

# **LAS EMOCIONES EN EL CEREBRO Y LA TEORÍA DEL FLUJO**



Realizado por Eva Montero

# DROGAS NATURALES

- Condicionamiento operante (Skinner): una conducta tiende a repetirse cuánto más refuerzo (recompensa) obtiene. En el deporte, se dan 3 niveles de recompensas: social, personal y biológico. Practicar deporte con regularidad aumenta la secreción de dos neurotransmisores cerebrales: dopamina (conocida como la "molécula del placer") y serotonina, que producen estados de bienestar y euforia.
- Por otro lado, tenemos las endorfinas, que son nada más y nada menos que opiáceos (o sea, como la morfina). Se pone en marcha cuando realizamos un esfuerzo grande, para elevar el umbral del dolor y así retrasar la aparición del cansancio y la fatiga. O sea, es como un analgésico, también natural.

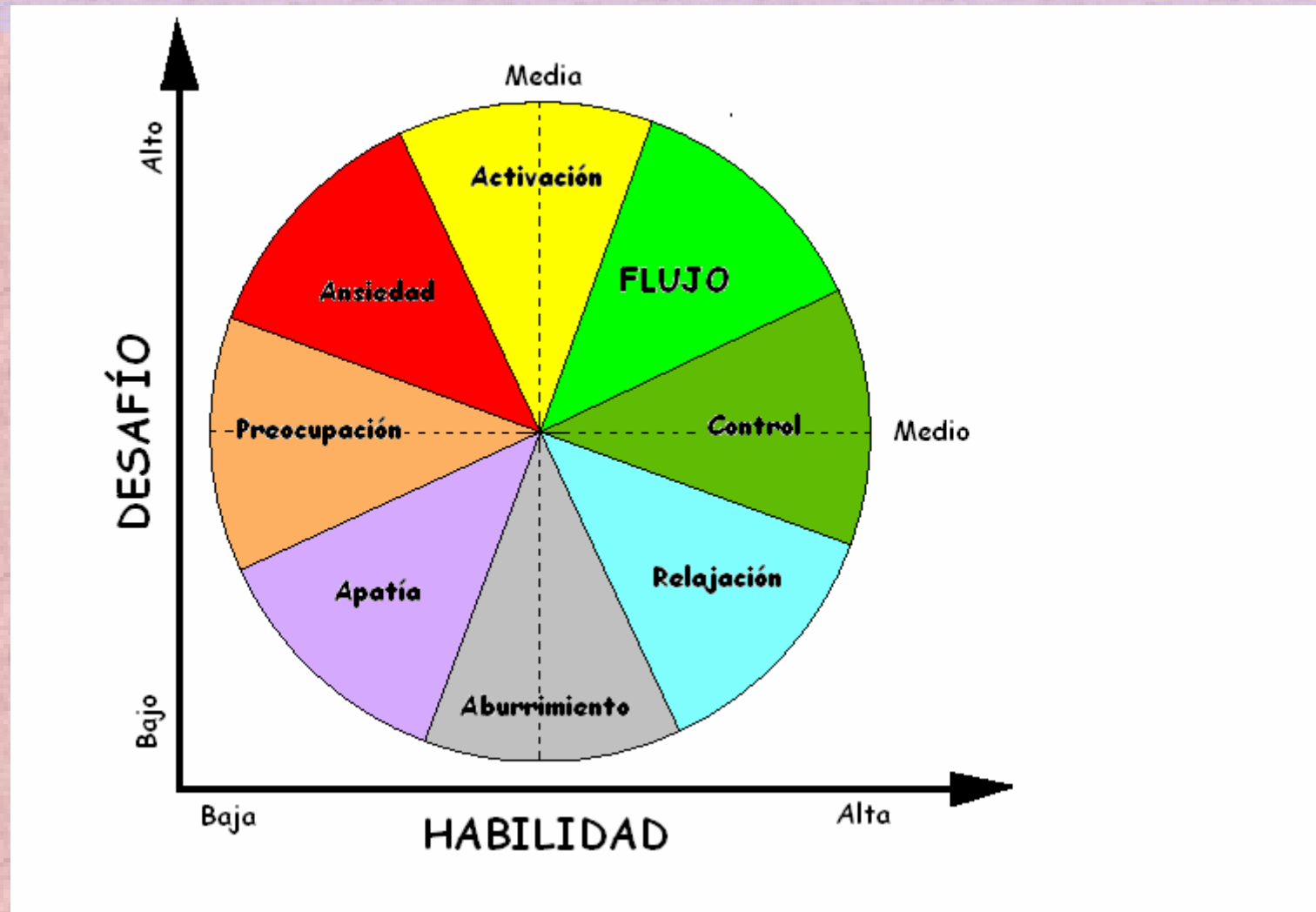
# ADICCIÓN AL DEPORTE

- Nuestro cerebro es flexible y se amolda: si le acostumbramos al ejercicio físico su fisiología cambia. Al practicar deporte de forma habitual, nuestro sistema nervioso central se acostumbra a segregar sustancias y nosotros a necesitarlas. Por ello, cuando pasamos una temporada "parados" nuestras células las reclaman, pudiendo su falta producir cambios de humor.
- Por tanto, hay que tener en cuenta esto cuando nos encontramos de mal humor, deprimidos o tristes al tener que estar un tiempecillo "en blanco". Es perfectamente normal: nuestro cerebro reclama aquello que le hacía sentir bien. Pero si tenemos paciencia pasa, el cuerpo tiende a la supervivencia y con el tiempo vuelve a acostumbrarse a no recibir la dosis extra de "droga". Para no pasarlo tan mal, hay que buscar emociones positivas en otro lado.
- Hay que tener en cuenta también los mecanismos de compensación: a una emoción positiva le suele seguir una negativa, y viceversa.

# LA TEORÍA DEL FLUJO

- ¿La emoción impide razonar? ¿En ese caso, resulta siempre perjudicial?
- Cuanto mayor es el esfuerzo, mayor nos puede parecer la recompensa. Y digo nos puede parecer porque el estado físico de nuestro cerebro, a tope de “drogas” naturales, intensifica las emociones (como con cualquier droga artificial, léase el alcohol: exaltación de la amistad, pensar que te diviertes más, etc..).
