

Neurociencias

Órgano de Divulgación del Laboratorio de Neurociencias - LUZ, Marzo 2007, Año 1-Nº 2

Cerebro y Sociedad

Gladys E. Maestre, MD, PhD

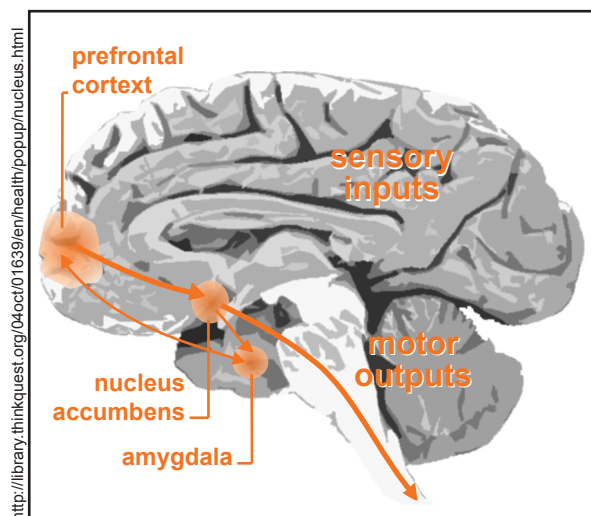
Vivir en sociedad nos impone cierto grado de autocontrol. Recientes investigaciones científicas nos señalan que la manera en que respondemos ante impulsos, emociones, sentimientos o ansias, esta determinada por ciertas características del cerebro. Sin embargo, el ambiente familiar, la educación y los niveles de stress pueden modificar la capacidad para controlarse.

Las personas que tienen problemas para controlarse y a menudo hacen cosas sin medir las consecuencias de sus actos, pueden estar teniendo problemas en el cerebro. La impulsividad es una predisposición a reaccionar rápidamente, no planificada, ante estímulos externos o internos, sin que cuenten las consecuencias negativas de estas reacciones en relación con la propia persona u otros. Hay personas que durante su vida han tenido varias explosiones, dando lugar a actos violentos, destruyendo propiedades, participando en conductas peligrosas, inapropiadas o poco razonables.

La pérdida de control puede ocurrir a cualquier edad. Sin embargo, los jóvenes son muy susceptibles, porque se encuentran aprendiendo a como controlar sus pensamientos, sentimientos, acciones. Hay personas que aprenden después de que ya han hecho o se han hecho mucho daño. Hay otras que parecen nunca aprender. La diferencia puede estar en su cerebro.

Investigaciones recientes, señalan que si bien es cierto que el ambiente juega un papel determinante -el hogar, los modelos a seguir, la crianza y el stress al cual esta sometido el individuo -, el cerebro y la genética son claves en el control de los impulsos. Una zona del cerebro -el núcleo accumbens- parece estar muy involucrada en la conducta impulsiva. En esta pequeña región, se recibe la información que viene de la corteza prefrontal -el razonamiento- y de la amígdala cerebral - las emociones. El núcleo accumbens pone en una balanza la lógica y el sentimiento para dar la respuesta adecuada.

Hay etapas en la vida en las que es más difícil establecer el balance entre la lógica y las emociones. Por ejemplo en la adolescencia. Investigaciones científicas han demostrado que la amígdala madura mucho antes que la corteza prefrontal, y entonces la información "lógica" que llega al núcleo accumbens no es lo suficiente fuerte para "nivelar" la información emocional. Otros estudios en adolescentes han revelado que aquellos que tienen dificultad para controlar sus impulsos tienen una actividad anormal en el núcleo accumbens. Siendo más propensos a



Conexiones entre el núcleo accumbens, la corteza prefrontal y la amígdala son importantes para el control de los impulsos, expresión de las emociones y adicciones.

caer en vicios como el cigarrillo, el alcohol, las drogas, jugar con armas cargadas e incurrir en conductas delictivas y a reaccionar inadecuadamente ante la adversidad.

Controlar los impulsos no es un problema solo de algunos adolescentes. Muchos adultos tienen problemas para controlarse. Unos se hacen adictos al alcohol, al juego, al sexo, a la comida, otros "explotan" y reaccionan con agresividad, ante pequeños estímulos originados muchas veces hasta por seres queridos.

La ingesta de alcohol y de drogas, aumenta el estado de impulsividad, aun cuando la persona no este bajo la influencia de esas sustancias. La falta de sueño, el estrés, y hasta una ingesta elevada en carbohidratos, son circunstancias que pueden hacernos más irritables. Cada quien debe poder conocer los detonantes de su falta de control. Así también, es importante la práctica de actividades como el ajedrez que ayudan a fortalecer el razonamiento, activando preferentemente la actividad de la corteza prefrontal.



