



Monografías: Curso de Capacitación Docente en Neurociencias

Alumna: Silvina Camba

El cerebro emocional y la importancia de educar la atención ejecutiva y la modelación emocional

“El aprendizaje es la clave para el progreso humano”

¿Cerebro emocional? ¿Emociones? ¿Educar la atención ejecutiva?

En Neurociencias se habla de **UCCM** (Unidad Cuerpo Cerebro Mente), unidad indivisible, cuya función es la **Supervivencia**, que es la principal función del cerebro. A través de este conocimiento podremos comprender las conductas humanas.

Entonces, **¿Por qué es importante para la UCCM aprender?**

Para la Supervivencia.

¿Y el cerebro; cerebro emocional?

El cerebro está formado por el Cerebro Instintivo (Reptilíneo), el Cerebro Emocional (Mamífero) y el Cerebro Cognitivo-Ejecutivo (Humano)

Con el cerebro mamífero-emocional, aparece la capacidad de aprender y modelar respuestas Pro-Supervivencia y de memorizar respuestas.

El cerebro emocional, está formado por varias estructuras que se relacionan con respuestas fisiológicas ante estímulos emocionales.

El cerebro instintivo y emocional, se manejan con las **Fuerzas Placer-Dolor**, éstas fuerzas permiten que el cerebro determine rápidamente si algo es peligroso o no para la Supervivencia.

A Favor de la supervivencia, la Fuerza Placer produce una conducta de acercamiento.

En Contra de la Supervivencia, la Fuerza Dolor produce una conducta de alejamiento.

¿Y el Aprendizaje?

“Cualquier variación en las conexiones sinápticas que produzca cambios en el pensamiento, comportamiento, que puedan generarse por información, práctica o experiencias de vida”, es **Aprendizaje**.

Un cerebro para aprender, debe poner su atención en los **estímulos**, en aquello que despierta interés, curiosidad.

Para ello, el docente debe ayudar a **descubrir** el sentido de lo que aprende y como conectarlo a su vida asociando la información nueva a sus conocimientos y vivencias anteriores, y así darle un sentido al aprendizaje respetando sus individualidades.

El **contexto** en donde el cerebro aprende es fundamental, como así también estar en estado óptimo para recibir la información.

¿Y las emociones influyen en el aprendizaje?

Las Emociones están para ser expresadas, son impulsos para la acción, se pueden modelar y controlar, su activación son procesos no voluntarios e inconscientes. Por eso juegan un papel importante en el aprendizaje, ya que un estado emocional determina la capacidad para recibir o no una información, comprenderla y almacenarla; o sea **facilitan o limitan el aprendizaje**.

¿Cómo será este proceso en nuestro cerebro?

“Si el cerebro emocional no detecta ningún estresor en el medio ambiente, la información llega a las áreas más elevadas del cerebro, los Lóbulos Pre Frontales”

Los estímulos del mundo exterior ingresan al cerebro a través de los sentidos, y deben pasar obstáculos en forma de filtros, que están en el tronco cerebral, y se denomina Sistema Activador Reticular Ascendente (**SARA**).

Si pasan este filtro, llegan al Tálamo donde se integran, allí la información es evaluada a Favor o en Contra de la Supervivencia. Para ello, el cerebro hace lo que se denomina **Camino Corto**, es una evaluación rápida, con pocos elementos, puede ser errada.

Si la evaluación es neutra, se puede activar lo que se denomina **Camino Largo**, es una evaluación lenta, con todos los elementos, es más precisa, se realiza una evaluación más completa, y así llega a los **LPF** (Lóbulos Pre Frontales), quienes si es necesario modelan la respuesta emocional.

El Registro de los estímulos Sensoriales que pasan los filtros cerebrales, están influenciados por los estados emocionales en el momento de recibir una información.

¿LPF?

Los LPF son el asiento de las cualidades cognitivo-ejecutivas y éticas del Ser Humano. Están conectadas por vías neuronales a casi todas las otras áreas cerebrales que le dan información y pueden modelar sus respuestas instintivas y emocionales. Todos los módulos de los LPF son **constructores** de las cualidades humanas.

¿Y así es como aprende el cerebro?

El **contexto** en donde el cerebro aprende debe ser un lugar seguro, conocido, limpio, confiable, ordenado; de modo que la **UCCM** no se distraiga con estímulos que puedan ir contra la Supervivencia, y así puedan sumarse aquellos que estén a Favor de captar la atención para el **aprendizaje cognitivo-ejecutivo**.

¿Cómo?

Llamando la atención del **SARA**; si el SARA se activa la información llega a los LPF.

Para ello hay que proponer nuevas y diferentes formas de presentar la información, con actividades sorprendentes, creativas, con opiniones y con un acompañamiento docente comprometido con el pensar, haciendo placentero el aprendizaje.

Un ámbito conocido y confiable permite que los **estímulos** lleguen a los **LPF** y a la Atención Ejecutiva. La **atención ejecutiva**, mantiene enfocada a la UCCM en los procesos de comportamiento que le permiten realizar acciones planificadas, sostener propósitos, poder modificar, anticipar consecuencias; y usar metas como base para elegir qué aspectos atender y qué acciones seleccionar.

¿Modelación Emocional?

Las emociones que se producen por cambios electro-químicos en el cerebro siempre se manifiestan en el cuerpo, es la **respuesta cerebro-somática**. Si podemos aprender a detectar esta respuesta que acompaña a las emociones, la UCCM está en condiciones de modelar las respuestas emocionales. La emoción está primero en el cuerpo y luego somos conscientes de la emoción corporal; la conciencia llega más tarde a los LPF.

Entonces trabajando la inteligencia emocional se puede reconocer el compromiso emocional y la posibilidad de variar la respuesta.

Para ello hay diferentes actividades y ejercicios para trabajar de modo que se puede pasar a un estado emocional de equilibrio donde se puede aprender.

Las emociones ante un estímulo Pro o Contra la supervivencia, alertan al cuerpo preparándolo para la acción encontrando la mejor respuesta.

Según sea nuestro estado emocional así serán percibidos nuestros estímulos, por eso la importancia de poder detectar y conocer nuestras respuestas cerebro-somáticas, ya que a partir de las emociones se construye nuestro comportamiento.

Entonces, es importante la modelación emocional, porque las **emociones** tienen un papel fundamental en nuestro aprendizaje de vida, la **Supervivencia**, ya que determinan la capacidad para recibir información; según sea nuestro estado emocional será nuestro comportamiento.

Conociendo que emociones se generan, nuestra UCCM podrá **modelar** la respuesta emocional y ésta se reflejará en nuestra calidad de vida.

Conclusión

Cuanto más conozcamos cómo funciona el cerebro emocional, mayor conocimiento vamos a tener de como sostener una actitud de vida a favor de la **Supervivencia**.

Sin idealizar, poder encontrar en nuestra **caja de herramientas**, aquellas que nos permitan conocer y re-conocer como somos, como estamos y cómo podemos estar, para que nuestra **UCCM sea Feliz** y poder transmitir estas posibilidades que todos tenemos y sólo hay que salir a su encuentro.

Silvina Camba