

Monografías:

Curso de Capacitación Docente en Neurociencias

Alumna: Florencia Piolanti

EDUCAR DESDE LA EMOCIÓN; RESULTA EFECTIVO O ES UTÓPICO?

INTRODUCCIÓN



Nada mejor que comenzar con estas historietas que hace años atrás nos adelantaban que la EDUCACIÓN tomaría nuevos rumbos o al menos, algunos, intentaríamos que ello suceda. ¿De qué manera, se preguntaba Mafalda, allí por los años 60'-70'? y hoy nos lo preguntamos nosotros, educadores del siglo 21.

Quizás Mafalda quería ponerle otro nombre a la educación, o estaba hablando de **Neuropsicoeducación o Neurociencias**; ella entendía la realidad de otra manera y a través de sus comentarios dejaba pensando a más de uno. Hoy leo Mafalda y debo reconocer que cuando la leía de pequeña no la entendía o no le sacaba el jugo.

Hoy luego de trabajar en docencia algunos años y de replantearme continuamente la educación, llegué a la conclusión que lo más importante en la vida es trascender, ¿de qué manera?

Buscando la felicidad y la satisfacción en cada ámbito de nuestra vida.

Pero para que esto ocurra es importante **CONOCER**, el medio y su funcionamiento, a las personas y a nosotros mismos, además de conocer quién nos gobierna, y no hablo de política sino de nuestro **“CEREBRO”** y de su función primogénita de garantizarnos la **SUPERVIVENCIA**.

DESARROLLO

A partir de lo expuesto en la Introducción surgieron palabras como Neurociencias, Cerebro, Conocer y Supervivencia. Vamos a ordenar dichas palabras de la siguiente manera:

Palabras Clave!!!

Neurociencias	Ciencia que estudia el funcionamiento del cerebro
Neuropsicoeducación	Poner la ciencia al servicio de todos, a fin de interpretar la conducta humana.
Supervivencia	Función principal del cerebro
U.C.C.M	Unidad Funcional Cuerpo, Cerebro, Mente
U.C.C.M.A.	Unidad funcional cuerpo, cerebro, mente, medio ambiente.
Cerebro	Lo que vamos a conocer

¿Cómo funciona nuestro Cerebro?

Paul Mc.Clain, neurocientífico, desarrolló su teoría de evolución de las especies a partir de la estructuración del cerebro en tres partes. Ellas son:

- CEREBRO REPTIL
- CEREBRO LÍMBICO
- CEREBRO HUMANO



El **cerebro reptil**, ocupa el 5% del volumen del cerebro, es el más primitivo, denominado básico o instintivo. Tiene un papel importante en el control de la vida instintiva. Se encarga de autorregular el organismo. En consecuencia no se encarga de *pensar* o *sentir* sino de **actuar**.

Alojado en el tronco cerebral y encargado de las funciones que tienen que ver con el hacer y el actuar; lo cual incluye por ej: rutinas, hábitos, ritmos de vida, espacio vital, inhibiciones y seguridad. Es el responsable de la conducta autómatas como la preservación de la especie y los cambios fisiológicos para la sobrevivencia.

El **cerebro límbico**, ocupa el 10% del volumen cerebral y está asociado a la capacidad de *sentir* y *desear*. En él, aparecen estructuras como Tálamo (recibe los estímulos del mundo exterior, menos los provenientes del olfato que pasan directamente a la amígdala, enviándolos a las distintas partes del cerebro para que sean procesados); la Amígdala (es el centro de la memoria emocional, alarma del cerebro, nos permite sobrevivir al peligro); el Hipotálamo (encargado de realizar los ajustes corporales necesarios para huir o enfrentar el peligro); los bulbos olfatorios y el hipocampo (encargado de la memoria a largo plazo y consolidación de los aprendizajes).

En este sistema se dan procesos emocionales y estados de dolor, amor, odio, gozo, etc, que tienen que ver con nuestras motivaciones básicas.

Este segundo cerebro, entonces, es el que nos permite **Sentir**.