- La teoría del flujo pone en relación nuestra habilidad con el grado de desafío que supone una tarea. La emoción vendrá determinada por esa combinación de nuestras capacidades con la expectativa de conseguir o no aquello que nos hemos propuesto.

# EMOCIONES SEGÚN LA TEORÍA DEL FLUJO



# TEORÍA DEL FLUJO: EJEMPLO

Tomemos el punto bajo del desafío en una situación puntual: un llano con repechitos. En función de lo fuertes que estemos (habilidad) la emoción será distinta:

- Fuertes: *Relajación* (esto está chupado).
- Ni fuertes ni flojos: *Aburrimiento* (zzzzz).
- Flojos: *Apatía* (vaya rollo, esto no acaba nunca y encima lo paso mal).

Pongamos ahora un desafío medio, como sería subir un 2ª (ej. Somport):

- Muy fuertes: *Control* (puedo hacerlo).
- Muy flojos: *Preocupación* (¿tan mal estoy que no puedo con este puertecillo?

Y un desafío alto, subiendo los Lagos de Covadonga:

- Flojos: *Ansiedad* (que mal voy, lo que voy a sufrir)
- Ni flojos ni fuertes: *Activación* (tengo que ponerme las pilas)
- Fuertes: **Flujo** (es mi momento).

# EL ESTADO DE FLUJO

El desafío y la habilidad tienden al alza, es decir, que nos planteamos algo que podemos conseguir pero que no estamos seguros de ello (entonces sería control), con lo cual potenciamos nuestras capacidades al máximo, dando rienda suelta a la creatividad.

En el deporte, se conoce con el nombre de "la zona", un estado de absorción, de concentración tal en el presente, en el aquí y ahora, que desaparecen espectadores y adversarios y sin el menor esfuerzo consigues dar lo mejor de ti mismo.

Contrariamente a la creencia popular de que la emoción nos "nubla la mente" e impide que funcionemos bien, en los momentos más inspirados de nuestra vida las emociones están ahí y no bajo control consciente, sino totalmente activas y dispuestas al servicio de la tarea que estamos realizando. Es cuando sí da alas el maillot amarillo. Es la plenitud, los periodos de inspiración en que ven la luz las grandes gestas deportivas, obras de arte, composiciones, hallazgos científicos, todo lo más que puede dar un ser humano.