

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Asignatura: *Psicología general y evolutiva 1º T.S.*

Profesora: *VAZQUEZ RZ DE LARREA, Consuelo*

Realizadores: *BLANCO TEJEDOR, Aarón*

CARRACEDO MATA, Andoni

1 Índice

2	<i>introducción</i>	3
3	<i>¿Qué son las emociones?</i>	5
3.1	<i>Introducción al concepto</i>	5
3.1.1	<i>La indefinición de las emociones</i>	6
3.2	<i>La multidimensionalidad de las emociones</i>	7
3.3	<i>La funcionalidad emocional</i>	9
3.4	<i>El proceso emocional</i>	11
3.5	<i>Clasificación de las emociones</i>	12
3.5.1	<i>Otras teorías clasificatorias</i>	16
A)	<i>Emociones positivas y negativas</i>	16
B)	<i>Los tres ejes</i>	18
3.6	<i>Visión biológica de las emociones</i>	19
3.6.1	<i>Orígenes cerebrales</i>	19
3.6.2	<i>Partes del cerebro que actúan en el proceso emocional</i>	21
3.6.3	<i>Las rutas de procesamiento de las emociones</i>	25
4	<i>¿Cómo nos influyen/afectan las emociones?</i>	26
4.1	<i>Surgimiento y evolución de las emociones</i>	27
4.3	<i>Sistemas emocionales</i>	29
A)	<i>Sistema emocional intenso</i>	29
B)	<i>Sistema emocional débil</i>	31
C)	<i>Sistema de evocación de emociones</i>	35
D)	<i>Conclusión</i>	36

5	<i>Educación emocional</i>	38
5.1	<i>¿Qué está pasando con la educación actual?</i>	39
	A) <i>Fenómeno RAM</i>	41
	B) <i>Síndrome SPA</i>	42
	C) <i>Técnicas psicopedagógicas propuestas por Augusto Cury</i>	44
6	<i>Conclusión</i>	51
7	<i>Bibliografía</i>	53

2 *Introducción*

Resulta frustrante observar la cantidad de situaciones en las que una persona se ve sometida por su propio organismo y es incapaz de actuar de una forma totalmente consciente. Muchas situaciones y formas de actuar en las que nos vemos envueltos son resultado y están organizadas por sistemas de nuestro organismo de los cuales no tenemos control alguno. Son sistemas que se ejecutan y actúan automáticamente para salvaguardar nuestro organismo de posibles daños y perjuicios que podría llegar a sufrir.

No en vano, estos sistemas son parte de la mayoría de los seres vivos que habitan nuestro planeta, aval suficiente para demostrar la efectividad y utilidad de estos. Sin embargo, en el caso del *homo sapiens*, estos sistemas han alcanzado un grado de complejidad y de capacidad de acción mucho mayor, siendo capaces de activarse en una misma situación de formas totalmente diferentes, lo que nos lleva en muchas situaciones a plantearnos si esas respuestas son en verdad las más efectivas o si realmente abríamos querido actuar de esa forma si fuese nuestro el control.

Esta amalgama de sistemas se integra de forma interconectada en nuestro sistema nervioso, más concretamente en nuestro encéfalo, donde residen el núcleo de todos ellos. Sin embargo, la jerarquía que se establece entre estos sistemas y nuestra consciencia no es un asunto que se deba tratar a la ligera. En muchas situaciones, nuestra consciencia sabotea los automatismos del organismo, y en otras ocasiones, estos actúan a su libre albedrío, ajenos a nuestros deseos.

Entre estos sistemas complejos, existe uno, que nos afecta de manera muy especial, y del que tenemos una constancia clarividente: las emociones. Es un concepto demasiado abstracto como para ser tratado de forma unánime por todos los estudios que se han cursado sobre este sistema. Es un concepto desconocido, que todos conocemos pero que nadie sabría decir muy bien que son o que significan.

La gran relevancia de las emociones en nuestro organismo consiste en la continua relación que establecen estas entre nuestra consciencia y nuestro subconsciente, siendo esta asociación característica de nuestra

especie, pues es en nuestro organismo humano donde la consciencia efectúa una interacción más intensa con las secciones autónomas de las emociones.

En este estudio pretendemos aclarar ciertas nociones sobre el concepto de emoción, sin embargo, no pretendemos expresar estas como ciertas en su totalidad, sino como una guía útil que posibilite el desvelar ciertos misterios y que acerque la realidad que actualmente gira alrededor de las emociones. La enorme cantidad de teorías, la diversificación a la hora de su estudio y clasificación o la ya de por sí misteriosa organización y funcionamiento de nuestro cerebro, son constantes obstáculos que no se pueden obviar y que han resultado ser el marco sobre el cual se establece este estudio.

3 ¿Qué son las emociones?

“Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla.

En este momento prácticamente nadie afirma poder entenderla”

Wenger y colaboradores (1962)

3.1 Introducción al concepto

La palabra emoción, deriva del latín *movere* -que significa mover-, unido al prefijo *e-*, es decir *emovere*, que viene a significar movimiento hacia, excitación o agitación. Por lo tanto, tomando su base etimológica como objeto válido para su definición, esta, sugiere una tendencia implícita a la acción, es decir, un proceso físico estrictamente (Goleman, D. 1996). Sin embargo, estas actitudes y cambios físicos van más allá de una simple acción.

Todo movimiento del cuerpo, está ligado a un proceso mental más o menos complejo. Los movimientos corporales sencillos, tales como abrir o cerrar la mano o levantar una pierna, se llevan a cabo en la mayor parte del tiempo de forma consciente y premeditada, con un fin concreto, es decir, son procesos mentales relativamente sencillos y que no son ajenos a nuestra voluntad. Sin embargo en el caso de la agitación o la excitación, su contenido mental y subconsciente es mucho mayor. No son acciones físicas que se ejecuten para obtener un fin concreto ni son procesos totalmente racionales, en muchas ocasiones escapan a nuestro control y delimitan nuestra actitud consciente.

Solemos asociar las emociones a una cualidad humana reminiscente de nuestros antepasados. Consideramos las emociones alteraciones irracionales, más propias de un ser más primitivo o menos racional (más animal) que lo que pensamos lo es el ser humano. Es más, sin embargo, en palabras de Donald Hebb "el hombre es el más emocional de todos los animales" (Donald Hebb, 1949).

Esta idea, repetimos, pone en evidencia un pensamiento muy extendido, según el cual se cree que un alto grado de emocionalidad es directamente proporcional a un bajo desarrollo filogenético (evolución de las

especies) y a un sistema nervioso central de baja sofisticación. Sin embargo, la emocionalidad es uno de los procesos psicológicos más básicos. La emoción, es el principal sistema de evolución y adaptación a las condiciones ambientales del que disponemos, por lo cual, y en vistas a la capacidad del ser humano de adaptarse a una gran variedad de medios (ya sean geográficos o sociales), podemos decir que indudablemente el desarrollo emocional está directamente asociado al desarrollo cognitivo y mental.

A pesar de estas afirmaciones, lamentablemente, y hasta la fecha, es el proceso psicológico menos estudiado y desarrollado. Entonces, ¿qué son las emociones? Profundicemos en este concepto, del que resultará un estudio bipolar, teniendo en cuenta que estos procesos tienen un marcado carácter físico-biológico y mental-cognitivo.

3.1.1 *La indefinición de las emociones*

"Emoción: Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática." Esta es la definición que la R.A.E. ofrece del vocablo *emoción*. En ella, se refiere a un proceso conductual del cual deriva una alteración física asociada. Podríamos definir por tanto las emociones como indicadores de un estado mental o afectivo, de carácter distinto al conocimiento y la volición que se manifiestan a través del bienestar, la salud y del ajuste social, esto es, determinan en gran medida nuestro comportamiento.

Conviene, también, remarcar la diferenciación que muchos autores establecen entre emoción y sentimiento. En palabras de Antoni R. Damasio "los sentimientos son la representación mental de los cambios orgánicos presentes en una emoción". Esto es, la emoción la asocia a los cambios fisiológicos que experimenta un individuo tras percibir un estímulo, mientras que los sentimientos son el rótulo subjetivo que un individuo establece a cada emoción que experimenta, dotándola de una cualidad propia.

No en vano, esta disociación es puramente pedagógica e implica demasiados supuestos el establecerla como una realidad diferenciada de la emoción, por ello el estudio y consideraciones que se realizan por la gran mayoría de autores toman como única parte indivisible ambos conceptos (en este estudio se ha tomado como válida esta última afirmación, basándose el resto del trabajo en este supuesto).

Habiendo aclarado este supuesto, muestra evidente del grado de complejidad que las emociones alcanzan en su estudio, y retomando la definición anterior; esta, por muy amplia que pueda resultar, no es, sin embargo, capaz de abarcar en su total complejidad lo que una emoción representa. Las emociones tienen un fuerte carácter multidimensional, que dificulta mucho su estudio y su abordaje, más aún por la cantidad de formas de entenderlas y de la dificultad de aplicar un método científico a su estudio. Cada definición dada de este concepto viene sustentada por el marco teórico desde el que se formula, por lo que no existe una definición consensuada de lo que una emoción es como tal.

Las definiciones actuales intentan englobar todos los aspectos que se han ido nombrando en las anteriores, en un afán de abarcar la mayor cantidad posible de variables que presentan las emociones. Aún sopesando esta situación, tenemos que tener en cuenta que este es un concepto que aún hoy está carente de límites precisos que ayuden a dar cuenta de que procesos pueden ser considerados como emociones y cuales han de ser excluidos de tal categoría (Fernandez Berrocal-Ramos Díaz; 2002).

3.2 *La multidimensionalidad de las emociones*

En el apartado anterior se ha introducido a la complejidad de abordar las emociones debido a su carácter multidimensional. Sin embargo, ¿a qué hace referencia esa multidimensionalidad? Existe un consenso común a la mayoría de autores por el cual se acepta que las emociones tienen un triple sistema de respuesta. Este triplete es el origen de su multidimensionalidad.

Se consideran como manifestaciones de la emoción:

1º - *La activación fisiológica (sistema neurofisiológico-bioquímico):*

Se refiere a los cambios que se producen en el sistema nervioso central, periférico y endocrino. Estos cambios afectan al tono muscular, la respiración, la circulación e incluso la velocidad de procesamiento mental. Estos cambios tienen una manifestación irregular dependiendo de la fuerza de la emoción o estímulo sentido. En un primer momento, un cambio fuerte o medianamente fuerte, da una sensación de agarrotamiento o parálisis, "quedarse helado". Sin embargo el organismo está preparándose para iniciar de forma rápida y efectiva

una acción, que puede ser de huida, de enfrentamiento... En ocasiones, ante la recepción extrema de un estímulo, puede llegarse a efectuar un bloqueo total de las funciones.

2° - ***La conducta expresiva (sistema conductual expresivo).***

Hace referencia la comunicación y exteriorización de las emociones a través de formas de lenguaje no verbal, como pueden ser los gestos, facciones de la cara, las posturas o los cambios de tonalidad en el diálogo. Esta respuesta, además, tiene como función extra modular el comportamiento del receptor para que se adapte a la nueva situación.

3° - ***Los sentimientos subjetivos (sistema experiencial-subjetivo).***

Se refiere a los sentimientos que genera una emoción, divididos principalmente en placer o aflicción. Estos sentimientos generan a su vez cambios en el resto de respuestas, quedando difuminada la frontera entre respuesta puramente expresiva o fisiológica y la respuesta como consecuencia de una sensación.

Cada uno de estos componentes solo refleja una dimensión parcial de la emoción. Por lo tanto, solo se pueden observar las emociones mediante una observación conjunta de los tres sistemas.

A pesar de la existencia de este acuerdo en la forma de respuesta y estudio de las emociones, cada sistema tiene una complejidad de variables inmensa, en las cuales es imposible profundizar. Por ello se dan dos paradojas importantes a este respecto. La primera es más una laguna de conocimiento, pues a pesar de haber escindido la manifestación emocional en tres tipos de respuesta distintos pero interligados, no se conoce exactamente que nexo de unión existe entre ellos ni el orden en que se manifiestan -se cree que estas respuestas se dan de forma casi conjunta (Lang; 1968)-. Este supuesto conduce a la segunda paradoja. Se ha observado en distintos estudios realizados, que a pesar de que los tres tipos de respuesta no pueden aparecer de forma unilateral, las correlaciones entre estos, en realidad, suelen ser bajas (a este fenómeno se le denomina fraccionamiento de respuesta). Este descubrimiento ha supuesto un cambio en las formas de evaluar y tratar las emociones y los trastornos relacionados.

3.3 *La funcionalidad emocional*

Habiendo tratado extensamente este concepto desde el punto de vista de la observación y la experimentación, pasamos a plantearnos cuestiones acerca del papel que las emociones tienen en nuestro organismo como elemento útil. Si bien es verdad que las emociones podríamos considerarlas como respuestas que generamos a diversos estímulos, aún no sabemos las causas por las cuales se generan esos estímulos y su finalidad. Con esta cuestión, podremos abordar un aspecto muy importante para la comprensión y definición de lo que las emociones suponen para la persona.