Frente a los estímulos del mundo exterior, la Amígdala reacciona huyendo o enfrentando la situación. Lo realiza a través del **camino corto o largo**. Dicho de otra manera el cerebro emocional nos acerca a esas situaciones que nos producen placer y nos alejarán de aquellas que nos generen displacer.

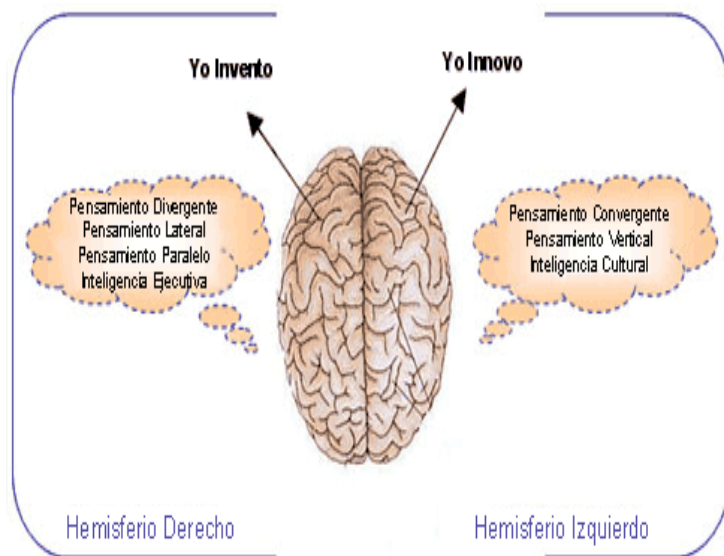
El **cerebro humano o Neocorteza** es el más especializado al manejar **procesos racionales de entendimiento y análisis**. Ampliamente superior

a cualquier mamífero, su región frontal, le permite adquirir conocimientos, desarrollar sociedades. Culturas, tecnologías y comprender las leyes que rigen al universo. Ocupa el 85 % del volumen del cerebro y se ubica por arriba del cerebro emocional.

Es la parte del cerebro que se encarga del pensar, razonar, analizar, evaluar, planificar, comunicarnos, frenar impulsos emocionales etc. Está formado por dos hemisferios: el **Izquierdo** (convergente, aprende de la parte al todo y aprende rápidamente los detalles, hechos y reglas, analiza la información paso a paso) y el **Derecho** (divergente, aprende del todo a la parte, no analiza la información: la sintetiza).

Ambos son complementarios; ningún hemisferio es más importante que otro.

Para poder resolver cualquier tarea necesitamos del uso de los dos.



#Camino corto o largo: Vuelvo sobre este punto sumamente importante para la comprensión de las conductas y emociones humanas.

Ante una situación que altere nuestro equilibrio físico, emocional o mental nuestro cerebro, o mejor dicho, nuestra U.C.C.M lo vive como una amenaza, entonces empieza a realizarse un análisis de esa situación o información que penetra a través de los sentidos que puede tomar dos caminos distintos: **corto o largo**.

La información que proviene del exterior, ingresa a nuestro cerebro través de los sentidos, y se dirige al tálamo. Los estímulos sensoriales que llegan al cerebro, con excepción del olfato, deberán pasar previamente por el

tálamo. Los estímulos dirigidos a la corteza cerebral son filtrados en el tálamo, quien decide si siguen o terminan su camino. El mismo envía la información a *la amígdala*, la cual deberá decidir si el estímulo es un peligro para la supervivencia o no.

Siendo la principal función del cerebro la **supervivencia**, es importante contar con una manera de evaluación rápida para asegurarnos la vida, este sistema es la **vía tálamo-amígdala**. Para poder hacer una rápida evaluación de los estímulos recibidos, el tálamo pasa a la amígdala un 5% de lo recibido y ella con estos datos y en base al registro de la memoria decide si dicho estímulo es perjudicial o no. Si lo considera peligroso, pondrá aviso al Hipotálamo, quién pondrá al cuerpo en aviso para reaccionar. ¿Pero cuánto tarda este proceso? Tan solo un pestaneo, 125 milisegundos. De allí su denominación: “**Camino Corto**”.

