



# Monografía Curso de Capacitación Docente en Neurociencias

Alumna: Beatriz Salafranque

[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:



## TEMA

# RESILIENCIA - CIRCUITO DE RECOMPENSA

*“Si queremos trabajar por una sociedad mejor, promovamos capacidades resilientes desde el jugar: a cantar, a hacer rondas, a reír, a bailar, estimulando:  
YO TENGO... YO SOY... YO ESTOY... YO PUEDO...”*

Susana Gamboa

*La sociedad actual nos dice que la felicidad consiste en comprar y usar determinados productos y nos quieren convencer que la misma es disfrutar de placeres materiales.*

*Nosotros como docentes tenemos la tarea de ser capaces y animarnos, con nuestros alumnos, a ampliar esa concepción, para que los placeres no sean solo aspiraciones del consumismo.*

*Existen placeres asociados con el compartir, consolar, cooperar, que se transforman en alegría por la felicidad del otro y también por la propia. También*

*está el placer por la creatividad, la invención y placeres que esconden mucha mística.*

*Si el ser humano puede descubrir todos los placeres y ser feliz, seguramente contagiará de alegría y felicidad a muchos seres humanos más.*

*Santo Tomás Moro, señala en Utopía: “Ninguna virtud es tan propia del hombre como esta: suavizar lo más posible las penas de los otros, hacer desaparecer la tristeza, devolver la alegría de vivir, es decir: el placer”*

*Es así como el **deseo** de ser feliz me lleva a ponerme en movimiento, me lleva a una **acción**, y una vez alcanzado el objetivo, disfrutar en la **satisfacción** de haberlo logrado, habiendo alcanzado así un excelente circuito de recompensa, para volverlo a comenzar en cuanto el nuevo deseo se asome a mis horizontes.*

Presentaré el tema invitando a mis alumnos a desarrollar dinámicas diferentes, para ello se dividirá a la clase en cuatro grupos y a cada uno se le entregarán dinámicas distintas.

### DINÁMICA N° 1: **Armando un rompecabezas**

Se le entrega al grupo un sobre con un rompecabezas con el siguiente texto:

“TU AMISTAD HACE FLORECER LA ALEGRÍA EN MI CAMINO”

El rompecabezas constará de 12 piezas, más una pieza faltante, que los participantes no lo sabrán.

Ante la dificultad, se dejará librado a la imaginación del grupo de sortear lo que realizarán para poder lograr el objetivo de la dinámica, presentar la frase completa (tendrán que buscar entre las pertenencias de cada uno de ellos, papeles, tijeras, fibras para completar el rompecabezas, pensar en la letras que faltan para armar la frase y finalizar la actividad.)

Para qué: para experimentar que entre todos somos capaces de sortear los inconvenientes de manera creativa y divirtiéndonos

YO TENGO (en relación con el apoyo), personas que se suman a los que me sucede y me apoyan

### DINÁMICA N° 2: **Sincero al fin**

Se les entrega a los miembros del grupo el siguiente texto:

“Macarena es muy amiga de Tati a quien tiene por confidente. Ambas comparten actividades escolares. Cada vez que van a ciertos lugares bailables, Macarena se suele descontrolar ingiriendo demasiada bebida. Cuando su estado es incontrolable, en lugar de ir a su casa, va a la casa de otra amiga.

Un día le pide a Tati que la hospede en su casa para repetir la misma situación.

Tati, que ya había hablado con ella en repetidas ocasiones, esta vez le manifiesta cuanto la quiere y que por su bien le aconseja que cambie el modo de actuar.

En primera instancia Macarena se enoja, pero luego reconoce que en verdad, de todas sus amigas, Tati es la única que la quiere bien

-Se solicita a cada uno de los miembros del grupo que opinen si están de acuerdo con Tati o no

-Según la respuesta, cada participante está a invitado a escribir tres causas de la misma

-Entre todos los del grupo, eligen una de las respuestas para presentar al grupo grande, con humor o poniéndole un ritmo.

