

Las emociones y la empatía.¹

Hendrik Vaneeckhaute

Las **emociones** son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso, o recuerdo importante.

Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria.

Fisiológicamente, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas las expresiones faciales, los músculos, la voz, la actividad del sistema nervioso autónomo y la del sistema endocrino, a fin de establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo.

Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otros

Etimológicamente, el término *emoción* viene del latín *emotio*, que significa "movimiento o impulso", "aquello que te mueve hacia".

Las emociones son reacciones que permiten nuestro organismo adaptarse a lo que le rodea, y tienen una función vital en nuestra supervivencia como ser social.

Desde que nacemos y durante muchos años dependemos de los adultos que nos rodean, y por lo tanto las emociones nos ayudan a conseguir lo que necesitamos, y a la vez también nos impulsan a construir poco a poco nuestra propia identidad.

Depende de los autores, se habla de 4, 5 o 6 emociones básicas:

1. **MIEDO**: Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
2. **IRA**: Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
3. **TRISTEZA**: Pena, soledad, pesimismo.
4. **ALEGRÍA**: Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad,
5. **SORPRESA**: Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.
6. **AVERSIÓN**: Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.

“Tres Cerebros” (Reptiliano, límbico, neocortex)

Se suele dividir el cerebro en tres sistemas cerebrales, que caracterizan un desarrollo evolutivo:

1/ El complejo-R, también conocido como el "**cerebro reptiliano**", incluye el tronco del encéfalo y el cerebelo. La frase "cerebro reptiliano" deriva del hecho que el cerebro de un reptil es dominado por el tronco encefálico y el cerebelo, que controla el comportamiento y la reacción instintiva para sobrevivir. Este cerebro controla los músculos, equilibrio y las funciones autónomas (ej. respiración y latido del corazón). Por consiguiente, es principalmente reactivo a estímulos directos.

2/ El **sistema límbico** es un sistema formado por varias estructuras cerebrales que gestionan respuestas fisiológicas ante estímulos emocionales. Está relacionado con la memoria, atención, instintos sexuales, emociones (por ejemplo placer, miedo, agresividad), personalidad y la conducta. El sistema límbico interacciona muy velozmente (y al parecer sin que necesiten mediar estructuras cerebrales superiores) con el sistema endócrino y el sistema nervioso autónomo.

¹ Bajo licencia Creative Commons



Reconocimiento - NoComercial (by-nc): Se permite la generación de obras derivadas siempre que no se haga un uso comercial. Tampoco se puede utilizar la obra original con finalidades comerciales.

En el sistema límbico todo funciona a base de "agradable o desagradable." La supervivencia está basada en la evasión de dolor (desagradable) y la recurrencia de placer (agradable).

El sistema límbico incluye la amígdala, el hipotálamo, y el hipocampo.

3/ El neocórtex, también conocido como la “corteza cerebral”, se encuentra en el cerebro de mamíferos más evolucionados, y es responsable de pensamiento avanzado, razón, habla, y sapiencia.

“Cerebro Inferior / Superior”²

El cerebro inferior incluye el cerebro reptiliano y el sistema límbico. Es la parte más instintiva que se ocupa de las funciones y necesidades básicas.

El cerebro superior se compone de la corteza cerebral (el neocórtex).

Proceso de desarrollo madurativo.

Al nacer el cerebro inferior está plenamente desarrollado. El cerebro superior tarda muchos años en madurar. Se forma durante los primeros años de vida, después en la adolescencia pasa por una fase de remodelación que dura hasta pasados los veinte años.

Integración vertical.

Las partes superior e inferior del cerebro deben de estar integradas verticalmente. Eso significa que ambas partes se 'supervisan' mutuamente. Cualquier decisión que tomemos, debe de estar influenciada por la parte emocional, y la parte superior ayuda a gestionar las reacciones emotivas e instintivas.

La amígdala cerebral

La amígdala forma parte del sistema límbico, situado en el cerebro inferior. La función de la amígdala es procesar y expresar rápidamente las emociones básicas (ira, miedo, tristeza, alegría). Es una estructura límbica muy ligada a los procesos del aprendizaje y la memoria.

