



Monografías:
Curso de Capacitación Docente en Neurociencias

Alumna: Leticia M. Añasco

‘La importancia de educar en la emoción’



Tutora: Denise Toiw.

Alumna: Leticia M. Añasco.

Año: 2011.



Las emociones afectan nuestra vida diaria e influyen en nuestras decisiones. Literalmente las sentimos en el cuerpo y las manifestamos en nuestras expresiones faciales.

Por ejemplo, cuando estamos felices:

- La comisura de los labios va hacia atrás y arriba.
- La boca puede abrirse o no, con o sin exposición de los dientes.
- El pliegue naso-labial, baja desde la nariz hasta el borde exterior por fuera de la comisura de los labios.
- Las mejillas se levantan.
- Aparecen arrugas debajo del párpado inferior.
- Las arrugas denominadas 'patas de gallo' van hacia afuera, desde el ángulo externo del ojo.

Y, cuando estamos disgustados:

- El labio superior se levanta.
- El labio inferior también se levanta, y empuja hacia arriba el labio superior, o bien tirado hacia abajo y ligeramente hacia adelante.
- La nariz se arruga.
- Las mejillas se levantan.
- Aparecen líneas debajo del párpado inferior.
- La mirada se torna dura en los ojos, que pueden parecer prominentes.

Estas descripciones dejan bien en claro que las expresiones faciales son un excelente indicador de los estados emocionales.

Es esencial aprender como manejar las emociones para funcionar plenamente, disfrutar de todo lo que nos brinda la vida y experimentar relaciones sanas con las personas que nos rodean.

Día a día nos suceden cosas que hacen que sintamos emociones, por eso es imprescindible desarrollar nuestra inteligencia emocional y así ser capaces de reconocer sentimientos propios y ajenos.

El ser emocionalmente inteligente nos predispone a ser socialmente equilibrados, extrovertidos, alegres, poco predispuestos a la timidez, a comprometernos con las causas y las personas, en definitiva, nos sentimos a gusto con nosotros mismos y con el universo que nos rodea porque desarrollamos una actitud empática y social.

Esta inteligencia puede ser fomentada y fortalecida en todos nosotros a través de la autoconciencia emocional o auto observación, que es uno de los métodos más precisos para conocernos y entendernos a nosotros mismos.

Puede funcionar también como una guía para el descubrimiento y desarrollo de nuestros talentos, así como la aceptación de nuestras mayores limitaciones para trabajar en ellas de tal manera que podamos llevar una vida de calidad.

El ser auto conscientes nos enseña a saber sintonizar nuestras sensaciones, sentimientos, valoraciones, intenciones y acciones que disponemos sobre nosotros mismos.

La autoconciencia nos ayuda en todas las áreas de la vida, especialmente en la enseñanza, el estudio y el aprendizaje.

Como docentes, debemos ser capaces de auto-observar nuestras emociones, aprendiendo a identificarlas para ser conscientes del impacto que estas tienen en nuestro día a día. Debemos identificar los marcadores somáticos y comenzar a moldear nuestras emociones para que lo positivo le gane a lo negativo y logremos establecer la diferencia creciendo en la empatía.

Pero, ¿a qué nos referimos cuando hablamos de empatía? La empatía no es otra cosa que "la habilidad para estar conscientes de, reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás". En otras palabras, el ser empáticos es el ser capaces de "leer" emocionalmente a las personas.

Es sin duda una habilidad que, empleada con acierto, facilita el desenvolvimiento y progreso de todo tipo de relación entre dos o más personas. Así como la autoconciencia emocional es un elemento importantísimo en la potenciación de las habilidades intrapersonales de la inteligencia emocional, la empatía viene a ser algo así como nuestra conciencia social, pues a través de ella se pueden apreciar los sentimientos y necesidades de los demás, dando pie a la calidez emocional, el compromiso, el afecto y la sensibilidad.

¡Cómo cuesta ser empáticos, y aún más 'enseñar' a ser empáticos!

Como docente, en el planificar diario debemos tener en cuenta el promover la empatía entre los alumnos. Debemos dejar de considerar el aula como un lugar donde sólo debe desarrollarse la inteligencia cognitiva ejecutiva para dejar que esta última conviva y se alimente también de la inteligencia emocional, donde nos motive el aprender sintiendo y acercándonos y conociendo a los demás.

La tierra, como cada persona, encierra posibilidades enormes, ¿qué hace falta para despertar y hacer crecer las posibilidades, dones, talentos que cada persona tiene?

Analizando este cuestionamiento, el doctor Howard Gardner, director del Proyecto Zero y profesor de psicología y ciencias de la educación en la Universidad de Harvard, llegó a la conclusión de que la inteligencia no es algo innato y fijo que domina todas las destrezas y habilidades de resolución de problemas que posee el ser humano. Él ha establecido que la inteligencia está

localizada en diferentes áreas del cerebro, interconectadas entre sí y que pueden también trabajar en forma individual, teniendo la propiedad de desarrollarse ampliamente si encuentran un ambiente que ofrezca las condiciones necesarias para ello.

La UCCM (Unidad Cuerpo Cerebro Mente) necesita requiere de un contexto que no active de manera emocional negativa la UCCM del alumno para que este cuente a pleno con sus LPF (Lóbulos Prefrontales) y la atención ejecutiva.

