

Los Tipos de Cerebro y la Construcción de la Felicidad

Introducción

¿Por qué algunas personas disfrutan la rutina mientras otras necesitan aventura?

¿Por qué algunas toman decisiones impulsivamente mientras otras analizan cada detalle?

¿Por qué ciertas personas son extremadamente sensibles a las emociones y otras parecen mantener la calma incluso en situaciones difíciles?

La respuesta puede estar relacionada con las diferencias en la forma como funciona nuestro cerebro.

El psiquiatra y neurocientífico clínico Daniel Amen, pionero en el uso de imágenes cerebrales SPECT para estudiar patrones de actividad cerebral, propuso un modelo de dieciséis tipos de cerebro. Estos surgen de la combinación de cinco perfiles básicos que reflejan diferentes tendencias de funcionamiento cerebral.

Conocer estas características puede ayudarnos a comprender mejor nuestras fortalezas, nuestras vulnerabilidades y los factores que más probablemente contribuyan a nuestro bienestar.

Dentro del programa JAPI utilizaremos este conocimiento como una herramienta de autoconocimiento para personalizar estrategias de felicidad, desarrollo personal y regulación emocional.

Cerebro Equilibrado

El cerebro de la estabilidad

Las personas con un cerebro equilibrado suelen presentar una actividad cerebral relativamente uniforme entre las diferentes regiones del cerebro.

Las áreas relacionadas con la regulación emocional funcionan de manera armónica y los centros asociados a la ansiedad o al malestar emocional suelen encontrarse menos activados.

Como resultado, suelen destacar por:

- Buena concentración.
- Control de impulsos.
- Estabilidad emocional.
- Flexibilidad mental.
- Resiliencia.
- Actitud positiva.
- Capacidad de adaptación.

Generalmente experimentan niveles más bajos de:

- Ansiedad.
- Impulsividad.
- Distracción.
- Preocupación excesiva.

¿Qué los hace felices?

Las personas equilibradas suelen encontrar bienestar en:

- Relaciones saludables.
- Un trabajo con propósito.
- Seguridad económica.
- Cumplir compromisos.
- Mantener tradiciones familiares.
- Disfrutar momentos de ocio y diversión.

Su principal fortaleza es la estabilidad.

Cerebro Espontáneo

El cerebro de la creatividad y la exploración

Este perfil suele asociarse con una menor actividad funcional en algunas áreas de la corteza prefrontal, la región encargada de la planificación, organización y control de impulsos.

Como resultado, suelen destacar por:

- Creatividad.
- Curiosidad.
- Innovación.
- Espontaneidad.
- Pensamiento divergente.
- Capacidad para generar ideas nuevas.

Sin embargo, también pueden presentar:

- Distracción.
- Desorganización.
- Impulsividad.
- Búsqueda constante de novedades.
- Dificultad para seguir rutinas prolongadas.

Son personas que suelen aburrirse rápidamente con la repetición.

¿Qué los hace felices?

- Aprender cosas nuevas.
- Viajar.
- Explorar.
- Empezar proyectos creativos.
- Resolver problemas novedosos.
- Vivir experiencias diferentes.
- Practicar actividades de aventura.

Su principal necesidad psicológica es la novedad.

Cerebro Persistente

El cerebro de la determinación

Las personas con un cerebro persistente suelen presentar una elevada actividad en una región denominada giro cingulado anterior, involucrada en la capacidad de mantener la atención, la disciplina y la perseverancia.

Su principal característica es la capacidad de mantenerse enfocados en objetivos durante largos periodos.

Suelen destacar por:

- Voluntad fuerte.
- Perseverancia.
- Disciplina.
- Organización.
- Constancia.
- Sentido del deber.

Sin embargo, cuando este sistema funciona en exceso puede aparecer:

- Rigidez mental.
- Testarudez.
- Dificultad para cambiar de opinión.
- Tendencia al resentimiento.
- Exceso de crítica.
- Pensamientos repetitivos.

¿Qué los hace felices?

- Tener control sobre sus decisiones.
- Mantener rutinas.
- Cumplir objetivos.
- Liderar proyectos.
- Sentirse respetados.
- Preservar tradiciones.

Su principal necesidad psicológica es la estabilidad y el control.

Cerebro Sensible

El cerebro de las emociones profundas

Los cerebros sensibles suelen mostrar una mayor actividad en regiones relacionadas con el procesamiento emocional, especialmente dentro del sistema límbico.

Estas personas procesan la información emocional con mayor profundidad que el promedio.

Suelen destacar por:

- Empatía.
- Sensibilidad.
- Intuición emocional.
- Capacidad de conexión humana.
- Profundidad afectiva.

Sin embargo, también pueden presentar:

- Mayor vulnerabilidad al estrés emocional.
- Pensamientos negativos automáticos.
- Pesimismo.
- Cambios de estado de ánimo.
- Tendencia a la tristeza.

Su gran fortaleza es comprender profundamente las emociones humanas.

¿Qué los hace felices?