Ha sido aceptado por la mayoría de los investigadores, tanto del ámbito cognitivo, como biológico, que las emociones son formas de conductas que cumplen una función adaptativa. Es decir -y recordando lo expuesto anteriormente-, es un sistema de evolución y adaptación a las condiciones ambientales. Las emociones sirven para activar y preparar los sistemas de respuestas -neurofisiológico-bioquímico, conductual expresivo y experiencial-subjetivo- ante la gran cantidad de estímulos que pueden percibir los seres que las tienen.

De una forma desglosada, las funciones conocidas que cumplen las emociones son las siguientes:

// ***Funciones intrapersonales:*** Son funciones relacionadas con el organismo y el comportamiento. Coordinar los 3 sistemas de respuesta ya conocidos; proveer de un soporte físico adecuado para iniciar acciones de huida o enfrentamiento; aumentar y favorecer la velocidad de procesamiento mental, pudiendo elegir entre una mayor variedad de opciones ante una situación y hacerlo de forma satisfactoria; modificar los modos de comportamiento habituales del individuo, provocando la activación de conductas latentes o inhibidas impropias a la persona; advertir al organismo ante posibles condiciones desfavorables o dañinas.

// ***Funciones interpersonales:*** Se refiere a las funciones relacionadas con la comunicación y la relación con otras personas. Destaca esta funcionalidad en lo referente a la transmisión externa de nuestro estado de ánimo, a través de los gestos, los cambios de tono, etc. Esta funcionalidad es doble, puesto que en segunda instancia, permite a los receptores adaptar y regular su comportamiento para reaccionar ante nosotros. Otro aspecto de esta funcionalidad es aumentar o disminuir nuestra capacidad de relacionarnos e interactuar en un grupo. Determinadas emociones pueden provocar rechazo en el grupo y otras favorecer nuestra aceptación e integración.

// **Función motivacional:** Las emociones motivan, permiten activar recursos para movilizarnos ante una determinada situación. En este contexto también se mueve una función social-motivacional. La activación de una clase de recurso u otro también está regulada en función del contexto social en que nos encontremos. Esta funcionalidad es un compendio entre la función interpersonal y la motivacional, puesto que la motivación a actuar de una forma u otra se regulará en base a una actitud que queramos conseguir en el receptor.

// **Función valorativa:** Es la principal función que cumplen las emociones. Las funciones son un índice valorativo de los hechos, para catalogar estos como placenteros o aflictivos. Esta funcionalidad depende de la *sensibilidad emocional*, el proceso o baremo por el cual somos capaces de valorar la relevancia de un estímulo que hemos recibido. También se pueden considerar las emociones como señales que hemos recibido ante eventos de importante relevancia.

Todas estas funcionalidades de las emociones desmienten, en un principio, la idea de un papel disfuncional de estas. A esta idea se refieren varios autores, los cuales concluyen que el papel disfuncional o funcional de las emociones viene dado en realidad por la intensidad, frecuencia, duración o aparición inapropiada de estas. Es decir, la funcionalidad/disfuncionalidad de una emoción es una interpretación subjetiva que depende de la valoración que hagamos de la emoción en ese tiempo y contexto determinado. Por tanto, no es una idea tan errónea el pensar que las emociones son formas contrarias a la funcionalidad. Sin embargo, si lo es pensar que las emociones que consideramos disfuncionales son opuestas propias de seres con un bajo desarrollo mental. Las emociones son consideradas como "inútiles" por la propia capacidad de juicio y razonamiento que posee el ser humano. Emitir un juicio positivo o negativo sobre una emoción, ayuda a valorar debidamente la importancia del estímulo que estamos recibiendo y a activar mecanismos de defensa contra esa situación.

En resumidas cuentas, la disfuncionalidad o funcionalidad de una acción puede estar sometida a las consecuencias que esta tenga. Es decir, una emoción que podríamos considerar típicamente disfuncional, como podría ser la ira, puede serlo si las consecuencias de esa ira son negativas. Sin embargo, si esa misma emoción obtiene como consecuencia un lucro o una ventaja podría ser considerada positiva. Así mismo, esta valoración depende del momento o la prolongación que pudiera tener. En un momento concreto sentir ira podría ser beneficioso para, por ejemplo, la integridad o el autoestima de la persona, sin embargo la prolongación indebida, en la que falta un objeto que la prolongue, podría ser perjudicial.

3.4 *El proceso emocional*

La emoción, concebida como proceso emocional, se compone de varias fases:

- ▶ 1º **Percepción**: Se precisa de un desencadenante que active el inicio del proceso emocional. Este factor puede estar motivado por condiciones internas o externas.
- ▶ 2º **Evaluación**: Tras recibir el estímulo, se lleva a cabo un proceso de evaluación de esta con un objetivo valorativo. En este momento se produce la activación emocional.
- ▶ 3º **Cambios fisiológicos**: Tras la activación emocional, el sistema nervioso envía instrucciones al organismo para que comience a adecuarse a la nueva situación y esté preparado para activarse y responder adecuadamente en caso de ser necesario una acción que requiera de un esfuerzo físico.
- ▶ 4º **Expresión motora**: Esta es la etapa en el que se da la somatización de la emoción y el momento en el que otros perciben esos cambios. Se adapta la expresión corporal y se acentúa la comunicación no verbal. Se pretende, a sí mismo hacer conocer al otro o al entorno la nueva situación emocional y a ser posible provocar una reacción.
- ▶ 5º **Efectos motivadores con tendencia a la acción**: Se esperan nuevos estímulos que dirijan la reacción hacia una acción concreta. Estos estímulos pueden agudizar la emoción que se está experimentando, pueden relajarla o pueden hacer que cambie a una nueva situación emocional.
- ▶ 6º **Sentimientos subjetivos**: Se asocia la emoción y el estímulo recibido a los juicios de valor que se han establecido para ellos, valorándolos a su vez en base a situaciones previas que guarden alguna semejanza. Este proceso es muy significativo, pues demuestra el hecho de que en situaciones aparentemente distintas el organismo actúa de manera similar y tiende a repetir las respuestas que resultaron eficaces.
- ▶ 7º **Afrontamiento**: Es la respuesta que nuestro organismo, en conjunto a nuestro sistema nervioso, ofrece para solventar la situación que nos ha estimulado.

3.5 *Clasificación de las emociones*

Como hemos ido explicando en el desarrollo de este trabajo estudiar las emociones implica entrar en un campo en el que se ha comenzado a realizar estudios muy recientemente y que, por ello, es una esfera de conocimiento donde prevalece la niebla por encima de la determinación.

Si de antemano hemos visto como resulta difícil definir las emociones de manera que sea aceptada por gran parte de la comunidad científica no resulta difícil imaginarse lo complicado que resulta encontrar una clasificación de las mismas que atienda a criterios de unanimidad y aceptación por parte de los académicos.

Por ello finalmente hemos atendido a los criterios clasificatorios que expresa Daniel Goleman en su libro "Inteligencia emocional" y a la explicación breve de otras teorías de clasificación de las emociones.

Para Goleman, respaldado de buena parte de la comunidad científica existen, ciertas emociones que podrían establecerse como primarias -"el azul, el rojo y el amarillo de las emociones de las que se derivan todas las demás"- a partir de las cuales y con una serie de combinaciones de mayor o menor intensidad de las mismas, se descuelgan el resto de emociones.

Esta categorización de las emociones posee unos fuertes cimientos en los estudios realizados por Paul Ekman en este campo y es que este estudioso fue revelador de la existencia de cuatro expresiones faciales reconocibles por personas de diversas culturas procedentes de todo el mundo. Fue por tanto el descubrimiento de la universalidad de ciertas expresiones faciales cuando se consiguió afirmar que las emociones ligadas a ellas también debían de ser pertenecientes a la emocionalidad básica de todo ser humano y, por tanto, debían de tratarse de emociones universales enclavadas en el sistema nervioso central y por ello, primarias.

Fue el mismo Charles Darwin como percusor de estas ideas el que consideró como una evidencia real el que hubiese ciertas emociones que debieran estar imprimidas en nuestro sistema nervioso central por "las fuerzas de la evolución"

A partir de todo esto se destaca la conveniencia de pensar en las emociones en términos de familias considerando a las principales familias (emociones básicas) como casos especialmente reveladores de los infinitos matices que supone nuestra vida emocional.

Por todo ello se hace necesario nombrar y explicar las reacciones fisiológicas y mentales adjuntas a estas emociones que, según estos estudiosos, se conforman como primarias en nuestra vida emocional siendo las que siguen:

// Alegría

Uno de los principales cambios biológicos producidos por la alegría consiste en el aumento de la actividad de un centro cerebral que se encarga de inhibir los sentimientos negativos y de aquietar los estados que generan preocupación, al mismo tiempo que aumenta el caudal de energía disponible. En este caso, no hay un cambio fisiológico especial salvo, quizás, una sensación de tranquilidad que hace que el cuerpo se recupere más rápidamente de la excitación biológica provocada por las emociones perturbadoras. Esta condición proporciona al cuerpo un reposo, un entusiasmo y una disponibilidad para afrontar cualquier tarea que se esté llevando a cabo y fomentar también, de este modo, la consecución de una amplia variedad de objetivos.

Las emociones secundarias que se descuelgan directamente de la alegría son: felicidad, gozo, tranquilidad, beatitud, diversión, dignidad, raptó, euforia, satisfacción, placer, deleite, entusiasmo, excitación, contento, deleite, estremecimiento, dicha, gratificación, capricho, éxtasis, alivio, placidez, regocijo y en caso extremo, manía.

// Amor

El amor provoca la activación del sistema nervioso parasimpático. La pauta de reacción parasimpática está ligada a la respuesta de relajación y engloba un amplio conjunto de reacciones que implican a todo el cuerpo y que dan lugar a un estado de calma y satisfacción que favorece la convivencia.

Las emociones secundarias que se descuelgan directamente del amor son: afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape y gratitud.

// Desagrado

El gesto que expresa desagrado parece ser universal, y transmite el mensaje de que algo resulta literal o metafóricamente repulsivo para el gusto o para el olfato. La expresión facial de disgusto -ladeando el labio superior y ligeramente la nariz- sugiere, como observaba Darwin, un intento primordial de cerrar las fosas nasales para evitar un olor nauseabundo o para expulsar un alimento tóxico.

Las emociones secundarias que se descuelgan directamente del desagrado son: desdén, displicencia, aversión, disgusto, repugnancia, hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, recelo y asco.

// Ira

La ira aumenta el flujo sanguíneo a las manos, haciendo más fácil empuñar un arma o golpear a un enemigo; también aumenta el ritmo cardíaco y la tasa de hormonas que, como la adrenalina, generan la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas.

Las emociones secundarias que se descuelgan directamente de la ira son: rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, acritud, hostilidad, animosidad, indignación, cólera, rencor, tensión, excitación, agitación, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, envidia, impotencia y en caso extremo, odio y violencia

// Miedo

En el caso del miedo la sangre se retira del rostro (lo que explica la palidez y la sensación de "quedarse frío") y fluye a la musculatura esquelética larga -como las piernas, por ejemplo- favoreciendo así la huida. Al mismo tiempo, el cuerpo parece paralizarse, aunque solo sea un instante, para calibrar, tal vez, si el hecho de ocultarse pudiera ser una respuesta más adecuada. Las conexiones nerviosas de los centros emocionales del cerebro desencadenan también una respuesta hormonal que pone al cuerpo en estado de alerta general, sumiéndolo en la inquietud y predisponiéndolo para la acción, mientras, la atención se fija en la amenaza inmediata con el fin de evaluar la respuesta más

apropiada.

Las emociones secundarias que se descuelgan directamente del miedo son: ansiedad, aprensión, temor, terror, incertidumbre, desasosiego, angustia, susto, horror, angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo y en caso patológico, fobia y pánico.

// ***Sorpresa***

El arqueado de las cejas que aparece en momentos de sorpresa aumenta el campo visual y permite que penetre más luz en la retina, lo cual nos proporciona más información sobre el acontecimiento inesperado, facilitando así el descubrimiento de lo que realmente ocurre y permitiendo elaborar, en consecuencia, el plan de acción más adecuado.

Las emociones secundarias que se descuelgan directamente de la sorpresa son: sobresalto, asombro, desconcierto y admiración.

// ***Tristeza***

La función de la tristeza consiste en ayudarnos a asimilar una pérdida irreparable, como la muerte de un ser querido o un gran desengaño. La tristeza provoca la disminución de la energía y del entusiasmo por las actividades vitales (especialmente las diversiones y los placeres) y, cuanto más se profundice y se acerque a la depresión más lento se torna el metabolismo corporal. Este encierre introspectivo nos brinda así la oportunidad de llorar una pérdida o una esperanza frustrada, sopesar sus consecuencias y planificar, cuando la energía retorna, un nuevo comienzo. Esta disminución de la energía debe de haber mantenido tristes y apesadumbrados a los primitivos seres humanos en las proximidades de su hábitat donde más seguros se encontraban.

