

¿Cómo citar el artículo?

Muñoz Monsalve, G. (enero-junio, 2021). Neurodesarrollo emocional: un recorrido creativo. *Revista Reflexiones y Saberes*, (14), 30-40

Neurodesarrollo emocional: un recorrido creativo

Emotional Neurodevelopment: a creative journey

Gustavo Adolfo Muñoz Monsalve

Estudiante de Psicología

Fundación Universitaria Católica del Norte

gustavoadolfom3@gmail.com

Resumen

En este artículo se reflexionó sobre la aplicación del neurodesarrollo (proceso evolutivo del cerebro que se va desarrollando a través del tiempo) emocional en el contexto creativo. De manera más precisa, en las habilidades de pensamiento y las emociones se descubre que el neurodesarrollo permite al ser humano el razonamiento hipotético-deductivo, la observación de los hechos, la inducción y la abstracción para solucionar problemas en un momento determinado. Asimismo, la plasticidad del sistema nervioso y las diferentes etapas de maduración del cerebro, lo habilitan para que recuerde el conocimiento, se desenvuelva en condiciones normales, se conecte con las emociones que surgen del sistema límbico y se relacione con el medio ambiente. En este sentido, se realizó un ejercicio de observación sobre las emociones, donde cada persona presta atención a una imagen determinada por un tiempo (un minuto). Se pudo observar que no todos los individuos reaccionan de igual forma ante ciertos estímulos, lo que permite aprender a reconocer las respuestas de cada sensación.

Palabras clave: Cerebro, creatividad, emociones, estructura cerebral, neurodesarrollo.

Abstract

In this article we reflected on the application of emotional neurodevelopment (an evolutionary process of the brain that develops over time) emotionally in the creative context. In a more precise way, in thinking skills and emotions it is discovered that neurodevelopment allows the human being to hypothetical-deductive reasoning, observation of facts, induction and abstraction to solve problems at a given moment. Likewise, The plasticity of the nervous system

and the different stages of maturation of the brain, enable it to remember knowledge, to function under normal conditions, to connect with the emotions that arise from the limbic system, and to relate to the environment changing. In this sense, an observation exercise on emotions was carried out, where each person pays attention to a certain image for a certain time (one minute). It was observed that not all individuals react in the same way to certain stimuli, which allows us to learn to recognize the responses to each sensation.

Keywords: Brain, brain structure, emotions, neurodevelopment, sensations

Introducción

El presente artículo expresa algunos planteamientos acerca del neurodesarrollo y las emociones; una conceptualización del neurodesarrollo sería que este es un proceso evolutivo del cerebro que se va desarrollando a través del tiempo. El interés por el tema surgió del deseo de saber las diferentes emociones que pueden experimentar los sujetos al observar una imagen determinada. El objetivo, entonces, es reflexionar acerca de la sensación o emoción que siente el ser humano al observar una imagen por un tiempo determinado. En este sentido, pensar y escribir sobre el neurodesarrollo y las emociones, es importante porque este va determinando la conducta del individuo; esto nos ayuda a entender, cómo a partir del desarrollo del sistema emocional o límbico, el individuo se va adaptando y va sintiendo con mayor fuerza sus emociones.

Ahora bien, surge la siguiente pregunta ¿por qué el neurodesarrollo y las emociones son fundamentales para el progreso del ser humano? Para responder esta pregunta se realiza un ejercicio de observación de imágenes en el que el sujeto observa cada imagen durante un tiempo determinado y responde lo que siente su cuerpo a través de esta sensación.

En este texto, el objetivo es reflexionar acerca de la sensación o emoción que siente el ser humano al observar una imagen por un tiempo determinado. En la secuencia del escrito, se realiza una conceptualización del neurodesarrollo y de las emociones; luego, se realiza un ejercicio de observación de imágenes, y, finalmente, se dan algunas recomendaciones para que el individuo de forma asertiva equilibre sus emociones.

Concepto de neurodesarrollo

El objetivo de toda sociedad es gestionar el desarrollo de sus comunidades como conjunto y el desarrollo de las personas que componen esa sociedad. Esto significa, diseñar propuestas de vida que apunten a los logros individuales.

