



Trabajo de Aplicación del Curso:

Neurociencia, Vínculo y Emociones (Rafael Guerrero)

BEATRIZ HOYOS PORRO

CEIP. PRADERA DE LA AGUILERA (VILLAMURIEL DE CERRATO)

Realiza un breve resumen de la relación existente entre la gestión de las emociones y la Neurociencia.

Listado y desarrollo de 5 pautas concretas para la gestión emocional.

Tal como hemos podido comprobar a lo largo del curso con Rafa Guerrero, existe una íntima y estrecha relación entre la neurociencia y las emociones, partiendo de la teoría de los cuatro cerebros. De esta manera podemos decir, que en el sistema límbico o cerebro emocional es donde se origina las emociones. Esta zona es la encargada de interpretar y dirigir las emociones hacia nuestro comportamiento.

Es fundamental aprender a regular las emociones ya que esta habilidad nos puede ofrecer muchas posibilidades, en concreto en nuestro contexto educativo, facilitará el poder aprovechar mayores oportunidades de aprendizaje. Si nuestro alumnado es capaz de regular sus emociones de manera eficaz y aprende a calmarse más rápidamente, permitirá un tipo más eficaz de pensamiento. Esto se traduce:

Mayor habilidad en la regulación emocional



Más actividad en Cortex pre-frontal



Menos actividad en la Amígdala

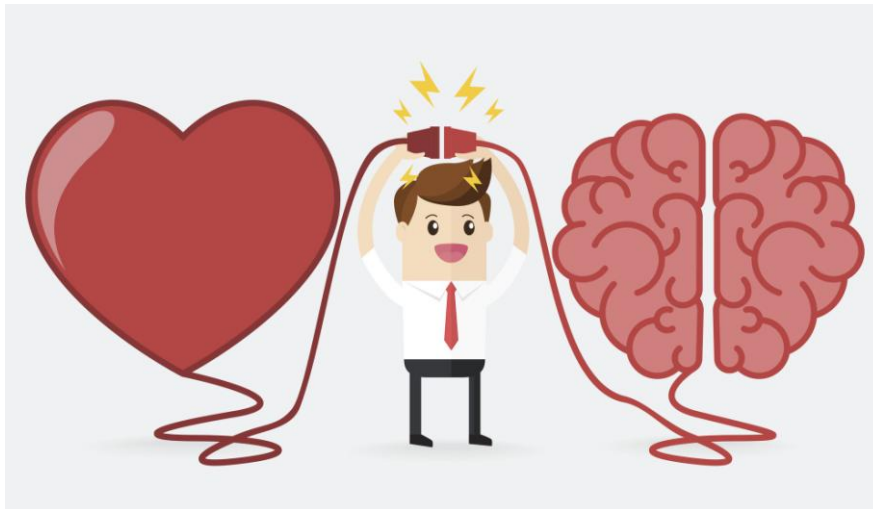
La activación emocional tiene varias manifestaciones, conductuales, fisiológicas, y cognitivas (atención, pensamientos), ya que nuestra corteza cerebral tiene conexiones neurales al sistema límbico, pero no tantas como desde el sistema límbico a corteza. Como docentes es imprescindible tener en cuenta estos aspectos, para entender mejor a nuestro alumnado.

Las emociones son el primer impacto que llega a nuestro cerebro y lo predispone de una forma u otra a aprender. Además éstas ayudan a aprender y fijar los aprendizajes.

Según nos comentó Rafa, las emociones se contagian, y el descubrimiento de las "neuronas espejo" ha sido un hito importantísimo que nos ha ayudado a comprender por qué se imitan muchas veces comportamientos, cómo se aprende por imitación, cómo comprender intenciones, conductas y sentimientos de las personas que nos rodean, y por supuesto cómo se puede alcanzar la empatía, fundamental para nuestro desarrollo personal.

