Alumna: María Albina Cazaubon

El Cerebro Emocional y la Importancia del Alfabetismo Emocional

Convencida de la importancia de las emociones en nuestra vida, y del alto costo que pagamos a diario por nuestro analfabetismo emocional, considero de suma importancia la inclusión de clases sistemáticas en educación emocional en los planes de estudio de las escuelas, a fin de que nuestros alumnos cuenten con herramientas que les permitan conocer y controlar su mundo interior, establecer relaciones interpersonales sanas y ser más felices.

Una buena manera de comenzar a formarnos es conocer nuestro cerebro emocional, porque conocerlo nos da la oportunidad de educar nuestras emociones.

El Cerebro Emocional

Con este cerebro aparece la capacidad de aprender y de memorizar nuevas respuestas para poder utilizarlas en situaciones futuras semejantes.

Estas respuestas nuevas, asociadas a pro-supervivencia/ contra-supervivencia, se guardan en un sistema de archivo dividido en dos partes bien delimitadas: primero se guardan las experiencias dolorosas, luego las placenteras.

Cada vez que experimentamos dolor o placer, no importa en qué grado, nuestro cerebro emocional buscará la causa que lo ha producido y lo registrará en la memoria para facilitar nuestras decisiones futuras creando neurofusiones.

Las neurofusiones son conexiones físicas entre las neuronas de nuestro cerebro. Esta capacidad de las neuronas de conectarse es la base de la neuroplasticidad. La neuroplasticidad es nuestra gran aliada si deseamos cambiar hábitos que nos hacen la vida difícil, sus reglas nos brindan esta posibilidad. ¿Cuáles son esas reglas? si se usa se conserva; si no se usa se pierde:

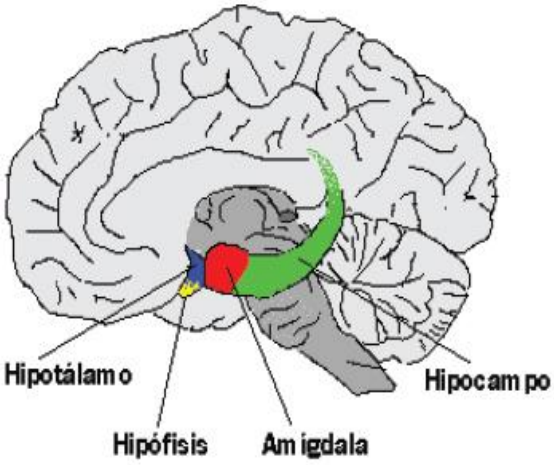
- una red neuronal que no se usa ⟹ se irá debilitando, esto se llama Depresión a Largo Plazo (DPL).
- una red neuronal que se usa ⟹ se irá fortaleciendo, esto se llama Potenciación a Largo Plazo (PLP)

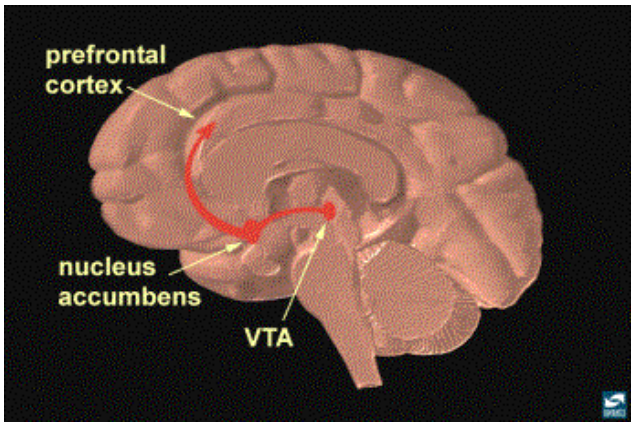
Esto es muy importante porque nos permite desactivar o modificar aquello que no queremos en nuestra vida, y activar aquello que sí queremos. La neuroplasticidad nos permite moldear nuestro cerebro una y otra vez por medio

de nuestras nuevas experiencias de vida, las conversaciones que tenemos, los nuevos conocimientos que adquirimos.

Estructuras que Forman el Cerebro Emocional

El cerebro emocional está formado por estructuras como: el tálamo, la amígdala cerebral, el hipotálamo, el núcleo accumbens, el hipocampo, y áreas de los lóbulos pre-frontales.





Tálamo: lugar donde se integra la información proveniente de los sentidos, excepto la del olfato. Ésta ingresa directamente al cerebro emocional.
Amígdala Cerebral: evalúa la información proveniente del mundo exterior en términos de peligrosidad para la supervivencia. Utiliza su propio banco de memoria emocional, el cual es muy básico, en consecuencia las respuestas pueden a veces ser erróneas. Es el archivo emocional del dolor.
Hipotálamo: realiza los ajustes corporales necesarios para huir o atacar en caso de que la amígdala detecte peligro.
Núcleo Accumbens: es el archivo del placer. Tiene un papel importante en la risa, el placer, la recompensa, las adicciones. Interviene si la evaluación que realiza la amígdala es a favor de la supervivencia.
Hipocampo: desempeña funciones en la memoria y el manejo de contexto, comparando la información sensorial que recibe del mundo exterior con la representación que el cerebro tiene de éste.