La amígdala dispone de una memoria de aquellas emociones que más impacto tuvieron (traumas, momentos muy felices) y a base de esta memoria, en momentos de fuertes emociones, puede tomar el control por completo, anulando el cerebro superior.

Es la encargada de activar la secreción de dosis masivas de noradrenalina, que estimula los sentidos y pone al cerebro en estado de alerta.

En los niños, con el cerebro superior en proceso de formación, la amígdala juega un papel más activo. En los adultos, es la parte que nos hace reaccionar, frente a nuestros hijos, de forma mucho más emocional. Nuestros hijos nos hacen conectar con nuestro niño interior, y dependiendo de cómo ha sido tratado en situaciones parecidas, reaccionamos de la misma forma.

Cerebro Izquierdo / Derecho³

En general el cerebro izquierdo es lógico, literal, lingüístico y lineal, en cambio, el cerebro derecho, es holístico y no verbal, y envía y recibe señales que nos permiten comunicarnos, como las expresiones faciales, el contacto visual, el tono de voz, las posturas y los gestos. En lugar de interesarse en los detalles y el orden, nuestro cerebro derecho se ocupa de la impresión general –el significado y la sensación de una experiencia– y se especializa en las imágenes, las emociones y los recuerdos personales. El lado derecho del cerebro está influido más directamente por el cuerpo y las zonas inferiores del cerebro, que le permiten recibir e interpretar la información emocional.

Proceso de desarrollo madurativo.

En los niños pequeños predomina el hemisferio derecho, sobre todo durante los tres primeros años. No dominan la capacidad de utilizar la lógica y las palabras para expresar los sentimientos. Viven en el presente, y funcionan a base de placer-displacer. Pueden quedarse absortos con cualquier detalle, el tiempo no existe, la responsabilidad y la lógica son conceptos abstractos fuera de su alcance. Poco a poco, cuando empiezan a preguntar por qué, el cerebro empieza a desarrollarse. Pero tarda años en madurarse suficiente (hasta la edad

² Conceptos tomados de “el cerebro del niño, Daniel J. Siegel.

³ Conceptos tomados de “el cerebro del niño, Daniel J. Siegel.

adulta), para asumir un nivel de abstracción y responsabilidad de adulto.

Integración horizontal.

Las nuevas investigaciones neurológicas nos ensañan que no existe un lado dominante, sino que los dos lados colaboran para todas las funciones. Lo importante es que se establezcan conexiones entre los dos lados, algo que se favorece en un entorno que permiten suficiente movimiento físico, un entorno emocionalmente seguro y un aprendizaje vivencial.

La Inteligencia Emocional.

La idea básica del concepto de la inteligencia emocional es que las personas más felices y exitosas, tienen una mayor capacidad de gestionar las emociones y las relaciones sociales y disponen de una buena dosis de automotivación.

El equilibrio emocional incrementa el aprendizaje. Pues estados de ánimo bajo (depresión) o demasiados intensos (ira) conducen a dificultar el aprendizaje. La base de la curiosidad es el placer de investigar, y siempre está vinculado al movimiento. El aprendizaje está íntimamente vinculado con el estado emocional del niño. La mejor forma de aprender es desde la experimentación, desde el deseo y en un ambiente relajado y seguro

El miedo.

El miedo es una emoción básica muy potente que tiene una gran influencia en nuestro organismo.

El miedo produce cambios fisiológicos inmediatos: se incrementa el metabolismo celular, aumenta la presión arterial, la glucosa en sangre y la actividad cerebral, así como la coagulación sanguínea. El sistema inmunitario se detiene (al igual que toda función no esencial), la sangre fluye a los músculos mayores (especialmente a las extremidades inferiores, en preparación para la huida) y el corazón bombea sangre a gran velocidad para llevar hormonas a las células (especialmente adrenalina). También se producen importantes modificaciones faciales: agrandamiento de los ojos para mejorar la visión, dilatación de las pupilas para facilitar la admisión de luz, la frente se arruga y los labios se estiran horizontalmente.

