

Close

THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Shutterstock / Jolygon

El difícil (pero imprescindible) equilibrio entre razón y emoción en plena pandemia

16 noviembre 2020 21:38 CET

Vivimos tiempos inciertos, situaciones nuevas con las que jamás habíamos tenido que lidiar, al menos durante los últimos cien años. Efectivamente estamos hablando de la pandemia de covid-19. Domeñarla es cosa de todos.

Sabemos que debemos quedarnos en casa siempre que no sea imprescindible salir y reducir los contactos sociales al máximo. Racionalmente lo entendemos todos. Sí, todos, incluso aquellos que se lo saltan.

¿O tal vez nos lo hemos saltado casi todos en un momento u otro? Porque, *¿a quién le amarga un dulce?* Seguro que hemos oído o utilizado muchas veces esta expresión.

El refranero está lleno de frases que reflejan la compleja idiosincrasia humana. Este refrán en concreto se suele usar para indicar que no hay que desperdiciar una cosa o situación que te ofrezcan cuando parece ventajosa.

¿Le gusta lo que lee? ¿Quiere más?

Suscribirme al boletín

Ahora bien, ¿cómo decidimos si es ventajosa o no? ¿Es mejor quedarnos todo el día en casa o hacernos los remolones y salir a menudo a pesar de que podríamos hacer todos los recados pendientes

Autor



David Bueno i Torrens

Profesor e investigador de la Sección de Genética Biomédica, Evolutiva y del Desarrollo. Director de la Cátedra de Neuroeducación UB-EDU1ST., Universitat de Barcelona

de una sola vez? En todas nuestras decisiones intervienen siempre factores emocionales y racionales, pero la proporción varía.

Decidir implica encontrar un balance equilibrado entre emoción y razón. Si uno de estos dos elementos es deficitario, las decisiones ni son tan acertadas ni nos llenan tanto de sensaciones de recompensa.

Pero ¿quién o qué gestiona este balance? La respuesta se halla en nuestro cerebro, en unas redes neuronales muy específicas que un grupo de investigadores de la Universidad de Boston (Estados Unidos) y de la Universidad Autónoma de Madrid, acaban de descubrir.

El hallazgo, que tiene consecuencias en aspectos clave de nuestra salud, ha sido publicado en *The Journal of Neuroscience*. Ahora os lo contamos con más calma.

¿Cómo tomamos las decisiones?

En nuestra vida diaria llevamos a cabo juicios de valor constantemente. Por ejemplo, al decidir si comernos un dulce en lugar de una manzana o si saldremos a pasear o nos quedaremos en casa.

La mayor parte de las veces lo realizamos de forma preconscious, sin darnos cuenta, como cuando decidimos apearnos del metro o del autobús por la puerta que está a nuestra derecha o a nuestra izquierda.

Esto no significa que nuestro cerebro no haya valorado con precisión diferentes aspectos: cuál está menos abarrotada o cuál nos queda más cerca de donde estamos o del lugar al que nos dirigiremos.

Se trata de seleccionar el curso de una acción dentro de un conjunto de cursos posibles, en base a valores asociados y a recompensas o refuerzos anticipados. Esta es la clave de nuestras decisiones: el balance entre recompensas y esfuerzos anticipados. Esto es lo que termina guiando el equilibrio entre emoción y razón.

Dicho de forma un poco más técnica, cada día nos enfrentamos a numerosas situaciones que nos obligan a considerar simultáneamente multitud de factores relevantes y sobre las que tenemos que tomar decisiones. Estas, a su vez, nos permiten obtener las recompensas necesarias para adaptarnos al entorno, siendo a veces cruciales para nuestro bienestar y supervivencia.

Además, estas recompensas son capaces de inducir sentimientos subjetivos de placer y contribuir a la generación de emociones positivas. De esta forma, incluso los estímulos que las preceden quedan marcados con un valor motivacional.

¿Preferimos lo motivacional?

En general, las personas mostramos una preferencia por los refuerzos que se obtienen de forma inmediata, aunque sepamos que si los demoramos la recompensa será mayor.

Por ejemplo, si se pregunta a unos voluntarios si prefieren recibir una recompensa de 50 euros ahora mismo o 55 euros dentro de una semana, la mayoría eligen la inmediatez, aunque con solo esperar una semana la ganancia sería superior.

Ahora bien, si se les plantea recibir 50 euros dentro de 55 semanas o alternativamente 55 euros dentro de 60 semanas, la mayoría suelen elegir los 55 euros aunque tengan que esperar una semana más.

Sin embargo, si lo analizamos racionalmente, el dilema es el mismo. En ambas situaciones la diferencia es de 5 euros y el tiempo de espera para aumentar la ganancia es de una semana.

No obstante, en la primera situación los 50 euros se pueden recibir de forma inmediata, mientras que en la segunda situación ambas cantidades se recibirán de forma demorada, aunque entre ambos haya también una diferencia de una semana. Por tanto, el balance entre razón y emoción es distinto en cada caso.

Lo mismo podríamos decir cuando tenemos que elegir entre quedarnos en casa o salir a pasear con los amigos. Racionalmente sabemos que, en la situación actual, quedarnos no solo nos beneficiará a nosotros sino también a todo nuestro entorno.

Pero, ¿cuando recibiremos la “recompensa”? ¿Dentro de dos meses, de seis o de un año? “Mejor salgo ahora que puedo”, hemos pensado todos (o casi todos) en más de una ocasión.

Cómo encontrar el equilibrio entre razón y emoción

Esto nos lleva de nuevo a la pregunta inicial: ¿Mediante qué mecanismos el cerebro ajusta este balance?

Se ha visto que hay tres regiones implicadas. La denominada corteza prefrontal dorsolateral, cuya función se asocia con la cognición y, por consiguiente, con la razón y los procesos de reflexión; el área cingulada ventromedial subgenual, que se asocia con las emociones y la expresión emocional; y el área cingulada anterior pregenual.

Las dos primeras, cuya función se conoce desde hace tiempo, parecen muy obvias: la primera gestiona la razón y la segunda, la emoción.


El problema estaba hasta ahora en que ambas regiones están muy poco conectadas entre ellas, como si se ignorasen. Si no se intercambian información, ¿cómo pueden establecer el balance entre emoción y razón? Aquí es donde interviene la tercera zona citada, que es lo que han descubierto los citados investigadores.

Resulta que el área cingulada anterior pregenual sirve de puente y enlace entre la razón y la emoción, uniendo con sus redes neuronales la corteza prefrontal dorsolateral con el área cingulada ventromedial subgenual. Es por tanto esta zona, que por sí misma no está implicada ni en la razón ni en la emoción, la que establece el balance en cada ocasión.

También es importante destacar que, según han visto, este área balanceadora se encuentra alterada durante los procesos de depresión, lo que explica los desajustes emocionales que lleva emparejada esta condición, frecuente en algunas personas.

Esto, a su vez, abre la puerta a nuevos posibles tratamientos contra esta alteración del comportamiento que, según estadísticas recientes, afecta al 5,2% de la población española; esto es,

casi dos millones y medio de personas.

 cerebro psicología salud emociones neurología depresión
pandemia COVID-19 salud emocional



Área cingulada anterior pregenual. Wikimedia Commons /
3D brain data is from Anatomography, CC BY-SA