñar a los niños a autorregularse	73
Conclusión	85
Apéndice	89
Referencias	91
Acerca de la autora	93

# 1.

## CÓMO PROCESA EL CEREBRO LAS EMOCIONES

El cerebro es un sistema altamente complejo que regula todas las funciones del cuerpo. Controla el aprendizaje, regula las emociones, el pensamiento, la comprensión de ideas complejas e inicia el movimiento a través del cuerpo. Envía y recibe mensajes todo el día, todos los días para ayudar a que nuestro cuerpo funcione. Su trabajo principal es mantenernos vivos y hará lo que sea necesario para asegurar que así suceda. La supervivencia es la máxima prioridad del cerebro, y el miedo es la señal emocional que envía para hacernos saber que el peligro está cerca.

La supervivencia es la máxima prioridad del cerebro, y el miedo es la señal emocional que envía para hacernos saber que el peligro está cerca.

El cerebro siempre nos ha alertado del peligro, pero nuestro entorno ha cambiado. Antes, cuando los humanos vivían en cuevas, si escuchabas un sonido en medio de la noche y te decías a ti mismo: “Ah, probablemente no sea nada”, casi seguro te mataría un animal o un intruso.

Hoy, es posible que puedas ignorar el ruido porque tienes un sistema de seguridad, un perro grande que dejará escapar un ladrido aterrador o un teléfono celular en el que puedes marcar rápidamente

911. Desde una perspectiva racional, sabes que estás a salvo, pero el cerebro no puede correr ese riesgo. Para tu cerebro, pasar por alto el miedo podría significar la muerte, por lo que ve tu departamento como una cueva de tiempos prehistóricos. Su trabajo es protegerte. El cerebro percibe el peligro sin importar en qué época vivas.

## LA RESPUESTA DEL MIEDO

La amígdala es una pequeña estructura en forma de almendra en el lóbulo temporal del cerebro, que regula el miedo y nos alerta del peligro. Nos mantiene seguros, conscientes de nuestro entorno y alejados de posibles daños.

Necesitamos que la amígdala nos avise del ruido chirriante de las llantas para que podamos pisar el freno y evitar un accidente. Necesitamos que nuestra amígdala nos avise del ladrido de un perro para evitar que nos muerda. Las señales que envía la amígdala durante estos momentos salvan vidas.

El constante disparo de la amígdala crea agotamiento emocional y ansiedad, por eso la definición de ansiedad es una amígdala hiperactiva.

Sin embargo, la amígdala a menudo se dispara cuando no es necesario, y esto puede causar estragos en la vida diaria y estrés innecesario. Por ejemplo, la amígdala envía advertencias de miedo cuando estamos temerosos de no agradarle a alguien, cuando tenemos miedo de haber fallado en un examen, o cuando estamos preocupados por usar la ropa equivocada. Envía señales cuando tenemos miedo de no hacer un tiro en el partido de básquetbol, o cuando no podremos salir con amigos durante el fin de semana.

La amígdala se activa cuando un estudiante sobresaliente teme reprobado un examen y cuando un niño de doce años teme no ingresar a la universidad. Para muchas personas (entre las que me incluyo), la amígdala envía señales de miedo en un día perfectamente soleado sin peligro potencial a la vista. El constante disparo de la amígdala crea agotamiento emocional y ansiedad. De hecho, la definición de ansiedad es una amígdala hiperactiva.

Recientemente, cuando le expliqué a un niño cómo funciona la amígdala, ¡me preguntó si podía sacársela! Estaba tan cansado de preocuparse y de querer disfrutar de una vida sin estrés, que no puedo culparlo.

La amígdala tiene un gran propósito. No podemos vivir sin esta, pero debemos aprender a manejar sus efectos.

Me inscribiría en la eliminación de la amígdala si tuviera la oportunidad, pero él y yo la extrañaríamos. En nuestra conversación le expliqué que la amígdala lo ayuda a entregar su tarea a tiempo y pasar horas estudiando para un examen. Es lo que le permite prestar atención a su maestro y escuchar a su entrenador de fútbol; también es lo que lo ayuda a ser un buen amigo. La amígdala tiene un gran propósito. No podemos vivir sin esta, pero debemos aprender a manejar sus efectos.

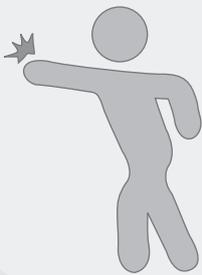


Para que los niños (o cualquier ser humano) puedan pensar con claridad, regular las emociones y tomar decisiones racionales, la sangre debe estar presente en la parte superior del cerebro. Aquí es donde ocurre todo el pensamiento racional y la regulación de las emociones. Específicamente, la corteza prefrontal es responsable del pensamiento y la toma de decisiones, y la corteza cingulada anterior es responsable de la regulación de las emociones. La mayoría de la gente ha oído hablar de la corteza prefrontal, pero se habla menos de la corteza cingulada anterior porque se habla menos de la regulación de las

emociones. Muchas personas no piensan en la regulación de las emociones hasta que están cerca de alguien que no puede hacerlo, tienen un hijo que no puede regularlas o experimentan las consecuencias de no poder regularlas.