- Relaciones significativas.
- Ayudar a otros.
- Tener un propósito vital.
- Expresar emociones mediante el arte.
- La naturaleza.
- La reflexión personal.
- La meditación.
- La escritura.

Su principal necesidad psicológica es la conexión emocional.

Cerebro Prudente

El cerebro de la seguridad

Las personas prudentes suelen presentar una mayor actividad en estructuras relacionadas con la detección de amenazas y la anticipación de riesgos.

Su cerebro está constantemente evaluando escenarios futuros para prevenir problemas.

Suelen destacar por:

- Responsabilidad.
- Planificación.
- Organización.
- Preparación.
- Capacidad de anticipación.
- Prudencia.

Sin embargo, también pueden experimentar:

- Ansiedad.
- Exceso de preocupación.
- Dificultad para relajarse.
- Ajetreo mental.
- Miedo al error.

Su cerebro está diseñado para identificar riesgos antes que oportunidades.

¿Qué los hace felices?

- Ambientes tranquilos.
- Orden.
- Seguridad.
- Tener planes claros.
- Naturaleza.
- Rutinas relajantes.
- Cumplir tareas pendientes.
- Reducir la incertidumbre.

Su principal necesidad psicológica es la seguridad.

Los Cerebros Mixtos

La mayoría de las personas no encajan perfectamente en un único perfil.

Por esta razón, Daniel Amen describe once combinaciones adicionales que surgen de la mezcla de los cuatro perfiles principales. Los tipos de cerebro del 6 al 16 son una combinación de los tipos del 2 al 5, es decir:

6. Espontáneo-persistente
7. Espontáneo-persistente-sensible
8. Espontáneo-persistente-sensible-prudente
9. Persistente-sensible-prudente
10. Persistente-sensible
11. Persistente-prudente
12. Espontáneo-persistente-prudente
13. Espontáneo-prudente
14. Espontáneo-sensible
15. Espontáneo-sensible-prudente
16. Sensible-prudente

Estas mezclas explican la enorme diversidad de personalidades humanas.

Por ejemplo:

- Una persona espontánea-sensible puede ser extremadamente creativa y emocional.
- Una persona persistente-prudente puede ser muy organizada y planificadora.
- Una persona espontánea-persistente puede combinar innovación con capacidad de ejecución.

¿Qué significa esto para el bienestar?

Uno de los principios fundamentales del programa es que no existe una única fórmula para la felicidad.

Lo que produce bienestar en una persona puede no producirlo en otra.

Algunas personas necesitan aventura.

Otras necesitan estabilidad.

Algunas prosperan mediante la creatividad.

Otras mediante la organización.

Por eso el objetivo no es cambiar quién eres.

El objetivo es comprender cómo funciona tu cerebro para aprovechar sus fortalezas, corregir sus vulnerabilidades y diseñar una estrategia de bienestar alineada con tu naturaleza.

La felicidad no consiste en tener el cerebro perfecto.

Consiste en aprender a utilizar inteligentemente el cerebro que tienes.

RESUMEN DE LOS TIPOS PRINCIPALES DE CEREBRO

Puntuación baja

Rasgo

Puntuación alta

Déficit de atención
Impulsividad
Poca fiabilidad
Preocupación
Negatividad
Ansiedad

EQUILIBRADO

Capacidad de concentración
Buen control de los impulsos
Minuciosidad
Flexibilidad
Positividad
Resiliencia
Estabilidad emocional

Odio a las sorpresas
Aversión al riesgo
Rutina
Afinidad por la uniformidad
Apego a las convenciones
Sentido práctico
Atención al detalle
Control de impulsos
Sensación de estabilidad

ESPONTÁNEO

Espontaneidad
Asunción de riesgos
Creatividad, pensamiento divergente
Curiosidad
Rango de intereses amplio
Déficit de atención
Impulsividad, errores por descuido
Inquietud
Desorganización
Amor por las sorpresas
Tendencia a presentar TDA

Adaptabilidad
Timidez
Espontaneidad
Flexibilidad
Dejar a un lado la negatividad con facilidad
Dejar a un lado el rencor con facilidad
Tendencia a ver lo que está bien
Baja tendencia a criticar
Cooperación

PERSISTENTE

Persistencia
Voluntad firme
Preferencia por la rutina
Inflexibilidad o testarudez
Bloquearse con facilidad en ciertos pensamientos
Guardar rencor por heridas pasadas
Tendencia a ver lo que está mal
Tendencia a oponerse/discutir
Tendencias obsesivo-compulsivas

Superficialidad
Felicidad constante
Pensamientos positivos

SENSIBLE

Sensibilidad
Sentimientos profundos
Empatía
Variabilidad del estado de ánimo
Pesimismo
Muchos ANT (PNA, pensamientos negativos automáticos)
Depresión

Falta de preocupación sobre la preparación
Asunción de riesgos
Calma
Capacidad para relajarse
Paz mental
Temperamento equilibrado
Seguridad

PRUDENTE

Preparación
Precaución
Aversión al riesgo
Motivación
Cautela
Ajeteo mental
Cambios de humor
Dificultad para relajarse
Ansiedad