Las emociones secundarias que se descuelgan directamente de la tristeza son: aflicción, pena, desconsuelo, soledad, desaliento, melancolía, pesimismo, autocompasión, decepción, frustración, dolor, desesperación, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación y en caso patológico depresión.

// Vergüenza

La vergüenza es un mecanismo de defensa ante situaciones que puedan comprometer las cualidades y competencias de una persona. La reacción fisiológica principal que se desencadena a partir de este sentimiento es la alteración del sistema límbico, que está asociado al hipotálamo, que tiene como función regular la temperatura corporal. Se produce una dilatación de los capilares de las capas más externas de la piel, generando una sensación térmica superficial alta. Contrariamente a este efecto, en las manos y los pies, los vasos sanguíneos se contraen, produciendo un enfriamiento de estas extremidades. En general la temperatura sanguínea disminuye, lo que produce espasmos musculares - asociados al nerviosismo-, los cuales tienen como función restablecer la temperatura corporal.

Paradójicamente, debido a la acumulación del torrente sanguíneo en las capas superficiales, se produce el efecto de la sudoración como forma de expulsar calor. Todo provoca la sensación "frío-calor", denominada "sudoración emocional".

Las emociones secundarias que se descuelgan directamente de la vergüenza son: culpa, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, vergüenza ajena, bochorno, pesar, timidez, inseguridad, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia y aflicción.

3.5.1 *Otras teorías clasificatorias*

A) *Emociones positivas y negativas*

La clasificación que Goleman ofrece de las emociones no es, en cambio, la más conocida y difundida. Popularmente, la forma más extendida de agrupar las emociones y jerarquizarlas, es la efectuada a través de la polarización de estas en positivas y negativas. Se consideran negativas las emociones que no nos gustan o que nos perjudican, y positivas aquellas que nos agradan o nos benefician. Sin embargo esta clasificación que puede parecer a simple vista

demasiado general y poco exhaustiva. Nada más lejos de la realidad.

Una vez más, recordamos que los organismos vivos más desarrollados (aquellos capaces de tener emociones), tenemos mecanismos para percibir los estímulos que desde el exterior o desde nuestro interior nos llegan. Estos estímulos, los reconocemos en función de la significancia que tienen para nuestra supervivencia. Pero esta percepción tiene como objeto reconocer esos estímulos, no valorarlos.

En este momento es cuando entran en juego las emociones. Según V.J. Wukmir (1967), las emociones nos ayudan a valorar si esto que acabamos de percibir nos es útil y favorable para nuestra supervivencia, o si, en cambio, no lo es. Por lo tanto, las emociones nos informan del grado de favorabilidad de un estímulo para con nuestra supervivencia, son una medida (o valoración) subjetiva de la posibilidad o probabilidad de supervivencia del organismo en una situación dada o frente a unos estímulos determinados.

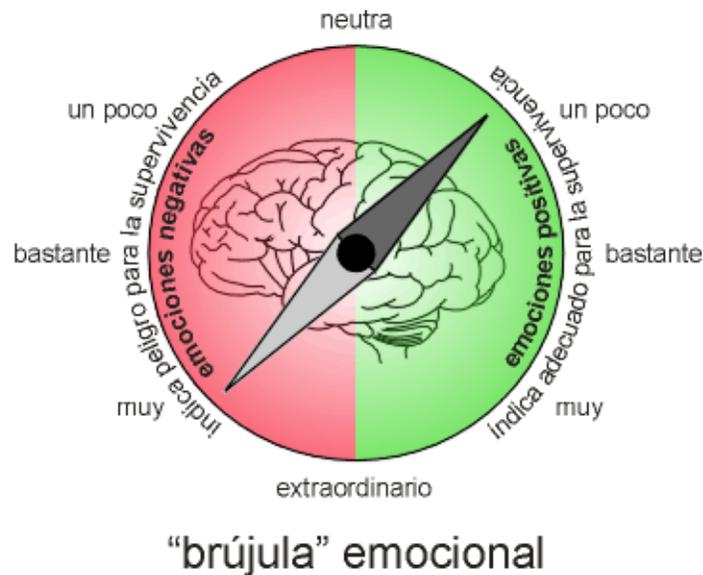
Basándose en esta favorabilidad, podemos categorizar las emociones en función de su componente cualitativa y de su componente cuantitativa. La componente cualitativa se refiere a si una emoción es buena o mala. Las emociones positivas son aquellas que se generan cuando estamos en una situación saludable o percibimos estímulos que favorecen nuestra supervivencia. Las emociones negativas son aquellas que se generan cuando estamos enfermos, con un nivel bajo de salud o cuando percibimos estímulos que directamente puedan afectar a esta o a nuestra supervivencia.

Asociado a esta componente cualitativa, la componente cuantitativa se refiere a cuan favorable o perjudicial puede resultar esa situación o estímulo que hemos percibido. Sin embargo esta valoración magnitudinal, es mucho más subjetiva y su expresión es muy sutil.

Ahora bien, estos mecanismos de valoración o de medida de los estímulos, puede ser ineficaz en muchas ocasiones, percibiendo estímulos desfavorables y generando emociones positivas o insuficientemente negativas (o al contrario), lo cual perjudicará enormemente al organismo. Es el llamo "efecto droga", por la semejanza que tienen los efectos de estas sustancias con los fallos de valoración de las emociones: las drogas generan estímulos positivos ante situaciones totalmente hostiles frente a nuestra supervivencia, o generan emociones negativas frente a

estímulos positivos (más aún frente a estímulos neutros).

Siguiendo los estudios de Wukmir, esto se debe a que los mecanismos emocionales, al igual que los perceptivos, son limitados y están sometidos a múltiples incidencias, tanto internas como externas, que disminuyen su eficacia. En consecuencia, la emoción experimentada puede no corresponder a la realidad de la situación y producir graves perjuicios al organismo.



B) *Los tres ejes*

Son muchas las teorías clasificatorias que basan su razonamiento en el principio de la existencia de emociones básicas. Este supuesto está muy extendido y es aceptado por la gran mayoría, siendo la diferencia entre todos ellos cuales emociones han de ser consideradas como básicas y el método para seleccionarlas.

En este contexto se sitúa el sistema de elección de Joel Davitz y Klaus Scherer. Desarrollaron un método para evaluar que emociones debían ser consideradas como básicas. Este método utilizaba los tres ejes o dimensiones de un campo semántico, es decir, se relacionaban con los distintos aspectos de la voz:

// **Potencia o fuerza:** corresponde a la atención/rechazo, es decir, el ritmo, la inflexión y la enunciación.

// **Valencia, agrado o valoración:** según lo placentero o desagradable de la emoción.

// **Actividad:** se refiere a la velocidad, timbre y tono de la voz.

Experimentaron con sujetos varios, y midieron conversaciones, diálogos en los cuales cada participante estuviera en un estado emocional concreto. Obtuvieron lecturas de los tonos, volumen y demás valores de sus voces y las clasificaron en función de los tres ejes. Aquellas emociones que en cada eje dieran el máximo y el mínimo valor serían las emociones básicas, y el resto un compendio de ellas.

3.6 *Visión Biológica de las emociones*

El cerebro es el núcleo de todos los procesos lógicos e instintos, y las emociones no son ajenas a este principio. Históricamente, el cerebro ha ido evolucionando, ganado progresivamente en complejidad y capacidad de reacción ante estímulos, aumentando el número de partes participantes y creando una mayor especificidad en cada una de estas partes.

Con el paso del tiempo y la progresiva necesidad de aumentar las capacidades de los seres vivos, el cerebro, se fue expandiendo y evolucionando, siendo esta evolución de estructura arqueológica: superponiéndose las partes más evolucionadas, dejando por debajo y en una posición más retrasada las partes más primitivas.

Comprobemos como el cerebro ha ido adaptándose y evolucionando hasta los actuales humanos, los seres vivos con un mayor desarrollo encefálico.

3.6.1 *Orígenes cerebrales*

Nuestros orígenes cerebrales en lo que a cerebro emocional se refiere, radican en los organismos más

sencillos, con la aparición de los bulbos olfatoria, y en consecuencia del sentido olfativo. Con él, los seres vivos pudieron captar los olores y aromas (marcas celulares) que todo organismo transmitía al ambiente. Sin embargo precisaban de un sistema por el cual fuesen capaces de reconocer lo que cada estímulo olfatorio distinto representaba. De esa tarea se encargaba una versión primitiva del tallo encefálico, que generaba una asociación muy básica a cada aroma: comestible, tóxico, peligro, deseo sexual... Este tallo encefálico primitivo constaba de una única parte. Sin embargo, la asociación que mantenían esos olores, no correspondía a ninguna respuesta, por lo que se generó una segunda parte en el propio tallo encefálico, colocado en una posición superior y que daba respuestas a esos estímulos etiquetados: comer, vomitar, correr, acercarse ...

A este tallo encefálico también se le denomina cerebro reptiliano, *archipallium* o primitivo, y comprende las siguientes estructuras: médula espinal, cerebelo, mesencéfalo, el núcleo basal más antiguo, el globo pálido y los bulbos olfatorios

Con la aparición de los mamíferos el cerebro generó nuevas estructuras. Estas estructuras se generaron al rededor del tallo encefálico, encerrando a este en una estructura tubular denominado sistema límbico (proveniente del latín "*limbus*", que significa "anillo"). Con el sistema límbico se generaron un nuevo tipo de respuestas, las emociones. Esta nueva respuesta se generó como necesidad de agregar a las primitivas respuestas del tallo encefálico un sistema por el cual los errores cometidos por estas no se repitieran. Se generó así la memoria y el aprendizaje. Con estas dos nuevas facetas del cerebro las respuestas que se daban podían afinarse y adaptarse a las condiciones cambiantes del entorno, para así poder evitar volver a comer algo tóxico o fallar en la realización de alguna tarea por el mismo error. Esto se, se comenzaron a adaptar las respuestas y no ha seguir automatismos.

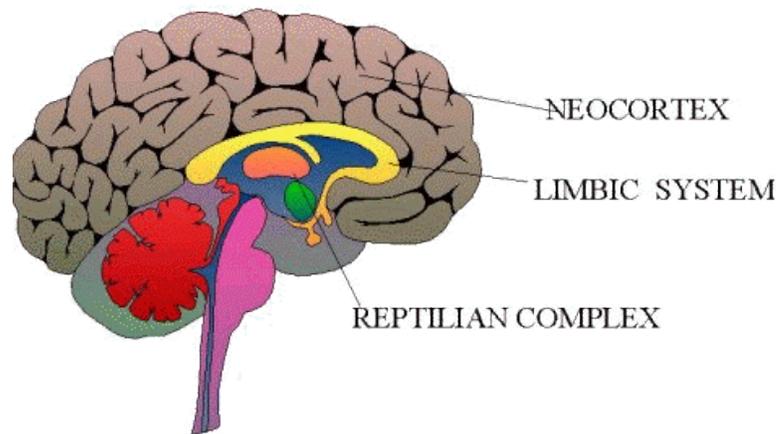
El sistema límbico también es denominado cerebro mamífero antiguo, *paleopallium* o intermedio.

Con los mamíferos superiores: los homínidos y los primates, el cerebro sufrió su última transformación. Sobre las dos cortezas anteriores, se generó un nuevo estrato de mayor tamaño al que se denominó neo cortex. El neocórtex, especialmente grande en los seres humanos, trajo consigo la capacidad de pensar, procesar, pensar, comprender y planificar. Este cambio es el más importante de todos. Gracias a las conexiones existentes entre el neocortex y el sistema límbico, podemos generar ideas y dar respuestas totalmente distintas a las que los sistemas más primitivos ordenan. A medida que se avanza en la escala filogenética, los seres vivos tienen un mayor neocortex, lo que supone un

mayor número de interconexiones neuronales y con el sistema límbico, y por lo tanto una mayor variedad de respuestas posibles. Sin embargo, los procesos del neocórtex son más costosos, por lo que ante situaciones emocionales críticas o de peligro de la integridad, delega su supremacía en el sistema límbico, que ejecuta respuestas más rápidas.

El neocórtex es también considerado como cerebro mamífero nuevo, *neopallium*, superior o racional

Esta estructura cerebral supone que nuestro cerebro "pensante" evoluciono a raíz de un cerebro más "emocional" y que, por lo tanto, está indiscutiblememnte ligado a este a través de miles de circuitos neuronales, lo que da aún a la región emocional un importante poder en la forma de regir el funcionamiento de nuestro encéfalo, como se demostrará en lo sucesivo.



