



**Monografías:
Curso de Capacitación Docente en Neurociencias**

Alumna: Maricel Mangas

TRABAJO MONOGRÁFICO:

“De la educación de las emociones a las emociones educadas” o *“seamos la diferencia, no la repitencia”*

ALUMNA: MARICEL MANGAS – maricelmangas@yahoo.com.ar

TUTORA: DENISE TOIW - denise@asociacioneducar.com

2011

Introducción:



Los personajes de esta historieta estaban, tal vez sin saberlo, anunciando el desarrollo de las Neurociencias. Estaban espiando el cerebro humano. A la vez podemos ver que no funcionaban bien las cosas entre ellos, no se trataban bien...

Y me digo a mi misma y me pregunto, como lo hacen ellos, **si no aprendemos a sumar y restar, repetimos de grado. Si no aprendemos a identificar y gestionar las emociones, ¿Repetimos? ¿De dónde? ¿Qué repetimos? ¿Quién nos hace repetir? ¿Se educan las emociones en la escuela?**

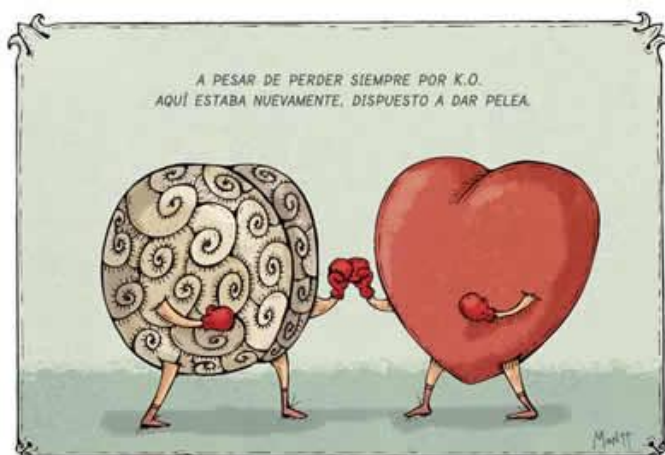
Y digo que repetimos. Definitivamente si, repetimos. Porque repetir es volver a hacer o decir una cosa que ya se había hecho o dicho, sin añadir algo nuevo. Porque si no aprendemos a auto-observar nuestras emociones, reconociendo el impacto que las mismas tienen en nuestra cotidianidad, identificando marcadores somáticos y asociando esas experiencias con otras en nuestra vida, para poder así modelar las emociones y hacer que las emociones positivas le ganen a las negativas, construyendo así la diferencia, siendo nosotros la *diferencia*, repetimos:

- Repetimos el mismo malestar, pero la segunda vez, ya agravado
- Repetimos el mismo desencuentro y se repite la posibilidad que nos digamos: “Siempre el mismo”, “Tenías que ser vos”, “Otra vez, sopa”
- Repetimos la misma reacción sin dar lugar a la reflexión
- Y emociones repetidas dan lugar a emociones que se construyen en la oscuridad, y se depositan en el fondo, con lo viejo y, desde allí, contaminan lo nuevo. Surgen “las emociones *re*”: el resentimiento, el rencor, el remordimiento.
- Repetimos la misma alteración del ritmo cardíaco, la misma ansiedad, “la hinchazón en la vena”, la inflamación de intestinos, cada vez que no decimos, que no procesamos, que no nos animamos a sentir ni a di-sentir, repetimos las condiciones que nos pueden enfermar
- Repetir impide dar lugar a lo nuevo, al cambio, a la *línea de cambio*

Puedo decir con todo lo aprendido en el Curso de Capacitación Docente, que la *Línea de cambio* que desarrollan Marita y Carlos, promueve una educación de las emociones que nos impide repetir de grado, y nos hace pasar...

