

# Emoción y Memoria

**Autor: Jorge Fiszer**

Las emociones influyen en el organismo y contribuyen a lograr la armonización o desarmonización del mismo. Son una serie de mecanismos de supervivencia arraigados en el cuerpo, que evolucionaron para hacernos tanto escapar del peligro o situaciones amenazantes, como impulsarnos hacia lo que nos puede ser beneficioso. Cuando la emoción pasa por un proceso de razón, entonces se convierte en un sentimiento. Estos serían considerados entonces como emociones conscientes y sirven para ponerle palabras a los procesos psico-fisiológicos que se producen en nuestro cuerpo, o sea se transforman en nuestro vocabulario emocional.

Las emociones actúan en la amígdala del cerebro, mientras que el proceso de razón se da en la corteza cerebral frontal. Sin el feedback que nos proporciona nuestro propio cuerpo no podemos distinguir las emociones de los pensamientos. De ahí surge que lo que importa más no es el hecho en sí sino como lo vive la persona.

Una de las funciones destacadas de las emociones es potenciar la memoria. En la medida en que las cosas nos provocan una emoción, quedan plasmadas en nuestro cerebro, influyendo en los estados orgánicos futuros.

Cada vez que percibimos una situación vivida como amenazante la corteza cerebral recibe y procesa la información. Aparece miedo, desasosiego, inquietud. El hipocampo rastrea en el "archivo de experiencias" tratando de reconocerla, de obtener datos pasados de la misma, pueden aparecer respuestas instintivas como ataque, huida, inhibición, etc.

## **Cómo podemos ayudar en estos estados emocionales**

Desde nuestra mirada humanista podemos dar respuesta diciendo que cada individuo posee en sí mismo una "Tendencia hacia la actualización", es decir una capacidad para desplegar sus capacidades innatas, sus auto-potencialidades y también adquirir nuevas estrategias para salir no solo adelante ante cualquier situación hostil, sino fortalecido. Y aquí introducimos el concepto de resiliencia que es: la capacidad del organismo de crecer y mejorar aún frente a condiciones adversas.

Desde el "Mental Gym", se propone establecer relaciones de ayuda y contención emocional, para promover en una persona o en un grupo, procesos activos de aprendizaje que logren una mejor percepción de la realidad, una mayor competencia operativa y el desarrollo pleno de sus potencialidades.

Se trabaja en un clima facilitador para la expresión de sentimientos, percepciones y valores que pudieran estar interfiriendo en su atención, concentración y/o falta de memoria. Es un espacio de ejercitación y adiestramiento para canalizar las cargas inadecuadas de manera efectiva. Para aproximarse a la toma de conciencia sobre como estoy construyendo mi realidad actual, de acuerdo a mis pensamientos y actitudes, potenciando los aspectos positivos y modificando los negativos.