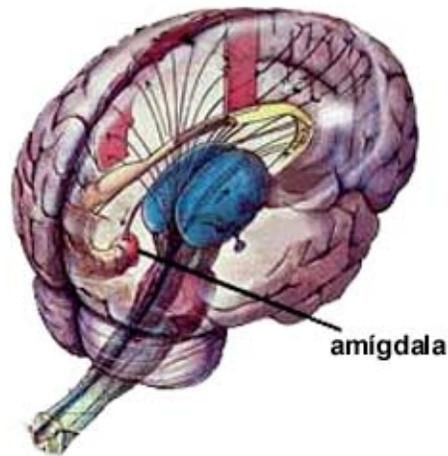
3.6.2 *Partes del cerebro que actúan en el proceso emocional*

► *La amígdala*

La amígdala juega uno de los papeles más importantes en el proceso emocional. Esta actúa como un sistema preatencional que detecta los estímulos de recompensa, ambiguos o de miedo de forma muy temprana. Detecta y aprende las señales de peligro potenciales y genera respuestas fisiológicas y conductuales a estos estímulos. Este procesamiento lo realiza de forma automática e inconsciente.

Se han realizado estudios con personas con la amígdala dañada (Damasio, 1994), los cuales han demostrado un cambio en su comportamiento emocional, en especial generando interferencias a la hora de adquirir y expresar ciertos niveles de miedo condicionado. También se ha observado una

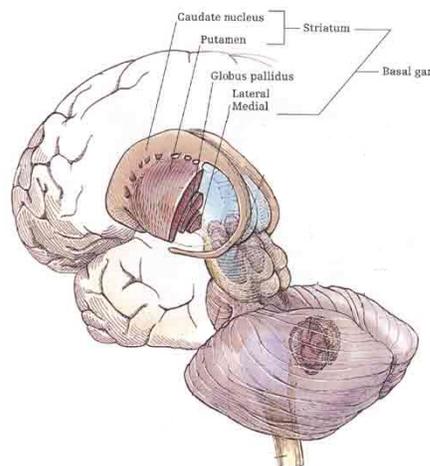
merma en su capacidad para reconocer expresiones faciales (especialmente las asociadas con el miedo) y reconocer rostros nuevos, así como una afectación de la memoria de material emocional.



► ***Los ganglios basales***

Formados por dos núcleos (el núcleo estriado, que se compone del putamen y núcleo caudado; y el núcleo pálido, formado por el subtalámico y la materia gris), estos tienen como función el codificar, para posteriores situaciones, secuencias de conductas que se han repetido en el tiempo y que han tenido consecuencias emocionales. Esto es, registran los refuerzos y los castigos y crean hábitos (secuencias de conducta y pensamiento) automáticos para ciertos estímulos y situaciones.

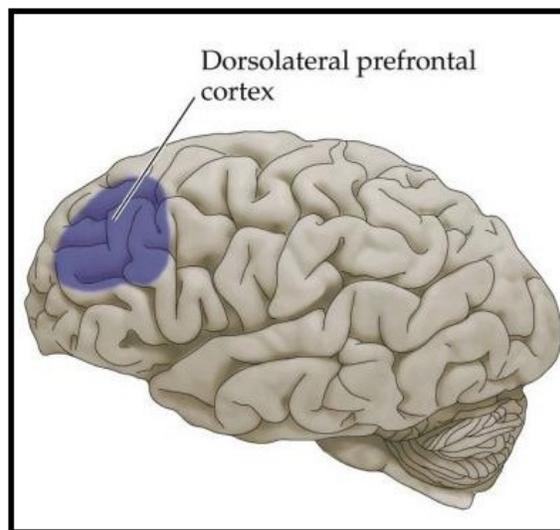
Aunque el proceso de registro de conductas es automático, requiere de la atención necesaria hacia esa secuencia de conducta y comportamiento. Los hábitos que logre captar serán registrados y posteriormente se aplicarán de forma automática.



► *El córtex lateral prefrontal y de asociación*

Este área del cerebro es la más grande y tiene conexiones con todo el neocórtex. Esta región es la encargada de generar memoria semántica. Esta memoria registra todos los sentimientos emociones y estímulos, y los relaciona entre si, atribuyendoles calidad. Todo el conocimiento que hemos adquirido por experiencia sobre un determinado acontecimiento y los estímulos y emociones que este ha generado, se registran en esta zona del cerebro.

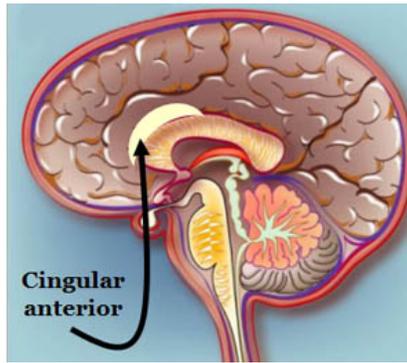
Esta zona no es agena a la consciencia y el proceso de recuperación de esos registros puede ser llevado a cabo de forma controlada. Sin embargo en ciertas ocasiones se accede a esos registros de forma inconciente debido a la gran relación existente entre esta región del cerebro y la amígdala.



► *El córtex cingulado anterior*

Está implicado en la regulación consciente de la respuesta emocional, cuando es preciso un control y planificación de la conducta ante determinadas situaciones que así lo requieren. Para ello ejecuta una monitorización del conflicto, el cual valorará como complejo (incertidumbre, violación de las expectativas, dolor), activando un cambio en la respuesta emocional.

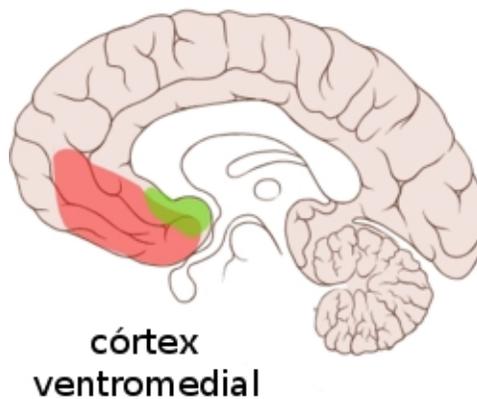
La monitorización del conflicto es un proceso que lleva a cabo de forma inconsciente, sin embargo, si el resultado de esa monitorización resalta la necesidad de efectuar un proceso valorativo, el cambio que genera en la respuesta emocional, si es un proceso consciente.



► *El córtex ventromedial y orbitofrontal*

Estos sistemas cerebrales están implicados en la selección e implementación de acciones regulativas en el proceso de respuesta emocional, así como en la toma de decisiones y enjuiciamiento de estas situaciones. Selecciona la acción en los contextos complejos. Un déficit en el funcionamiento de estas regiones causa problemas de empatía, debido a la nula o escasa capacidad de regulación de la respuesta emocional ante los estímulos que se perciben. Esto denotó la incapacidad del individuo de generar respuestas afectivas.

Este proceso es el más consciente de todos. En ningún momento se deja de tener constancia de los procesos reguladores que se están llevando a cabo.



3.6.3 *Las rutas de procesamiento de las emociones*

Atendiendo a la clasificación de las emociones en la que nos basamos (básicas y complejas), se ha demostrado la existencia de dos rutas cerebrales que procesan las emociones: los procesos automáticos y los procesos controlados. Estas teorías refuerzan la validez de la susodicha clasificación.

► *Los procesos automáticos*

Los procesos automáticos hacen referencia a aquellos que se generan inmediatamente sin necesidad de realizar análisis conscientes o deliberaciones sobre los estímulos recibidos, esto es, no alcanzan el umbral de la consciencia. Este tipo de procesos se generan en respuesta a estímulos que se consideran desestabilizadores y que podrían provocar un daño o un desequilibrio al organismo.

Al no alcanzar el umbral de la consciencia, y en consecuencia, del razonamiento, estos procesos utilizan vías de transmisión de la información más primitivas en las cuales no participa el neocórtex. Son vías denominadas tálamo-amigdalas o "vía corta o rápida" (LeDoux, 200) y que posibilitan que el estímulo llegue directamente a la amígdala facilitando la respuesta adaptativa.

► *Los procesos controlados*

Estos procesos se ejecutan ante estímulos que activan emociones más complejas y que requieren la participación de procesos controlados de procesamiento. Estos procesos implican la activación de redes semánticas y esquemas afectivos que implican experiencias personales y sociales.

Estas vías son denominadas "vía larga" o "segunda ruta" (Rolls, 2005). En ellas, los estímulos recibidos se transmiten previamente hacia zonas del neocórtex antes de ser transmitidos a la amígdala. Allí el estímulo sufre un proceso emocional que carga de valores previos y recuerdos al estímulo, adecuando la respuesta a la situación actual en base a situaciones anteriores o a valores sociales adquiridos

4 *¿CÓMO NOS INFLUYEN/AFECTAN LAS EMOCIONES?*

“ Todos nosotros tenemos dos mentes, una que piensa y otra que siente y,
estas dos formas fundamentales de conocimiento interactúan
para construir nuestra vida mental ”

Daniel Goleman

Pero... ¿de donde surge esa mente?, ¿que procesos evolutivos han llevado a crear nuestras emociones?, ¿qué diferencias fundamentales existen entre estos dos tipos de mente diferenciados?, ¿cuáles son las vías emocionales presentes en nuestro sistema?... Estas y tantas otras preguntas son las que trataremos de responder en el apartado que continúa.

El sistema emocional es un claro ejemplo de adaptación al medio por evolución y resulta, por tanto, interesante el estudio de su surgimiento, desarrollo y de el futuro esperado para el control de las emociones hasta el punto óptimo como ejercicio de salud mental.

Por ello comenzaremos con el surgimiento, con el génesis de este entramado sistema de emociones a lo largo de la prehistoria humana enclavado en lo más profundo de nuestro sistema nervioso con la amígdala como comandante.

4.1 *Surgimiento y evolución de las emociones*

Desde el punto de vista evolutivo, los organismos que se detienen demasiado a reflexionar tienen menos posibilidades de transmitir sus genes a la prole, y es muy posible que esta velocidad estuviera ligada a las decisiones más fundamentales como a qué prestar atención, o, por ejemplo, a la hora de enfrentarse a un animal, a decisiones secundarias como “¿me lo comeré o me comerá él a mí?”.

El largo periodo evolutivo durante el cual las emociones se fueron moldeando como respuestas automáticas fue, sin duda, el más crudo que ha experimentado la especie humana desde los albores de su historia. Fue un tiempo en el que muy pocos niños lograban sobrevivir a la infancia, en el que menos adultos llegaban a cumplir los treinta años de edad. Un tiempo en que los depredadores podían atacar en cualquier momento, un tiempo, en suma, en el que la supervivencia por la vida dependía de la lucha con los seres de su propia naturaleza y la batalla contra el fallecimiento por inanición dependía del umbral impuesto por la alternancia entre sequías e inundaciones.

En este contexto tan poco prometedor para el ser humano como animal con características físicas poco destacables en lo que al resto del reino animal se refiere, la naturaleza fue modelando en él una serie de respuestas automáticas a ciertos estímulos. Cada emoción les predisponía de un modo diferente a la acción; cada una de ellas les señalaba una dirección que, en aquellos remotos tiempos, permitió resolver adecuadamente los innumerables desafíos a los que se veía sometida su existencia y permanencia.

En este sentido, el bagaje emocional que se fue desarrollando a lo largo de los siglos de evolución humana tenía un extraordinario valor de supervivencia y, esta importancia se ve confirmada por el hecho de que las emociones han acabado integrándose en el sistema nervioso en forma, en su mayoría, de tendencias innatas y automáticas de nuestro “corazón”. Sirvieron durante épocas largas y decisivas en la prehistoria humana para garantizar la vida siendo efectivo en la propia tarea de los principios de la evolución: perpetuar esas disposiciones genéticas llamadas “emociones” en la prole.

Pero si bien las emociones han sido sabias referencias a lo largo del proceso evolutivo, las nuevas realidades que nos presenta la civilización moderna surgen a una velocidad tal que dejan atrás el lento paso de la evolución. Las primeras leyes y códigos éticos deben considerarse como intentos de refrenar, someter y domesticar la vida emocional. Esta idea se ve ejemplificada en las palabras de Freud que afirmaba que “la sociedad se ha visto obligada a imponer normas externas destinadas a contener la desbordante marea de los

excesos emocionales que brotan del interior del individuo” (Goleman 1996 - 24)

Las lentas y deliberadas fuerzas evolutivas que han ido modelando nuestra vida emocional han tardado cerca de un millón de años en llevar a cabo su cometido, y de éstos, los últimos diez mil años han tenido escasa repercusión en las pautas biológicas que determinan nuestra vida emocional. Para bien o para mal, nuestras valoraciones y nuestras reacciones ante cualquier encuentro interpersonal no son fruto exclusivo de un juicio exclusivamente racional o de nuestra historia personal, sino que también parecen arraigarse en nuestro remoto pasado ancestral, con demasiada frecuencia nos vemos obligados a afrontar los retos que nos presenta el mundo postmoderno con recursos emocionales adaptados a las necesidades del pleistoceno.