Para qué: Gozar de lo bueno hecho con afecto

Yo soy (en relación con la fortaleza intrapsíquica) respetuoso de mí mismo y del prójimo

### DINÁMICA N° 3: **Estímate**

- Al grupo se le entrega un sobre con 10 letras que forman la palabra "autoestima".
- Antes de abrir el sobre y formar la palabra cada uno tendrá que reconocer momentos de la vida que le resultaron gratificante, discerniendo su por qué y las emociones que les produjo ese momento.
- Deberán consignar por escrito cómo se sintieron al recordar la experiencia
- Luego podrán abrir el sobre y formarán la palabra "autoestima"
- Entre todos llegan a la conclusión de la actividad realizada con la palabra armada.
- Ya con la palabra armada comentarán alguna otra experiencia de vida que pueden resultar gratificante
- Todos se brindarán un aplauso por haber logrado situaciones gratificantes para su vida

Para qué: Reconocer aspectos positivos propios. Promover la propia valoración

YO ESTOY (vinculado a la adquisición de habilidades y resolución de conflictos), seguro de que todo saldrá bien y que el único fracaso es aquel del que no pudimos aprender nada.

### DINÁMICA N° 4: **El tesoro rescatado**

Los integrantes del juego se sientan enfrentados, en una hilera frente a otra. En el espacio entre ambas se coloca una caja (lo más linda posible), que simboliza un cofre.

- Se invita a los participantes a hacer un viaje imaginario al mundo de sus miedos.
  - Cada uno dibuja un corazón, que representará al suyo.
  - Dentro del corazón cada uno dibujará cómo se imagina sus miedos y le dará un color
  - Colocan el corazón en el cofre.
  - Imaginarán un lugar donde puedan depositar, enterrar sus miedos, con la seguridad de que nadie los removerá y los mismos pasarán a ser motivos de superación.
  - Cada uno sacará su corazón del cofre. Dibujará la nueva situación en la parte de atrás de la hoja, y cambiarán los colores del dibujo por los que consideren más agradables.
  - En el centro del corazón, colocará una sola palabra que demuestre cuál o cuáles de los miedos pudo transformar y por qué.
- Cada uno se sujeta con un alfiler el corazón en el pecho para que sea vista la transformación sucedida.
- Cada uno comenta lo que le gustó de la experiencia.

Para qué: Redimensionar problemas. Elaborar situaciones temidas. Expresar lo que me asusta o me inquieta.

YO PUEDO: Hablar de lo que me asusta, buscar la manera de resolver problemas, encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito

Pasados los 20 minutos que se destinó a la actividad se retoma la clase y cada grupo expone al resto lo realizado y la experiencia obtenida.

Se escribe en el pizarrón las conclusiones de cada grupo

A continuación se los invita al grupo en general a jugar a un Ahorcado con las letras de la palabra: RESILIENCIA



R \_ \_ \_ \_ \_ A

Una vez descubierta la palabra se pregunta sobre la misma, se comentará entre todos y se arribará a una conclusión y se manifestará que la Resiliencia existió desde siempre, pero no tenía nombre.

Si vamos a la definición del diccionario, resiliencia significa, resistencia que oponen los cuerpos en especial los metales a la ruptura, choque o percusión, o bien capacidad de un material de resistir choques imprevistos sin quejarse.

¿Podríamos relacionar la definición de resiliencia con todas las dinámicas que fuimos realizando por grupo? Para qué se realizaron dichas dinámicas? Para ello hacer alusión al “Yo tengo”, “Yo estoy”, “Yo puedo”, “Yo soy”, que son los pilares de la resiliencia.

Una vez escuchados los comentarios se continúa diciendo que:

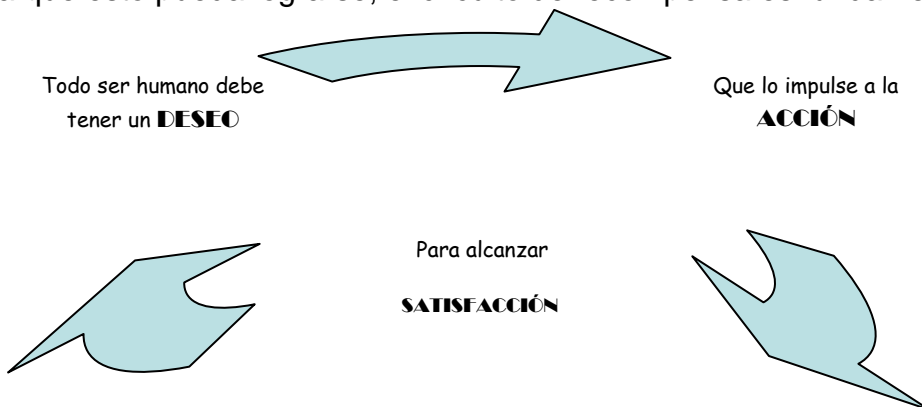
En el campo social el origen del concepto de resiliencia surge del inglés y pasó a la psicología en los años 80, con una investigación realizada por la psicóloga estadounidense Emma Werner que se dedicó a estudiar a unas quinientas mil personas en una de las islas de Hawai, las mismas estaban sometidas a condiciones paupérrimas, al alcoholismo, la disolución de vínculos parentales, los abusos, etc.