- ¿Cómo ingresan los estímulos del mundo exterior al cerebro?

  - Los estímulos del mundo exterior ingresan al cerebro por los **sentidos.** El **primer filtro** que atraviesan se encuentra en el tronco cerebral, se llama **SARA** (sistema activador reticular ascendente).
  - Si los estímulos pasan el filtro del SARA, llegan al **tálamo,** y ahí se integran.
  - De aquí la información es evaluada como a favor o en contra de la supervivencia. Para hacer la evaluación, el cerebro hace el **CAMINO CORTO**: sólo parte de la información que llega al tálamo pasa a la **amígdala cerebral**, que con su propio banco emocional determina si el estímulo es peligroso o no para la supervivencia.
  - Si la amígdala considera que el **estímulo es peligroso**, alerta al **hipotálamo** para que realice los cambios necesarios en el cuerpo para enfrentar el peligro.
  - Si el **estímulo** es evaluado **a favor de la supervivencia**, interviene el **núcleo accumbens**.

  - Si la evaluación emocional es neutra o no alcanza niveles elevados, se puede activar el **CAMINO LARGO**: la información pasa del **tálamo** a la **corteza** para realizar una evaluación más completa, y llegar a los **Lóbulos Pre-Frontales**, que de ser necesario, modelan la respuesta emocional.

Por lo anteriormente expuesto podemos decir que frente a un estímulo del mundo exterior, el cual nos llega a través de los sentidos, podemos responder con una respuesta emocional (camino corto), o con una respuesta racional (camino largo).

La respuesta emocional ⟹ es más rápida
actúa sin ver todos los detalles
descarta la reflexión y el análisis
nos garantiza la supervivencia

La evaluación de camino largo ⟹ es más lenta
actúa en base a bancos de memoria más amplios
permite una respuesta más elaborada

En el camino largo intervienen los LPF (Lóbulos Pre-Frontales) que hacen una evaluación y deciden si deben poner freno a la respuesta amigdalina o no.

Conocer la posibilidad que nos brindan los LPF de hacer una evaluación más racional de una emoción y determinar si es la respuesta más adecuada a la situación, nos da la oportunidad de educar nuestras emociones, de modelarlas. La neurosicoeducación y el neurosicoentrenamiento nos ayudan en este proceso de modelación de la respuesta emocional, y nos permiten tomar

conciencia de que podemos efectivamente organizar nuestros contextos para no recibir estímulos que despierten emociones negativas para nuestra vida y que nos alejan de poder ser verdaderos seres humanos.

Emociones

Otro concepto importante a tener en cuenta es que el cerebro emocional es el asiento de las emociones, y está relacionado con la memoria, la atención y el aprendizaje.

Cuando estamos emocionalmente perturbados, solemos decir que «no podemos pensar bien» y permite explicar por qué la tensión emocional prolongada puede obstaculizar las facultades intelectuales del alumno y dificultar así su capacidad de aprendizaje. Los niños impulsivos y ansiosos, a menudo desorganizados y problemáticos, parecen tener un escaso control pre-frontal sobre sus impulsos límbicos. Este tipo de niños presenta un elevado riesgo de problemas de fracaso escolar, alcoholismo y delincuencia, pero no tanto porque su potencial intelectual sea bajo sino porque su control sobre su vida emocional se halla severamente restringido.

Este concepto refuerza la idea expresada con anterioridad sobre la importancia de la educación emocional para lograr una formación académica de calidad. La educación intelectual y la emocional van de la mano en la formación de verdaderos seres humanos.

REFLEXIÓN FINAL

Es cierto que los educadores podemos generar un contexto que active positivamente la UCCM (unidad cuerpo cerebro mente) del alumno, para poder contar a pleno con los LPF (lóbulos pre-frontales) y la atención ejecutiva, por ejemplo con un contexto de clase ordenado y limpio, con elementos agradables y conocidos que despierten el sentido de pertenencia al lugar y un docente asociado al placer por aprender.

Pero dado que es cada vez mayor el número de niños cuyas familias ya no pueden ofrecer un medio sano y seguro para su crecimiento, la mayoría de nuestros alumnos concurre a clase sin un reportorio emocional sano, realidad que afecta el aprendizaje independientemente del contexto que tratemos los docentes de crear para favorecerlo. Creo que es imperativo que la escuela asuma un rol más protagónico en la educación emocional de los alumnos. La escuela queda como el único lugar al que la comunidad se puede volver para corregir las deficiencias de los niños y adolescentes en competencia social y emocional. No porque la escuela pueda hacerlo sola. Pero debido a que TODOS los niños, por lo menos en un principio, concurren a la escuela, la

escuela ofrece un espacio para brindar a los alumnos lecciones básicas para la vida que ellos, de otro modo, no hubiesen recibido nunca.