Utilizar el miedo como herramienta educativa, es perjudicial para los niños. Se enseñan a no expresar las emociones en vez de gestionarlas y a hacer las cosas por miedo en vez de por el deseo y la curiosidad. Con el miedo se pueden lograr cambios de comportamiento, pero siempre será a costa de crear tensiones (inconscientes) que suponen un estado de estrés permanente para el cuerpo, debilitando la salud.

Gestionar las emociones.

Las emociones son más fáciles de manejar si no hay acumulación: en la medida que las emociones se viven y se expresan en el momento de vivirlas, no se acumulan a la hora de sentirlas. Cuando por ejemplo nos enfadamos, podemos tranquilamente enfadarnos, y el enfado realmente es el enfado de ahora. Lo que suele pasar es que tenemos tanto enfado acumulado (consciente, pero sobre todo inconsciente) que a la hora de enfadarnos, tenemos miedo de dejar salir este sentimiento por la carga que llevamos y el miedo que saldrá todo y que será incontrolable. Este miedo es mas bien inconsciente, porque ya forma parte de nuestro carácter: nuestra reacción es automática, inconscientemente movemos los músculos y regulamos la respiración que reprimen las emociones. Nuestra coraza está *armada*.

Cuando una emoción conecta con la memoria de la amígdala, identificándola como peligrosa (por haber vivido experiencias similares de forma 'traumática'), reaccionamos de forma automática, inconsciente, sin pasar por nuestro neocórtex.

Los niños suelen esperar (se aguantan) para expresar las emociones hasta que esté presente un adulto con el cual tiene un vínculo afectivo. A la salida del cole, por ejemplo, el niño puede ponerse enfadado y llorar nada más encontrarse con su madre sin razón aparente.

La capacidad de gestionar las emociones es un proceso madurativo que crece en la medida que se desarrolla una capacidad psíquica y racional para entenderlas y darles expresión en el momento adecuado.

- Al principio, los bebés pequeños están ‘inundados’ de la emoción. No hay ninguna defensa ante ella, son totales. Si no respondemos satisfaciendo las necesidades que originan la expresión de la emoción (el llanto, el enfado), convertimos a los bebés en *buenacitos*, que no molestan ni piden.
- Poco a poco aprenden a manejar pequeñas emociones. (Por ejemplo verbalizan la emoción, o buscan al adulto para dejar pasar la emoción acompañado de la persona de confianza cuando se sienten triste, emiten un sonido de enfado, pegan una patada a una piedra, etc.)
- En la medida que dejamos que expresan las emociones tendrán más capacidad de manejarlas. Si las reprimimos, se van acumulando, y llegan las ‘explosiones’. Una rabieta (a la edad de dos, tres años) es en el fondo una expresión de una emoción demasiado grande para manejar por el niño, porque no es maduro para ello, y muchas veces lo es por la acumulación de emociones durante el día. Por ejemplo: un exceso de límites o un día con ausencia de la madre, causa estrés y emociones acumuladas que el niño no expresa en su momento (porque no tiene un adulto a su lado con el cual tiene un vínculo seguro para hacerlo, o porque no les son permitidos).
- Es importante **permitir momentos de descarga de emociones**. Juegos en los cuales se puede gritar, se puede luchar (y el niño puede vencer al adulto), se puede pegar, se puede morder (objetos) facilitan que los niños pequeños y no tan pequeños descargan las emociones acumuladas (y la energía sobrante) durante el día. El juego es un momento el cual todo está permitido (sin hacernos daño, para permitir el pegar por ejemplo podemos buscar un material blando)
- Si al contrario, seguimos reprimiendo, la emoción queda bloqueada, o sale de forma destructiva. Prohibir la expresión de la emoción, hace que la emoción quede bloqueada: físicamente se crea un bloqueo ‘muscular’ que impide tal expresión emocional. Por ejemplo, si reprimimos el llanto, los niños aprenden a tensar los músculos alrededor de los ojos y a alterar la respiración para aguantarse el llanto. Haciéndolo una y otra vez, se convierte en una reacción automática, que una vez instalada, dificulta (o impide) el llanto. Así poco a poco las emociones ya no se expresan, creando tensiones en el cuerpo. Con ello, parece que las emociones desaparecen, cuando en realidad crean un malestar confuso.

