



# Monografía

## Curso de Capacitación Docente en Neurociencias

Alumna: Ana María Llano

[www.asociacioneducar.com](http://www.asociacioneducar.com)

Mail: [informacion@asociacioneducar.com](mailto:informacion@asociacioneducar.com)

MSN: [asociacioneducar@hotmail.com](mailto:asociacioneducar@hotmail.com)

Seguinos en:



### Objetivo:

Las estudiantes aprenderán a hacer conexiones neuronales positivas y a romper conexiones neuronales que no son útiles en su proceso de aprendizaje y reconocerán diferentes sentimientos en caras para favorecer la comunicación.

1. Todos los días los primeros cinco minutos de la clase las estudiantes harán ejercicios de respiración y serán conscientes de los pensamientos que ellas tienen. Cada clase una de las niñas hablará de lo que pensó y hará un análisis de si era positivo o negativo y de cómo cambió su pensamiento.
2. Cuento sobre los pensamientos negativos y positivos.

### La isla de las dos caras

Escrito por Pedro Pablo Sacristán

La tribu de los mokokos vivía en el lado malo de la isla de las dos caras. Los dos lados, separados por un gran acantilado, eran como la noche y el día. El lado bueno estaba regado por ríos y lleno de árboles, flores, pájaros y comida fácil y

abundante, mientras que en el lado malo, sin apenas agua ni plantas, se agolpaban las bestias feroces. Los mokokos tenían la desgracia de vivir allí desde siempre, sin que hubiera forma de cruzar. Su vida era dura y difícil: apenas tenían comida y bebida para todos y vivían siempre aterrorizados por las fieras, que periódicamente devoraban a alguno de los miembros de la tribu.

La leyenda contaba que algunos de sus antepasados habían podido cruzar con la única ayuda de una pequeña pértiga, pero hacía tantos años que no crecía un árbol lo suficientemente resistente como para fabricar una pértiga, que pocos mokokos creían que aquello fuera posible, y se habían acostumbrado a su difícil y resignada vida, pasando hambre y soñando con no acabar como cena de alguna bestia hambrienta.

Pero quiso la naturaleza que precisamente junto al borde del acantilado que separaba las dos caras de la isla, creciera un árbol delgaducho pero fuerte con el que pudieron construir dos pértigas. La expectación fue enorme y no hubo dudas al elegir a los afortunados que podrían utilizarlas: el gran jefe y el hechicero.

Pero cuando estos tuvieron la oportunidad de dar el salto, sintieron tanto miedo que no se atrevieron a hacerlo: pensaron que la pértiga podría quebrarse, o que no sería suficientemente larga, o que algo saldría mal durante el salto... y dieron tanta vida a aquellos pensamientos que su miedo les llevó a rendirse. Y cuando se vieron así, pensando que podrían ser objeto de burlas y comentarios, decidieron inventar viejas historias y leyendas de saltos fallidos e intentos fracasados de llegar al otro lado. Y tanto las contaron y las extendieron, que no había mokoko que no supiera de la imprudencia e insensatez que supondría tan siquiera intentar el salto. Y allí se quedaron las pértigas, disponibles para quien quisiera utilizarlas, pero abandonadas por todos, pues tomar una de aquellas pértigas se había convertido, a fuerza de repetirlo, en lo más impropio de un mokoko. Era una traición a los valores de sufrimiento y resistencia que tanto les distinguían.

Pero en aquella tribu surgieron Naru y Ariki, un par de corazones jóvenes que deseaban en su interior una vida diferente y, animados por la fuerza de su amor, decidieron un día utilizar las pértigas. Nadie se lo impidió, pero todos trataron de desanimarlos, convenciéndolos con mil explicaciones de los peligros del salto.

- ¿Y si fuera cierto lo que dicen? - se preguntaba el joven Naru.
- No hagas caso ¿Por qué hablan tanto de un salto que nunca han hecho? Yo también tengo un poco de miedo, pero no parece tan difícil -respondía Ariki, siempre decidida.
- Pero si sale mal, sería un final terrible – seguía Naru, indeciso.
- Puede que el salto nos salga mal, y puede que no. Pero quedarnos para siempre en este lado de la isla nos saldrá mal seguro ¿Conoces a alguien que no haya muerto devorado por las fieras o por el hambre? Ese también es un final terrible, aunque parezca que nos aún nos queda lejos.
- Tienes razón, Ariki. Y si esperásemos mucho, igual no tendríamos las fuerzas para dar este salto... Lo haremos mañana mismo

Y al día siguiente, Naru y Arika saltaron a la cara buena de la isla. Mientras recogían las pértigas, mientras tomaban carrerilla, mientras sentían el impulso, el miedo apenas les dejaba respirar. Cuando volaban por los aires, indefensos y sin apoyos, sentían que algo había salido mal y les esperaba una muerte segura. Pero cuando aterrizaron en el otro lado de la isla y se abrazaron felices y alborotados, pensaron que no había sido para tanto.