¿Cuáles son las claves que facilitan el aprendizaje de nuestros alumnos?



Un propósito definido y un contexto para el aprendizaje.



Un ambiente agradable y libre de tensiones.



Un estado mental positivo.



Autoestima y confianza.



Actitudes y comportamientos del pensamiento creativo.



Emociones positivas.



Aprendizaje cooperativo.



Imaginación y mejora continua.



Maestro como un amigo instruido.

Este educar en las emociones propone que como educadores tengamos siempre presente la importancia humanista de aprender a vivir juntos y aprender a vivir con los demás. Sabiendo que vivir juntos es descubrir al otro, valorarlo, tomar conciencia de las semejanzas y de la interdependencia entre todos los seres humanos. La docencia no se limita a la enseñanza intelectual, su objetivo es la educación que contribuye al desarrollo global de cada persona: Cuerpo y mente, inteligencia, sensibilidad, sentido estético, responsabilidad individual y espiritualidad.

Cada uno de nosotros, en nuestro rol docente debe tomar el camino largo que nos permita crecer por siempre en la tarea de educar y así dirigirnos hacia la trascendencia. Joseph LeDoux, quien junto a Antonio Damasio, es el científico que le ha sacado más jugo a los aspectos emocionales de nuestra conducta, nos enseña sobre los dos caminos que realiza el cerebro para evaluar diversas situaciones, el camino corto (tálamo-amígdala) y el camino largo (tálamo-corteza). En el primer caso, cuando la situación que se presenta es muy peligrosa, la amígdala cerebral decide comandarla, actuando de inmediato y asegurando la supervivencia. La evaluación que realiza esta pequeña

estructura, es rápida pero muchas veces imprecisa, lo que genera que nos equivoquemos. El camino largo se extiende desde el tálamo hacia las distintas áreas de procesamiento de la corteza donde se reconocen y analizan las sensaciones provenientes de cualquier parte del cuerpo. Es ahí entonces donde, los magníficos lóbulos prefrontales, a partir de toda la información que reciben, pueden dirigir nuestra conducta hacia un fin y comprenden la atención, planificación, secuenciación y reorientación sobre nuestros actos.

Neurosicoeducar a nuestros lóbulos prefrontales nos guía hacia el desarrollo de la empatía, el conocimiento de nuestras propias emociones y la capacidad de desarrollarnos plenamente en sociedad.

Es fundamental educar con la emoción, aunque esta no sea una tarea fácil ni capaz de ser realizada por cualquiera. Debemos comenzar por plantearnos ¿Cuántas emociones podemos constatar en un aula? ¿Con cuántas mentes y mundos psicológicos trabajamos? ¿Cuántas sensibilidades se puede encontrar en una escuela? Si somos esencialmente emocionales, ¿por qué nos cuesta tanto enseñar a descubrir y manejar las emociones? ¿Por qué no permitimos creer que si somos capaces de crecer emocionalmente y permitirles a nuestros niños comprender y expresar sus emociones, lo cognitivo se incrementará notablemente?

En la búsqueda de ser mejor día a día, en ese proceso de crecimiento, no debemos olvidarnos de la poderosa herramienta para el cambio que llevamos dentro. Esta herramienta son nuestras emociones, nuestro combustible y el piloto de nuestra personalidad, que nos invitan a pensar que las cosas esenciales pueden dejar de ser invisibles a los ojos si comenzamos a ver con el corazón...



Valores humanos para niños

El globo

Aprendamos juntos con este cuento de un autor desconocido.

Una soleada tarde en la feria del pueblo, un niño de piel negra contemplaba extasiado al vendedor de globos.

El pueblo era pequeño y el vendedor, que había llegado pocos días atrás, ya tenía su lugar allí: se ubicaba en el parque, debajo de un gran árbol conocido como "palo borracho", que daba una maravillosa sombra y anidaba hermosas aves. Debajo de ese gran árbol reunía con su simpatía y ocurrencias a todos los que paseaban recorriendo la feria.

Enseguida demostró ser una muy linda persona; muchos coincidían en que su objetivo era sacar sonrisas, dar alegría al que se acercara a observarlo.

En su mano cubierta por un guante sostenía muy fuertemente gran variedad de globos de diferentes colores, formas y tamaños; realizaba juegos, contaba historias muy entretenidas, y así lograba captar la atención de niños y grandes.

En un momento donde muchísima gente se había detenido a verlo, soltó un globo rojo. Toda la gente, especialmente los más pequeños, miraron cómo el globo se elevaba hacia el cielo.

Luego soltó un globo azul, después uno naranja, después uno verde, uno amarillo, uno blanco... Todos ellos subieron hacia el cielo, al igual que el globo rojo.

El niño negro, sin embargo, miraba fijamente sin desviar su atención, un globo negro que aún sostenía el vendedor en su mano. Lentamente se acercó al vendedor y le preguntó su gran inquietud:

-Señor, si soltara usted el globo negro, ¿subiría tan alto como los demás?

El vendedor sonrió tiernamente al niño y enseguida soltó el hilo con que tenía sujeto el globo negro. Mientras éste se elevaba hacia lo alto, le dijo:

-No es el color lo que hace subir, pequeño. Es lo que hay adentro.