Por tanto y como hemos señalado anteriormente, conocer todos estos aspectos sobre neurociencia y emociones son imprescindibles para nuestra labor docente, ya que si entendemos los procesos por los que pasa nuestro alumnado, seremos capaces de ajustarnos más a sus necesidades, crear un vínculo más adecuado y una mayor motivación, que es uno de los "motores" más importantes para conseguir todos los aprendizajes.

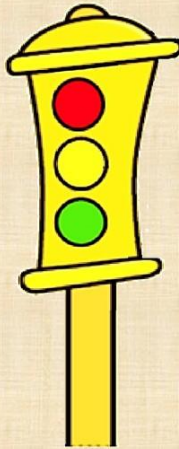
Y como una imagen vale más que mil palabras...Me gustaría acabar con ésta que representa a la perfección la relación entre cerebro y emociones.



En cuanto a pautas o técnicas de regulación emocional, el abanico es muy amplio, pero voy a comentar brevemente las que he utilizado yo y empleo en mi práctica diaria, por su efectividad y buenos resultados:

- ☑ **Mindfulness:** Es un tipo de meditación con evidencia de cambios neurológicos que se utiliza mucho para la regulación emocional, consiste en centrarse en la respiración y aceptar las emociones, como los pensamientos, dejarlos fluir, sin juzgar ni intentar controlarlos.
- ☑ **Técnica del semáforo:** En la imagen de abajo aparece un resumen estupendo, explicando en qué consiste la técnica.

Semáforo emocional



ROJO: PARARSE. Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos...) tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo.

AMARILLO: PENSAR. Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.

VERDE: SOLUCIONARLO. Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.

- ☑ **Respiración diafragmática:** Consiste en entrenar al alumnado en su respiración como forma de relajación. Inhalando profundamente, reteniendo unos segundos el aire y exhalando, de esta manera, la amígdala tiende a desactivarse, parte del sistema de alarma, y la percepción de ansiedad disminuye. Pero la aceptación y la conciencia de las emociones en el momento oportuno es la clave para la regulación, optando por un repertorio conductual de respuesta diferente.
- ☑ **Termómetro emocional:** Existen muchos modelos o formas de representarlo, eso dependerá de a qué edad vaya dirigido. Aquí pongo dos ejemplos que he utilizado con diversos grupos de niños, siempre apoyados con imágenes, que les ayuda a visualizar mejor cómo están o como se sienten. Ambos sirven para identificar su estado emocional, puesto que a veces oralmente les resulta más complicado.



**APOYO VISUAL
IDENTIFICACIÓN
EMOCIONES**

<u>¿Cómo me siento?</u>		
5		Estoy muy enfadado. Chillo. Me hago daño. Pego. Escupo. Tiro cosas.
4		¡Estoy enfadado! Grito. Digo cosas no agradables
3		Algo me molesta. Frunzo el ceño. No me apetece sonreír
2		Me siento bien. No hay problemas
1		¡Me siento genial! Me río, sonrío y estoy relajado

- ☑ **Técnica o maniobra de valsalva:** Es un procedimiento que funciona para disminuir la ansiedad, que reduce el ritmo cardíaco por medio de la activación del nervio vago, la técnica implica en contraer los músculos en especial los abdominales unos segundos y luego relajarlo, realizar esta operación varias veces y con los músculos de las piernas, y los brazos, tanto como la mandíbula, de esta manera se produce una reducción de la ansiedad, debido a que el sistema límbico "interpreta" que se ha realizado algo ante el estímulo de peligro, correr, huir, luchar, lo que serían conductas funcionales ante la activación de la señal de peligro. Esta técnica es para utilizarla con alumnado más mayor, a partir de 3º de Primaria, que son más conscientes y pueden hacerlo de forma más eficaz.

Todas estas técnicas si se llevan a cabo de forma adecuada y sistemática, dan resultados muy positivos entre el alumnado, ya que en ocasiones estos temas emocionales no se trabajan lo suficiente en los centros educativos. Es fundamental que entrenemos esa inteligencia emocional para un buen desarrollo de esas habilidades, puesto que les repercute en todos los ámbitos de su vida.