Os três cérebros: Reptiliano, Límbico e Neocórtex

Vida Plena

- Todo ser humano tem cérebro, é um órgão físico, mas por sua vez é composto de três partes bem diferenciadas.
- Muitas vezes **não temos consciência de como agimos, pensamos e sentimos de uma determinada maneira** , há muita informação em nosso cérebro, sabemos que nosso cérebro é o computador máximo que temos, ele pode armazenar e continua armazenando informações, temos ***células neurais nele*** .

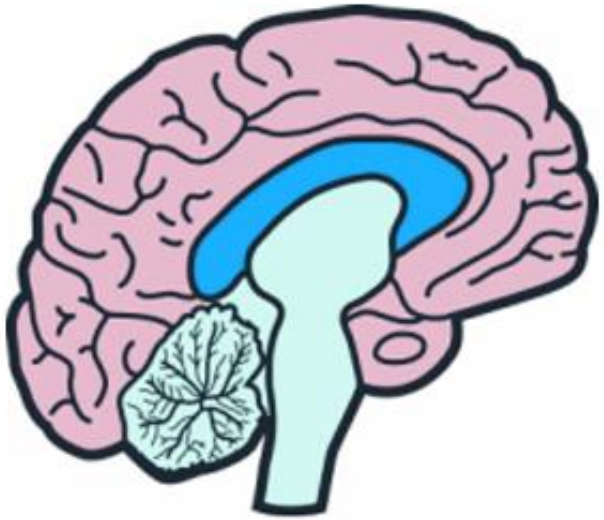
Vida Plena

O Cérebro Reptiliano

- **Contém a parte mais antiga do nosso cérebro** e acredita-se que tenha sido desenvolvido há cerca de quinhentos milhões de anos, está presente nos répteis, que são as espécies animais com menor desenvolvimento cerebral. Essa estrutura se limitaria a fazer aparecer **comportamentos simples e impulsivos** , semelhantes a rituais que se repetem sempre da mesma forma, dependendo dos estados fisiológicos do organismo: medo, fome, raiva, etc. Pode ser entendido como uma parte do sistema nervoso que se limita a **executar códigos geneticamente programados** quando as condições certas são satisfeitas.
- Este cérebro é o mais antigo, portanto, é o mais simples e básico. É ele quem decide continuar ou não prestando atenção a alguma coisa ou situação. A razão? **Rejeite o complexo, difícil ou arriscado, prefira pensar de forma simples, clara e direta** . Como o próprio nome indica, segue instintos básicos como amor, sexo, comida ou prazer. Ele também é egoísta e prefere que lhe falem sobre você ou sobre você.

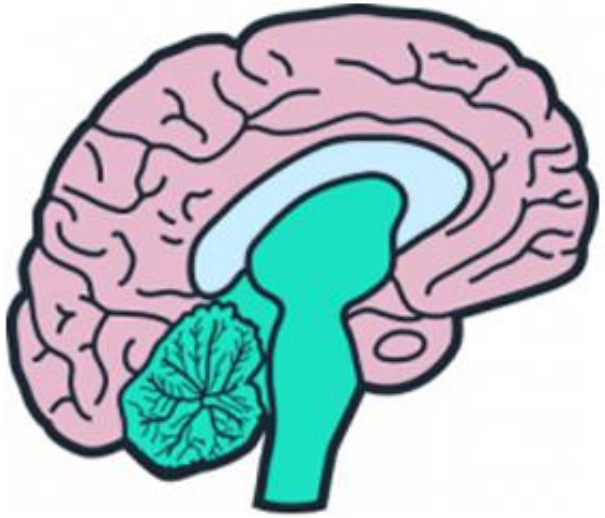
El Neocórtex

El cerebro que piensa. Se encarga de las funciones racionales como el aprendizaje, el lenguaje y los movimientos voluntarios.



El Límbico

El cerebro que siente. Se encarga de las funciones emocionales como los sentimientos, la relaciones y la expresión.



El Reptiliano

El cerebro que decide. Se encarga de las funciones primarias como la respiración, la digestión y la reproducción.

