

10 mitos y verdades

sobre las emociones en el aprendizaje

Por: Tracey Tokuhama-Espinosa (ttokuhama@usfq.edu.ec)

Basado en la presentación de Inteligencia Emocional de Tracey Tokuhama-Espinosa. (2012). Instituto de Enseñanza y Aprendizaje. Disponible en : <http://www.educacionparatodos.com/descargas/>

1 *El razonamiento y la toma de decisiones se pueden divorciar de las emociones y los sentimientos, y hacer esto mejora la calidad del pensamiento.*

Esto es un mito. El razonamiento y la toma de decisiones no pueden divorciarse de las emociones y de los sentimientos. Por ende, no puede mejorar la calidad del pensamiento.

Este mito de la neurociencia contrasta con la creencia de que “las emociones son críticas para la toma de decisiones.” Aunque el razonamiento y las emociones parecen estar en lados opuestos del espectro de la racionalidad, en realidad son procesos complementarios. La manera que percibimos estímulos del mundo (a través de los sentidos) y los circuitos neuronales de ellos no permiten divorciarse uno del otro.

2 *No existe una decisión que no involucre una emoción.*

Esto es verdad. Las emociones son críticas para la toma de decisiones.

No existe decisión, sin importar qué tan insignificante sea, que se tome sin ningún nivel de emoción, incluso aunque el alumno no reconozca estos sentimientos.

Algunos educadores han propuesto que las emociones negativas pueden bloquear aprendizajes nuevos: “Cuando un concepto pelea con una emoción, la emoción casi siempre gana” (Sousa, 2000).

Los estudios que se han hecho en personas con daño cerebral en partes específicas del cerebro que pierden la habilidad para procesar emociones, también pierden la habilidad para tomar decisiones racionales en su vida diaria. El razonamiento abstracto y la lógica estaban intactos en estas personas, lo que sugiere que las emociones asisten al razonamiento.

3 *La inteligencia emocional no es tan importante como la cognición social.*

Esto es un mito. La inteligencia emocional social es la habilidad para entender los sentimientos, pensamientos y comportamientos de las personas, incluido uno mismo, en situaciones interpersonales, y actuar apropiadamente de acuerdo a ese entendimiento.

Se compone de una serie de habilidades que permite al individuo encontrar y/o resolver problemas interpersonales, así como crear productos sociales útiles. La inteligencia emocional puede ser, por lo tanto, comparada con la cognición social.

4 *El estrés NO tiene un impacto sobre el aprendizaje.*

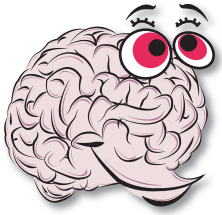
Esto es un mito. El estrés ‘bueno’ (*eustress*) aumenta el nivel de atención (estado de alerta), mientras que el estrés ‘malo’ resta potencial al trabajo.

Eustress involucra mantener a los alumnos atentos sin crear pánico (Slaski, & Cartwright, 2003).

5 *El apoyo de otras personas (profesores, compañeros o padres) es crítico para el rendimiento.*

Esto es verdad. De manera similar, pero distinto a la retroalimentación, apoyar al alumno le ayuda en su aprendizaje. La autoestima y la autoeficacia elevada por el apoyo de figuras de autoridad ayudan al estudiante psicológicamente a adoptar una creencia en sí mismo como aprendiz y sentir que “sí puede”

6 La gente que tiene Alexithymia tiene deficiencias en comprender, procesar o describir emociones.



Esto es verdad. Alexithymia es una terminología en griego que significa literalmente falta de palabras λέξις (lexis) y θυμός (thumos). Es un término utilizado por primera vez por Peter Sifneos en 1973 para describir gente que tiene deficiencias en comprender, procesar o describir sus emociones. La gente que no tiene la habilidad de expresarse en palabras se puede frustrar fácilmente. Al NO poder nombrar las emociones, las personas no muestran imaginación y tienen dificultades al expresar verbal y simbólicamente las emociones.

Los pacientes con problemas psicológicos que tienden a tener dificultades para expresarse también muestran dos veces más probabilidades de tener déficit emocional, pobreza de fantasía e inhabilidad de encontrar palabras exactas para describir las emociones (Taylor, Bagby & Parker, 1997).

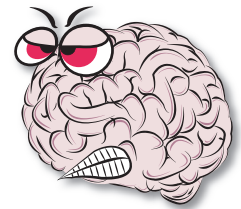
7 Existen rostros universales para demostrar nuestras emociones.

Esto es verdad. ¿Las emociones tienen que ver con los genes o con el ambiente? Esto respondieron estudiando a personas ciegas de nacimiento, quienes no pudieron aprender a través de la observación: tuvieron las mismas expresiones como cualquier otro individuo. Según estudios de Paul Ekman, psicólogo pionero en el trabajo con las emociones, existen seis emociones universales expresadas en el rostro humano: felicidad, ira, tristeza, sorpresa, miedo y asco.

Las emociones son innatas y esenciales para la sobrevivencia y tienen un propósito evolutivo.

8 El enojo, la felicidad y el miedo tienen efectos neurofisiológicos en nuestro cuerpo.

Esto es verdad. El **enojo** aumenta el flujo sanguíneo a las manos, haciendo más fácil empuñar un arma o golpear a un enemigo; también aumenta el ritmo cardiaco y la tasa de hormonas que, como la adrenalina, generan la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas. En el caso del **miedo**, la sangre se retira del rostro y fluye a la musculatura esquelética larga –como las piernas, por ejemplo– favoreciendo así la huida. Al mismo tiempo, el cuerpo parece paralizarse con el fin de evaluar la respuesta más apropiada.



Uno de los principales cambios biológicos producidos por la **felicidad** consiste en el aumento en la actividad de un centro cerebral que se encarga de inhibir los sentimientos negativos y de aquietar los estados que generan preocupación, al mismo tiempo que aumenta el caudal de energía disponible (Goleman, 1996).

9 La inteligencia emocional es un descubrimiento reciente.

Esto es verdad. El concepto de Inteligencia Emocional fue abordado desde el siglo IV a.C. con Aristóteles, quien nos dice: “Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.” Posteriormente Darwin en 1878 hace también referencia sobre este tema, pero no es sino hasta estos últimos años que el concepto de Inteligencia Emocional es llevado al aula y tomado en cuenta como elemento importante en el proceso de aprendizaje de los alumnos.

10 Un estudiante puede ser muy susceptible a las expresiones faciales de su profesor, a tal nivel que afecte su rendimiento académico.



Esto es verdad. Aun cuando el estudiante malinterprete las expresiones faciales, lo que el alumno piense que su profesor piensa de él influenciará en su rendimiento académico. El cerebro humano juzga los rostros y las voces de los demás en busca de niveles de amenaza de una manera rápida, frecuente e inconsciente. Esto influencia la manera como se percibe la información proveniente de estas fuentes (por ejemplo, válida o no, de confianza o no, etc.). Cuando un estudiante siente que su profesor no cree en sus habilidades de aprendizaje –porque “le miró raro” o su voz parecía condescendiente– su

rendimiento académico es afectado negativamente.