El ser humano establece relaciones en las cuales se vincula con otros seres humanos, formando grupos de relación eficaces. En este sentido, el sistema nervioso desarrolla sistemas neuronales activos capaces de socializar y de comunicarse unos con otros. De manera más precisa, con el desarrollo del sistema psicomotor, se perfecciona el neurodesarrollo (proceso evolutivo del cerebro que se va desarrollando a través del tiempo), creando dispositivos por medio de los cuales organiza el sistema nervioso como un conjunto de relación, producto de la interacción del ser humano con el medio.

En este proceso, el individuo desarrolla habilidades, con el fin de dar respuesta a las diferentes situaciones que se le presentan en su vida. Además, le permite adaptarse al contexto y transformarlo. Como abstracción, sobre el desarrollo de los seres humanos, se puede decir que el hombre es producto de una evolución; es decir, es producto de una transformación secuencial que poco a poco dio origen a la vida. En el libro sobre la teoría de la evolución de las especies, Darwin (1859) explica cómo hubo unas circunstancias especiales de tiempo modo y lugar en las cuales surgió la vida (p. 27).

A partir de una base común, y poco a poco, de acuerdo con una selección natural en la cual sobrevivían los más adaptados, se fueron originando las diferentes especies. Asimismo, en el neurodesarrollo el proceso evolutivo del cerebro y su plasticidad neuronal, a partir de las emociones, afianza la maduración del sistema nervioso, las funciones cerebrales y el perfeccionamiento de la personalidad y la conducta del individuo. Por tanto, la experiencia del sujeto es fundamental porque afianza el progreso neuronal. Este adelanto, permite, que desde la infancia el individuo desarrolle habilidades perceptivas, cognitivas, sociales, comunicativas y motrices para su adaptación al medio en el cual se desarrolla.

El concepto de emoción

Desde hace unos 40 años se ha escrito suficiente acerca de lo que es la emoción, su función evolutiva y lo que representa para el ser humano. En la psicología, las emociones son

un proceso psicológico (valga la redundancia) o estado ininteligible del ser humano que lo prepara y lo condiciona a vivir dentro de un entorno.

Son experiencias que el cuerpo humano vive en razón de una reacción ante un suceso previsto o imprevisto. Se perciben cuando el sujeto observa un objeto o se le presenta una situación determinada.

Las emociones tienen su principal base neurológica en el circuito neuronal, el sistema límbico, formado por diferentes estructuras cerebrales se encarga de activar y controlar las emociones, origina respuestas o estímulos inmediatos a los hechos.

En la teoría evolutiva de la emoción, Darwin (1872), en su libro *la expresión de las emociones en el hombre y otros animales* describe la manera como, tanto los humanos como los animales, expresan sus emociones; asocia las expresiones faciales del ser humano con las emociones de sufrimiento, ternura, miedo o vergüenza (p. 399).

Para estudiar las emociones, Lang (1968) hace el aporte del modelo tridimensional desde diferentes niveles: el nivel cognitivo/subjetivo, conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo. Cada uno de estos componentes o niveles, puede adquirir gran relevancia con una emoción puntual, en una persona específica, o ante una situación determinada.

Para Ekman (2003) cada individuo maneja un perfil emocional individual; señala que lo más importante es hasta dónde se puede controlar lo que el sujeto hace, dice o siente durante un episodio emocional. Asimismo, afirma que unos individuos manejan las emociones fuertes en forma muy sutil, mientras que otros las manifiestan de forma airada así se controlen (p. 256).

Por tanto, Greenberg (2014) clasifica las emociones básicas (miedo, enfado, tristeza, asco, sorpresa y alegría) en primarias, secundarias e instrumentales. Expresa que, para que las emociones tengan sentido y el sujeto se pueda beneficiar de ellas, a través de su inteligencia, debe entender qué tipo de emoción se está experimentando (p. 71).

Recorrido creativo

En el neurodesarrollo emocional, el sujeto percibe las emociones de forma inherente a los acontecimientos que le suceden en ese momento. Con el fin de entender la emoción desde el punto de vista cognitivo, conductual y fisiológico, en este apartado, se pretende determinar qué tipo de respuesta fisiológica puede dar el sujeto al observar varias imágenes.