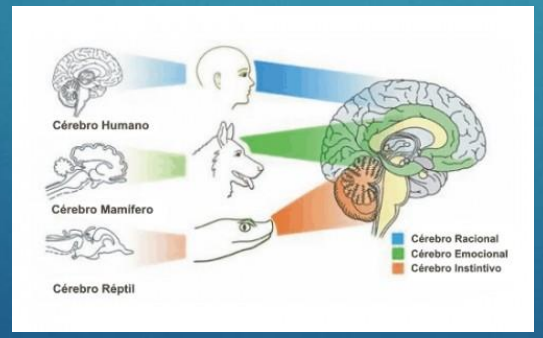
O Cérebro Límbico

- A utilidade do cérebro límbico tem a ver com o ***aprendizado*** . Se um comportamento produz emoções agradáveis, tenderemos a repeti-lo ou tentar mudar nosso ambiente para que ocorra novamente, enquanto se produzir dor, lembraremos aquela experiência e evitaremos ter que experimentá-la novamente.
- O elemento-chave do ***sistema límbico*** era o ***hipocampo*** , ilustrado na forma de um cavalo-marinho. Acreditava-se que recebia informações previamente do mundo externo (por meio da visão, olfato, audição, tato e paladar), bem como do meio interno ou visceral.

Vida Plena

- A integração das sensações internas e externas foi considerada a base da experiência emocional. As células piramidais do hipocampo formaram o teclado emocional.
- Os seres humanos têm a mente pensante (o ***cérebro racional***) e a mente sensível (o ***cérebro emocional***). Em circunstâncias normais, essas duas facetas de nossa personalidade estão em equilíbrio e coordenadas uma com a outra. A mente emocional é muito mais rápida que a racional, é ativada rapidamente sem parar para analisar as consequências de uma ação, segue a lógica associativa e o pensamento categórico. A mente racional, por outro lado, estabelece relações entre causas e efeitos e, como está amparada em evidências objetivas, pode reavaliar uma situação concreta e mudar uma conclusão anterior. Anatomicamente, a parte do cérebro que gerencia a mente emocional é o sistema límbico.

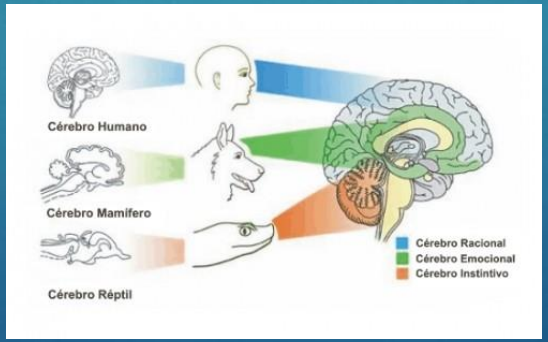
- **sistema límbico é a parte do cérebro especializada em gerenciar emoções, aprendizado e memória** . É composta pela amígdala, o hipocampo, o giro parahipocampal, o giro do ***corpo caloso*** (ou giro límbico), a área subcalosa, a região do septo e o giro paraterminal, entre outras estruturas. O conceito de "sistema límbico", entretanto, é baseado mais nas relações funcionais do que nas estruturas anatômicas.



O neocórtex

- é o **cérebro racional** . O cérebro neocortex é composta das partes do nosso cérebro que **gerem inteligência abstrata, raciocínio, linguagem, memória, etc** . É o que determina a noção padrão de "inteligência" de uma pessoa. É nomeado por ser a camada evolutivamente mais moderna do cérebro. É um **córtex delgado que cobre a zona externa do cérebro** e possui um grande número de sulcos; tem cerca de 2 mm de espessura e é dividido em seis camadas. Esta é a camada que fornece memórias, conhecimentos, habilidades e experiências acumuladas graças aos seus 30.000 milhões de neurônios.
- O cérebro do Neocórtex é, sem dúvida, o que mais **nos diferencia dos animais** , já que somente o ser humano possui essas qualidades.

- O Neocórtex ou cérebro racional, que é aquele que permite a **consciência e controla as emoções** , desenvolvendo **habilidades cognitivas :** memorização, concentração, autorreflexão, automotivação, resolução de problemas, capacidade de escolher o comportamento adequado ... é o consciente parte da pessoa, tanto fisiológica quanto emocionalmente.



Vida Plena

Contato

@fabionasa – fabionasa@uol.com.br 11 998111163