



Resumen Tertulia día 13 de marzo del 2007

"HOMBRES Y MUJERES: ¿SOMOS DIFERENTES EMOCIONALMENTE?"

El tema de la tertulia del pasado 13 de marzo prometía mucho y resultó ser motivo de reflexión, dudas, polémica e incluso diversión y risas, sobre todo teniendo en cuenta que el público era rotundamente femenino. Hubo incluso chistes y una dinámica, dirigida por una de las participantes, cuyo objetivo era aprender a desconectar de la rabia cuando ésta es muy intensa.

Las dos horas se nos pasaron rapidísimo a todas y, en un intento de resumir todo lo que se dijo y se compartió en esta tertulia les ofrezco las siguientes conclusiones:

- Ante la pregunta *¿sómos tan diferentes emocionalmente los hombres y las mujeres?*, la respuesta fue que no, que las emociones que sentimos son las mismas y lo que nos diferencia a los hombres y a las mujeres es la capacidad de expresar las emociones. Por regla general, a las mujeres nos resulta más fácil que a los hombres expresar y comunicar a otros nuestras emociones.

- Las diferencias en la forma de comunicar nuestras emociones tienen su origen en la cultura y la educación. A los niños ya desde pequeños les enseñamos a no exteriorizar la tristeza o el miedo y a las niñas se les enseña a no expresar abiertamente la rabia o la ira.

- A la pregunta *¿qué pueden aprender los hombres de las mujeres?*, se contestó lo siguiente:

- a) superar su orgullo masculino para aprender de su parte femenina;
- b) pedir protección y ayuda cuando sienta miedo o tristeza;
- c) ser más tiernos;
- d) involucrarse más en su crecimiento como persona;
- e) perder el miedo a la mujer, aprendiendo a descubrir sus emociones ante la mujer;
- f) interesarse más sobre cómo regular sus emociones.

- También contestamos a la pregunta *¿qué pueden aprender las mujeres de los hombres?* :
 - a) hablar con claridad, yendo al grano y sin hacernos las víctimas;
 - b) ser más nobles, menos retorcidas, sin analizar demasiado a los demás;
 - c) gestionar aquellas emociones que, debido a nuestra educación y por motivo de nuestro sexo, las tenemos más reprimidas como, por ejemplo, la rabia. En este sentido, una de las tertulianas comentó que la rabia había que expresarla a través de las manos, los pies y la boca.

- Finalmente y, en un tono muy esperanzador, compartimos que existe una tendencia a que desaparezca la guerra de los sexos, que no haya tanta diferencia en función del sexo y que logremos entendernos mejor los hombres y las mujeres.

Os envío una aportación que una de las tertulianas ofreció durante la sesión. Se trata de unas notas basadas en estudios científicos que ponen de relieve las diferencias entre los cerebros masculino y femenino:

- Los procesos emocionales que influyen sobre la memoria son diferentes en hombres y mujeres- se observa un modo distinto de reaccionar de cada uno ante el mismo hecho, las zonas cerebrales que se activan en el hombre y en la mujer son diferentes.
- Se han hallado diferencias funcionales y neuronales en la forma de procesar estímulos con cargas emocionales.
- Se observa mayor asimetría cerebral derecha e izquierda en el lóbulo temporal en hombres que en mujeres.
- El hipocampo (estructura situada en el lóbulo temporal) se observa de mayor tamaño en hombres.
- El cuerpo calloso (fibras que unen los dos hemisferios) se observa de mayor volumen en mujeres.
- Hombres y mujeres activan diferentes circuitos neuronales para codificar los recuerdos.

Según investigaciones del científico alemán Irenäus Eibl-Eibesfeldt:

- En las mujeres se encuentran más conexiones entre regiones que asumen tareas emocionales y racionales. En la mujer lo emocional y lo racional se encuentra más unido.
- En el hombre los procesos emocional y racional discurren más separados.
- El funcionamiento emocional a lo largo de la vida en la mujer es más variable.
- En el hombre la consistencia emocional a lo largo de la vida es menos flexible.

Para finalizar podéis ver la foto que nos hicimos después de esta tertulia tan distendida y especial que tuvimos:



Gracias a todas por vuestra participación, vuestras sonrisas y vuestras ganas de compartir. ¡Un besazo!

Mayte Saavedra
Fundadora y Directora del Portal de Inteligencia Emocional