



Monografía

Curso de Capacitación Docente en Neurociencias

Alumna: Verónica Moretti

www.asociacioneducar.com

Mail: informacion@asociacioneducar.com

MSN: asociacioneducar@hotmail.com

Seguinos en:



La alfabetización emocional, el aprendizaje consciente de la nueva educación.

Algunos cuestionamientos sobre la educación actual.

¿La educación de hoy en día toma en cuenta las diferentes necesidades emocionales de los alumnos para optimizar el aprendizaje? ¿Capacitamos a los niños para conocerse a sí mismos y a los demás con el fin de crear relaciones amorosas con ellos mismos, los que los rodean, con su medio ambiente y el planeta? ¿Por qué se incentiva tanto el conocimiento académico permaneciendo ajenos al desarrollo de la inteligencia emocional y social inherente al ser humano?

*Las áreas afectivo-emocionales son capacidades que pueden ser desarrolladas y que afectan positivamente o negativamente el desarrollo de nuestras inteligencias y por ende la manera en la que nos conducimos en la vida. Existen las inteligencias emocionales, como la interpersonal y la intrapersonal, las cuales deberían ser enseñadas y valoradas como aprendizajes necesarios y urgentes en la escuela. ¿Por qué la educación no incluye su enseñanza? **Considero que es necesario replantearse el fin y los medios en la educación y que un cambio de paradigma y en la conciencia de todos es lo que se necesita.***

Educarnos para educar

Algunos conceptos neurocientíficos esenciales para comenzar a alfabetizarnos:

1) Uniendo mis diferentes yo

Nuestro sistema nervioso central es complejo ya que cuenta con tres cerebros íntimamente relacionados entre sí; Además de la infinidad de estímulos que recibimos día a día que hace que la adaptación sea una tarea aún más desafiante para nuestros cerebros. De allí la complejidad del ser humano.

Generalmente el conocimiento académico ha estado siempre relacionado al cerebro racional pero esto constituye un grave error. También necesitamos de los otros cerebros para aprender. Es importante comprender y enseñarles a nuestros alumnos que el ser humano es una Unidad: UCCM- Unidad, cerebro, cuerpo y mente además del medio ambiente.

Para entender nuestro comportamiento es importantísimo saber que poseemos un **cerebro emocional o mamífero** y que es a partir de éste que se desarrolló el **cerebro racional o la corteza cerebral**. (nuestra mente pensante) Este cerebro fue desarrollando el sistema límbico con sus diferentes áreas (amígdala, hipocampo, núcleo accumbens, áreas de los lóbulos pre frontales) esenciales para el aprendizaje, ya que fijan las experiencias significativas para nuestra supervivencia, encargándose de archivarlos en la memoria. El cerebro emocional no solo está íntimamente conectado al cerebro racional si no que también lo está al **cerebro instintivo o reptil**. Éste es el más primitivo y se encarga de conductas automáticas como la respiración o ritmos sueño-vigilia además de la memoria genética.

2) ¿Qué son las emociones?

Las emociones son impulsos automáticos e inconscientes para la acción.
Son respuestas primarias que preceden al pensamiento.

Cada emoción prepara a nuestro organismo para una clase distinta de respuesta y nos ayudan a adaptarnos al medio ambiente de diferentes maneras. Adaptarnos a otras personas, a los lugares, a nuevas ideas y conceptos y nosotros mismos.

Las emociones se expresan gestualmente y corporalmente y están íntimamente ligadas a la comunicación no verbal y a la verbal también,

cuando interviene la autoconciencia de las mismas y logramos traducirlas en sentimientos.

3) El aprendizaje implícito emocional y el Sistema Límbico: El camino corto

La amígdala y el hipocampo

La amígdala es un centro que actúa como depósito de la memoria emocional; “La vida sin amígdala es una vida despojada de *significados personales*”. Cumple la función de alarma captando señales provenientes de estímulos internos o externos. Ésta los registra codificándolos en placenteros/pro supervivencia, generando así conductas de acercamiento, o los codifica como peligrosos/ contra supervivencia, generando así conductas de rechazo/huída o defensa/lucha. Como la reacción es de emergencia y automática, las neuronas se conectan recorriendo un *camino corto e impreciso*, asociándose a memorias emocionales del pasado, las que cobran significado con las experiencias presentes, accionando impulsivamente sin pensamiento ni reflexión. Es importante mencionar la importancia que tiene el hipocampo en este proceso. El hipocampo es considerado como la estructura en el sistema límbico que registra y da sentido a las pautas de percepción, proporciona una memoria perfecta del contexto recordando los datos simples de una experiencia. Recupera la información y la amígdala le adjudica valor emocional.