- Pasar de la supervivencia a la trascendencia
- Pasar de la evaluación de camino corto a la evaluación de camino largo
- Pasar de la depresión a la potenciación a largo plazo
- Pasar de ser repitentes a ser diferentes (y valorar la diferencia)
- Pasar de la amígdala tirana a los lóbulos prefrontales promotores de la equidad, de la buena convivencia, de la democracia si se quiere
- Pasar de ser un profesor determinante a un profesor habilitante de sus alumnos: al explorar los primeros días de clase no sólo con quiénes viven sino cómo viven; no sólo lo que saben sino lo que sienten y cuánto y cuándo lo sienten.
- Pasar de ser un director que califica a sus docentes por lo que hacen y saben, a construir una evaluación de desempeño en la cual la emocionalidad, constituye una dimensión a evaluar convencido que lo que no se evalúa, se devalúa
- Pasar de ser genios vs. burros / más y menos inteligentes/, a ser todos inteligentes pero de manera diferente, reconociendo talentos
- Pasar de ocultar las debilidades a enfrentarlas y salir fortalecidos de ese enfrentamiento, siendo resilientes
- Pasar de creer que la razón siempre le gana al corazón y que si este último gana, hay que desconfiar, a saber que el corazón tiene sus propias razones, sus propios misterios, un propio cerebro y debemos aprender a confiar...

Desarrollo



Joseph LeDoux, neurocientífico y autor del libro “El cerebro emocional”, investiga los fundamentos biológicos de las emociones. Nos enseña que el cerebro realiza dos caminos para evaluar situaciones: Camino Corto: tálamo-amígdala y Camino Largo: tálamo-corteza.

La evaluación emocional de un suceso pone en marcha el camino corto y su respuesta emocional y corporal. Cuando la situación que se enfrenta es muy peligrosa, la amígdala cerebral, estructura en forma de almendra ubicada en el cerebro mamífero o emocional, decide comandar la situación, no duda, garantiza la supervivencia. La respuesta emocional funciona como un radar para percibir el peligro y eso, muchas veces nos hace equivocar. La evaluación amigdaliana es rápida pero imprecisa y recibe sólo el 5% de la información captada por el tálamo.

El camino largo, se produce cuando el cerebro emocional en forma conjunta con el cerebro de reptil, no pueden manejar la situación o es necesario frenar la respuesta para no gastar energía innecesaria. Puede determinar si se debe poner freno a la respuesta amigdaliana o no. El camino largo va desde el tálamo hacia las distintas áreas de procesamiento de la corteza. En las áreas somato-sensoriales primarias de la corteza cerebral se reconocen, organizan e integran las sensaciones provenientes de distintas partes del cuerpo. Los lóbulos prefrontales con toda la información que reciben cumplen con sus funciones de planificar, organizar, predecir, decidir, innovar, crear, empatizar, conceptualizar, precisar, definir, etc.

El lóbulo prefrontal neuropsicoeducado nos permite comprendernos, comprender al otro, entender la situación y si es necesario, ajustar un plan para controlar nuestros impulsos, retardar la gratificación, ser asertivos y resilientes.

Los seres humanos podemos aprender y desarrollar nuestros lóbulos prefrontales, hoy conocido como inteligencia emocional, conocer nuestras emociones, manejarlas, automotivarnos, reconocer las emociones de los demás y la capacidad de relacionarnos socialmente.

Conclusiones (y más desarrollo)

Retomo los interrogantes iniciales, como intento para dar una mano a los personajes de la tira y como respuesta en mi camino neuropsicoeducador iniciado: **Si no aprendemos a identificar y gestionar las emociones, ¿Repetimos? ¿De dónde? ¿Qué repetimos? ¿Quién nos hace repetir? ¿Se educan las emociones en la escuela?**

Nuestro cerebro es el mismo que tuvo el hombre en la sábana africana hace 150.000 años. Y así de numerosas son las veces que ha cambiado el contexto: de un contexto caracterizado por la escasez y la hambruna, por los peligros predominantemente naturales y físicos, a un contexto en el que predomina la hiperestimulación, el consumismo y los estímulos predominantemente sociales y psicológicos.

Si no lo retocamos, si no lo modelamos ni lo corregimos, seguiremos respondiendo a los estímulos del mundo de hoy como si nos quisiera comer un león. Seguiremos repitiendo

sin “pasar” ni evolucionar. Y para que el “misterio del cerebro emocional” (parafraseando a Marita), deje de ser tal, debemos educar-lo.

