



Monografía

Curso de Capacitación Docente en Neurociencias

Alumna: María M.

www.asociacioneducar.com

Mail: informacion@asociacioneducar.com

MSN: asociacioneducar@hotmail.com

Seguinos en:



El sentir en la educación

EL PRIMER PASO HACIA UNA EDUCACIÓN HUMANA

El papel en blanco aguarda mis palabras, aguarda mi intento por plasmar todo lo aprendido en estos últimos meses sobre la Esencia de la Educación. ¿Por dónde empezar cuando hay tanto por decir? Partiré de la propia experiencia; de mi verdadero sentir.

El Primer Enfrentamiento con la Realidad

Mi primer año como maestra me enfrentó a una realidad que no podía concebir. Lo que había estudiado e imaginado sobre la enseñanza (una educación desde el saber del niño, donde se sintiera seguro, cómodo y sin amenazas, donde el sentir sería la prioridad, aprendería a través del juego e interés, donde existiría una motivación por aprender) lejos estaba de la realidad a la que me enfrentaba.

Me enfrenté a una *educación oxidada*, perdida en sin sentidos y hábitos que ya no eran cuestionables. Me enfrenté a un camino ya marcado, “imposible” de cambiar. Cada docente estaba programado año a año a funcionar de determinada forma, con las mismas propuestas y mismos contenidos. Mismos recursos, materiales, estrategias, orden. Todo: lo mismo. Lo mismo que yo había aprendido como alumna -10 años atrás- enseñado de la misma forma sin aparentes cambios o modificaciones.

Si bien toda esta realidad era una gran sorpresa para mí, algo llamó más mi atención: **los niños no sabían cómo relacionarse** socialmente sin pegarse o insultarse. Dependían exclusivamente del adulto para la resolución de conflictos. *¿Cómo era esto posible? ¿Acaso no formaba parte de la educación enseñar a relacionarse?*

Fue así, que comencé a ubicarme en el rol de observadora. Detenidamente me puse a observar conductas, comportamientos, clases, tanto de los niños como de las maestras. *¿Dónde estaba la educación de las emociones? ¿Quién se tomaba el tiempo de proveerles de **estrategias** (no solo la comprensión) para lograr cambiar aquella situación? ¿Por qué los niños recurrían a los golpes y violencia verbal a la hora de resolver conflictos? ¿Eran capaces de detectar sus propias emociones y de aquellos que los rodeaban?*

A la hora de cuestionar los contenidos a tratar en clase, ninguna planificación incluía el trabajo de las emociones, manejo de conflictos o resolución de los mismos. Los supuestos “valores” de los que se jactaban abordar eran parte de un **currículum invisible**, sin ser explicitado. En casos aislados, si bien existía la presencia de estos a través de cuentos e historias, *¿Era esto lo que estaban necesitando? ¿No era necesario explicitar y entrenarse en el relacionamiento social? ¿Cómo aprenderían a detectar emociones y resolver conflictos si esto no era enseñado?*

Mi Primer Encuentro con una Verdad

Aquí comenzó mi encuentro con las Neurociencias, conjunto de conocimientos que lograron explicitar y poner en palabras aquel sentir mío sobre la obligación por parte de las Instituciones Educativas de *Educar Explícitamente el reconocimiento, manejo y entrenamiento de las Emociones*. Encontré así, una base sólida de justificación científica para comprobar que es fundamental educar a los niños no solo en contenidos sino en estrategias para el autoconocimiento y relacionamiento social.

Intentando Entender al Ser Humano

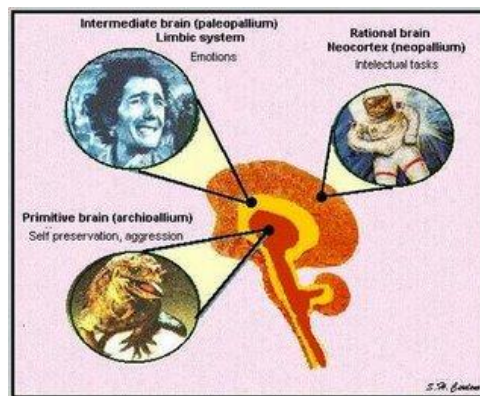
Somos seres que formamos una **Unidad**; una unidad entre nuestro Cuerpo, Cerebro y Mente (UCCM). Más aún somos una Unidad con nuestro Medio Ambiente(MA) que nos rodea. Dependemos del MA ya que no solo moldea nuestro ser, sino que influye permanentemente en nuestro accionar. Es necesario entonces, comprender nuestra UCCM como seres humanos para lograr así responder la pregunta de por qué los niños recurren a la violencia a la hora de resolver conflictos y qué factores influyen tal accionar.

El cerebro que poseemos al día de hoy, es el mismo que tuvo el primer homo sapiens – sapiens en la sabana africana hace aproximadamente 150.000 años. Las necesidades de aquellos tiempos y el panorama visual al que se enfrentaba el cerebro, lejos estaba de lo que se enfrenta nuestro cerebro al día de hoy:



Su evolución y adecuaciones fueron moldeadas para un contexto que lejos está de ser el actual, preparado para responder a los desafíos que le presentaba la vida en aquellos tiempos. Así, el cerebro fue evolucionando por encima de su predecesor, lo que significa que cada vez que se generaba un cerebro con mayor capacidad, no se eliminaba al anterior y continuaba con las tareas en las que se había especializado.