Conductas de alejamiento

Ignacio, 12 años, es violentado verbalmente por un compañero. Este comportamiento genera automáticamente en él la emoción de miedo y es así que responde, sin pensarlo, con violencia física. Internamente, su amígdala e hipocampo evaluaron ese estímulo como ataque o amenaza, poniendo a su UCCM en alerta para que se defienda. Puede ser que su amígdala e hipocampo también hayan asociado el estímulo a experiencias emocionales negativas pasadas de Ignacio que hicieron que la experiencia actual se convirtiera en aún más intensa y dolorosa. Dependiendo entonces de su intensidad y valor emocional, este aprendizaje quedará archivado en su memoria asociando a ese compañero a emociones negativas, haciendo que Ignacio tome distancia de él. *Esta experiencia refleja un aprendizaje implícito emocional ya que él responde de manera automática e inconsciente sin hacer uso del pensamiento ni de la reflexión que le permitan evaluar otro tipo de respuestas y así solucionar el conflicto de una manera menos impulsiva. “Como las emociones son las piedras fundamentales sobre las que se construyen nuestros comportamientos, cualquier error en la selección de las mismas nos coloca en una situación de riesgo”. El caso de Ignacio puede que provoque una nueva reacción de su compañero aún más violenta empeorando la situación.*

Este tipo de respuestas es muy común en las escuelas y en otros contextos, donde la intensidad con la cual se viven las emociones termina siendo perjudicial para el desarrollo de las capacidades cognitivas y emocionales de los niños. Si un niño o cualquier persona se siente amenazada en el ambiente ya sea de clase o en el de sus hogares, o con sus vínculos con el docente, el de sus pares y otras personas significativas su cerebro emocional se activará en modo emergencia logrando focalizar la atención en aquellos estímulos críticos para la supervivencia inmediata usando su energía para defenderse o huir de los mismos; Esto dificulta y en el peor de los casos, imposibilita que la información acceda a las áreas corticales del cerebro en búsqueda de respuestas más constructivas que le ayuden a solucionar sus conflictos.

Conductas de acercamiento

Por otro lado, si las experiencias que viven a diario mis alumnos son codificadas como placenteras promoverán estados emocionales positivos generando conductas pro-supervivencia de acercamiento y haciendo que deseen volver a pasar por ellas. El núcleo accumbens cumple un papel importante en la recompensa, la risa el placer y también en la adicción. Es importante mencionar que a nivel químico tienen lugar procesos de recompensa que involucran neurotransmisores como la dopamina, adrenalina y serotonina. Su liberación equilibrada es esencial para que el individuo aprenda y sobretodo que sienta el deseo de aprender.

Para que estas conductas de acercamiento sean posibles, nuestros alumnos necesitan convivir en un ambiente cómodo, seguro y fraterno sintiendo placer al realizar las actividades. Las actividades y los temas tienen que despertarles la curiosidad por saber, estar conectados a sus intereses, motivaciones y sobretodo tienen que tener un valor significativo que los enriquezca. Uno de los objetivos principales del docente debería de ser el de crear vínculos afectivos sanos y estables para generarles seguridad. Para ello es necesario desarrollar interés genuino por el bienestar del niño, una escucha activa y afectiva, el humor, el juego y la risa. El humor y los estados de ánimo felices son excelentes recursos y medios para generar espacios óptimos de aprendizaje. Estos son puntos clave en el desarrollo de la auto motivación, optimismo y entusiasmo (Importante los de las neuronas espejo y la empatía). “La información que pasa a través de la amígdala y se asocia a una emoción positiva, se realiza para facilitar el almacenamiento en la memoria a largo plazo”.

