



EDOMÉX  
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



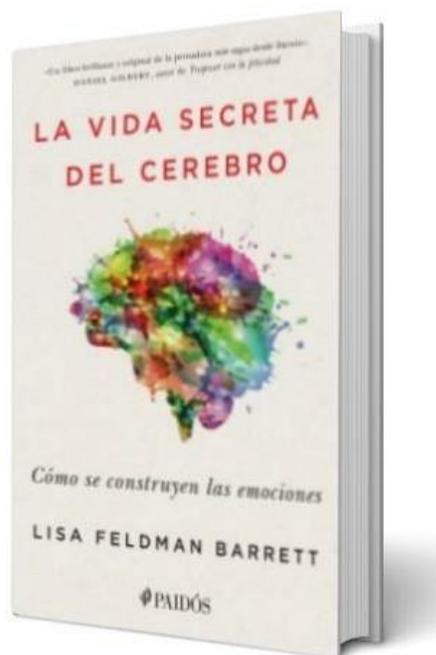
# “La vida secreta del cerebro” de Lisa Feldman

Autor(a): Yazmi Ramírez Hernández  
Escuela Primaria “José María Luis Mora” 15EPR1288X  
Nezahualcóyotl, México  
18 de enero de 2023



## *“La vida secreta del cerebro” de Lisa Feldman*

### Introducción



Feldman B., Lisa (2019) “La vida secreta del cerebro. Cómo se construyen las emociones”. México: Paidós. ISBN: 6077476366

Uno de los principales objetivos de la Nueva Escuela Mexicana es lograr que el humanismo regrese a las aulas, con el fin de formar niños y niñas emocionalmente sanos, que sean capaces de autorregularse, que no nieguen sus emociones, sino que las encaucen adecuadamente. Sin embargo, lograr esto no es sencillo, sobre todo cuando los y las docentes encargadas de ello no han tenido una experiencia de formación similar y son incapaces de autorregular sus emociones.

Derivado a lo anterior se hace necesario revisar y poner al alcance de los y las docentes materiales que sean afines a lo que se pretende que ellos y ellas puedan formar en sus estudiantes. Uno de esos libros es *La vida*

*secreta del cerebro* de Lisa Feldman, que da un viaje muy claro y certero sobre la ciencia de las emociones.

Conocer de manera más precisa cómo las emociones influyen en todos los aspectos de la vida de una persona, además de entender cómo se forman y sirven de pilar incluso para construir conocimientos académicos, son -sin duda- dos de las razones más importantes para que los docentes se acerquen a su lectura. Su labor frente a grupo cambiará por completo cuando comprenda la importancia que las emociones tienen en el desarrollo integral de los estudiantes.

## **Desarrollo**

Uno de los grandes aciertos de este libro es que está escrito en un lenguaje accesible para todas las personas, sean o no sean, psicólogos de profesión o neurocientíficas, podrán entender los conceptos que vienen bien ejemplificados con pasajes de la vida diaria, tanto fuera como dentro del aula.

El otro gran acierto es que comienza explicando cómo se concebía la emoción tradicionalmente, que es una visión que todavía se encuentra arraigada en muchos adultos actuales y que entorpece la formación de niños y niñas emocionalmente sanos; y de ahí pasa a explicar cómo la ciencia ha demostrado que la visión clásica estaba equivocada, que la emoción no es un paquete primitivo que esté peleado con la razón, sino que, por el contrario, la emoción es el ladrillo que ayuda a construir aprendizaje y que la razón no puede funcionar igual cuando no hay emoción.

El libro está dividido en 13 capítulos que van explicando paso a paso cómo es que las emociones se construyen, por qué no son universales, cuáles son los conceptos que se deben comprender, cuál es la realidad social de las emociones y si es posible o no dominarlas. Termina hablando del cerebro a la mente y trazando una nueva frontera. No se reseñarán aquí de manera separada los 13 capítulos, pero sí se revisarán los elementos del libro que se consideran relevantes para los docentes de primaria. Así que vayamos desmenuzando este libro paso a paso.

