



Monografías:
Curso de Capacitación Docente en Neurociencias

Alumna: Bárbara Denise Geddes

“Un cerebro emocionante”
-El cerebro y la inteligencia emocional-

Bárbara Denise Geddes
2011

Vivimos en un mundo plagado de objetos, imágenes, personas, animales y paisajes que nos hacen sentir millones de cosas y expresar sentimientos. Estas sensaciones son procesos inconscientes e involuntarios

Como introducción al tema a desarrollar, me gustaría que prestemos atención a las siguientes imágenes y pensemos en las emociones o sentimientos que experimentamos.



Al pedir que se piense en las emociones, hacemos que cada uno ponga la atención de manera voluntaria hacia uno mismo. Veamos qué nos han generado estas imágenes y cuan similares o distintos pueden ser nuestros sentimientos comparados a los de otra persona que también las vea.

De esta forma podemos observar funciones sumamente importantes, como lo son la atención ejecutiva, la auto-observación y la habilidad para reconocer las propias emociones. A esto lo llamamos *autoconciencia emocional*.

Existen emociones primarias como lo son la sorpresa, la tristeza, la aversión, la ira, la expectación, la alegría, la aceptación y el miedo. Pero

también existen emociones secundarias como por ejemplo, el desprecio, el optimismo, la desilusión, el amor, entre otras. Dichas emociones secundarias nos ayudan a adaptarnos a las demandas de nuestro ambiente y son de acuerdo a nuestra cultura.

Nuestro cerebro guarda recuerdos y muchísimas experiencias de nuestra vida. Estos recuerdos pueden ser placenteros o dolorosos. Es por eso que cuando un estímulo externo ingresa a nuestro cerebro a través de los sentidos, se integra a una parte de nuestro cerebro emocional llamada tálamo, y aquí es cuando lo asimilamos con nuestras experiencias de vida y lo registramos como placentero (pro supervivencia) o doloroso (contra supervivencia).

Pongamos un ejemplo. Supongamos que de chica tuve una mala experiencia con los hormigueros. ¡En una sola mañana pisé tres hormigueros distintos y se me llenaron los pies de hormigas coloradas! Entonces ahora cada vez que veo un hormiguero, mi primera reacción es salir rápido de ese lugar y pasar a varios metros de las hormigas coloradas. En este tipo de situación yo estaría activando lo que llamamos “camino corto”, que es cuando reconozco el tipo de estímulo externo y reaccionó al instante de acuerdo a mi experiencia vivida. Sin embargo, si ante un estímulo mi reacción es pensar y controlar mi respuesta emocional para poder modelarla y prevenir una situación conflictiva, es allí cuando hago uso del “camino largo”

Las emociones influyen en nuestros procesos de decisiones y razonamiento. Mediante un largo proceso de aprendizaje, determinadas respuestas corporales se asocian a estímulos determinados, de tal manera que el cuerpo presenta una señal física o marcador somático, en razón de las experiencias anteriores.

Hablamos de UCCM (unión cuerpo cerebro mente), teniendo presente que somos una unidad y que las emociones que se producen en nuestro cerebro también se manifiestan en el cuerpo. Si aprendemos a detectar los cambios corporales o respuestas cerebro-somáticas que acompañan nuestras emociones, logramos que la UCCM esté en condiciones de modelar las respuestas emocionales, si fuera necesario. De esta forma, el aprendizaje y la resignificación podrían ponerse de manifiesto.

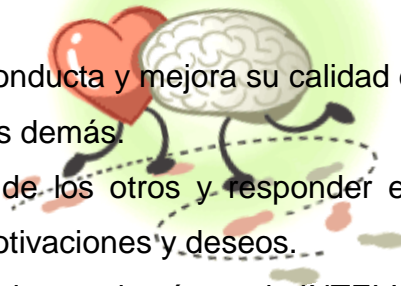
Estas decisiones, ante estímulos externos, las tomamos con nuestros LPF (lobullos pre-frontales) que ocupan una parte importante del cerebro emocional

junto al tálamo, la amígdala, el núcleo accumbens y el hipocampo y se ubican en la parte frontal de nuestro cerebro. Estos nos permiten controlar nuestras emociones, aprender a modificarlas y desarrollarlas. Esta habilidad se encuentra dentro de nuestra “*Inteligencia Emocional*”.

Las cinco habilidades que describen a la inteligencia emocional son: la autoconciencia, el control emocional, la motivación, la empatía y las habilidades sociales.

Se puede decir que una persona es **inteligente emocionalmente** cuando es capaz de:

- ★ Establecer contacto con sus emociones, transformarlas en sentimientos y a través de comprenderlas puede conducirlos y gestionarlos adecuadamente.
- ★ Cuando influye positivamente en su conducta y mejora su calidad de vida.
- ★ Cuando entiende las emociones de los demás.
- ★ Cuando puede ponerse en el lugar de los otros y responder en forma adecuada a sus estados de ánimo, motivaciones y deseos.



Estas habilidades pueden ser clasificadas en dos áreas: la INTELIGENCIA INTRAPERSONAL y la INTELIGENCIA INTERPERSONAL.

La inteligencia intrapersonal, es la capacidad que tenemos de saber que está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos sintiendo. De reconocer nuestras emociones y transformarlas en sentimientos. La inteligencia interpersonal es cuando somos capaces de entender qué están sintiendo otras personas, ver cuestiones y situaciones desde su punto de vista. La empatía. También incluye las habilidades sociales como motivar, dirigir, negociar, resolver conflictos, trabajar en equipo, etc.

Yo soy docente y cuando estoy en el aula tengo que hacer uso de mi inteligencia interpersonal para tratar con los chicos, ya que tengo que pensar en sus gustos, sus inquietudes, sus motivaciones, el por qué de sus enojos, entre otras cosas, y en base a eso decidir que sería lo adecuado para cada uno de ellos en las distintas situaciones.

Para ser inteligentes emocionalmente, tenemos que adaptarnos al contexto y a la cultura en la que estamos viviendo, ser muy pensantes y saber en que momento actuar y como hacerlo, sobre todo trabajando dentro de un grupo de personas, en el entorno familiar o con amigos. Esto nos va a permitir

relacionarnos mejor y aprender a comprender los sentimientos de los otros para reaccionar en base a eso y establecer más y mejores vínculos.

Además evitaríamos muchas situaciones de conflicto con solo detenernos a pensar un rato y tratar de modificar determinadas situaciones.

Poder dar una apreciación y nombre a nuestras emociones es uno de los pilares de la inteligencia emocional. Sólo quien sabe porqué se siente cómo se siente puede manejar sus emociones, moldearlas y ordenarlas de manera consciente.

Solo es necesaria la convicción de que puedo realizar con éxito determinada conducta requerida en una situación dada, es decir, creer sobre mi eficacia y la conducta que voy a realizar. Basta con cambiar algunos aspectos de nuestra personalidad, o al menos intentarlo y convertirnos en mejores personas para enfrentar situaciones cotidianas de nuestra vida.

