

LAS EMOCIONES, NECESARIAS PARA EL PLENO DESARROLLO, DESDE LA INFANCIA

*Jueves en la Ciencia divulga el quehacer científico para el público pequeño, en la Casa de las Bombas de la UAM

Una buena educación emocional enseña a los niños que no hay sensaciones buenas ni malas, dañinas o peligrosas, sino que todas son naturales e innatas al ser humano, pero sobre todo necesarias para el pleno desarrollo, aun las llamadas negativas, explicó el doctor Emilio Domínguez Salazar en el primer Jueves en la Ciencia dedicado a los infantes.

La Unidad Iztapalapa de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) inauguró una jornada de acercamiento de los menores de edad a la ciencia, realizada en el Centro Cultural Casa de las Bombas, con la intención de divulgar el quehacer científico para ese público, el más pequeño y curioso de la sociedad.

El doctor Domínguez Salazar, académico del área de Neurociencias del Departamento de Biología de la Reproducción de dicha sede universitaria, explicó que las emociones son estados mentales asociados a ciertas respuestas fisiológicas que motivan contestaciones específicas, como la ira –que favorece la agresión– o el asco, que promueve el alejamiento del estímulo que lo causa.

Están caracterizadas por una duración muy corta o transitoria, son puntuales y específicas, y su motivación puede variar, de acuerdo con el contexto sociocultural de cada individuo, mientras que los sentimientos tienen una permanencia mayor en el tiempo y una complejidad superior, al incluir más de una emoción diferente en un mismo estado sentimental.

Los pequeños supieron que la palabra emoción viene de “moción”, que significa movimiento y su prefijo “e” de energía; las emociones son energía en movimiento, algo que se produce y crea, por lo que aprender a regularlas guía hacia algo constructivo, permitiendo que en la adolescencia puedan conseguir logros y motivaciones significativas, pero mal orientadas podrían conducir a las adicciones.

Al dirigirse a los padres, el experto en neurociencia dijo que lo importante en el manejo de las emociones es que se construyen desde niño, pero se reconfiguran y reconstruyen al aparecer la adolescencia, de ahí la importancia de recordarles “eso que estás viviendo es tristeza y eso que sientes es enojo”.

Consolidadas las emociones que guiarán la personalidad, aparecen nuevas de índole social como confianza, culpa, vergüenza, empatía, orgullo, cooperación, celos, compasión y envidia, nombradas así porque dependen de la presencia de otro para que puedan manifestarse en pro o en detrimento de los demás.

El psicólogo Paul Ekman, pionero en el estudio del tema y su relación con las expresiones no verbales, investigó mediante estudios interculturales a colectivos occidentales y orientales, hallando ciertas expresiones faciales comunes en todas las culturas, a partir de lo cual descubrió seis tipos básicos: miedo, tristeza, alegría, ira, asco y sorpresa.

Con el paso del tiempo estas alteraciones elementales se complejizaron y apareció la inteligencia emocional, definida como la capacidad de comprenderse a uno mismo y aceptar las motivaciones y los deseos de los otros, ya que permite el autoconocimiento, el autocontrol, la motivación y la autoconfianza, y provoca empatía hacia los demás y una actitud positiva en general.

Luego del primer año de vida los bebés logran reconocerse en el espejo como un yo y durante los siguientes meses amasan sus propias motivaciones y exigencias, consolidando la capacidad de reconocerse a sí mismos como el centro de la atención, de ahí “los terribles dos”, una etapa en la que aprender el autocontrol será fundamental para su desarrollo.

Entre los tres y los seis años dan nombre a todas las cosas, aprenden hasta seis palabras por día y comprenden que no son ellos el centro del mundo, y es en esa fase en la que aprenden a nombrar las emociones y con ellos las reglas.

Sin embargo, al entrar a la adolescencia inicia el segregamiento de hormonas sexuales y la transformación del cerebro; “la corteza frontal que determina los actos se desbarata y se hace añicos, así que donde antes había un sentimiento de empatía hacia los demás, pasando los 10 años empieza a perderse, haciéndolos casi incapaces de sentir o de nombrar lo que sienten”.

