

Sesión 1.- Conocer las emociones

Emoción viene del latín *emovere*, que significa mover. El Dr. Paul Ekman, uno de los más importantes científicos en Estados Unidos dedicado a estudiar las emociones, las define como “un proceso, una manera automática y particular de valorar, influenciada por el pasado evolutivo y personal.” Sucede cuando “sentimos que está ocurriendo algo importante para nuestro bienestar y se gestan cambios fisiológicos, psicológicos y conductuales para lidiar con la situación. En particular, las emociones coordinan de manera eficiente, diversos sistemas de respuesta, lo que ayuda a enfrentar importantes desafíos y oportunidades”.

Las emociones afectan y son afectadas por los procesos cognitivos, por esta razón desempeñan un papel fundamental en el proceso de aprendizaje y en el desarrollo de los estudiantes.

Con los avances en el entendimiento del cerebro, ahora sabemos que en cualquier proceso de aprendizaje se involucran tres redes cerebrales: la de reconocimiento, la estratégica y la afectiva.

A pesar del rol fundamental que juegan las emociones en la vida y el aprendizaje, las conocemos poco. A esta condición se le denomina analfabetismo emocional y afortunadamente puede superarse cuando aprendemos a nombrar y a regular sanamente las emociones. Eso es precisamente lo que trabajaremos a lo largo de este curso.

El Dr. Paul Ekman descubrió que las emociones se desenvuelven en una secuencia a la que llamó proceso emocional el cual se desarrolla en 5 fases:

1. Lo sucedido antes del episodio. Se relaciona con el contexto, con nuestra historia y conductas aprendidas.
2. Un disparador que desata la emoción. Cada persona tiene sus propios botones que se disparan bajo ciertas condiciones. Identificarlos permite estar alerta para evitarlos o modificar la situación a la que nos enfrentamos.
3. La experiencia emocional en sí misma. Cuando nos encontramos con un disparador y surge la emoción, experimentamos cambios físicos y cognitivos.
4. La conducta o respuesta. Es lo que hacemos o dejamos de hacer ante la emoción.
5. El resultado. Lo que sucede después de la experiencia emocional.

Las fases 3 y 4 de un episodio emocional, es decir la experiencia emocional y la conducta, forman el periodo refractario durante el cual la emoción nos domina y rechazamos o refractamos todo aquello que la contradiga. Es como si tuviéramos puestos unos lentes que todo lo ven a través del filtro de la emoción. No es momento para tomar decisiones; conviene esperar a que la emoción cese y nuestro juicio vuelva a ser confiable.

Las emociones se viven y expresan en tres aspectos diferentes relacionados entre sí:

1. El aspecto afectivo. Cómo se sienten las emociones en el cuerpo.
2. El aspecto cognitivo. La emoción viene acompañada de una narrativa, es decir, pensamientos e imágenes, como si tuviera audio y video.
3. La conducta. Tanto lo que se siente en el cuerpo como la manera de interpretar lo que ocurre, determina la forma de actuar. La conducta, es decir, cómo respondemos, refuerza o debilita a su vez lo que pensamos o sentimos.

Existen dos estructuras cerebrales relacionadas con los procesos emocionales:

- a. El sistema límbico, encargado de regular el aspecto afectivo o sentido de las emociones. Contiene la amígdala, que es una estructura con forma de almendra la cual guarda los recuerdos emocionales y permite reaccionar a los estímulos de forma veloz y automática.
- b. La neocorteza o corteza prefrontal que está relacionada con el aspecto cognitivo, con los pensamientos. Esta región permite reflexionar sobre los sentimientos, planificar a largo plazo y generar estrategias.

Bunga Bunga y Doctor Cerebro, son representaciones de las regiones del cerebro y existe una estrecha relación entre ambas. Esta analogía ayuda a entender mejor cómo funcionan las emociones a nivel cerebral. Bunga Bunga simboliza el sistema límbico que reacciona rápido y en automático. Dr. Cerebro protagoniza a la corteza prefrontal, la parte más nueva del cerebro asociada al procesamiento superior como pensar y reflexionar.

Dr. Cerebro entiende con claridad pero tiene poca fuerza. Bunga Bunga no es muy inteligente pero sí muy poderoso, es visceral, no se abre a soluciones. Cuando se desata una reacción, por más que Dr. Cerebro quiera evitar una reacción y entrar en razón, Bunga Bunga gana la partida.

En la adolescencia la corteza prefrontal o el aspecto cognitivo está en vías de desarrollo y Dr. Cerebro es más débil. Además en esta etapa, la amígdala representada por Bunga Bunga es más reactiva y los jóvenes de la edad de nuestros alumnos, son más proclives a conductas de riesgo y se les dificulta regularse.

Los jóvenes se benefician de fortalecer explícitamente su capacidad de regularse y como educadores podemos ayudarles a aprender cómo, para que puedan tomar mejores decisiones.

Como el cerebro es plástico es posible moldearlo, entrenarlo y regularlo. Aprender a recobrar la calma facilita ver las situaciones con mayor perspectiva y transformar poco a poco las reacciones hasta hacerlo cada vez más fácil.

Algunas estrategias para lograrlo son: haz una pausa cuando notes que surge una emoción; percibe tu respiración y lleva la atención a tu cuerpo para desengancharte de los pensamientos; cuenta mentalmente hasta diez y recuerda que estás en el periodo refractario. Después, ya que estás más tranquilo, emplea tu capacidad analítica para considerar todos los factores desde una perspectiva amplia.

Las emociones entintan la manera en que pensamos. Por más que pensemos que somos nosotros quienes tenemos el control de nuestra vida, lo cierto es que la mayoría de las veces compartimos el timón con las emociones.

Conocer y regular las emociones es una empresa importante para los educadores, para tener más libertad, lograr mejor nuestras metas y poder guiar a los jóvenes en el mismo proceso.