4) El desarrollo de la inteligencia emocional

El aprendizaje explícito emocional y los Lóbulos prefrontales: El camino largo

El aprendizaje explícito emocional a diferencia del implícito incluye al cerebro racional para crear otro tipo de respuestas. “Los lóbulos prefrontales son activados cuando los otros cerebros no pueden resolver una situación específica de forma automática o cuando los filtros emocionales permiten que la información a través de los circuitos neuronales llegue a la corteza en búsqueda de una respuesta más adecuada a la de un impulso emocional”. Los lóbulos prefrontales están situados en la corteza cerebral y son los que nos hace realmente humanos. Constituyen el asiento de las cualidades cognitivas-ejecutivas y los valores éticos del ser humano. Poseen la capacidad de frenar los instintos evolutivos así como de modelarlos. Su intervención es fundamental para crear una respuesta más adecuada y sensata ante determinada situación. Este tipo de respuesta es más lenta y completa ya que es elaborada con más precisión y utiliza las habilidades cognitivas como recurso. Algunas habilidades cognitivas ejecutivas son: Razonar, reflexionar y analizar; Planificación a largo plazo y toma de decisiones; Perseverancia; Predicción y resolución de conflictos; atención ejecutiva y monitoreo y modelación de impulsos; lenguaje.

Es este camino el que nos permite desarrollar la inteligencia emocional dirigida al mundo interior (intrapersonal) y a de las relaciones (interpersonales). Como educadores es importantísimo el enseñarles a nuestros alumnos a desarrollar la autoconciencia de sus emociones y acciones, a reflexionar si una emoción determinada es la correcta o no en una determinada y persona situación, a interpretar y analizar las emociones de otros promoviendo la empatía, a verbalizar lo que sienten, a cambiar sus repuestas impulsivas por otras más equilibradas, retardar la gratificación y planear estrategias más sensatas y éticas. Teniendo en claro siempre que el objetivo es el equilibrio entre la mente y las emociones y no la supresión emocional. Todas estas son habilidades que constituyen a la capacidad emocional. En el caso de Ignacio, sería lograr tomar un contacto consciente con la emoción de miedo, ser capaz de serenarse, evaluar el porqué de la reacción de su compañero para así crear una respuesta más equilibrada y sana.

Es necesario tomar conciencia de que estas habilidades cognitivas no solo sirven para desarrollar la capacidad intelectual si no que pueden habilitarlos a desarrollar las habilidades emocionales sumamente necesarias para la vida y que al mismo tiempo esas habilidades emocionales promueven un mejor desarrollo de las áreas cognitivas. Focalizarnos únicamente en los conocimientos académicos permaneciendo ajenos a todas estas cuestiones es un grave error ya que creo que como educadores tenemos el deber de alfabetizarlos en lo emocional porque los conflictos con ellos mismos y los demás los podría conducir al fracaso tanto en las habilidades sociales y personales como también en las académicas.

“En la medida que nuestras emociones entorpecen o favorecen a nuestra capacidad para pensar y planificar, para llevar a cabo el entrenamiento con respecto a una meta distante, para resolver problemas y conflictos, definen el límite de nuestra capacidad para utilizar nuestras habilidades mentales innatas, y así determinar nuestro desempeño en la vida. Y en medida que estamos motivados por sentimientos de entusiasmo y placer con respecto a lo que hacemos, esos sentimientos nos conducen a los logros. Es en ese sentido que la inteligencia emocional es una aptitud superior, una capacidad que afecta profundamente a todas las otras habilidades, facilitándolas o interfiriéndolas”. Daniel Goleman

Como conclusión, hoy en día las personas y más aún las personas que integran el sistema educativo, tendrían que darse cuenta de que las *necesidades educacionales son otras además de las académicas*. Además de aprender lo curricular, el alumno (niño, adolescente, adulto) debería ser educado con el fin de *desarrollar las habilidades emocionales, cognitivas y sociales necesarias para enfrentar la vida en todos sus aspectos*. Nacemos con un potencial infinito de cualidades genéticas, habilidades y dones que deben de ser nutridos adecuadamente, conocidos y desarrollados. Enseñarles a los niños desde pequeños a ver y ser quiénes son y a desarrollar sus UCCMS (unidad cuerpo cerebro y mente) de forma integral, tomando como camino a las neurociencias, tendría que ser el **compromiso de la nueva educación**. Necesitamos programas educativos y materias en instituciones de formación docente que se enfoquen en nosotros mismos como objeto de estudio con el objetivo de desarrollar además de otras inteligencias, la **inteligencia emocional**.