

## Píldoras sinápticas

Javier Herrera Cardozo

### ¿Quién controla nuestras emociones?

**E**n el cerebro se encuentra el sistema límbico, que es el encargado de regular las emociones como el miedo y el enojo y necesidades como el hambre y el sexo. Allí se genera la motivación para realizar nuestras acciones, aprender y recordar. En este sistema se encuentra la **amígdala**, que es la que influye en la agresión y el miedo. También, se encuentra el **hipotálamo**, que interviene en el hambre y regula la sed, la temperatura del cuerpo y la conducta sexual. Así mismo, el **hipocampo** es otro componente del sistema límbico encargado de procesar la actividad de la memoria (Myers, 2005).

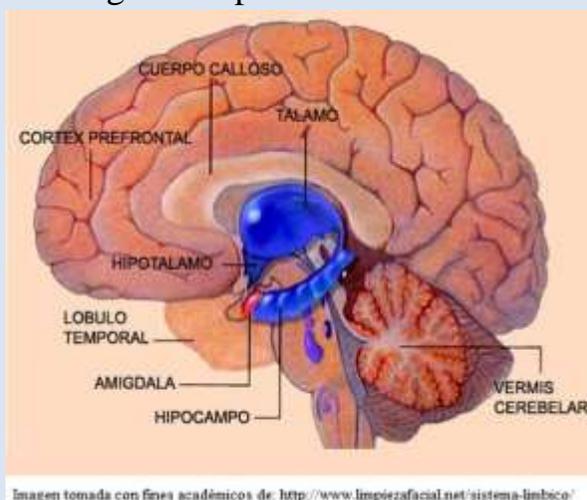


Imagen tomada con fines académicos de: <http://www.limpiezafacial.net/sistema-limbico/>

De ahí que si estamos motivados tendremos el impulso para realizar las actividades, aprender y recordar. Como el sistema límbico tiene conexión con el olfato podemos estimularlo si estamos en ambientes con olores agradables. De igual manera, creando espacios en donde intercambiamos experiencias agradables y positivas de nuestra vida. Lo desagradable y negativo que nos sirvan para reflexionar, pero no para atormentarnos. Por último, una buena alimentación y una higiene mental a partir de una buena lectura, dormir entre siete u ocho horas y practicar algún deporte, ayudan a mantener sano nuestro sistema límbico.

**Referencia:** Myers, D.G. (2005). *Psicología* (7ª edición). Buenos Aires: Médica Panamericana.