

BIOQUÍMICA DEL COMPORTAMIENTO

Por Jorge A. Oriza Vargas © (67- 2011)

En este artículo, me propongo compartirles algunas ideas sobre un tema que me despertó un profundo interés desde hace ya muchos años, cuando leí el primer libro de Daniel Goleman sobre la Inteligencia Emocional¹. Comprendí desde entonces que nuestro comportamiento, y sobre todo el que manifestamos con cargas emocionales, tiene un origen que va más allá de las ideas básicas que en su momento nos aportaron la filosofía y la psicología tradicional; por eso hoy se habla de neurociencias y una de ellas es la *biopsicología*.

Al respecto, una de las más importantes aportaciones de estas áreas del conocimiento, es la comprensión de las relaciones de causa y efecto que tienen en las respuestas emocionales, los procesos que se originan en el llamado *sistema límbico* (tálamo, amígdala, hipotálamo, etc.); procesos inconscientes que nos permiten en pequeños lapsos, mediante un flujo casi instantáneo de impulsos nerviosos, junto con procesos bioquímicos de hormonas y neurotransmisores, la generación de esas respuestas finales, decíamos de naturaleza emocional, que todos observamos. Estas respuestas, relacionadas con las emociones básicas (ira, temor, tristeza, sorpresa, placer, alegría y vergüenza²), han permitido la supervivencia de nuestra especie a través de tantos miles y miles de años.

Sabía usted por ejemplo, que el temor y la respuesta de huída, tienen que ver con el CRH (hormona liberadora de corticotropina o CRF) y el cortisol (también llamada hormona del estrés); o que las endorfinas y la dopamina, tienen que ver con los estados placenteros, de alegría y motivación. Seguramente sabe que niveles bajos de serotonina, tienen que ver con la depresión; pero más conocida es la relación de la adrenalina y el cortisol, con los estados de agresión, de enojo y sobre todo cuando estos se prolongan, con el estrés. De hecho, la adrenalina, la noradrenalina, el cortisol, la CRH y CRF, están presentes en las conductas de acción, pasión, defensa, ataque o huída.

Más estudiada y vinculada con procesos hormonales, es la conducta sexual, o la conducta amorosa; a ella se asocian, además de las hormonas características de los rasgos de género, como la testosterona, progesterona y estrógenos, otras hormonas como la oxitoxina, la feniletilamina (Klein y Schuartz) y la vasopresina; desde el flechazo inicial, hasta las conductas de apego y de afecto, o la relación continuada del amor, tiene que ver con niveles altos de estas hormonas.

¹ Goleman Daniel, La Inteligencia Emocional, Javier Vergara Editor, 1995

² Ibid, p. 331-332; también ver Cápsula ADEF No. 5 sobre las emociones.

La importancia de reconocer estos factores biológicos del comportamiento tiene que ver, desde mi punto de vista, con lo siguiente:

- Entender precisamente la complejidad de todos los factores que intervienen en el comportamiento, para no hacer juicios simples sobre nuestros estados de ánimo o sobre el comportamiento de los demás; esto nos permite predecir formas de mejoramiento personal, o tener elementos para comprender en su caso, como algunas conductas nuestras o de nuestros semejantes, pueden tener origen en factores que van más allá de la voluntad.
- La correcta funcionalidad de nuestros diversos subsistemas biológicos, como el sistema límbico y el sistema endocrino, en dónde se producen todas estas hormonas y neurotransmisores altamente relacionados con el comportamiento, nos permitirá tener un equilibrio adecuado en todas nuestras respuestas psicoafectivas. Pero también es importante comprender que disfuncionalidades en estos subsistemas, pueden producir diversas patologías que afectan notablemente las relaciones humanas de quienes las padecen; por ejemplo la depresión crónica o el trastorno bipolar, o los ataques de pánico. Comprender esto, es entender la relación de adentro hacia afuera, de los diversos subsistemas que determinan nuestro comportamiento.
- Diversos factores del medio, del contexto (ahora de afuera hacia adentro), al interactuar con los elementos psicológicos y biológicos que determinan nuestra personalidad y nuestro comportamiento, pueden generar conductas que producen reacciones bioquímicas que a la larga, desequilibran la funcionalidad de otros subsistemas orgánicos, es decir, afectan nuestra salud. Estas afectaciones a la salud se estudian cada día por más especialistas; está más que probada la relación que tiene el estrés de largo plazo, con el desequilibrio del sistema inmunológico, al dejar en nuestro sistema circulatorio cantidades de *cortisol* y *adrenalina*, que además de hacernos más vulnerables a infecciones, dañan la salud en diversos subsistemas (como el cardiovascular o el digestivo, por ejemplo³).
- Desarrollar inteligencia emocional, parte de la autoconciencia, del autoconocimiento; conocer nuestro temperamento y la funcionalidad de nuestro sistema nervioso central y de subsistemas como el límbico y el endocrino, nos ayudará a generar estrategias personales de autoregulación, de autodominio, que son factores que mucho nos ayudarán a tener ese equilibrio saludable que además de ayudarnos a permanecer sanos, nos ayudará a sostener buenas relaciones humanas.

jaov

³ Colbert Don, *Emociones que Matan*, Edit. Grupo Nelson, 2006, p.28

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: foriza@prodigy.net.mx
NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes.

**Visita mi sitio: www.iema-oriza.com
Busca las secciones de *empresa* y del *matrimonio*; ahí encontrarás algunas ideas útiles para cada uno de estos temas**

Desarrollando competencias con inteligencia emocional, Pensamiento sistémico.

