

APRENDIENDO A APRENDER DE LAS EXPERIENCIAS POSITIVAS

Este documento es un extracto traducido¹ en español del artículo:

Learning to Learn from Positive Experiences

The Journal of Positive Psychology – December 6, 2021

Autores:

Rick Hanson, Ph.D. University of California, Berkeley, USA

Shauna Shapiro, Ph.D. Santa Clara University, CA, USA

Emma Hutton-Thamm, M.A. University of Queensland, QLD, Australia

Michael R. Hagerty, Ph.D. University of California, Davis, USA

Kevin P. Sullivan, M.S. Rutgers University, USA

En gran medida, nuestros recursos internos son adquiridos, no innatos (Roberts et al., 2006; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007). Esta adquisición es un proceso de dos etapas de aprendizaje socioemocional, en términos generales, en el que los correlatos neuronales de las experiencias se codifican en cambios duraderos en el cerebro (Josselyn et al., 2015); para simplificar, denominamos '**activación**' a la primera etapa e '**internalización**' a la segunda etapa. Las personas desarrollan un mayor rasgo de compasión, por ejemplo, al tener experiencias de compasión y otros factores relacionados (por ej. empatía por el sufrimiento), que lleva a cambios neuronales duraderos, tanto en la estructura y función. Existe una variación individual considerable en el desarrollo de los recursos psicológicos a partir de las experiencias que las personas tienen tanto en las intervenciones formales como en la vida cotidiana.

¹Traducción cortesía de MBCT-Spain.com

¿Qué podría promover su desarrollo?

Existen **factores 'globales'**, que incluyen una mentalidad de crecimiento (*growth mindset*) (Dweck, 2006), sensibilidad (Pluess & Belsky, 2013), el metarrasgo de plasticidad (Hirsh et al., 2009) y la atención plena (Langer, 2016). Además de estos factores globales, también son útiles lo que podría llamarse "**factores de compromiso mental**".

Factores de compromiso mental

Los factores de compromiso mental podrían tener beneficios particulares. Primero, pueden movilizarse rápidamente a través de un esfuerzo deliberado, a diferencia de los factores globales que son más estables y están menos sujetos al control volitivo en el momento.

En segundo lugar, los factores de compromiso tienen una participación reguladora directa con las experiencias (p. ej., Quidbach et al., 2015), lo que aumenta potencialmente la influencia de una persona sobre ellos y, por lo tanto, lo que se gana con ellos.

En tercer lugar, el aprendizaje depende principalmente de la actividad neuronal durante una experiencia (Craig & Lockhart, 1972; Takeuchi et al., 2014), y los factores de compromiso influyen en procesos específicos de codificación y consolidación mientras se producen las experiencias.

En cuarto lugar, el uso de factores de compromiso podría aumentar el sentido de un individuo de ser un agente activo en la adquisición de recursos psicológicos, lo que podría aumentar la motivación y el sentimiento de "propiedad" de los resultados.

¿Cómo podemos ser agentes activos dentro de nuestras propias mentes en la construcción de recursos internos duraderos?

El modelo HEAL (Sanar)

Los factores de compromiso mental individual pueden estar presentes en varias psicoterapias, programas psicosociales y capacitaciones de crecimiento personal. Pero no se han reunido en un marco único ni se han utilizado sistemáticamente. Para explorar esta oportunidad, Rick Hanson desarrolló el marco HEAL (Hanson, 2013), con dos etapas y estos cuatro pasos:

Activación

1 - Tener una experiencia beneficiosa.

Internalización

2. Enriquecerla.

3. Absorberla.

4. Vincularla con material positivo y negativo. (Opcional)

A continuación se presenta un resumen de cada paso, con énfasis en la fase de internalización del aprendizaje.

1 - Tener una experiencia beneficiosa.

Las experiencias beneficiosas, es decir, agradables y/o útiles, pueden ocurrir de dos maneras: al tenerlas ya o al crearlas deliberadamente, como, por ejemplo, evocando un sentimiento de compasión (Hofmann et al., 2011).

2 - Enriquecerla.

Esto implica prolongar, intensificar y explorar deliberadamente una experiencia, lo que presumiblemente afecta la actividad en sus correlatos neuronales. Se pueden usar cinco tipos de factores mentales, solos o en combinación, para enriquecer una experiencia y fortalecer potencialmente sus efectos sobre el sistema nervioso:

2.1.- Duración: las personas pueden extender deliberadamente la duración de sus experiencias, incluidas las emocionalmente o somáticamente ricas (Waugh et al., 2014). Mantener la atención en los

estímulos tiende a profundizar el aprendizaje asociativo (Zhu et al., 2018), y mantener la atención en los estímulos positivos aumenta los efectos beneficiosos de estos estímulos (Pluess & Belsky, 2013). A medida que el material se mantiene más tiempo en la memoria de trabajo, su transferencia en aumentos de la memoria a largo plazo (Ranganath et al., 2005).