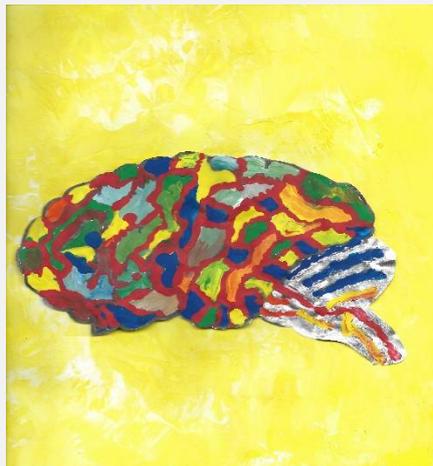
Igualmente, se pretende que el individuo descubra desde sus sentimientos cuáles imágenes percibe con mayor agrado y cuáles con menor agrado. Cabe destacar, que en esta lista de imágenes no existe, ni se tiene en cuenta, una clasificación determinada por algún autor específicamente.

El ejercicio es el siguiente:

El individuo observa detenidamente la imagen por espacio de un minuto, al cabo del cual se pregunta: ¿Qué emoción siento al observar esta imagen?, ¿Crees que la palabra representa lo que realmente la imagen es?, ¿Sientes rechazo?, ¿Sientes protección? ¿Te agrada esta imagen?, ¿No te gusta esta imagen?

Figura 1

Imagen de Alegría



Nota: Elaboración Propia

¿Qué emoción se siente al observar esta imagen?, ¿crees que la palabra representa lo que es realmente la imagen?, ¿siento rechazo?, ¿siento protección?, ¿me agrada esta imagen?, ¿no me gusta esta imagen?

Figura 2

Imagen de Amor



Nota: Elaboración Propia.

¿Qué emoción se siente al observar esta imagen?, ¿crees que la palabra representa lo que es realmente la imagen?, ¿siento rechazo?, ¿siento protección?, ¿me agrada esta imagen?, ¿no me gusta esta imagen?

Figura 3

Imagen de Sorpresa



Nota: Elaboración Propia.

¿Qué emoción se siente al observar esta imagen?, ¿crees que la palabra representa lo que es realmente la imagen?, ¿siento rechazo?, ¿siento protección?, ¿me agrada esta imagen?, ¿no me gusta esta imagen?

Figura 4

Imagen de ira



Nota: Elaboración Propia.

¿Qué emoción se siente al observar esta imagen?, ¿crees que la palabra representa lo que es realmente la imagen?, ¿siento rechazo?, ¿siento protección?, ¿me agrada esta imagen?, ¿no me gusta esta imagen?

Figura 5

Imagen de Tristeza



Nota: Elaboración Propia.

¿Qué emoción se siente al observar esta imagen?, ¿crees que la palabra representa lo que es realmente la imagen?, ¿siento rechazo?, ¿siento protección?, ¿me agrada esta imagen?, ¿no me gusta esta imagen?

Figura 6

Imagen de Miedo



Nota: Elaboración Propia.

¿Qué emoción se siente al observar esta imagen?, ¿crees que la palabra representa lo que es realmente la imagen?, ¿siento rechazo?, ¿siento protección?, ¿me agrada esta imagen?, ¿no me gusta esta imagen?

Figura 7

Imagen de Envidia



Nota: Elaboración Propia.

¿Qué emoción se siente al observar esta imagen?, ¿crees que la palabra representa lo que es realmente la imagen?, ¿siento rechazo?, ¿siento protección?, ¿me agrada esta imagen?, ¿no me gusta esta imagen?

Figura 8

Imagen de Ansiedad

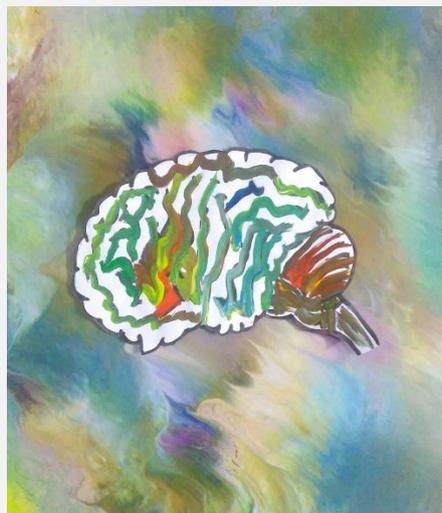


Nota: Elaboración Propia.