Podemos afirmar entonces que, “todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución” (Goleman 1996 - 25).

Pero la extraordinaria adaptación que ha demostrado el ser humano a lo largo de toda su historia también queda impregnada en la modelación reciente de las emociones y, si bien una y a su vez la más importante de las vías emocionales es un vestigio claro de necesidades pasadas que actualmente carece de importancia vital y que, en ocasiones, nos puede guiar por el camino equivocado debido a la rapidez de decisión de este tipo de reacción emocional, el ser humano ha sido dotado de otras formas de expresión emocional mucho más interesantes y quizás beneficiosas para el desarrollo del día a día cotidiano al que todos estamos sometidos. Si alguien vive en el bosque enfrentándose a soso con sus propias manos o herramientas quizás diga: ¡Viva los sistemas de alerta automáticos!. Sin embargo, para la vida cosmopolita, las otras dos vías de expresión emocional, más lentas y racionales suponen una adaptación mucho mayor a las condiciones de vida: “Estas predisposiciones biológicas a la acción son modeladas posteriormente por nuestras experiencias vitales y por el medio cultural en que nos ha tocado vivir” (Goleman 1996 - 28)

A continuación daremos las claves para diferenciar con claridad estos tres modelos emocionales diferenciados y conseguiremos guiar la lectura hacia una comprensión de el “modus operandi” que nuestro sistema nervioso imprime a través de las emociones. Primero trataremos el estímulo emocional más ancestral y dependiente de los impulsos instantáneos de la amígdala: las emociones intensas. Después pasaremos a ver como las emociones lentas nos ayudan a tomar decisiones cotidianas para, finalmente, sorprendernos al estudiar como podemos jugar con las emociones en la evocación de las mismas: pensamientos evocados para desencadenar la emoción deseada.

4.2 *Sistemas emocionales*

A) *Sistema emocional intenso.*

💧💧 *Todos sabemos por experiencia propia que nuestras decisiones y nuestras acciones dependen tanto de nuestros sentimientos como de nuestros pensamientos, en aquellos momentos en los que nos vemos arrastrados por las emociones nuestra inteligencia se ve claramente desbordada* 💧💧

Daniel Goleman 1996 - 23

Esta vía se conforma como herencia directa a la época en la que las condiciones del ser humano eran muy complicadas y, en las que la que las primeras emociones hicieron su aparición venidas para ayudar al ser humano a seguir con su lenta evolución. Como ya hemos explicado, la supervivencia dependía quizás de una reacción casi instantánea ante el ataque de ciertos animales, y este tipo de presiones son las que terminaron convirtiendo nuestras respuestas emocionales en un eficaz instrumento de supervivencia pero, en la medida que estas presiones han ido disminuyendo nuestro repertorio emocional más intenso ha quedado obsoleto. Si bien es cierto que un ataque de rabia en el pasado podía suponer la diferencia entre la vida y la muerte, la facilidad con la que actualmente un niño tiene acceso en ciertos lugares de mundo a las armas de fuego, ha terminado convirtiendo a la rabia en una reacción frecuentemente desastrosa y por tanto, como otras tantas emociones de este tipo, objetivo de ser aplacadas. Como afirma el mismo Goleman, “con demasiada frecuencia nos vemos obligados a afrontar los retos que nos presenta el mundo postmoderno con recursos emocionales adaptados a las necesidades del pleistoceno”.

Las acciones que brotan de la mente emocional conllevan una fuerte sensación de certeza subproducto de la forma simplificada de ver las cosas que deja absolutamente perpleja a la mente racional. Un tiempo después de llevar a cabo estas acciones impulsadas por las emociones nos descubrimos pensando, “¿por qué he hecho esto?”. Eso es un señal inequívoca de que la mente racional está comenzando a activarse con una velocidad mucho más lenta que la mente emocional.

El tiempo transcurrido entre el estímulo que despierta una emoción y la erupción de la misma puede ser casi instantáneo, el mecanismo que valora la percepción debe ser, aun hablando en términos de tiempo cerebral, sumamente veloz. Esta valoración de la necesidad de actuar debe ser automática y tan rápida que ni tan siquiera entre en la conciencia. Esta modalidad rápida de percepción sacrifica la exactitud a la velocidad. Capta cosas de una vez, como una totalidad, y reacciona sin tomarse el tiempo necesario para llevar a cabo un análisis completo. La gran ventaja es que la mente emocional puede captar una realidad emocional en un instante, haciendo juicios intuitivos inmediatos que nos dicen de quién debemos cuidarnos, en quién debemos confiar o quién está tenso. Si nosotros hubiésemos esperado a que la mente racional llevase a cabo algunos de estos juicios, no solo nos habríamos equivocado, si no que podríamos estar muertos. “Cumple con un papel esencialmente adaptativo, movilizarnos a responder ante cuestiones urgentes sin perder tiempo en ponderar si debemos reaccionar o cómo tenemos que hacerlo”. (Goleman 1996 - 446).

El tiempo que dura una emoción intensa es muy breve y cae más dentro del orden de los segundos. En opinión de Goleman, sería inadecuado que una emoción secuestrase al cerebro y al cuerpo un largo tiempo sin importar las circunstancias cambiantes. Para que las emociones perduren, el desencadenante debe ser sostenido, evocando así la emoción continuamente, como ocurre cuando perdemos a un ser querido. Cuando el sentimiento persiste durante horas suele hacerlo en forma de estado de ánimo.

Como podemos leer en el capítulo llamado “Un sistema de alarma neuronal anticuado” de el libro de referencia de Goleman, uno de los inconvenientes de este sistema de alarma neuronal es que, con más frecuencia de lo deseable, el mensaje de alarma enviado por la amígdala suele ser obsoleto, especialmente en el cambiante mundo social en el que nos movemos los seres humanos. Como almacén de la memoria emocional, la amígdala escruta la experiencia presente y la compara con lo que sucedió en el pasado. Su método de comparación es asociativo, es decir, equipara cualquier situación presente a otra pasada por el mero hecho de compartir unos pocos rasgos característicos similares. En este sentido se trata de un sistema rudimentario que no se detiene a verificar la adecuación o no de sus conclusiones y actúa antes de confirmar la gravedad de la situación. Por esto nos hace reaccionar al presente con respuestas que fueron grabadas hace ya mucho tiempo, con pensamientos, emociones y reacciones aprendidas en respuesta a acontecimientos vagamente similares, lo suficientemente similares como para llegar a activar la amígdala.

En tales momentos la imprecisión del cerebro emocional se ve acentuada por el hecho de que muchos de los recuerdos emocionales más intensos proceden de los primeros años de vida y de las relaciones con las personas que lo criaron cuando gobernaba el cuerpo de un niño. Este aprendizaje emocional es tan poderosos y resulta tan difícil de comprender para el adulto por que está grabado en la amígdala con la impronta tosca y no verbal de la vida emocional. Estas primeras lecciones emocionales se impartieron cuando el niño carecía de palabras y, en consecuencia, cuando se reactiva el correspondiente recuerdo emocional en la vida adulta, no existen pensamientos articulados sobre la respuesta que debemos tomar.

Si bien es verdad que en ciertas situaciones de extrema urgencia es un sistema de alerta atento e instantáneo, vemos por todo lo dicho como este sistema emocional acelerado e intenso en la realidad actual en la que vivimos no puede sacarnos de tantos embrollos como en el pasado provocando en muchas ocasiones desajustes con las actuaciones que en realidad se esperan o nosotros mismos deseamos de nosotros. Los ataques de ira, la desesperación, los desajustes entre la acción y la reacción no son el método más eficaz para enfrentarnos a las situaciones que e día a día nos presenta a lo largo de nuestra vida, por ello es importante utilizar herramientas que, primeramente nos ayuden a comprender desde pequeño que son las emociones y como segundo paso, nos ayuden a vivir con ellos, canalizarlos y finalmente consigan un equilibrio mayor entre estas emociones intensas y la actividad cerebral racional.

Pero como ya se ha dicho este método de acción emocional, a pesar de ser el más estudiado no es el único presente en nuestro sistema nerviosos. Es el más problemático y por lo tanto el menos adecuado y útil para llevar a cabo existosamente las tareas diarias. Para encontrar este punto de vista mucho más positivo de las emociones y colocarlas en el lugar que se merecen debido a la vitalidad impresa en su propia definición en la actualidad debemos dar paso al estudio de la siguiente expresión emocional:

B) *Sistema emocional débil*

Este sistema emocional se caracteriza principalmente por ser menos intenso y con un tiempo de reacción emocional más lento que el anterior, además este se origina en nuestros pensamientos y no como reacción o defensa a una agresión externa sobre la que debamos actuar. Esta segunda modalidad

de activación emocional es más deliberada y solemos ser muy conscientes de los pensamientos que conducen a ella. En este tipo de reacción emocional hay una valoración más amplia y el tipo de emociones que se activarán se ve determinado por nuestros pensamientos hacia cierta acción: “Una vez llevamos a cabo una valoración (¡este taxista me está engañando!, ¡qué adorable es este bebé!) tiene lugar una respuesta emocional adecuada” (Goleman 1996 - 448).

Este tipo de respuesta emocional es mucho más adecuada para el ritmo de vida que llevamos y da respuestas más adecuadas a los interrogantes que se nos presentan. Es cierto que los sentimientos muy intensos -los explicado en el apartado anterior- pueden crear estragos de razonamiento, pero también la falta de conciencia de estos sentimientos puede resultar realmente desastrosa para el desarrollo de una vida normal, especialmente en aquellos casos en los que tenemos que sopesar cuidadosamente decisiones de las que, en gran medida, depende nuestro futuro. La carrera que estudiaremos, la necesidad de mantener un trabajo estable, con quién nos casaremos, dónde viviremos, etc... son decisiones que no pueden tomarse exclusivamente con la razón, sino que también requieren del concurso de las reacciones viscerales y de la sabiduría emocional acumulada por la experiencia pasada. Los indicadores somáticos – señales intuitivas que nos guían en forma de impulsos límbicos – suelen orientarnos en la toma de determinadas decisiones pudiendo también alertarnos ante la presencia de alguna oportunidad interesante.

El mismo Goleman en su libro *Inteligencia Emocional* presenta un caso práctico en el que se ve plasmado a la perfección el carácter necesario de este tipo de emociones a la hora de la toma de decisiones importantes en la vida de una persona. Por el interés y la clara ejemplificación que tal caso real suscita para el tema que estamos tratando hemos visto interesante transcribir el fragmento tal y cómo se nos presenta en el libro:

“Una operación quirúrgica extirpó por completo el tumor que Elliot tenía inmediatamente detrás de la frente, un tumor del tamaño de una naranja pequeña. Pero, aunque la operación había sido todo un éxito, los conocidos advirtieron un cambio tal de personalidad que les resultaba difícil reconocer que se trataba de la misma persona. Antes había sido un abogado de éxito pero ahora ya no podía mantener su trabajo, su esposa terminó por abandonarle, dilapidó todos sus ahorros en inversiones improductivas y se vio obligado a vivir recluso en la habitación de huéspedes de casa de su hermano.

Algo en Elliot resultaba desconcertante porque, si bien intel ectualmente seguía siendo tan brillante como siempre, malgastaba inútilmente el tiempo perdiéndose en los detalles más insignificantes, como si hubiera perdido toda sensación de prioridad. Y los consejos no tenían el menor efecto sobre él y le despedían sistemáticamente de todos los trabajos. Los tests intelectuales no parecían encontrar nada extraño en sus facultades mentales, pero Elliot decidió visitar a un neurobiólogo con la esperanza de descubrir la existencia de algún problema neurológico que justificara su incapacidad porque, de no ser así, debía concluir lógicamente que su enfermedad era meramente inexistente.

Antonio Damasio, el neurólogo al que consultó, se quedó completamente atónito ante el hecho de que, aunque la capacidad lógica, la memoria, la atención y otras habilidades cognitivas se hallaran intactas, Elliot no parecía darse cuenta de sus sentimientos con respecto a lo que le estaba ocurriendo. Podía hablar de los acontecimientos más trágicos de su vida con una ausencia completa de emociones, como si fuera un mero espectador de las pérdidas y los fracasos de su pasado, sin mostrar la menor desazón, tristeza, frustración o enojo por la injusticia de la vida. Su propia tragedia parecía causarle tan poco sufrimiento que hasta el mismo Damasio parecía más preocupado que él.