La empatía

Uno de los temas claves en toda convivencia, y más aún en todo el proceso de criar y acompañar a nuestros hijos, es el tema de la empatía.

La empatía es la capacidad de percibir lo que la otra persona siente: identificándonos con la expresión corporal del otro, ser capaz de entenderla y de ponernos en su caso.

La empatía **tiene tres facetas: 1/Darse cuenta; 2/ Entender; 3/ Sentir**. Y cada paso parece costarnos trabajo. Primero darnos cuenta que le pasa algo, segundo entender lo que pasa y tercero conectar con nuestra propia emoción.

- Cuando vemos a nuestro hijo llorando, ¿cómo reaccionamos? ¿Nos damos cuenta? ¿Entendemos? ¿Podemos conectar con esta emoción? Si no podemos conectar con nuestra propia emoción de llanto, difícilmente vamos a poder aceptar el llanto de nuestro hijo y acompañarle en este llanto.

- Cuando vemos a nuestro hijo enfadado, ¿Cómo reaccionamos? ¿Nos damos cuenta? ¿Entendemos?
¿Podemos conectar con esta emoción?
Si no podemos conectar con nuestro enfado, difícilmente lo vamos a aceptar de nuestro hijo.

¿Aceptamos este enfado como expresión de una emoción de una persona que tiene igual derecho a enfadarse que cualquier otra persona? ¿O entramos en la confrontación, a ver quien puede más? Esto último ocurre mucho, reaccionamos como un niño, entramos en la confrontación, olvidando que somos adultos supuestamente capaces de manejar nuestras emociones.

Los dos primeros pasos son los más fáciles de asumir, con consciencia, con literatura sobre el tema, pero el último, conectar con nuestra emoción es bastante difícil hacerlo desde la 'teoría'.

En este último paso nos sirven los talleres vivenciales y una escuela de padres que parte de un enfoque de prevención y que trabaja el tema de la empatía, (y no una conductista que tiene como objetivo cambiar la conducta del niño).

Las neuronas espejo⁴:

“Básicamente, funciona del siguiente modo: yo te veo sonreír y mis neuronas espejo lo simulan, crean una especie de imitación interna en mi cerebro de la sonrisa en tu rostro, y luego envían estas señales al sistema límbico y siento lo que tú sientes.”

Las neuronas espejo son un grupo de neuronas que juegan un papel fundamental en nuestra forma de relacionarnos con los demás, en nuestra capacidad social. Nos ayudan a predecir el comportamiento de los demás, por ejemplo si vemos que una persona sentada en la mesa coge un tenedor, las neuronas espejo lo simulan en nuestro cerebro, y *sabemos* que la intención es 'comer', y no tirarnos el tenedor. Igual ocurre con la expresión facial y corporal de las emociones: las neuronas espejo captan las expresiones y simulan en nuestro cerebro tales expresiones y por lo tanto las emociones acompañadas.

Investigaciones han demostrado que los niños con gran habilidad social manifiestan también una mayor actividad en las neuronas espejo. Cuanto más capacidad empática, mayor actividad cerebral de las neuronas espejo.

Neuronas espejo y autismo.

Otras investigaciones sobre el autismo concluyen una correlación clara entre la actividad de las áreas con neuronas espejo y la gravedad de la enfermedad: a mayor gravedad del trastorno, menor actividad de las áreas con neuronas espejo. Los niños que desarrollan autismo tienden a no mirar a sus cuidadores y no pueden establecer asociaciones entre sus propios movimientos y los de las personas que los imitan. Por lo tanto, sus neuronas espejo no se forman o refuerzan.

¿Por qué somos tan poco capaces de conectar con nuestras emociones?

