

Los problemas emocionales

"*Inteligencia emocional*". Daniel Goleman. Kairós. Barcelona 1.997 (10ª Edición)

"Los maestros saben perfectamente que los problemas emocionales de sus discípulos estropean el funcionamiento de la mente. En este sentido, los estudiantes que se hallan atrapados por el enojo, la ansiedad o la depresión tienen dificultades para aprender porque no perciben adecuadamente la información y, en consecuencia, no pueden procesarla correctamente.

... las emociones negativas intensas absorben toda la atención del individuo, obstaculizando cualquier intento de atender a otra cosa."

(Pág. 137)

... / ...

"Cuando las emociones dificultan la concentración, se dificulta el funcionamiento de la capacidad cognitiva que los científicos denominan "memoria de trabajo", la capacidad de mantener en la mente toda la información relevante para la tarea que se está llevando a cabo.

La memoria de trabajo es la función ejecutiva por excelencia de la vida mental, la que hace posible cualquier otra actividad intelectual, desde pronunciar una frase hasta formular una compleja proposición lógica. Y la región cerebral encargada de procesar la memoria de trabajo es el córtex prefrontal, la misma región en donde se entrecruzan los sentimientos y las emociones. Es por ello por lo que la tensión emocional compromete el buen funcionamiento de la memoria de trabajo a través de las conexiones límbicas que convergen en el córtex prefrontal, dificultando así toda posibilidad de pensar con claridad."

(Pág. 138)