



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

Alumna: Elisabete da Paz Gonçalves Martins

Tutora: Denise Toiw

UCCM

Neurosicoeducación

“La UCCM es distinta en cada ser humano”



Índice

| | |
|--|---|
| Introducción | 3 |
| Cerebro emocional..... | 4 |
| La importancia de educar la atención ejecutiva | 6 |
| Modelación emocional..... | 6 |
| Empatía y toma de perspectiva..... | 6 |
| Conclusión | 7 |
| Bibliografía | 8 |

Introducción

Este trabajo monográfico tiene como finalidad demostrar los aprendizajes aprendidos/reflexionados durante el **curso de capacitación docente en neurociencias**.

He elegido los temas de lo *cerebro emocional*, *educar la atención ejecutiva*, la *modelación emocional* y la *empatía y toma de perspectiva*

Como capacitadora es muy importante para mí percibir e/o evaluar, no solo, mis propias emociones, pero las emociones de mis alumnos y como ellas pueden influir en el proceso de aprendizaje.

En la relación pedagógica que se establece entre capacitadora y alumnos es esencial que lo entendamos que todas las UCCM son distintas de persona para persona.

Perdón mi escrita pero no domino muy bien la lengua.

Cerebro emocional

El ser humano es en primero lugar “emocional” la capacidad de controlar/avaluar esas emociones es una característica que nos distingue de los otros seres vivos.

En el contexto del aprendizaje el cerebro emocional aprende cuando estimulado por factores exteriores positivos (fuerza placer) e se inhibe cuando los estímulos son negativos (fuerza dolor).

Una lectura atenta de la comunicación no verbal de nuestro alumnos (comportamiento físico) nos permite cambiar situaciones de stress o mal-estar (huida/contra-supervivencia) en situaciones más placenteras para sus UCCM (acercamiento/supervivencia)

La interpretación de las emociones de los aprendices es muy importante para un capacitador que se preocupa con la eficiencia de la formación/aprendizaje.

Hay algunas señales corporales en los alumnos que indican su estado emocional. El capacitador tiene que interpretálas, si está frustrado, pensativo, preocupado, inseguro, nervioso o por otra parte si está mucho reflexivo, mucho alegre poco interesado con demasiada confianza para que si es necesario desarrollar estados emocionales más constructivos o modelar aquellos que no

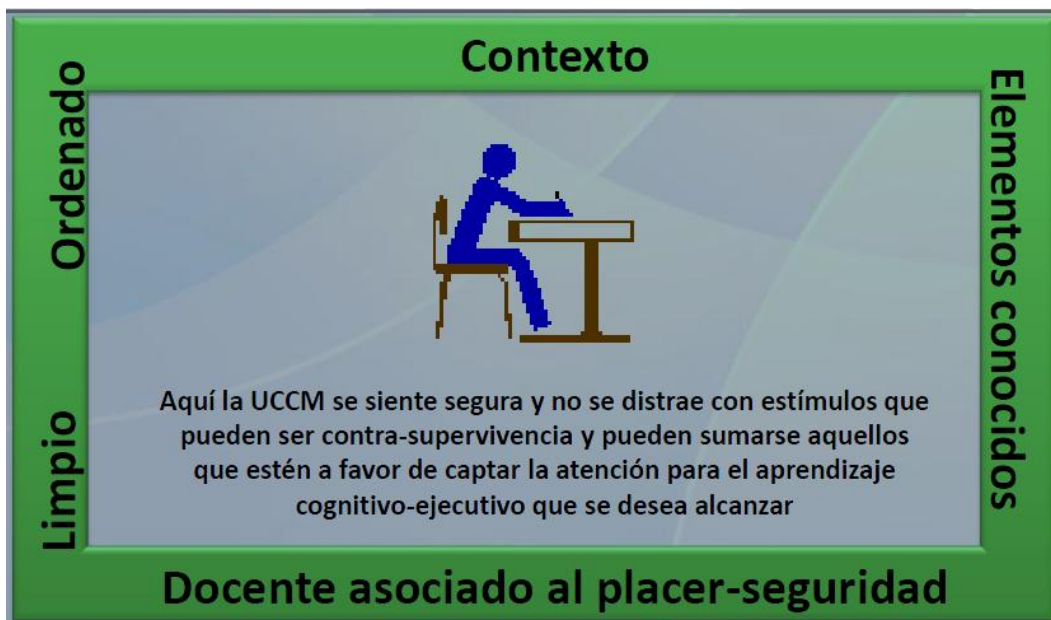


estén a favor de un aprendizaje más efectivo.