- Aprender y enseñar *EL CEREBRO EMOCIONAL*, humaniza nuestra tarea
- Las emociones pueden ser el mejor facilitador o el mayor de los obstáculos a la hora de aprender y enseñar. Depende de cada uno
- Los estados emocionales tienen un compromiso corporal
- La Unidad Cuerpo Cerebro Mente (UCCM) segura requiere de un contexto que no active de manera emocional negativa la UCCM del alumno para poder contar a pleno con los LPF y la atención ejecutiva.
- El aula ha de ser un lugar en el cual se retroalimenten la inteligencia instintiva emocional y la inteligencia cognitiva ejecutiva. Porque enseñar sin sentir y sin hablar de lo que sentimos, es enseñar a medias (¿es enseñar?)
- La auto-modelación emocional voluntaria permite mantener un estado emocional en el tiempo, haciendo que podamos elegir qué emociones son constructivas y cuáles no (hasta pueden destruir), qué emociones acercan y nos acercan y cuáles alejan, qué emociones sanan y cuáles no (hasta pueden enfermar)
- La AUTO-OBSERVACIÓN (autoconciencia emocional) es una función cognitiva por excelencia.
- El cerebro es dador de identidad, aprender-lo y enseñar-lo es una vía de atención a la diversidad por excelencia. Nuestro cerebro es particularmente social, por lo tanto, nuestras UCCM están en interrelación permanente. La toma de perspectiva favorece el establecimiento de relaciones saludables.
- La planificación del docente ha de ser una oportunidad para promover la empatía en los alumnos y el proyecto institucional, una oportunidad para contribuir a una civilización empática.
- La empatía, la mirada, la inteligencia emocional han de estar presentes explícitamente en las agendas institucionales.
- La toma de perspectiva y la imaginación son competencias resilientes que nos permiten vivir otras vidas... La toma de perspectiva, la toma de decisiones, la respuesta creativa y creadora en el plano de las emociones, ligan la inteligencia cognitiva con la emocional.
- Como educadores somos modelos (neuronas espejo) y los alumnos copian de nosotros. ¿Qué reflejamos cuando enseñamos? ¿Qué copian los alumnos de nosotros? ¿Qué imagen queremos dejarle cada año? ¿y este año?

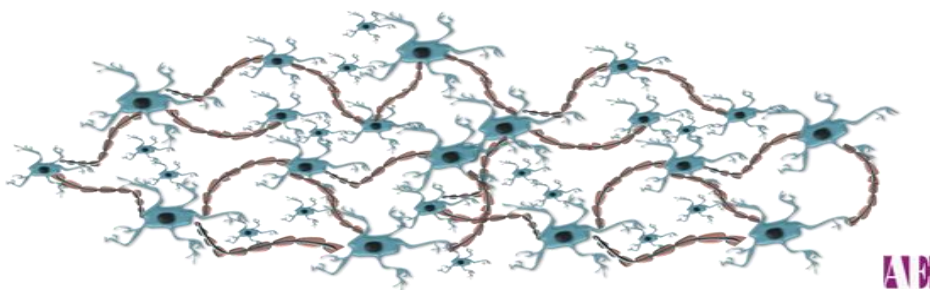
La educación ha de ser el encuentro de UCCM plenas y en armonía, en el que la demarcación del territorio, la jerarquía, el instinto gregario (cerebro instintivo), se enlazan necesariamente como en un segundo escalón con la educación de las emociones (cerebro

emocional) hasta lograr un nuevo enlace referido a las funciones del cerebro cognitivo-ejecutivo capaz de integrar todo lo anterior para trascender... Esta integración y unidad de cerebros, es lo que hace la diferencia, porque es diferente en cada ser humano...

Por lo tanto, el cerebro cognitivo-ejecutivo y los LPF, son quienes controlan la *repitencia* si no se enseñan ni se aprenden las emociones, porque este cerebro último y más evolucionado necesita de los primitivos...los cerebros se nutren y necesitan entre sí...

No repitamos los mismos errores, los lóbulos prefrontales nos enseñan a pensar, razonar, anticipar, proyectar, calcular, estimar, evaluar, predecir, hipotetizar, aplicar principios

He aprendido también que si las neuronas empiezan a conectarse suavemente, aumentan su conexión, es mayor el intercambio de neurotransmisores y mayor también es la conexión, se fortalece la red neuronal (potenciación a largo plazo). Esto sucedió con mi cerebro en esta capacitación de neurociencias... y va ganando en neuroplasticidad:



Liniers

Gracias por mostrarme que mis valores más profundos y mis deseos, han sido iluminados por una teoría y no descansaré hasta hacerlos realidad en cada lugar que habite, siendo y haciendo la diferencia (y no la repitencia)

Gracias por enriquecer mi universo personal y desear trabajar cada día para el enriquecimiento de este mundo que es de todos, el universo común. Maricel Mangas