Una de las primeras cosas que se destacan en este libro es que narra cómo es que esta experta hace un descubrimiento fundamental para comprender las emociones de una manera distinta, y lo hace al tratar de replicar un experimento, lo que descubre –después de ocho aparentes fracasos, que en realidad habían sido un descubrimiento–, es que la mayoría de las personas no son capaces de distinguir entre las distintas emociones, por ejemplo, “sienten” similar la tristeza, la ansiedad, el enojo, aunque sean emociones distintas. La autora llama a esto “granularidad de las emociones” y lo explica de la siguiente manera:

Un interiorista experto puede contemplar cinco tonos de azul y hacer la distinción entre azul celeste, azul cobalto, azul de ultramar, azul marino y cian. Pero para mi marido todos esos colores son «azul». Mis estudiantes y

yo habíamos descubierto un fenómeno similar para las emociones al que llamé «granularidad emocional» (Feldman, 2017, p. 16).

De esta forma, una persona con menor granularidad emocional sería incapaz de distinguir finamente entre emociones diversas; mientras que otra con mayor granularidad sería capaz de diferenciarlas más claramente.

La autora continua explicando distintos experimentos de otros científicos que buscaban encontrar esa huella dactilar, es decir, ese rasgo fundamental que permitiera comprobar que las emociones eran universales y que se sentían en todos los casos de la misma manera, pero lo que se fue descubriendo es que no lo eran. Las emociones, o mejor dicho, la manera en que los seres humanos expresan y comunican emociones no es universal, y la percepción de las mismas tampoco lo es, por el contrario, muchos factores entran en juego.

Esto es sumamente importante, porque en las escuelas se tiene la costumbre de intentar enseñar emociones a los niños con las famosas caritas que representan tristeza, alegría, enojo, desagrado y miedo; pero la realidad es que el ser humano aprende a distinguir emociones basando en una serie de elementos como el lenguaje corporal, el contexto en que se presenta, el conocimiento que tiene sobre la persona y la situación, entre otras cosas. Entonces, las expresiones clásicas de las caritas son solo convenciones culturales, pero no son la realidad de las expresiones y al usarlas no estamos enseñando a los estudiantes sobre sus emociones, sino sobre convenciones sociales que no les ayudan a aprender sobre ellos mismos y lo que están sintiendo, cómo expresarlo y qué hacer con eso.

Otro elemento por destacar es que los neurocientíficos han descubierto que no existen áreas específicas del cerebro para generar emociones determinadas, sino que pueden involucrarse distintas áreas e, incluso, si alguna se “daña” (por un accidente o enfermedad) es posible que otros circuitos cerebrales tomen esas funciones y la capacidad para sentir emociones quede intacta. Esto es fundamental para que los docentes que pretenden desarrollar educación socioemocional comprendan que cada niño y niña desarrollará distintas maneras de percibir, sentir y manifestar la misma emoción, y que no hay una sola forma “correcta” de hacerlo.

Esto último es fundamental para todo docente, no hay una manera correcta, única, de la emoción y, por lo tanto, no se puede “enseñar” la emoción. De hecho, de acuerdo con el libro, las emociones se construyen. Y para poder comprender esto es necesario entender el concepto de simulación, que tiene que ver con un mecanismo del cerebro que permite “emular” el mundo exterior, es decir, que se ha comprobado científicamente que lo que percibimos (oímos, vemos, tocamos, saboreamos y olemos) no son reacciones ante el mundo, sino una simulación de lo que es el mundo, algo así como en el mito de la Caverna de Platón.

Entonces es posible que podamos sentir, oler, ver cosas que no están presentes en la realidad, pero que, por alguna razón nuestro cerebro la simula, por ejemplo, cuando en una película vemos comer algo delicioso y hasta podemos olerlo, aunque no está frente a nosotros, sino en el celuloide. O cuando tenemos un recuerdo que nos lleva a sensaciones, de texturas, de olores, de sabores, que no estamos experimentando en ese momento, pero que nuestro cerebro está simulado.

Esto es importante para entender cómo se forman las emociones, y la autora hace énfasis en ello, la simulación es posible porque todos aprendemos conceptos de las cosas según la cultura en la que nos desarrollamos. Pueden ser conceptos de lo que es comestible, de lo que es música, de lo que es aceptable, entre otras cosas, y esos conceptos permiten simular al cerebro respuestas automáticas que se han codificado a lo largo de la vida del individuo.