¿Qué emoción se siente al observar esta imagen?, ¿crees que la palabra representa lo que es realmente la imagen?, ¿siento rechazo?, ¿siento protección?, ¿me agrada esta imagen?, ¿no me gusta esta imagen?

Figura 9

Imagen de Celos

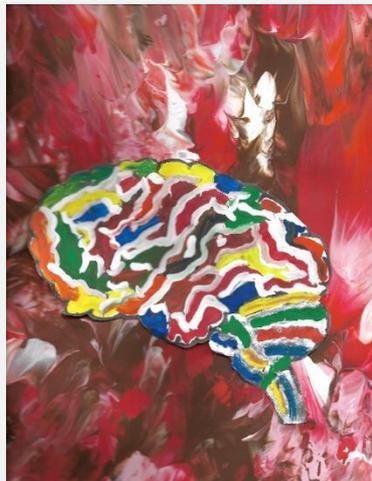


Nota: Elaboración Propia.

¿Qué emoción se siente al observar esta imagen?, ¿crees que la palabra representa lo que es realmente la imagen?, ¿siento rechazo?, ¿siento protección?, ¿me agrada esta imagen?, ¿no me gusta esta imagen?

Figura 10

Imagen de Asco



Nota: Elaboración Propia.

Al finalizar el anterior ejercicio, el sujeto experimenta el conocimiento y manejo de su propio cuerpo (somatognosia), lo mismo que las relaciones de su cuerpo con los diferentes espacios externos en los que se mueve (exterognosia); allí entran en operación las emociones y la mente.

Desde la observación y los estímulos presentados por cada individuo ante las imágenes anteriores, se puede reflexionar que no todos los individuos reaccionan de igual forma ante ciertos estímulos; es importante aprender a reconocer las respuestas de cada sensación.

De lo anterior se deduce que, las emociones humanas expresan el sentimiento al interior de cada persona; se consideran como uno de los procesos cognitivos, conductuales y biológicos más complejos y difíciles de explicar.

De manera más precisa, las emociones son un mecanismo de adaptación fundamental para el ser humano. Para terminar, se presentan algunas recomendaciones con el fin de que cada persona, que observe las imágenes, pueda controlar y equilibrar sus emociones desde los procesos psicológicos.

Recomendaciones para el control de las emociones

- Mejore el sentimiento desde los pensamientos positivos
- Crea en usted y sus convicciones
- Tenga metas que pueda cumplir
- Tenga presente que es parte de la sociedad y los otros lo necesitan
- Sienta seguridad en sí mismo, incentivando o recordando sus logros y progresos
- Tenga una buena calidad de vida, porque esta fortalece las funciones ejecutivas del cerebro
- Cuando sienta una emoción que no es agradable, intente distraer la atención, procurando realizar otras cosas o actividades diferentes a este recuerdo, esto hace parte de su autoconocimiento

Referencias

- Darwin, CH. (1859). *El origen de las especies por medio de selección natural*.
<http://www.traduccionliteraria.org/biblib/D/D1011.pdf>
- Darwin, CH. (1872). *La expresión de las emociones (en el hombre y en los animales)*.
Intermundo.
http://23118.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/informacion_adicional/obligatorias/034_historia_2/Archivos/Darwin.pdf
- Ekman, P. (2003). *El rostro de las emociones*. Rba Libros, S.A.
<https://st2.ning.com/topology/rest/1.0/file/get/3390535937?profile=original>
- Greenberg, L. S. (2014). *Emociones: una guía interna*. Desclée de Brouwer, S.A.
[file:///C:/Users/Aquarela%20Travel/Downloads/Emociones_%20una%20gu%C3%ADa%20interna%20-%20Leslie%20Samuel%20Greenberg%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Aquarela%20Travel/Downloads/Emociones_%20una%20gu%C3%ADa%20interna%20-%20Leslie%20Samuel%20Greenberg%20(1).pdf)
- Lang, p. (1968). Fear reduction and fear behavior: problems in treating a construct [Reducción del miedo y comportamiento del miedo: problemas al tratar un constructo]. *Research in Psychotherapy*, 3, 90-102. <https://psycnet.apa.org/record/2004-15393-004>