Cuando el cerebro detecta un posible peligro —real o imaginario—, la amígdala se activa y la sangre comienza a salir de la parte superior del cerebro (véase la imagen de la página 17). Cuando eso sucede, experimentamos cambios en la mente y el cuerpo. Los pensamientos se vuelven borrosos. Las palmas de nuestras manos comienzan a sudar. La respiración se vuelve más rápida y el estómago y la cabeza nos empiezan a doler porque el cuerpo está en modo supervivencia. Este modo puede adoptar tres formas: lucha, huida o congelación. Un niño que responde peleando podría volverse físicamente agresivo, crear conflictos o discutir y no dejar pasar nada. Un niño que responde huyendo podría pedir quedarse en casa y no ir a la escuela, ponerse de acuerdo con alguien para desviar los conflictos o evitar situaciones incómodas. Un niño que responde congelándose se cerrará, se desvinculará y tendrá dificultades para concentrarse.

## Respuestas emocionales al peligro potencial



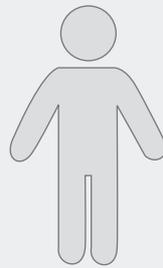
### LUCHA

- ✓ Ataque
- ✓ Enojo
- ✓ Insulto
- ✓ Culpa



### HUIDA

- ✓ Pánico
- ✓ Miedo
- ✓ Evitación
- ✓ Sabotaje



### CONGELACIÓN

- ✓ Cerrado
- ✓ Confundido
- ✓ Obediente
- ✓ Silencioso

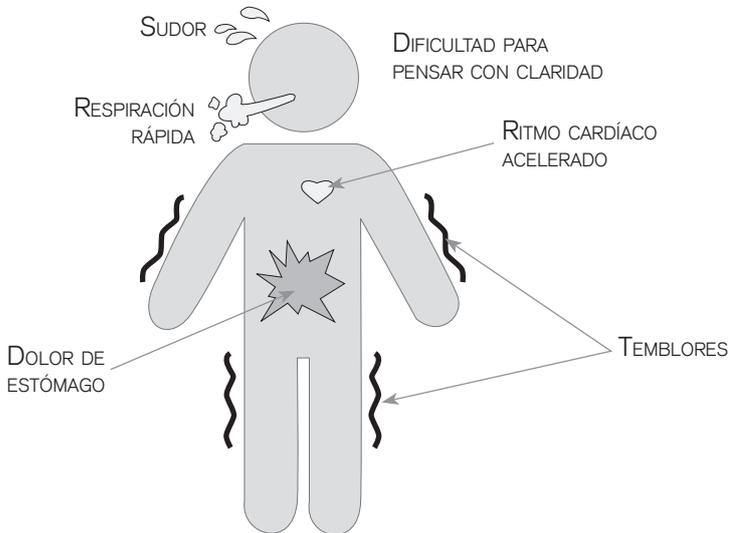
## RESPUESTAS FÍSICAS AL PELIGRO POTENCIAL

**Pupilas dilatadas:** En momentos de peligro, el cuerpo aumenta su conciencia del entorno inmediato. Cuando las pupilas se dilatan, entra más luz en los ojos, lo que resulta en una mejor visión.

**Piel pálida o enrojecida:** La sangre se mueve hacia los músculos, el cerebro, las piernas y los brazos para que el cuerpo esté preparado para correr o luchar. Este cambio en el flujo de sangre en el cuerpo produce una piel pálida.

**Ritmo cardíaco y respiración rápidos:** Cuando la respiración y el ritmo cardíaco aumentan, el cuerpo se llena con la energía y el oxígeno que necesita para responder rápidamente al peligro.

**Temblores:** En el modo supervivencia, los músculos se tensan y se preparan para la acción, lo que puede causar temblores o sacudidas.

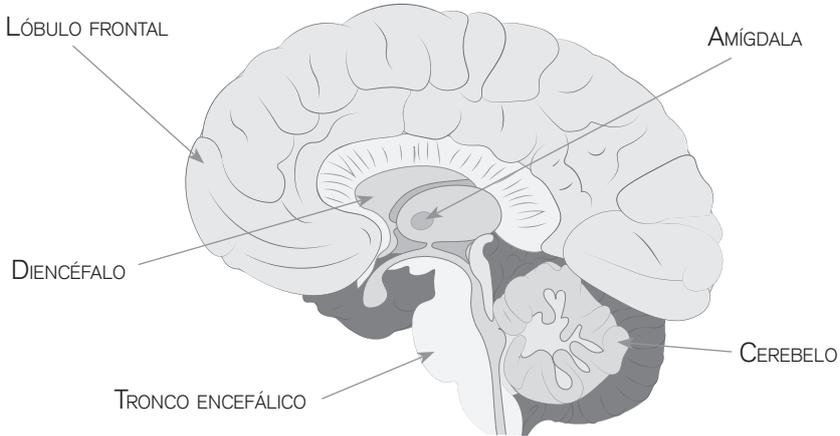


Cuando un niño está en modo supervivencia, entra en estado desbordado. En este estado, los niños no pueden ser racionales, regulados ni obedientes.

Cuando el niño está en modo supervivencia, entra en estado desbordado. En este estado, los niños no pueden ser racionales, regulados ni obedientes. De hecho, el niño (o adulto) más motivado y con las

mejores estrategias de afrontamiento no podrá manejar las emociones sin sangre en la parte superior del cerebro.

## EL ESTADO DESBORDADO



El estado desbordado ocurre cuando no queda sangre en la parte superior del cerebro. Estar desbordado significa que ya no se piensa racionalmente, no se controlan las emociones ni es posible confiar en uno mismo para tener una conversación.

En una recta numérica del 1 al 10, donde 10 = más intenso y 1 = menos, el desbordamiento ocurre en 8 o más. Del 1 al 7, es posible que podamos utilizar una estrategia de afrontamiento o disuadirnos de una reacción irracional. Una vez que alcanzamos 8 o más, el pensamiento y el comportamiento racionales no son posibles.