Y mientras corrían a descubrir su nueva vida, pudieron escuchar a sus espaldas, como en un coro de voces apagadas:

- Ha sido suerte
- Yo pensaba hacerlo mañana
- ¡Qué salto tan malo! Si no llega a ser por la pértiga...

Y comprendieron por qué tan pocos saltaban, porque en la cara mala de la isla sólo se oían las voces resignadas de aquellas personas sin sueños, llenas de miedo y desesperanza, que no saltarían nunca...

### **La muy mala suerte**

Suerte era el nombre de una bruja malvada y caprichosa. Tanto daño hacía con sus hechizos, que todos temían que “la Mala Suerte” pasara siquiera cerca de sus casas. Constantemente trataban de esconderse de ella, ocultándose en cualquier lugar.

Pero una noche, un joven decidió salir a su encuentro. Cuando la bruja lo vio llegar tan decidido y valiente, le preguntó sorprendida:

- ¿A dónde vas tan tarde, joven? ¿Cómo es que no tienes miedo?
- Es que voy en busca de una bruja. La llaman la Buena Suerte- respondió el muchacho.
- Te equivocas- dijo la bruja- Yo soy esa bruja, aunque me llaman la Mala Suerte. Esa que dices no existe.
- Ah, claro que existe. Simplemente no eres tú. Será otra bruja con un nombre parecido.

Suerte era una bruja solitaria, y como buena bruja solitaria estaba segura de que no había ninguna otra bruja en toda la comarca, y menos aún con su mismo nombre. Así que insistió.

- Entonces tienes que estar buscándome a mí, a la Mala Suerte.
- Que noooo -respondió obstinado el joven- ¿Has oído alguna vez que alguien busque a la Mala Suerte? ¡Claro que no! Te repito que yo busco a la Buena Suerte.

La bruja se molestó un poco, pero segura como estaba de que se trataba de ella, decidió investigar un poco.

- ¿La has visto alguna vez? ¿Cómo la vas a reconocer? - preguntó.
- No la he visto nunca, pero será fácil reconocerla. Dicen que hace cosas buenas.
- Yo puedo hacer cosas buenas- respondió la bruja-. ¡Mira!

Y al decir eso, convirtió una piedra en una sabrosísima manzana, y se la ofreció al joven.

- No es solo eso. La Buena Suerte protege a los que la encuentran.
- ¡Pero yo también! - protestó la bruja, al tiempo que golpeaba el hombro del joven para apartar un escorpión que estaba a punto de clavarle su aguijón.

Así siguieron hablando durante toda la noche. A cada cosa que comentaba el joven, la bruja trataba de convencerlo de que era a ella a quien buscaba. Cuando llegó la hora de separarse, el joven dijo.

- Casi me has convencido, pero hay una cosa más. La Buena Suerte siempre espera a los que la buscan.
- ¡Yo también lo haré! Vuelve mañana a buscarme - se despidió la bruja.

Y aunque la bruja siguió haciendo de las suyas, cada noche volvía a esperar al joven. A veces cambiaba de sitio, o de forma, o de ánimo, o de color, pero siempre estaba allí, esperando al joven. Y a quienes se atrevan a salir a buscarla, para quienes ha reservado sus mejores cuidados y regalos.

**Autor.. [Pedro Pablo Sacristan](#)**

Lo cuentos fueron tomados de la página : [www.cuentosparadormir.com](http://www.cuentosparadormir.com)

Se hará un análisis de los cuentos para saber cómo se pueden tener pensamientos positivos y las ventajas de tenerlos. Además se hará un análisis sobre los pensamientos negativos y por qué es importante no enfocarse en ellos para cumplir objetivos de aprendizaje y para ser feliz en general.

3. Antes de cada clase todas las estudiantes se reirán y se dirán algo positivo sobre lo que aprenderán en la clase, por ejemplo: yo puedo, esta clase será fácil e interesante, soy inteligente, etc...
4. La clase no podrá empezar hasta que todo esté organizado en el salón de clase.
5. Una vez por semana las niñas reconocerán sentimientos de caras que analizaremos y se hablará de la importancia de reconocer el lenguaje no verbal de las personas para tener una mejor comunicación.

---

[www.asociacioneducar.com](http://www.asociacioneducar.com)  
[Mail: informacion@asociacioneducar.com](mailto:informacion@asociacioneducar.com)  
[MSN: asociacioneducar@hotmail.com](mailto:asociacioneducar@hotmail.com)

**Seguinos en:**



Registros N°: 2783295-2783297-2286167  
Asociación Educar para el Desarrollo Humano (000815/03)  
Prohibida su reproducción parcial o total- Dirección Nacional del Derecho del Autor Registro N°:  
610489

---