Al mismo tiempo se producirá el “Camino Largo”, que toma el rumbo desde el tálamo hacia las diferentes zonas de la corteza cerebral. Esta evaluación es más compleja y completa que luego llegará a los lóbulos prefrontales, quienes determinarán si la evaluación de la amígdala fue correcta o no. La Amígdala se activa fácilmente debido a que en el ambiente los problemas deben resolverse aquí y ahora. En nuestra vida cotidiana nos topamos con millones de situaciones de resolución inmediata; son especies de amenazas para nuestra **SUPERVIVENCIA**. En este caso el camino corto se hará cargo siempre salvo que lo considere de mayor peligro, y pase la información hacia el camino largo. De ahí el camino largo tratará de frenar la respuesta o no; cayendo de esta manera en respuestas emocionales inesperadas o situaciones de estrés, (el camino largo tarda en realizar la evaluación 375 milisegundos).



Ejemplificamos con Nemo y Dory, ellos están en su hábitat natural, el mar, hasta que se les presenta el señor Tiburón, aquí la Amígdala de ambos personajes, resuelve de manera rápida o camino corto. Debido a que se presenta una situación de peligro con posterior respuesta de huida. Emocionalmente podríamos ponerlos ante una situación de miedo, pánico que altera sus U.C.C.M que genera displacer y ante esta situación se escapan.

¿Ahora bien qué papel juega todo esto en la Educación?; ¿Es posible plantear una educación que integre las emociones?; resulta irrisorio y hasta gracioso o utópico pero la Educación debería incorporar el trabajo con emociones ya que vivimos en un mundo fluctuante, estresante y hasta paralizante y pensar en “preparar cerebros” para la vida resulta una grandiosa tarea y un nuevo desafío a plantearnos, después de todo vimos que la primera función de ese Cerebro es garantizarnos la superviviencia. Y para sobrevivir deberemos ante todo adaptarnos a esta “civilización”. Nosotros, educadores, buscaremos enseñar a conocer ese mundo exterior así como también el mundo interior de los alumnos. ¿De qué manera?

Entrenándolos para diferenciar las distintas respuestas emocionales ante distintos estímulos y ayudarlos a diferenciar una situación de peligro para poder revertir la respuesta emocional.

Existen investigaciones que indican que el estrés y los trastornos emocionales crecen de manera vertiginosa, y que en la actualidad, cada vez más personas que habitan el mundo “civilizado”, no pueden dominar sus estados emocionales. Ejemplos de situaciones de la vida cotidiana que generan estrés podrían ser: muerte de algún familiar, perder el trabajo, separarse de su pareja, mudarse, problemas económicos, legales etc.

¿Le abrimos la puerta a las emociones?; ¿qué son?; ¿cómo se manifiestan?; Y ¿cómo llevarlas al aula para desarrollar la inteligencia emocional?

Son muchas interrogantes; empecemos por el principio:

Las EMOCIONES son impulsos para actuar, diremos impulsos para enfrentar la vida. Hay innumerables emociones y algunas nacen de la combinación de unas con otras. Según Paul Ekman, neuropsicoeducador, existen emociones básicas o primarias, ellas son: alegría o felicidad, sorpresa ira, miedo, tristeza, aversión. Y surgen también emociones secundarias de la fusión o mezcla con las primarias.

Ahora bien, como somos seres sociales surgen del vínculo con otros emociones como vergüenza, desprecio, orgullo, envidia etc. Por esta razón Antonio Damasio agrega la existencia de emociones distintas que tienen que ver con el entusiasmo-placer o desánimo-dolor. Y las denomina “sociales”, también secundarias e íntimamente ligadas a una cuestión cultural.

Ahora bien dijimos que el camino largo involucra al tálamo y llega hasta las áreas de la corteza cerebral. En las áreas somato sensoriales de la corteza se integran, relacionan y organizan las sensaciones que provienen de distintas partes del cuerpo. Los lóbulos prefrontales con esa información cumplen su función de planificar, organizar, predecir, empatizar, decidir, crear, analizar, definir, conceptualizar etc.