La autora entonces hace un símil con las emociones, estableciendo que, así como los conceptos de las cosas se aprenden culturalmente, los conceptos de lo que sucede al interior del cuerpo también se aprenden así. Por lo que las emociones no serían las mismas en cada persona, aunque físicamente sintieran lo mismo, sino que dependería de factores como el contexto. Así, explica la autora, una punzada en el estómago se puede percibir como ansiedad o miedo si la persona está en la consulta médica, o como hambre si está entrando en un restaurante; pero es la misma punzada en el estómago.

El concepto cambia según el contexto y se construye lo que la autora llama concepto emocional. Y dice que “En cada momento de vigilia, nuestro cerebro hace uso de la experiencia pasada, organizada en forma de conceptos, para guiar

nuestros actos y dar significado a nuestras sensaciones. Cuando los conceptos implicados son conceptos emocionales, nuestro cerebro construye casos emocionales” (Feldman, 2017, p. 44). Y a esto le llama “teoría de la emoción construida”.

Esto es relevante para los y las docentes, puesto que demuestra la importancia de las vivencias dentro del aula, así como del entorno de aprendizaje, puesto que todo eso también ayudará a construir emociones. La autora explica que el individuo no es un receptor pasivo de *inputs* externos que simplemente reacciona a las emociones, sino que, en realidad, es un actor que, en todo momento está construyendo significados, reuniendo experiencias, por lo que la emoción también se está construyendo constantemente.

Dentro de este enfoque construccionista hay dos ideas centrales: 1) que ninguna categoría emocional tiene una huella dactilar, es decir, que ninguna es igual a otra, ni siquiera en la misma persona; y 2) que las emociones que se experimentan y se perciben no son consecuencia de los genes, sino producto de diversos conceptos e *inputs* sensoriales (Feldman, 2017). Esto es respaldado por otros autores, por ejemplo Barret (2017) quien establece que las emociones requieren de una conceptualización socialmente compartida, además de los procesos neurofisiológicos que implican.

Todo lo que el libro de Feldman (2017) contiene permite que los y las docentes se planteen nuevas preguntas sobre lo que conocen, lo que sienten, cómo lo sienten, y puedan trasladar esas mismas cuestiones al aula y sus estudiantes.

## **Conclusiones**

Finalmente, el mayor tesoro de este libro es la posibilidad de romper con los paradigmas que se han venido construyendo en torno a la emoción y que son mitos que no abonan para el adecuado conocimiento de éstas, ni tampoco para poder formar en el aula habilidades socioemocionales (Goleman, 1995). A la luz de lo que el libro de Feldman (2017) explica, el aula es solo una pequeña parte del entramado al que el o la alumna se enfrentará diariamente, y todo formará emociones,

conceptos emocionales, y eso influirá en su vida, no solo en el nivel emocional, sino también en el cognitivo, porque la emoción es base del aprendizaje.

Entonces, lo que debe quedar muy claro es que el o la docente puede hacer un trabajo de acompañamiento, pero no de enseñanza de las emociones, porque hay muchas cosas en estudio, que todavía no están dichas y que no se pueden dar por sentadas, y porque sin importar lo que se pretenda enseñar, el cerebro de cada alumna y alumno va a crear su propia realidad con base en sus experiencias pasadas y luego la va a modificar sobre sus experiencias futuras. Por lo tanto, solo podemos ser facilitadores de experiencias, pero éstas solo serán una parte, dentro del océano de la vida.

## **Referencias**

Barret, L. (2017) *How emotions are made*. Nueva York: Houghton Mifflin Harcourt.

Feldman, L. (2017) *La vida secreta del cerebro. Cómo se construyen las emociones*. México: Paidós. ISBN 6077476366

Goleman, D. (1995) *La inteligencia emocional*. México: Vergara.

SEP (2022) *La nueva escuela mexicana: construyendo comunidad*. Recuperado de <https://www.educacionbc.edu.mx/index.php/la-nueva-escuela-mexicana-construyendo-en-comunidad/>