El capacitador puede influir en la relación intrapersonal e interpersonal de los alumnos haciéndolos entender que cada uno de ellos desempeñan un papel importante dentro del grupo/espacio y que su capacidad intelectual no es suficiente para que se sientan, y hagan sentir los otros, completos/satisfechos/realizados (NT: serotonina). Explicándoles, también, que las emociones positivas promueven la interacción grupal y contribuyen a desarrollar nuestra capacidad empática (neuronas espejo).

Si tenemos conciencia de nuestras emociones, en determinadas situaciones, y reconocemos que nuestros comportamientos (respuestas cerebro-somática) son condicionados por esas emociones vamos ciertamente entenderlos mejor cuando confrontados con ellos, en los otros. “Si aprendemos a detectar los cambios corporales que acompañan a las emociones en sus niveles iniciales, logramos que la UCCM este en una condición óptima para poder modelar adecuadamente las respuestas emocionales si fuera necesario hacerlo”.

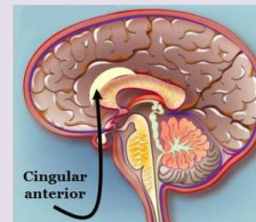
Para que nuestra UCCM se sienta bien en un espacio, por ejemplo, en una sala de capacitación, donde el principal objetivo es el aprendizaje, es necesario que el ambiente/contexto corresponda a las expectativas (NT: dopamina) de los alumnos de manera que no comprometa ni la finalidad de estarnos allí ni las emociones de cada uno en particular.



La importancia de educar la atención ejecutiva

Otro aspecto importante que se debe trabajar con los alumnos es la importancia de educar la atención ejecutiva. El control de sus emociones y comportamiento significa tener capacidad de gestionar la atención hacia metas y planes. Hacerlos entender que la importancia de su esfuerzo y comprometimiento a una tarea/trabajo con compensación a largo plazo es mucho más gratificante que optar por obtener una recompensa inmediata. Esta es una capacidad que posibilita una vida más bien sucedida.

La corteza cingular anterior y los lóbulos frontales juegan un papel importante en la *atención ejecutiva*.

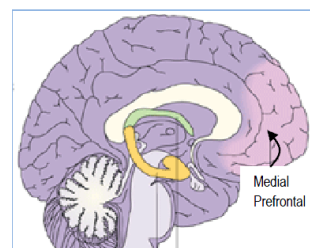


Modelación emocional

Empatía y toma de perspectiva

Es la función de un capacitador saber controlar sus emociones en sala de aula. El respeto por las diferentes ideas, opiniones y modos de vivir nunca pueden comprometer la relación pedagógica. Los problemas exteriores de la vida del capacitador no pueden afectar su aula. Si estamos tristes tenemos que pensar en cosas que nos hagan felices. Como hemos visto, las emociones contagian y pueden ser mal interpretadas por nuestros alumnos.

Ponernos en lugar de otro es otra función importante para un capacitador. Entender los sentimientos de nuestros alumnos es fundamental para una relación empática. Pero la capacidad de poder sentir lo que sienten puede ser complicada cuando no se ha pasado por aquella situación/experiencia o sentimiento semejante. En este caso, podemos deducir, imaginar para intentar comprender sus sentimientos – toma de perspectiva – no es lo mismo que una experiencia verdadera, pero se de una forma apacible y serena, sin estrés, conversamos con ellos, aprenderemos cómo se sienten. Este cambio de emociones nos enriquece a todos.



Conclusión

Con este trabajo/curso he aprendido que para sobrevivir es necesario conocer y controlar el mundo exterior pero para alcanzar la trascendencia es necesario conocer y controlar el mundo interior.

Estoy segura que la relación conmigo misma y con los otros mejorará muchísimo, para eso tengo que practicar todos los días. Hoy soy una persona diferente porque pienso y vejo la vida en otra perspectiva.

Gracias Denise y a los directivos de AE! Mi UCCM está muy feliz 😊

Bibliografía

El material del curso.