Damasio llegó a la conclusión de que la causa de aquella ignorancia emocional había que buscarla en la intervención quirúrgica, ya que la extirpación del tumor cerebral debería haber afectado parcialmente a los lóbulos prefrontales. Efectivamente, la operación había seccionado algunas de las conexiones nerviosas existentes entre los centros inferiores del cerebro emocional, (en particular, la amígdala y otras regiones adyacentes) y las regiones pensantes del neocórtex. De este modo, su pensamiento se había convertido en una especie de ordenador, completamente capaz de dar los pasos necesarios para tomar una decisión, pero absolutamente incapaz de asignar valores a cada una de las posibles alternativas. Todas las posibilidades que le ofrecía su mente resultaban, así, igualmente neutras. Ese razonamiento francamente desapasionado era, en opinión de Damasio, el núcleo de los problemas de Elliot, ya que la falta de conciencia de sus propios sentimientos sobre las cosas era precisamente lo que hacía defectuoso su proceso de razonamiento.

Las dificultades de Elliot se presentaban incluso en las decisiones más nimias. Cuando Damasio trató de concertar un día y una hora para la próxima cita, Elliot se convirtió en un amasijo de dudas porque encontraba pros y contras para cada uno de los días y de las horas que le proponía Damasio

y no acertaba a elegir entre ninguna de ellas. Los motivos que aducía para aceptar u objetar cualquiera de las alternativas eran sumamente razonables, pero era incapaz de darse cuenta de cómo se sentía con cualquiera de ellas. Y aquella falta de conciencia de sus propios sentimientos era precisamente lo que le convertía en alguien completamente apático.” (Goleman 1996 - 95)

En este ejemplo queda patente como las emociones son completamente esenciales en la toma de decisiones. El cerebro mediante la inteligencia racional trabaja continuamente generando posibilidades de acción que después han de ser valoradas por el sistema emocional, valoración en la que los procesos llevados a cabo buscan en la memoria emocional sucesos anteriores que ayuden a realizar una valoración de la toma de decisión actual lo más adecuada posible a la situación y las circunstancias que se presentan.

Por tanto un bloqueo de esta memoria emocional por cualquier razón provocaría una falta de inhibición en la toma de decisiones por que, cualquier decisión sometida a la razón parecería igual de neutra y por lo tanto su realización plausible.

Además de todo ello, por esto mismo provocaría que, cualquier intento de recordar momentos con carga emotiva o afectiva (como la pérdida de algún ser querido, el amor por su mujer e hijos , etc) sería negado por el cerebro por la falta de un correcto funcionamiento de sus sistema emocional por lo que, para el, cualquier situación pasada o intento de implicación con las personas cercanas serían completamente faltos de sentimiento.

En este sentido, el sistema emocional débil se plantea como el mayor edificador y agente de mantenimiento de relaciones sociales puesto que estas, sin la carga emocional presente a cada sujeto, serían ciertamente imposibles de mantener o generar. No puedo sentir apego a un familiar si, al verlo o tratar de recordarlo, mi cerebro no une a su imagen física toda la carga emocional generada a lo largo de una larga vida de relaciones interpersonales.

Esto también nos guía por el camino de el último sistema emocional y quizás el menos importante o, siendo más precisos, el que resulta menos vital en la vida de las personas pero a su vez, quizás, el más curiosos de los tres por sus implicaciones: el sistema de evocación de emociones.

C) *Sistema de evocación de emociones*

Del mismo modo que existen caminos rápidos y lentos a la emoción también existen emociones que vienen por que uno las evoca. Un ejemplo de ello lo constituye el sentimiento intencionalmente manipulado, repertorio del actor, como las lágrimas que llegan cuando deliberadamente evocamos recuerdos tristes. Y si bien no podemos saber qué emoción concreta activará un activará un determinado pensamiento, si que podemos decidir sobre qué pensar. Del mismo modo que una fantasía sexual puede llevarnos a sensaciones sexuales, así también los recuerdos felices nos alegran y los melancólicos nos entristecen. Pero la mente racional no suele decidir que emociones “debemos” tener, sino que, por el contrario, nuestros sentimientos nos asaltan como un hecho consumado. Lo único que la mente racional puede controlar es el curso que siguen estas reacciones.

Este sistema emocional, por tanto, se conforma como un sistema característico que nos brinda unas pocas ocasiones de decidir cuando estar furiosos, tristes o alegres. Con exactitud no sabemos que emoción despertará cierto recuerdo, pero tenemos memoria, y esta nos asegura que, ante la recreación de cierto recuerdo con una carga emocional adjunta, recibiremos la descarga emocional adecuada por tanto a nuestros intereses.

Esta capacidad de evocar ciertos pensamientos que desemboquen el la emoción deseada ha sido potenciada por la neuropsicología en forma de terapia en contra de las emociones negativas. El proceso de esta terapia es muy simple, tanto como aprender a evocar un pensamiento que desencadene una emoción positiva de una intensidad tal que contrarreste los sentimientos provocados por la negativa. Pero a pesar de que sobre el papel, la forma de llevar a cabo este proceso es sencillo, esta terapia necesita de un aprendizaje emocional con el que aprender que emociones son las más adecuadas para evocar en cada momento y, claro está, un entrenamiento que convierta en automática la evocación de emociones positivas ante la presencia de una negativa.

Pero el uso de esta vía rápida y consciente de acceso a la emoción conlleva cierto carácter negativo, la capacidad de la mayoría de las personas para coger este tipo de atajos emocionales es de por si limitada resultando incluso que, con el tiempo, el sistema límbico se acomoda o acostumbra a ciertas sensaciones y torna en imposible el evocar una emoción deseada. Por lo que, llegados a este punto, se postula necesario una buena comprensión y entrenamiento frecuente de el control emocional para poder alargar en el tiempo los beneficios que nos provee el poder “llamar” a ciertas emociones por

medio de los pensamientos.

D) Conclusión

Cómo hemos visto en este repaso por los diferentes sistemas de activación emocional existen diferentes tipos de respuestas emocionales adaptados a ciertas necesidades de los seres humanos mediante la evolución. Se puede afirmar que las emociones son necesarias para el día a día, es más. De las emociones se podría decir que en un momento de la historia humana fueron estrictamente necesarias para la consecución de la dura tarea de mantener la vida. Actualmente el sistema emocional débil se conforma como un proceso necesario para la toma de decisiones y de generador de relaciones sociales tan necesarias para el ser humano como ser que necesita el vivir en comunidad para asegurar su propia existencia ante amenazas externas.

Es cierto también que, en lo que se refiere a el estilo de vida actual, el sistema emocional intenso está desfasado y responde en más ocasiones de las que en realidad es estrictamente necesaria su activación, debido a que vivimos de tal manera que son pocas las agresiones externas que necesitan de la defensa de este sistema emocional a diario. El intento de acallar las emociones produce apatía, mientras que su expresión desenfrenada, por el contrario, puede terminar abocando en situaciones extremas, al campo de lo patológico como ocurre en los casos de depresión postrante, ansiedad aguda, cólera desmesurada o agitación maníaca.

El hecho de mantener en jaque a las emociones angustiosas constituye la clave e nuestro bienestar emocional. Los extremos, las emociones desmesuradamente intensas o que se prolongan demasiado en el tiempo, socaban nuestra estabilidad. En última instancia, en las cuestiones del corazón, es la adecuada proporción entre las emociones negativas y las positivas la que determina nuestra sensación de bienestar. No se trata, por tanto, de que para ser felices debamos evitar los sentimientos angustiosos, sino tan solo que no nos pasen inadvertidos y terminen desplazando a los estados de ánimo más positivos.

El diseño del cerebro pone de manifiesto que tenemos escaso o ningún control sobre al momento en que nos veremos embargados por una emoción y que tampoco disponemos de mucho margen de maniobra sobre el tipo de emoción que nos aquejará. Lo que tal vez si se haya en nuestra mano es el tiempo que permanecerá una determinada emoción. El problema no estriba tanto en la diversidad

emocional que reflejan, por ejemplo, la tristeza, la preocupación o el enfado, como en el hecho de que su desmesura e inadecuación conlleva los matices más sombríos; la ansiedad crónica, la furia desbocada, la depresión. Tanto es así que en sus manifestaciones más graves y persistentes, su erradicación puede llegar a requerir medicación, psicoterapia o ambas cosas a la vez.

Para tratar de evitar las patologías derivadas de las emociones más intensas o más duraderas en el tiempo, y su consecuencia secundaria como lo es el uso de psicofármacos o psicoterapia con los que se trata de estabilizar los niveles anímicos por medio de drogas o terapias, actualmente se está tratando de inculcar en la sociedad, y principalmente en las cotas más jóvenes que conforman la misma, un estilo de educación diferente del que se ha observado en los sistemas socializadores hasta la época. Un sistema de educación que comparta la adquisición de conocimientos puros con la comprensión de las emociones, que una en el aula la lucha por impartir los conocimientos necesarios para llegar a ser un adulto de provecho con la lucha derivada de racionalizar las emociones exacerbadas que desde tan pequeños aquejan a los infantes de nuestras sociedades. Una educación que no solo dedique tiempo a la transmisión de conocimientos, si no que también invierta parte de el horario lectivo a humanizar la educación acercando los conocimientos a la realidad de la vida y su desarrollo, en definitiva que trate de hacer entender a los niños, jóvenes y mayores que las emociones pueden ser normalizadas y que no han de tener miedo a sentir, experimentar, emocionarse a la vez que luchan por retornar a los niveles anímicos adecuados cuando una emoción demasiado intensa y les nubla el acceso a la razón: La educación emocional.

5 Educación emocional

“Cuanto mejor sea la calidad de la educación, menos importante será

el papel de la psiquiatría en el tercer milenio”

Cury, Augusto

“Es algo que se tiene que hacer, pero sugiero empezar antes de ello a trabajar con la “competencia emocional”. En definitiva, aprender a lidiar con las emociones no beneficiará sólo a los jóvenes que quieran montar una empresa sino a toda la sociedad.

Venimos al mundo con cinco o seis emociones básicas. Es necesario saber distinguir entre la ansiedad necesaria para estar alerta a la hora de emprender un proyecto y el miedo, el miedo degradante que desata una confabulación de corrientes hormonales y que puede disminuir el volumen del hipocampo -un órgano cerebral esencial para la memoria-. No puede ser que a mi nieta de ocho años nadie le haya dicho lo que es saber ponerse en lugar del otro. Entiendo que no sepa lo que es la empatía -menuda palabreja-, pero que sepa lo que es saber ponerse en lugar del otro, si no, no habrá convivencia posible. En otras palabras, lo que estoy diciendo es que antes que poner la doctrina pongamos la ciencia.

Nos han enseñado a ser muy lógicos y razonables tomando decisiones, pero resulta que no hay una sola decisión -lógica, supuestamente razonable- que no esté contaminada por una emoción. No hay un proyecto que no empiece por una emoción. Y no hay un proyecto que no termine por una emoción. Y no nos han enseñado nada sobre las emociones. Si se dedicara a esto algún tiempo, alguna paciencia y algunos recursos, puedo garantizarles que dentro de unos años no sólo tendremos más emprendedores sino una sociedad más feliz.”

Blog personal de Eduard Punset

5.1 *¿Qué está pasando con la educación actual?*

“ Los niños serán más felices si aprenden a contemplar la belleza tanto en los momentos de gloria como en los de fracaso, en las flores de la primavera y en las hojas muertas del invierno. ¡ Este es el gran reto de la educación emocional! ”

Augusto Cury

La educación a la que se tiene que enfrentar una persona desde sus primeros contactos con la Educación Primaria hasta su vida profesional, pasando por la Educación Secundaria, Bachillerato e, incluso, estudios universitarios es claramente deficiente. Deficiente en valores, deficiente en comprensión de las emociones, deficiente en puntos de vista, deficiente en humanización de los contenidos.

El modelo educativo actual basa toda la educación en el aprendizaje de ciertos modelos lógicos pertenecientes a las ciencias más puras y, además, la memorización y la repetición de decenas, centenares de líneas de información que convierten los cerebros de los alumnos (su memoria) en depósitos de datos completamente inútiles para hacer frente a la vida real. Se les enseña a resolver problemas matemáticos durante años, pero en este proceso no aprenden a resolver sus conflictos existenciales, Se les enseña a hacer cálculos y a encontrar la solución óptima, pero la vida está llena de contradicciones, las cuestiones de la emoción no entran en el mundo de las cifras ni dan una solución exacta. Los niños y adolescentes, en las escuelas, aprenden a enfrentarse con hechos lógicos, pero no saben hacerlo con fracasos y errores.