¿Tiene problemas para controlar sus impulsos?

Gladys E. Maestre, MD, PhD.

Todo el mundo tiene sus momentos en los que pierde los estribos, se comporta impulsivamente o sucumbe ante tentaciones para después reprocharse así mismo por ello. Cuando estos momentos han causado consecuencias importantes, es el momento de preguntarse:

- ¿Reacciono fuertemente ante la menor provocación o cuando me llevan la contraria?
- ¿Me siento mejor cuando hago algo sin necesidad de pensarlo mucho?
- ¿Soy una persona con poca paciencia?
- ¿Tiendo a perder el control de mí mismo?
- ¿Pienso que las cosas que hacen los demás no son tan buenas como las que yo hago?
- ¿Cuándo se me ocurre algo tengo que llevarlo a cabo porque si no me pongo intranquilo?
- ¿A veces mis reacciones me sorprenden?
- ¿Me gusta quedar por encima de los demás?
- ¿Hago y digo cosas sin pensar en sus consecuencias?
- ¿He hecho cosas que me resultaban imposibles de resistir?
- ¿Creo que soy bastante impulsivo?
- ¿Mi carácter es “fuerte”, “temperamental”?
- ¿Siempre se hace lo que yo quiero?
- ¿Me he colocado en situaciones de riesgo?
- ¿Me resulta muy difícil esperar largo tiempo para recibir cualquier cosa que me haya merecido?
- ¿Cuándo hago o digo algo, espero que los resultados se vean pronto?
- ¿En líneas generales soy una persona bastante exigente?
- ¿Me coloco en algunas situaciones que suelen acelerarme el corazón al límite?¹

Es posible que si ha respondido con un si a tres o más de las preguntas, usted tenga un problema de control de los impulsos.

Todos tenemos “impulsos”, y si, hay personas que tienen una personalidad “fuerte”. Pero el problema se crea cuando el no poder contener nuestras reacciones ante los impulsos que generamos frente a situaciones, personas o circunstancias.

¿Qué hacer para mejorar?

Lo difícil es verlo en uno mismo. Los problemas con el comer en exceso, comprar demasiadas cosas, apostar, pelear a diario, “aguantarse a la gente” o sentir que es fácil que a uno “le saquen la piedra”, adicciones, meterse en problemas, son todos problemas con el control de los impulsos.

Aquí le damos algunas sugerencias sobre como controlar sus impulsos y manejar las emociones negativas como la rabia, ira, angustia.

- **Reconozca como se siente**, aunque no lo haga en público.
- **Relájese:**
 - Relájese repitiéndose mentalmente

¹ Adaptación de escala tomada de:
<http://adolescentes.blogia.com/temor/personalidad.php>

“calma” mientras respira profundamente traiga a su mente imágenes que producen paz. Mueva un poco su cuello, sacuda suavemente sus manos. Practique diariamente, de manera que cuando se le presente la ocasión se relaje automáticamente.

• Cambie su manera de pensar.

Reemplace sus sentimientos por ideas más racionales. En vez de decirse, “hago lo que quiero y que, total es mi vida”, “soy así y el que me quiere me quiere y el que no, no”, “la gente es inepta”, dígame a si mismo, “estoy molesto, ponerme furioso no va a arreglar nada”, “estoy ansioso, pero irme a gastar la plata al centro comercial no es una buena idea”, “estoy triste, pero no por eso me voy a tomar”. Reconozca que debe cambiar.

• Aprenda a resolver problemas o aceptar que no tienen solución.

Haga un plan, analice la situación. Busque ayuda de alguien que haya superado situaciones similares. Tenga paciencia.

• Comuníquese mejor.

Escuche, no anticipe las conclusiones ni las palabras que la otra persona va a decir. Piense sus respuestas, no sea ofensivo ni diga malas palabras. Es natural estar a la defensiva cuando se es criticado, pero no pelee.

• Use el humor.

• Lea libros de autoayuda y busque ayuda

Necesitamos más investigación, más prevención y más tratamiento para la impulsividad.

(Si esta información le ha sido útil, compártala con su comunidad reproduciendo el Boletín.)



Programa de Educación Permanente en Neurociencias

Con el apoyo de Fogarty Internacional Center Grants 1D43 TW06221 y R21ESO13108



Para mayor información:
Laboratorio de Neurociencias-LUZ, Tel: 0261 7597504
Fax: 261 7524530, www.neurociencias.org.ve
laboratorio@neurociencias.org.ve