Poseemos un cerebro que se divide en **Cerebro reptil o Instintivo**, **Cerebro Mamífero o Emocional** y **Cerebro Cognitivo o Racional**:



Así comprendí que el cerebro que se activaba en aquellos niños a la hora de golpearse y pelear, era el Cerebro Reptil o Instintivo. Éste -caracterizado por entre varias funciones la del *instinto de supervivencia* y demarcación del territorio- posee un limitado tipo de respuestas automáticas para situaciones peligrosas: **Atacar o Huír**.

Aún continuaban los niños, actuando desde este cerebro a la hora de enfrentarse a conflictos. Frente a estos, su instinto de Supervivencia se ponía en marcha y sus reacciones reflejaban un estado automático (ataque) del que ni ellos comprendían. Al preguntárseles por qué se pegaban ninguno sabía responder, sus respuestas sin embargo, lo decían todo: **“No estaba pensando”** – respondían. A lo que yo – para mis adentros reflexionaba- *no eran pensantes con su cerebro emocional*.

Proponerse un Cambio

Con tales observaciones, me puse en acción. Aposté manejar los contenidos de clase con lo que iba integrando de mis estudios sobre Neurociencias, incluyendo cuanto aporte fuera útil para enseñarles las estrategias para un mejor manejo de sus emociones y autonomía social.

Poco a poco, fui comprendiendo que yo debía apuntar a “superar” el cerebro reptil y entrenar y educar el *cerebro emocional* de los chicos. Ellos partían de su instinto de supervivencia (con el ataque o huida) a la hora de discrepancias, porque no tenían un entrenamiento en su cerebro mamífero o emocional.

Me propuse entonces, trabajar detenidamente sobre aspectos de este cerebro (caracterizado por la memorización y clasificación de aquellas experiencias que causan dolor o placer y por ende, las debidas respuestas a tener frente a ellas). Antes de seguir, debo mencionar la existencia de la *amígdala* y el *núcleo accumbens* en el cerebro. Ambos son indispensables conceptos a saber para lograr entender el comportamiento humano. Mientras que *la amígdala* (modo supervivencia), es la encargada de las respuestas de ataque y huida, relacionada con la memoria emocional, el *núcleo accumbens* por su parte juega un papel importante en lo relacionado con el placer (recompensa, risa, etc.).

En ambas estructuras, lo conocido y desconocido juegan un rol fundamental. Aquellas situaciones a las que los niños no se sentían acostumbrados, les generaba una alerta y por ende, reaccionaban desde el ataque o huida. Esto quería decir, que si no estaban expuestos de alguna manera a un **constante entrenamiento** de estrategias y procedimientos sobre el manejo de emociones y detección de las mismas, les sería casi imposible lograr la resolución de conflictos sin el modo automático del Cerebro Reptil. La educación emocional debía ser igual de importante que la educación en contenidos. *

Los Resultados a la Vista

El entrenamiento en emociones (detección y manejo de las mismas) fue un proceso constante, que requirió de manejar los contenidos de la clase con lo que yo tenía como objetivo cumplir en lo que respectaba a la **educación emocional**.

Así, comencé con ejercicios al comienzo de cada clase. Fueron siendo cada vez más comprometedores en lo que respectaba de la capacidad de los niños de poder expresar por qué se sentían de determinada forma o por qué creían que el otro se estaba sintiendo de una manera determinada. Lograron progresivamente, detectar con mayor facilidad sus emociones y manejarse más adecuadamente con ellos. Así, se los veía cómodos a la hora de comunicarse y expresar lo que en verdad les estaba ocurriendo.

Los resultados fueron poco a poco saliendo a la luz. A la hora de presentarse un conflicto, no solo tenían procedimientos a seguir (lo que les daba la autonomía necesaria para no depender de la intervención del adulto) sino que también eran capaces de poner en palabras observaciones y situaciones que de alguna manera, les había causado alguna emoción.

No podría afirmar que los conflictos entre ellos fueron lo que disminuyeron. Sí podría decir que el haber sido “entrenados” en la empatía, detección de emociones, relajación y observación fue un factor indispensable para que lograran la autonomía a la hora de vincularse.

Si habláramos cada vez más de cómo nos sentimos, quizás entonces pelearíamos menos por lo que somos. Y si le dedicáramos más horas a las Materias del Corazón, quizás entonces no pasaríamos estudiando tantas guerras. Venimos transitando caminos educativos que nos

proponen entrenar y educar a la Mente separada del Corazón. Este es el peor error humano, no ver la Unidad.

Somos Uno, busquemos una Educación en lo Emocional.

**esto no fue posible debido a que al formar parte de una Institución cuyas prioridades no coincidían con la educación emocional explícita que yo estaba aplicando, tuve que adaptar mis tiempos y objetivos a los de la Institución (adaptándome a los contenidos y tiempos que se me exigían cumplir como docente).*



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