La neurociencia, con el paso de los años y de las decenas de investigaciones en crecimiento sobre el intrincado conocimiento de el funcionamiento cerebral, ha llegado a afirmar que no existe el recuerdo puro del pasado, que lo que rememoramos siempre es reconstituido, indicando además que el único registro que se instala en la memoria es aquel que va acompañado de un estímulo emocional con una intensidad que no ha de ser necesariamente elevada. El conocimiento científico se ha multiplicado y el número de centros de enseñanza ha crecido como en ninguna otra época, pero la educación actual no está formando pensadores. La mayoría de los jóvenes, incluido los universitarios, acumulan montones de “piedras” pero construyen poquísimas ideas brillantes con ellas. “No es casualidad que hayan perdido el placer de aprender, el aprendizaje ha dejado de ser una aventura agradable” (Augusto Cury, 2007 – 17)

Dentro de este contexto también destaca el que la educación esté educando a los estudiantes exclusivamente para afrontar el éxito, se les enseña que todo lo que estudia tiene un fin: tener éxito en la vida, enmascarando

detrás de este objetivo valores como el éxito rápido, el dinero, una buena casa, fama y otros tantos relacionados. Sin embargo, como todos sabemos, vivir una vida sin problemas es imposible, los fracasos superarán claramente en número a los éxitos a los que tendrán que enfrentarse, el sufrimiento bien enfocado en estas situaciones nos construye, el mal llevado destruye nuestra emocionalidad, nuestra autoestima. Debemos usar el sufrimiento para construir sabiduría, debemos preparar a los jóvenes a lidiar con las decepciones.

Paralelamente a este proceso claramente deficiente en cuanto a la educación ofrecida a los estudiantes, se observa como la sociedad con los medios de comunicación como bandera seducen a los más jóvenes con estímulos rápidos ya elaborados, lo que Cury entiende como “Fast Food” emocional. Un joven en la actualidad necesita hacer muchas cosas para disfrutar tan solo un poco, los padres apuntan a sus hijos a decenas de actividades que ocupen todo su tiempo mientras que la compleja industria del ocio se encarga de mantenerlos entretenidos con información ya elaborada con la que no necesitan pensar.

Este bombardeo de estímulos no es inofensivo, con el tiempo aumenta el umbral de placer en la vida real de los sujetos por lo que, inevitablemente, los niños y los adolescentes pierden el placer por los pequeños estímulos de la vida diaria. “Deberíamos tener la generación de jóvenes más felices que ha pisado la Tierra. Pero hemos creado una generación de insatisfechos” (Cury 2007 – 18). Con ello dejamos de lado la educación de las funciones más importantes de la inteligencia como contemplar lo bello, pensar antes de reaccionar, exponer y no imponer las ideas, administrar los pensamientos, tener espíritu emprendedor. Estamos informando a los jóvenes y no formando su personalidad. Los jóvenes raramente saben pedir perdón ni reconocer sus límites, por supuesto nunca aprenden a colocarse en el lugar del otro.

Como resultado de todo lo anteriormente comentado vemos como enfermedades como la depresión que antiguamente raramente afectaba a los niños, hoy en día se ceba con ellos y se pueden observar muchos niños deprimidos y sin gusto por la vida. No sólo es común detectar adultos estresados, sino también jóvenes y niños con frecuentes dolores de cabeza, gastritis, dolores musculares, sudor excesivo, fatiga constante de tipo emocional. Resultando de todo ello jóvenes que se internan en el mundo de las drogas tratando de encontrar en ellas estímulos rápidos que desencadenen placer instantáneo. Sin embargo los placeres instantáneos de estas destruyen la gallina de los huevos de oro de la emoción, les lleva a envejecer rápidamente respecto a las emociones. “He conocido y tratado a innumerables consumidores de drogas pero no encontré a ninguno que fuera feliz”(Cury 2007 - 19)

El objetivo de educar en emociones a las nuevas generaciones está en manos de toda la sociedad, de la demanda de estos contenidos a nuestros políticos, a nuestras instituciones, a nuestros medios de

comunicación. Sin embargo, donde más se puede hacer en este campo es en el ámbito doméstico y en el ámbito privado de cada profesor que imparte materia. Cada cual es bien capaz de otorgarle un contenido emocional positivo a la convivencia en el mismo espacio vital que sus jóvenes, tanto en casa como en la escuela. No necesitamos de una inclusión institucional en los calendarios escolares, cada cual es bien libre de seguir pautas que hagan de la educación que ofrece una forma de entender las cosas más colorida, personal y humana.

Si bien Augusto Cury, en su libro “Padres brillantes, maestros fascinantes” aconseja a los padres y a los profesores sobre cómo llevar a cabo este proceso que culmine en una riqueza emocional en los jóvenes a su cargo, es cuestión de cada persona el leerlas, comprenderlas, interiorizarlas y llevarlas a cabo. Por ello solo centraremos el análisis de la educación emocional en la explicación de dos factores cerebrales implicados en que esta sea efectiva.

A) Fenómeno RAM

Un fenómeno al que debieran prestar especial atención los padres

El aprendizaje depende del registro diario de miles de estímulos externos (visuales, auditivos, táctiles) e internos (pensamientos y reacciones emocionales) en las matrices de la memoria. Anualmente archivamos millones de experiencias, pero a diferencia de lo que ocurre con las computadoras, los registros en nuestra memoria son involuntarios, producidos por el Registro Automático de Memoria (RAM). Todas las imágenes que captamos se registran automáticamente, todos los pensamientos y emociones – negativos y positivos- son registrados involuntariamente por el fenómeno RAM.

El mecanismo psíquico es el siguiente: una experiencia dolorosa se registra automáticamente en el centro de la memoria. De ahí en adelante se lee continuamente, generando miles de pensamientos más que, a su vez, se registran nuevamente creando en el inconsciente las llamadas zonas de conflicto.

Lo que se registra nunca se puede borrar, sólo reeditar a través de nuevas experiencias que se escriben sobre las antiguas experiencias. La reedición es un proceso posible pero complicado. La imagen que un hijo ha construido de su padre no se puede borrar, sólo sobrescribir. Construir una imagen excelente establece la riqueza de la relación que un padre tendrá con su hijo.

Otra función importante de la memoria es que las emociones definen la calidad del registro. Todas las experiencias que tienen un alto volumen emocional generan un registro privilegiado. Amor, odio, alegría y angustia provocan un registro intenso.

“Si usted tiene un enemigo, es más conveniente perdonarlo. Hágalo por usted. De otro modo, el fenómeno RAM lo archivará dándole privilegio. Su enemigo dormirá con usted y perturbará su sueño. [...] Enseñe a sus hijos a hacer del escenario de sus mentes un teatro de alegría y no de terror. Indúzcalos a perdonar a la gente que le desilusione y explíqueles este mecanismo”. (Goleman 2007 – 27)

B) Síndrome SPA

Un fenómeno al que deberían prestar especial atención los educadores

“Pensar es excelente, pensar mucho es malísimo.
Pensar es excelente, pensar demasiado es terrible.
Quienes piensan demasiado le roban la energía vital a
la corteza cerebral y sienten una fatiga excesiva, aun cuando
no hayan realizado ejercicio físico”

Augusto Cury

Unos párrafos atrás hemos descrito como la sociedad en general y los medios de comunicación como punta de la lanza unidos a la industria del ocio generan en la sociedad centrando en los jóvenes una inmensa cantidad de estímulos sencillos, ya elaborados, fáciles de digerir. A partir de la normalización de los cuales el umbral de placer aumenta por lo que necesitan cada vez más impulsos para sentir un mínimo de satisfacción.

Todo ello desemboca en un Síndrome del Pensamiento Acelerado (SPA), los jóvenes, en busca de algún estímulo placentero han de acceder a decenas de estímulos continuados por lo que aceleran el acceso a los pensamientos que recorren su cerebro. El bombardeo de información que reciben no alcanza a ser elaborada de una manera profunda puesto que cuando comienzan a reflexionar sobre el

estímulo emocional que han recibido, desde su fuente de información está recibiendo otro estímulo inmediatamente.

Un niño, para funcionar, se acostumbra a recibir una inmensidad de estímulos y termina por hacerse dependiente de los mismos. Este síndrome se instalaría en su sistema como una especie de hiperactividad cerebral por la cual les resulta imposible gobernar u organizar sus pensamientos.

Este síndrome generado por una ingente cantidad de estímulos tiene decenas de consecuencias tanto psicológicas como físicas, desde un sueño insuficiente irritabilidad, sufrimiento anticipado, olvidos, dificultad para concentrarse, aversión a la rutina hasta dolor de cabeza, dolor muscular, taquicardia y gastritis. La disminución de la memoria se presenta como el efecto más claro. ¿Por qué?. Por que nuestro cerebro bloquea la memoria para que penemos menos y gastemos menos energía.

Muchos científicos no se dan cuenta de que el SPA es la causa principal de la crisis educacional en el mundo, en los estudiantes el SPA hace que las teorías educacionales y psicológicas del pasado no funcionen, porque mientras los maestros hablan, los alumnos es´tan agitados, inquietos, desconcentrados y, sobre todo, perdidos en sus propios pensamientos.

Para evitar todo ello disminuir el tiempo frente al televisor, y cambiar la niñera electrónica por la posibilidad de establecer vínculos, con personas que puedan enseñar a los niños el valor de la ternura, la generosidad, la tolerancia ante las diferencias, y a ser sensibles al dolor de los otros, es una buena manera de ayudar a pensar con tranquilidad.

Además ayuda a disminuir este pensamiento acelerado, darse el tiempo para conversar con los niños, en una atmósfera calmada, en que las experiencias de los niños se escuchen de modo que puedan razonar, elaborar, esquematizar y organizar sus pensamientos. De esta manera se logrará que la información lo inspire, que en ocasiones lo haga pensar, por ejemplo en cómo mejorar sus relaciones personales y en cómo convertirse en una mejor persona.

C) *Técnicas psicopedagógicas propuestas por Augusto Cury*

Como último apartado de el libro “Padres brillantes, maestros fascinantes”, Augusto Cury presenta un manual en el que expone de forma concreta las actividades o pequeñas acciones que, según sus investigaciones, se habrían de aplicar en todas las aulas del mundo como comienzo para engendrar una auténtica educación emocional en todas las etapas educacionales de la vida. Estas técnicas que Cury ofrece son ventajosas en es establecimiento de la Educación Emocional en las aulas por el hecho de que no supone una inversión de horas lectivas dedicadas a educar en emociones, por lo que en un principio no debería darse una reestructuración en los programas lectivos generales, estructuración que solo puede darse con el impulso de el parlamento.

En este aspecto plantea estos ejercicios de educación emocional en las aulas dependientes de los deseos de realzar la buena educación en cada escuela, en cada aula... Además, y como beneficio adicional, las claves que presenta, en su mayoría, no necesitan de una inversión económica extra en la aulas con afán de cambiar el material didáctico si no que, más bien, proponen una inversión humana con el fin de mejorar e incidir sobre el ambiente social y psíquico de los alumnos y, por que no, de los maestros al mismo tiempo.

Estas claves fomentan la educación de la emocionalidad, la educación de el autoestima, desarrollan la solidaridad, la tolerancia, la seguridad, el razonamiento esquemático, la capacidad de dirigir los pensamientos en los momentos de tensión y la capacidad de trabajar pérdidas y frustraciones: forman pensadores.

Por todo ello y por lo que plantea nos resulta de sumo interés explicar y analizar en profundidad las claves que el Doctor Augusto nos presenta comenzando por.

// Música ambiental en el aula

► ***Objetivos de esta técnica:*** *Ralentizar el pensamiento, aliviar la ansiedad, mejorar la concentración, desarrollar el placer de aprender y educar la emocionalidad.*

Si hay música suave en el aula, el conocimiento puro y lógico transmitido por los maestros de matemáticas, física, química o lenguas adquiere una dimensión emocional. El fenómeno RAM lo almacenará de forma privilegiada. Sin la emoción, el conocimiento no es pleno.

Por lo que la música ambiental en el aula perseguiría tres grandes objetivos:

- ▶ Crear la educación musical y emocional.
- ▶ Generar el placer de aprender durante las clases de matemáticas, física, historia.
- ▶ Aliviar el síndrome del pensamiento acelerado (SPA), explicado en el apartado anterior, pues aquieta el pensamiento, mejora la concentración y la asimilación de información.

La música ambiental debería usarse desde la más tierna infancia en casa y en el aula. A los jóvenes les gusta la música movida por que sus pensamientos y emociones son agitados. Pero, después de escuchar durante seis meses música tranquila, la emocionalidad se entrena y estabiliza.

// Sentarse en círculo o en U

- ▶ **Objetivos de esta técnica:** *desarrollar la seguridad, promover la educación participativa, mejorar la concentración, reducir los conflictos en el aula y disminuir las conversaciones paralelas.*

El aula no es un ejército de personas calladas ni un teatro donde el profesor es el único actor y los alumnos espectadores pasivos. Todos son actores de la educación. Ésta debe ser participativa.

Las grandes teorías educacionales no han estudiado las funciones de la memoria. Por eso no han detectado que basta con sentar alineados a los alumnos durante dos años para que padezcan un trauma inconsciente. Éste produce una gran incomodidad para expresar opiniones en reuniones, decir NO, discutir dudas en el aula.

Para los adultos ya es difícil soportar la fatiga, la ansiedad, la inquietud del SPA. Ahora imagina a

niños y jóvenes a quedarse sentados, quietos y, para colmo, teniendo como único paisaje delante de sí la nuca de ses compañeros de clase. Para no estallar de ansiedad perturbarán el ambiente, tendrán conversaciones paralelas, molestarán a sus compañeros. Para evitar este efecto necesitan verse las caras unos a otros.

