

## Neurociência Afetiva

*Fato: Não há cognição sem o estado emocional no qual ela ocorre*

*Fato: Podemos aprender a refinar o controle de nosso estado emocional porque isso é uma habilidade.*

*Se os fatos acima são verdade, então nosso estado emocional deve influenciar nossa habilidade de aprender, para melhor ou para pior, e podemos efetivamente fazer algo a respeito. Entretanto, a instrução explícita relacionada à parte emocional dessa relação inextricável e interdependente é limitada à educação básica. Por que é assim? Como você abordaria essa aparente lacuna no sistema educacional?*

Eu me pego pensando em como os emoticons deveriam ser valorizados na educação. Embora já tenha sido afirmado que “nós nunca saberemos como qualquer outro animal ou humana realmente se sente” (Davis e Panksepp, 2011, p. 1947), creio que esses símbolos divertidos e sucintos são um caminho direto para as mensagens de nossas amígdalas, que identificam nossos estados emocionais básicos, e nos dão a chance de medir nossa temperatura emocional e nos preparar para o que vier. Esse “impulso que induz à ação” (Tokuhamma-Espinosa, 2015), que é a própria definição de emoção, é ainda entendido e trabalhado de forma muito imatura em nossa sociedade; o que não é de se espantar dado que a neurociência afetiva ainda está em seus primeiros anos (Davidson Films, 2010) e a inteligência emocional ainda não chegou à idade madura.

Mesmo que os humanos estejam na frente quanto à identificação de emoções (Ekman, 1973, mas Balkenius e Morin, 2001), competimos com outras espécies em pé de igualdade com relação aos neurônios espelho que disparam tanto no modo de ação quanto no de observação (Gallese e Goldman, 1998). Mas ainda nos falta o cultivo da inteligência emocional desde a infância. Não é uma tradição em nossos lares começar o dia falando sobre nossas emoções; isso sem mencionar nossas questões, decisões e dilemas. Ainda não desenvolvemos as ferramentas que temos para lidar com esses assuntos de forma eficaz então apelamos para a ignorância e esquecemos o assunto por completo.

Apesar de ser um bloqueio, temos amplos recursos para aperfeiçoar nossa habilidade de expressar emoções de forma clara e cultivar a honestidade de nos permanecer fiéis a nossas palavras. Isso pode ser feito (Lidsky, 2016) e os emoticons vem a calhar. Mas, até que cheguemos lá, a tecnologia (veja um exemplo em [www.classdojo.com](http://www.classdojo.com)) pode nos servir de guia para treinar nosso entendimento coletivo de que há causa e efeitos nos relacionamentos e que o desenvolvimento da empatia é necessário para todos nós.

Mirela Ramacciotti

Referências

Balkenius, C. & Moren, J. (2001). [Emotional learning: a computational model of the amygdala](#). *Cybernetics Systems International Journal*, 32, 611-636.

Davidson Films, Inc. (2010). The emotional brain: An Introduction to affective neuroscience. [video] (4:27). Available at <https://www.youtube.com/watch?v=3oGSyWkGhYA> (Links to an external site.)



Davis, K. L., & Panksepp, J. (2011). [The brain's emotional foundations of human personality and the Affective Neuroscience Personality Scales](#). (Links to an external site.) (Links to an external site.) *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(9), 1946-1958.

Ekman, P. (1973). Universal facial expressions in emotion. *Studia Psychologica*, 15(2), 140.

Gallese, V., & Goldman, A. (1998). Mirror neurons and the simulation theory of mind-reading. *Trends in cognitive sciences*, 2(12), 493-501.

Lidsky, I. (2016). *What reality are you creating for yourself* [video]. (11:46). Available at [https://www.ted.com/talks/isaac\\_lidsky\\_what\\_reality\\_are\\_you\\_creating\\_for\\_yourself](https://www.ted.com/talks/isaac_lidsky_what_reality_are_you_creating_for_yourself) (Links to an external site.)

Tokuhama-Espinosa, T. (2015) Emotions and decision making, Part 1. [video]. (13:15). Available at <https://www.youtube.com/watch?v=eDZwueVm7SY> (Links to an external site.) (Links to an external site.)



**Neuroeducamente®**