



Monografías: Curso de Capacitación Docente en Neurociencias

Alumna: Aurora Guzmán Chusquia

Cada mañana, cada día de vida regalado y a estrenar nos plantea numerosos interrogantes, metas, sobre qué queremos ser, adónde queremos llegar, qué queremos lograr.

Consultado un grupo de personas de entre 17 y 50 años, ellos respondieron:

“-ser feliz, adinerado, vivir en paz, ser reconocido, exitoso, saludable, sabio, próspero, disfrutar de la vida, dejar huella, permanecer” etc.

Cabe destacar que al responder la actitud fue positiva, optimista, dejando entrever la posesión del bien expresado.

Cuando se les pidió señalar las tareas que estimaban serían el camino para lograrlo, la actitud cambió, lo que parecía posible se tornó inalcanzable, carecía de seducción y su conquista sería una empresa ardua y difícil:

¿por qué?, ¿qué pasó?, ¿es un imposible?, ¿se duda de la propia capacidad?, ¿no constituye un bien?, ¿intentarlo, es sinónimo de fracaso?

Todo ello nos moviliza a reflexionar que el hombre no se conoce e ignora el gran potencial que posee, con ello no queremos decir que es Dios, todopoderoso, pero sí que muchas de sus facultades están anuladas o inhibidas y que es nuestro deber movilizarnos para que llevemos la tranquilidad que son metas alcanzables, que depende de cada uno mejorar su calidad de vida y la de las generaciones venideras y por ende la de nuestro entorno. Cuántas veces vemos, escuchamos que abunda la delincuencia, que los índices de promoción han bajado en nuestras

escuelas, que se ha reducido el ingreso a las universidades, que los profesionales no poseen calidad, que la pobreza ha aumentado, que los educadores carecen de herramientas para enseñar y los educandos carecen de interés, que su atención es muy dispersa y que ya nada los motiva. que la escuela es un fracaso

La solución no es mágica, requiere esfuerzo, un trabajo desde adentro de cada uno de nosotros contagiando al otro el deseo de mejorar, esto último significa aprender y hacer cambios , supone un riesgo que debe ser vivido con gozo y desde la creatividad. Este riesgo que mencionamos no debe provocarnos miedo a lo desconocido sino que por el contrario debe ser un disparador, generador de nuevas estrategias, nuevas redes que sostendrán nuestro accionar y aportarán seguridad a la empresa. Quien arriesga se fortalece, aprende y aprehende habilidades, descubre talentos dormidos , su autoestima crece y construye la vida creativamente transformando los aspectos negativos en nuevas oportunidades cimentando un futuro mejor.

Detengámonos un instante y repasemos lo recorrido: planteamos interrogantes, obtuvimos metas, buscamos un camino para concretarlas y se nos interpuso un muro (desánimo, frustración , desesperanza etc) ante este la huída porque temimos al dolor y que nuestra supervivencia se viese amenazada.

Luego aseveramos que este mismo temor no era exclusivo del grupo consultado sino que también estaba presente en quienes nos rodean, que se sienten derrotados antes de iniciar la conquista de sus metas, no ven en el desafío la oportunidad para salir fortalecidos del combate.

Hemos hablado todo el tiempo de interrogarnos, pensar, responder, enseñar, crear, mejorar, interesar, promover, arriesgar, cambiar, transformar y todo ello supone la participación exclusiva e inclusiva de nuestro cerebro o mejor de nuestra UCCM (UNIDAD CUERPO CEREBRO MENTE). Si nosotros, si quienes compartimos este planeta tomásemos conciencia de el gran tesoro y la riqueza que poseemos en este envase que se denomina cuerpo, todo sería distinto, somos constructores de nuestra vida y responsables de su calidad. Si apreciamos esta riqueza, deberíamos cuidarla, alimentarla, explorarla para saber aprovecharla y acrecentarla. Los sentidos, la atención, la memoria, la imaginación, la creatividad son algunas de sus piezas vitales pero todo está en observar , verificar su estado , rectificar y poner empeño en su desarrollo.

Visualicemos, recorramos palmo a palmo nuestro cuerpo, analicemos el punto de partida de cada idea, movimiento pensamiento o razón; la respuesta, el origen se sitúa en el cerebro, es allí donde se procesa toda la información, donde no por azar si no tras un exhaustivo pero veloz proceso se responde a la demanda planteada, exterior o interior, se presenta un ente causante de placer o de dolor, de apego o huída ya que puede amenazar o no la supervivencia.

Cuando hablamos de respuestas debemos inferir que ellas han sido producto de un cotejo y sondeo entre múltiples caminos. Fue la curiosidad la que motivó la búsqueda. Dando cabida a los sentidos, la vista, el tacto, el oído, el gusto y el olfato hicieron su análisis, agregaron datos, completaron y dieron nacimiento a nuevas dudas que fueron en busca de otras respuestas; luego todo lo obtenido fue procesado en el laboratorio de UCCM y el producto fueron múltiples opciones. Fue la atención centrada y mantenida la que permitió no apartarnos del rumbo. Cuántas veces, los adolescente, jóvenes y adultos inician lo que augura un logro pleno y luego, se dispersan al punto que se pierde tiempo, la voluntad flaquea y fracasan.

Qué hacer ante esto, cómo obtener lo deseado?

Hagamos que ese laboratorio UCCM trabaje a pleno. No nos quedemos en la comodidad de las didácticas tradicionales, demos al alumno experiencias motivadoras y movilizadoras que despierten su interés, sacudiendo todos sus sentidos, no anulemos ni obviemos olores, imágenes, sonidos, movimientos, aromas, experiencias significativas etc. Todo contribuirá a la excelencia y mayor calidad de la información, arraigándose en la memoria.

Hay que animarse a imaginar, a dejar finales abiertos y pistas para la construcción.

Procurar despertar la conciencia, focalizando nuestra atención y entrenándola a esta última gracias a la incorporación de estrategias que faciliten el tendido de redes que aseguren el afianzamiento de contenidos, aprendizajes que asimilados conformen la reserva, que gracias a la memoria podrán completar y sumarse cuando así lo requiera un hecho novedoso o hallazgo. “La calidad de las memorias cognitivas-ejecutivas y emocionales que posea una persona son las que harán que ésta triunfe o fracase en la vida.”

Evitemos la producción de esfuerzos inútiles que sólo dañarían la autoestima e integridad de la persona. Debemos alejarnos de toda situación de estrés devastadora que ponga en riesgo la salud física y mental. El descanso, la alimentación, la organización del estudio, la incorporación gradual de la información, confiar en sí mismo y conocer los propios límites son la clave para avanzar saludablemente.

Hemos hablado mucho del otro, se piensa en el otro como origen y destino de , para...y es así .La empatía , ponerse en lugar del otro, comprenderlo, leer su alma por y desde las emociones que expresa, puede ser la tierra fértil para sembrar valores que harán de cada uno , una persona íntegra, generosa y trascendente que convertirá en realidad la promoción de la raza humana. El triunfo de uno sumado al de cada uno favorecerá la convivencia donde los intereses particulares serán la meta a alcanzar de todos.

Transformemos, demos un nuevo significado sea ello la meta a alcanzar:

UCCM = UCCM

UNIDAD CUERPO CEREBRO MENTE

=

UNIENDO CEREBROS CON CALIDAD PARA EL MAÑANA

Prof. Aurora Guzmán Chusquía