2.2.- Intensidad: podemos intensificar nuestras experiencias a través de múltiples medios, incluida la activación emocional (Quoidbach et al., 2015) o imaginando que los estímulos están físicamente más cerca (Kim & Hamann, 2007). A medida que las experiencias se intensifican y aumenta la excitación, también aumenta la actividad de norepinefrina y cortisol en el cerebro (McGaugh & Roozendaal, 2009; Sara, 2009). La norepinefrina fomenta la representación sostenida de una experiencia en la memoria de trabajo (Arnsten & Li, 2005) al mismo tiempo que promueve la plasticidad sináptica en general (Harley, 2007). La amígdala y el hipocampo juegan un papel importante en el aprendizaje (Hamann, et al., 1999; Murty, et al., 2010), y ambos tienen receptores para la norepinefrina y el cortisol. El aumento de la actividad en estos sitios receptores relacionados con la activación física o emocional aumenta la formación de la memoria explícita e implícita (Cahill & McGaugh, 1996). A medida que aumenta la intensidad de una experiencia, incluso con valencia positiva, la activación de la amígdala también tiende a aumentar (Bonnet et al., 2015), lo que mejora la formación de la memoria mediada tanto por el hipocampo (LaBar & Phelps, 1998) como por el núcleo caudado (Cahill y McGaugh, 1996).

2.3.- Multimodalidad: este término se refiere a centrarse en múltiples aspectos de una experiencia, que se pueden clasificar en términos generales como pensamientos, percepciones, emociones, deseos y acciones:

- *Pensamientos*. Reflexionar sobre el significado de una experiencia involucra "niveles de procesamiento" más profundos (Craik, 2002) y, a medida que aumenta, el aprendizaje y la memoria tienden a aumentar también (Ekuni et al., 2011).
- *Percepciones*. Por ejemplo, centrar la atención en sensaciones internas como la respiración y la frecuencia cardíaca podría estimular el complejo del nervio vago (Porges, 2011), y se ha

demostrado que la estimulación vagal aumenta ciertos tipos de aprendizaje (Cahill & McGaugh, 1996).

- *Emociones*. Las experiencias emocionalmente ricas intensifican la codificación (Lee et al., 2015) y una consolidación más duradera (Talmi, 2013).
- *Deseos*. A medida que aumenta el sentido de los aspectos motivacionalmente relevantes de una experiencia, la actividad de la amígdala también tiende a aumentar (Olney, et al., 2018), lo que se asocia con un mayor aprendizaje de las experiencias.
- *Acciones*. Posturas particulares, expresiones faciales, gestos o movimientos pueden ser la base de experiencias de recursos psicológicos, por ejemplo, poner una mano en el corazón durante una meditación sobre la compasión. Centrarse en estas acciones podría fortalecer la encarnación de dichos recursos.

2.4.- Novedad: podemos buscar nuevos aspectos de una experiencia familiar, como sentirnos apreciados, y a medida que aumenta la novedad percibida de una experiencia, también aumenta la activación del hipocampo (van Elzakker et al., 2008). Esto le indica al área tegmental ventral que libere dopamina en el hipocampo, promoviendo la consolidación sináptica y la formación de memoria (Lisman & Grace, 2005). Además, las experiencias novedosas se asocian con una mayor actividad de "reproducción" del hipocampo y consolidación cortical durante el sueño (Buhry et al., 2011).

2.5.- Prominencia: también podemos encontrar deliberadamente lo que es significativo o importante en una experiencia. Las experiencias que parecen personalmente relevantes tienden a tener el mayor impacto en el aprendizaje asociativo (Zhu et al., 2018) y la consolidación de la memoria. (Mc Gaugh, 2013). La activación de la amígdala aumenta a medida que aumenta la prominencia percibida (Cunningham et al., 2010), lo que promueve la formación de memoria basada en el hipocampo.

3. - Absorberla.

Para decirlo metafóricamente, enriquecer es como aumentar la cantidad y la concentración de un líquido vertido en una esponja mientras que absorber es como aumentar la receptividad de la propia esponja. Mentalmente, este paso

implica tener la intención y sentir que una experiencia está siendo absorbida por uno mismo y resaltar lo que es gratificante al respecto. Neuralmente, esto puede preparar y sensibilizar al cerebro para una mayor codificación y consolidación:

3.1.- Intención : Tendemos a recordar lo que queremos recordar (Oyarzún, et al., 2016). En particular, la amígdala reacciona a los estímulos en términos de las motivaciones del individuo (Cunningham & Brosch, 2012), por lo que intentar internalizar una experiencia puede aumentar la actividad de la amígdala relacionada con ella y, por lo tanto, el registro neuronal de la experiencia.

3.2.- Detección: la atención dirigida hacia el interior del estado emocional o somático de uno involucra la ínsula y la corteza cingulada anterior, y esta "autoorientación interoceptiva" aumenta la formación de la memoria (Pais-Vieira et al., 2016).

3.3.- Destacar las recompensas: a medida que crece la sensación de recompensa asociada con una experiencia, también tiende a aumentar el aprendizaje de la experiencia (Madan, 2013). La actividad de la norepinefrina aumenta con la recompensa (Sara & Segal, 1991), lo que promueve la formación sináptica. La actividad de la dopamina también aumenta con la recompensa (McDonald & Hong, 2013), que en el hipocampo aumenta la síntesis de proteínas y la formación de memoria (Takeuchi et al., 2013).

4.- Vincularla con material positivo y negativo.

Este paso implica centrarse en algo agradable o útil en el primer plano de la conciencia junto con material psicológico doloroso o dañino relacionado (por ejemplo, emociones, sensaciones) en el fondo. (Este cuarto paso de vincular es opcional, porque los primeros tres pasos por sí solos pueden ayudar a aumentar la adquisición de recursos de rasgos; también, cualquier atención al material negativo podría ser demasiado desafiante para alguien). El vincular puede ser beneficioso tanto al asociar positivo con negativo (por ej. La relajación puede aliviar la ansiedad) y al interrumpir la reconsolidación de material negativo en las redes neuronales (Ecker, 2015).