En la investigación se observó que muchos de estos chicos, lograban sobreponerse a las adversidades y retornar a la sociedad con capacidades para enfrentar el futuro.

Desde ese momento los investigadores plantearon la necesidad de promover aspectos sanos y protectores de las personas para poder superar las condiciones de riesgo a las que estuvieron expuestos.

Surge así el concepto de resiliencia como la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad, haciendo notar los pilares básicos de la resiliencia: yo tengo, yo estoy, yo puedo, yo soy

Para que esto pueda lograrse, el circuito de recompensa es fundamental



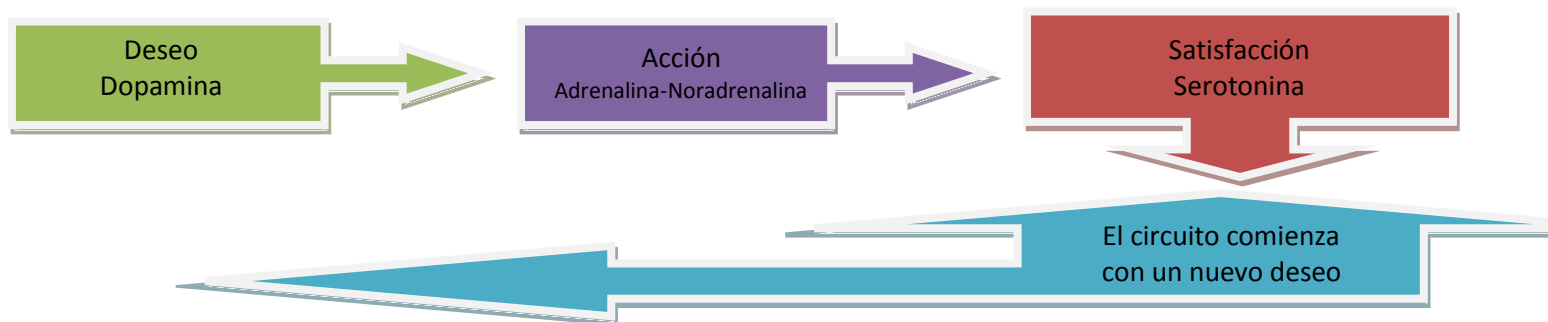
En nuestro organismo existen neurotransmisores capaces de realizar este circuito, el cual nos ayuda a volver a experiencias agradables. A veces somos capaces de repetir situaciones, evidentemente nuestro cerebro las registró como momentos de placer y las repetimos innumerables veces.

Este circuito tiene tres pasos:

*En el primero*, nuestra UCCM debe responder a estímulos exteriores o interiores, a deseos (anticipación de la recompensa), el neurotransmisor que pone en marcha el placer, deseo, apetencia, movimiento es la DOPAMINA. Relacionada con conductas adictivas, alcoholismo, drogadicción, tabaquismo.

*El segundo* paso consiste en ponerse en marcha para realizar el deseo, esta puesta en marcha no acción debe ser recompensada con una sensación placentera, para ello nuestros neurotransmisores deben poner en movimiento la noradrenalina y la adrenalina.

*El tercer* paso se da cuando la acción está realizada y se siente la satisfacción, allí nuestros neurotransmisores liberan SEROTONINA, hasta que aparece una nueva inquietud que despierte un nuevo deseo



Para concluir la clase se invita a los distintos grupos que realizaron las dinámicas que creen una pequeña canción que diga algo sobre el tema expuesto.

*Y PORQUE TODOS PARTICIPAMOS, PORQUE TODOS APRENDIMOS,  
PORQUE TODOS JUGAMOS Y PORQUE ENTRE TODOS LLEGAMOS A UNA  
CONCLUSIÓN NOS MERECEMOS UN*





[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

---