Desde muy pequeños, de forma prematura, se enseña a los niños (igual que hicieron con nosotros), a controlar, reprimir o ignorar las emociones. 'No llores, no pasa nada' es una de las frases que más se escucha. ¿Quién decide que no pasa nada? Si un niño o una niña llora, es porque algo le pasa. Ya desde bebe, se les dice a los padres que no hagan caso, y así se lo aprenden los niños: no tiene sentido expresar las emociones. Cuando un niño o niña se enfada, recibe castigo, represión o burla. Cuando un niño expresa miedo, recibe incompreensión o negación. Etc.

De esta forma los niños se enseñan a racionalizar, reprimir e ignorar las emociones. No a conectar con sus emociones, para saber cómo se sienten o lo que quieren o necesitan, ni a expresarlas.

El enfado.

Por ejemplo:

Cuando un niño pequeño se enfada, y recibe como respuesta el enfado del adulto, se enseña a no expresar su enfado frente al adulto, y buscará otras formas de 'descargar' la emoción. (Seguramente con otros niños.)

4 Marco Iacoboni, "Las neuronas espejo"

Además aprenderá que la expresión del enfado es algo *malo*, a evitar, y cada vez que ve a alguien enfadado, relacionará (de forma inconsciente) este enfado con malestar, y no sabrá gestionarlo. El resultado es doble: no se enseña a gestionar su propio enfado ni el enfado de los demás.

En la medida que se desarrollan bloqueos emocionales, se crea una incapacidad de empatía.

¿Por qué perdemos los papeles cuando nuestro hijo se enfada?

Cuando nuestro hijo expresa enfado delante de nosotros, muchas veces nos sentimos *atacados*, y reaccionamos con enfado. ¿Por qué ocurre con nuestros hijos, y no con otros niños? Por que el vínculo con nuestros hijos es mucho más emotivo y por que hay una parte inconsciente de identificación con nuestra propia niñez. Por lo tanto el enfado de nuestro hijo nos conecta con la gestión de la emoción en la amigada (que se activa ante emociones fuertes), y ésta toma el control de nuestra reacción. Cuando pasa eso, el resultado es una reacción desproporcionada: *perdemos los papeles*.

¿Cómo podemos evitarlo? Intentar autocontrolarnos no suele funcionar bien. Como hemos visto, ante emociones fuertes, la amígdala recurre a su memoria y actúa antes de que pueda intervenir el cerebro superior y por lo tanto antes de que podamos moderar la reacción con la razón.

La solución está en el aprendizaje a gestionar nuestro enfado a través de situaciones vivenciales, que crean nuevas experiencias donde el enfado es aceptado, creando una nueva memoria para la amígdala.

La empatía como generadora de bienestar y condición necesaria para el desarrollo sano.

La empatía implica que aceptamos la emoción de la otra persona, por que la entendemos (las neuronas espejo lo simulan), sin que nos altere. Nuestra aceptación de la emoción genera en la otra persona una sensación de comprensión y aceptación (sensaciones de bienestar), lo cual le ayuda a tranquilizarse, y ver sus propias emociones desde otra perspectiva (el cerebro superior). La empatía genera vínculos afectivos cálidos y confianza.

Recordemos que las emociones son reacciones ante las sensaciones internas y/o externas que nos llegan. Los niños pequeños necesitan al adulto no sólo para la satisfacción de sus necesidades básicas sino también para tener una referencia externa y un espejo para poder gestionar y entender sus emociones. En la medida que el adulto reacciona de forma empática, podrá entender mejor sus propias emociones y poco a poco aprender a gestionarlos. En la medida que las emociones son rechazadas o ignoradas, el niño se encontrará con muchas dificultades, no sólo en el aprendizaje de la gestión de sus propios emociones, sino en el aprendizaje en general.

Todas las personas necesitan sentirse queridas. Para los niños es una condición necesaria para un desarrollo sano y equilibrado. Es la base de la confianza y de la felicidad. Y para sentirse queridos hace falta que se sientan aceptados y comprendidos.⁵

5 Ver también el texto 'La agresividad infantil' del mismo autor.