Entonces el lóbulo prefrontal psicoeducado, nos permite comprendernos, comprender al otro, controlar nuestros impulsos y entender una situación. Los seres humanos podremos aprender a desarrollar los lóbulos y así conocer nuestras emociones, regularlas, reconociendo la de los demás y comunicarnos socialmente.

Las emociones no las podemos controlar, pero si podemos aprender a controlar nuestras reacciones, nuestros impulsos antes de actuar.

El verdadero desafío consiste en reconocer, nuestras emociones, sentimientos y en consecuencia poder decidir.

¿Entonces una educación para la emoción resulta efectiva?

Obvio, como seres humanos, podemos aprender y desarrollar nuestros lóbulos prefrontales, sus funciones cognitivas y ejecutivas brindándoles información de calidad, para que puedan desarrollarse correctamente, conjuntamente con nuestras emociones.

Una EDUCACIÓN PARA LA EMOCIÓN:

- ✓ **CONSISTE EN RECONOCER UN SENTIMIENTO MIENTRAS OCURRE, ES CLAVE DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.**
- ✓ **SI APRENDEMOS A MANEJAR EMOCIONES DESDE CHICOS PODREMOS RECUPERARNOS CON MAYOR RAPIDEZ DE LAS DIFICULTADES QUE SE NOS PRESENTEN.**
- ✓ **RECONOCER LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS, DESARROLLAR LA EMPATÍA, SENTIR LO MISMO QUE SIENTE EL OTRO NOS HARÁ MEJORES SERES HUMANOS.**
- ✓ **DESARROLLAR EL AUTODOMINIO EMOCIONAL, PERMITIRÁ FORMAR ALUMNOS MÁS PRODUCTIVOS Y EFICACES EN CUALQUIER TAREA.**
- ✓ **COMO EDUCADORES BUSCAR EL CONEXTO ADECUADO PARA LA FORMACIÓN DE SERES HUMANOS SIN SEPARAR LOS APRENDIZAJES DE LA EMOTIVIDAD YA QUE POTENCIARÁ LA ATENCIÓN, QUE A SU VEZ, POTENCIA EL APRENDIZAJE Y LA MEMORIA**

“Es imposible separar las emociones de las actividades de la vida”, Robert Sylwester.

CONCLUSIÓN

Luego de esta exposición puedo concluir afirmando que la Educación debe tomar nuevos rumbos. El mundo cambia, fluctúa y la educación debe ser el puente para desarrollar capacidades y habilidades en los alumnos. Prepararlos para la vida, enseñarles la importancia de la supervivencia, para que puedan trascender es un nuevo puente a construir. No separar la lógica o la lengua de lo emocional es de vital importancia, como vimos, uno aprende más cuando la emoción se hace presente en el aprendizaje, porque tenemos dominio de nuestros comportamientos y podemos reconocer los de los demás.

Aprender y Enseñar el cerebro emocional, humanizará nuestra tarea; como educadores somos MODELOS, los chicos nos copian, ¿qué queremos transmitirles?, definitivamente un modelo que los oriente en modificar las respuestas emocionales ante situaciones adversas y así construir conciencia colectiva, algo que falla en nuestros días.

Denise gracias por mostrarme nuevos rumbos, he enriquecido mi universo neuronal, y he creado redes flexibles para afrontar mi tarea con mayor alegría, (espero no defraudarte).

Gracias por ser EXELENTE tutora y trabajar de esta manera, enriqueciendo el mundo personal de las personas.

Florencia Piolanti



"COMIENZA TU DÍA CON UNA SONRISA,
VERÁS LO DIVERTIDO QUE ES IR POR AHÍ
DESENTONANDO CON TODO EL MUNDO."

Si atendemos a este pedido,
y educamos emocionalmente
Mafalda, ni ningún ser
humano, desentonará en el
mundo!!!