// Exposición cuestionada: El arte de la interrogación

► **Objetivos de esta técnica:** *aliviar el SPA, volver a activar la motivación, desarrollar el cuestionamiento, enriquecer la interpretación de textos y enunciados y abrir las ventanas de la inteligencia.*

La duda es el principio de la sabiduría en filosofía. Los maestros deberían provocar intelectualmente a los alumnos y generarles duda exponiendo los temas con frecuentes cuestiones. Los maestros de matemáticas, de lengua e historia deberían aprender a cuestionar creativamente el conocimiento que exponen.

La exposición con preguntas genera duda, ésta promueve el estrés positivo, y éste abre las ventanas de la inteligencia. Así formamos pensadores y no reproductores de datos. La exposición con cuestiones conquista primero la emoción, después el escenario de la lógica y, en tercer lugar, el terrenos de la memoria. Los alumnos quedan muy motivados, se vuelven críticos y no una masa de personas manipuladas por los medios de comunicación y el sistema.

// Ser contador de historias

► **Objetivos de esta técnica:** *desarrollar la creatividad, educar la emocionalidad, estimular la sabiduría, aumentar la capacidad resolutive en situaciones de tensión y enriquecer la socialización.*

Educar es contar historias, contar historias es transformar la vida en el juego más serio de la sociedad. La vida tiene pérdidas y problemas, pero debe ser vivida con optimismo, esperanza y alegría.

Las historias pueden rescatar la historia, la ficción puede rescatar la realidad. Un maestro de historia nunca debería hablar de la esclavitud de los negros sin situar en el periodo histórico. Los datos puros sobre la esclavitud no educan, no sensibilizan, no nos hacen conscientes ni causan rechazo por los crímenes que nuestra especie ha cometido. Al hablar de los negros, el profesor de historia debería intercalar relatos para hacer que los alumnos entendieran la desesperación, los pensamientos, la angustia de esos seres humanos al ser esclavizados por miembros de su propia especie. Nada mejor que contar una historia real o inventársela para llevar a los alumnos a experimentar el drama de la esclavitud. Sin esta inmersión interior, la esclavitud no genera un sólido impacto emocional. No origina una rebelión decisiva contra la discriminación.

Los maestros necesitan contar historias para enseñar las asignaturas con el condimento de la alegría y, a veces, de las lágrimas.

“Hablar del conocimiento sin humanizarlo, sin rescatar la emoción de la historia, perpetúa nuestras miserias y no las cura” (Cury 2007 - 177)

// Humanizar el conocimiento

► **Objetivos de esta técnica:** *estimular la osadía, promover la perspicacia, cultivar la creatividad, incentivar la sabiduría, expandir la capacidad crítica y formar pensadores.*

La educación clásica comete otro grave error. Se esfuerza por transmitir conocimientos en el aula, pero rara vez comenta la vida del científico, pensador o creador de éstos. La información sobre química, física, matemáticas o lenguas debería tener un rostro, una identidad.

La mejor manera de crear personas que no piensen es nutrirlas con un conocimiento sin vida, despersonalizado. Hay que reconstruir el clima emocional que vivieron los investigadores mientras realizaban sus experimentos. Hablar también de la ansiedad, los errores, las dificultades y las discriminaciones que sufrieron.

Augusto Cury opina al respecto que entre un 10 y un 20 % del tiempo de cada clase debería ser empleado por los maestros para la recuperación de la historia de los científicos. Técnica que estimularía la pasión por el conocimiento y produciría arquitectos de ideas en las aulas. “El conocimiento sin rostro y la fantasiosa industria del entretenimiento han matado a nuestros verdaderos héroes” (Cury, 2007 – 183)

// *Humanizar al maestro: contar nuestra historia*

- **Objetivos de esta técnica:** *desarrollar la socialización, estimular la afectividad, construir un puente productivo en las relaciones sociales, estimular la sabiduría, superar los conflictos y valorizar el ser.*

Actualmente maestros y alumnos comparten aulas pero no se conocen. Pasan años muy cerca unos de otros, pero son extraños entre sí. ¿Qué tipo de educación es ésta que desprecia la emoción y niega la historia existencial?. Es fundamental humanizar el conocimiento y primordial, también, humanizar a los maestros.

Afirma Cury que para que el maestro sea humanizado en las aulas tendrá que trabajar en hablar, en la charla. Hablar sobre los problemas, metas, fracasos y éxitos que tuvieron en la vida como camino a educar la emocionalidad y secundariamente a ser querido por ellos, a ser maestros inolvidables para los alumnos que pasen por sus aulas. Además también habrá de poner énfasis en la escucha, saber lo que sus chicos han de decir. Los profesores deben descubrir quiénes son sus alumnos, entrar en sus mundos. “Un maestro influye más en la personalidad de los alumnos por lo que es que por lo que sabe” (Cury, 2007 – 188)

// *Educar la autoestima. Elogiar antes de criticar*

► **Objetivos de esta técnica:** *educar la emocionalidad y la autoestima, vacunar contra la discriminación, promover la solidaridad, resolver conflictos en el aula, filtrar estímulos estresantes y trabajar pérdidas y frustraciones.*

Lo que Cury propone en esta técnica es que tanto en casa, como en la escuela la crítica directa es destructiva y solo genera estímulos negativos mediante el fenómeno RAM, que cómo siempre y muy probablemente acabarán generando un trauma inconsciente.

Propone que antes de lanzar una crítica ante una actitud incorrecta hay que abrir las puertas de la emoción, hay que ganarse la sensibilidad de la persona receptora de la crítica para que está, después de ser lanzada ocupe un puesto preferente en el cerebro gracias a el estímulo emocional que lo acompaña. Propone alabar de antemano ensalzando las cualidades de las personas para cumplir los susodichos objetivos y después pasar a la crítica, pero nunca una crítica destructiva y nunca repetida varias veces. Una crítica se instala según el estímulo emocional que lo acompañe, no por la cantidad de veces que se repita.

Además de ello propone alabar las cualidades de los alumnos desde la posición del profesor impidiendo a toda costa que los compañeros de aula puedan ensañarse con las características de alguno de sus compañeros. Las críticas entre compañeros abren las mayores heridas emocionales.

// *Administrar los pensamientos y las emociones*

► **Objetivos de esta técnica:** *rescatar el liderazgo del yo, resolver el SPA, prevenir conflictos, proteger la memoria, promover la seguridad, desarrollar un espíritu emprendedor y proteger las emociones en los momentos de tensión.*

Enseñar el funcionamiento, la vía de los pensamientos y sus efectos en el mismo es el primer paso en las pautas que llevan a administrar, a gobernar, a coger el timón de los pensamientos propios. Hay que hacer entender a los niños, jóvenes y adolescente cual es el camino que siguen sus pensamientos positivos y cómo actúan una vez establecidos en sus cabezas. Solo después de este paso podremos enseñarles a comandar sus pensamientos, a desechar los negativos reescribiéndolos con otros tantos

positivos. Hay que enseñar a los niños a ser autocríticos con sus ideas negativas, enseñarles que son malas, por qué y cómo combatirlas. Solo así crearemos juventud que sepa enfrentarse a los errores, al fracaso, a la desesperación y todo con la cabeza bien alta.

// Participar en proyectos sociales

► **Objetivos de esta técnica:** *desarrollar la responsabilidad social, promover la ciudadanía, cultivar la solidaridad, expandir la capacidad de trabajar en equipo y ocuparse de temas transversales, como la educación para la salud, la paz y los derechos humanos.*

El compromiso social debe ser la gran meta de la educación. Sin él, crecerán el individualismo, el egoísmo y el control de los unos sobre los otros. Participar en campañas de prevención contra el sida, drogas, violencia, lucha contra el hambre puede contribuir a que los jóvenes estén sanos psíquica y socialmente.

El síndrome SPA deja a nuestros hijos agitados. Detestan la rutina y por eso se quejan de que “no tienen nada que hacer”. Tiene mucho que hacer, pero la rutina los pone ansiosos. Si los implicamos en proyectos sociales sus vidas darán un giro. Su emocionalidad se estructurará, el pensamiento se aquietará y, de paso, aprenderán la importancia de servir. Una de las causas que lleva a millones de jóvenes a usar drogas, a deprimirse, a alienarse e incluso a pensar en suicidarse es que no le ven sentido a la vida ni tienen un compromiso en la sociedad.

6 *Conclusión*

Como hemos ido demostrando en este viaje por el apasionante estudio de las emociones, estas manejan nuestra vida desde las acciones más irreflexivas, hasta las que considerábamos más reflexivas. Es esencial iniciar a recorrer desde ya un camino en la sociedad que la lleve a tener un manejo mayor de estas innumerables situaciones de las que tenemos una comprensión mínima. Bien es verdad que el estudio de las mismas es un fenómeno reciente y que la base teórica no está suficientemente extendida para poder llegar a la mayoría de las personas, pero es un trabajo que hay que hacer, es un camino por el que hay que avanzar poco a poco, pasito a pasito con el fin en mente de que estos conocimientos pueden hacer que tengamos una vida más equilibrada, más llena de alegrías y momentos de contemplación de lo bello.

Estudiar Trabajo Social en el camino de ser un buen profesional pasa por la adquisición de muchos conocimientos relacionados con las personas, con la Persona, con el alma de las personas: es esencial comprender el funcionamiento biológico, el funcionamiento psicológico, la dinámica relacional y en el camino por conseguir internarse en las profundidades más personales de cada ser es resulta esencial entender los sistemas más primarios, los sistemas donados directamente a las personas de manos de la naturaleza en busca de la supervivencia desde el principio de los tiempos: El sistema Emocional. Esta adquisición de conocimientos junto a tantos otros tienen como fin la mejor comprensión posible de las personas para poder comprender de esta manera al máximo sus necesidades y tratar de responder a ellas.

Y no solo resulta importante comprenderlas, es esencial también saber manejar las emociones de los usuarios de los servicios atendidos por un Trabajador Social. Es una labor multidisciplinar que recorre todo los campos de actuación pasando por decenas de ONG's, despachos de diferentes instituciones, de diferentes

empresas. Esta multitud de posibilidades provoca directamente una cantidad enorme de situaciones a las que ha de enfrentarse el trabajador social, situaciones algunas veces límite en las que lo que prima en los actos de las personas no es el pensamiento racional (como ya hemos explicado) y se mueven por las emociones. En estos momentos el Trabajador Social ha de saber utilizar las herramientas que les otorga la comprensión de las emociones para tomar rienda de la situación y realizar así una buena actuación.

Este aprendizaje emocional es imprescindible para el trabajador social pero, como ya hemos visto en el apartado “Educación Emocional” es esencial integrar en nuestros sistemas socializadores la comprensión de las emociones como proceso para conseguir una sociedad más sana con niños más concienciados, tranquilos y felices. El Trabajador Social ha de aspirar a que las personas bajo el paraguas de su actuación y con miras a la sociedad entera entren dentro de los límites de la Sociedad del Bienestar. Para ello ha de promover estilos de vida, modos de educación, ... Nos resulta, por tanto, de vital importancia que el Trabajador Social en consonancia con estos conceptos de promoción trate de inculcar una Educación Emocional en la sociedad en general enfocando su actuación esencialmente en los sistemas educadores de las franjas de edad más jóvenes de nuestra sociedad.

7 Bibliografía

- ▶ Cury, Augusto: *Padres brillantes, maestros fascinantes*. Buenos Aires: Zenith, 2007, 236 páginas
- ▶ Fernández Berrocal, Pablo y Ramón Díaz, Natalia: *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós, 2002, 508 páginas
- ▶ Galindo, Antonio: *Inteligencia emocional para jóvenes*. Madrid: Pearson Prentice Hall, 2003, 262 páginas
- ▶ Goleman, Daniel: *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós, 1996, 523 páginas
- ▶ Lange, Sigrid: *El libro de las emociones*. Madrid: EDAF, 2001, 189 páginas
- ▶ Palmero, Francisco & Martínez Sánchez, Francisco: *Motivación y emoción*. Madrid: Mc Graw Hill, 2008, 438 páginas
- ▶ R. Damasio, Antonio: *El error de Descartes*. Barcelona: Drakontos, 1994, 275 páginas

- ▶ VV.AA.: *Emoción y motivación Vol. I, Emoción*. Astigarraga: Euskal Herriko Unibertsitatea, 2008, 386 páginas
- ▶ VV.AA.: *Emoción y motivación Vol. II, Motivación*. Astigarraga: Euskal Herriko Unibertsitatea, 2008, 286 páginas
- ▶ *Gran enciclopedia universal Asuri*. Bilbao: Asuri, 1989.
- ▶ *Diccionario de la Real Academia Española*. 23º Edición. Edición online.
- ▶ *Smartplanet.es/*