

Neurociencia, vínculo y emociones

Curso de Rafael Guerrero

María Luisa Malanda Ramos

Curso 2020-21

Relación de las emociones y la neurociencia

La sobreprotección es una forma de maltrato, generamos con ella un mensaje que el niño interpreta como “yo no soy capaz”.

El ambiente influye en el desarrollo del cerebro junto a lo que traemos de antes de nacer, ambos, sistema límbico y neocórtex, han de convivir en paz

Es el vínculo el que “cura”, el que construye como un director de orquesta la **autorregulación emocional** sumando la integración vertical y la integración horizontal (Las 3 direcciones de desarrollo del cerebro) teniendo en cuenta que controlar es gestionar no inhibir.

Ayudamos con un buen **pegamento cerebral** (= los buenos tratos) a unir las diferentes zonas cerebrales. Siguiendo el modelo pedagógico de los 4 cerebros:

Cerebro rojo reptiliano (necesidades fisiológicas), involuntario, automático, inconsciente y reactivo. Actúa. Con funciones de ataque, huida y parálisis. No está ajeno a lo que ocurre.

Cerebro verde (emocional), es el cerebro que siente pero que no gestiona las emociones. Automático, involuntario, inconsciente y reactivo. Aprendizajes básicos y condicionados, con memoria... todo un volcán emocional. En las amígdalas cerebrales es donde nacen las emociones. La emoción es legítima.

Cerebro azul (pensamientos), es el cerebro racional, es el cerebro que piensa. Pensamientos inconscientes, con disonancia cognitiva, memoria a largo plazo con una inteligencia generadora (= máquina funcionando las 24 horas)

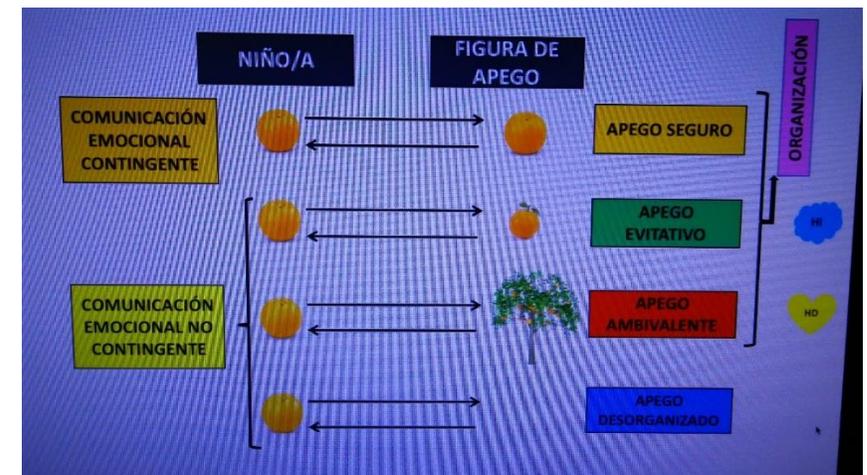
Y **cerebro amarillo** (ejecutivo), con funciones ejecutivas orientadas al futuro, consciente, voluntario y perseverante. Un cerebro que aprende. Si no se gestiona bien se funciona en modo caliente, con excesiva inquietud, baja concentración... La inteligencia emocional se gestiona aquí. Es educativo.

Uno de estos cerebros se puede volver dominante y anular a los demás. El amarillo es el que tiene que hacerse cargo del resto, es el “entrenador”, “el director de orquesta”.

La amígdala tiene autonomía y capacidad de reacción de manera independiente. Cuando la emoción es más grande que el control, es más fuerte el verde que el amarillo... decimos que hay **secuestro amigdalár** (**información que toma un atajo**). Hay distintas circunstancias que secuestran la amígdala y nadie está libre de este secuestro. En las aulas hay muchos niños “secuestrados”, tienen evidentemente menos estrategias que los adultos. Somos víctimas del secuestro amigdalár. Se hace necesario un DIRECTOR DE ORQUESTA (CORTEZA PREFRONTAL) para que todas las secciones funcionen bien y de manera holística. Para eso es necesario un buen PEGAMENTO CEREBRAL que las figuras de apego utilizan en los niños a través de **los buenos tratos**. Consiguiendo que el ejecutivo ponga orden en el racional, en el emocional y en el reptiliano.

A ser humano se aprende

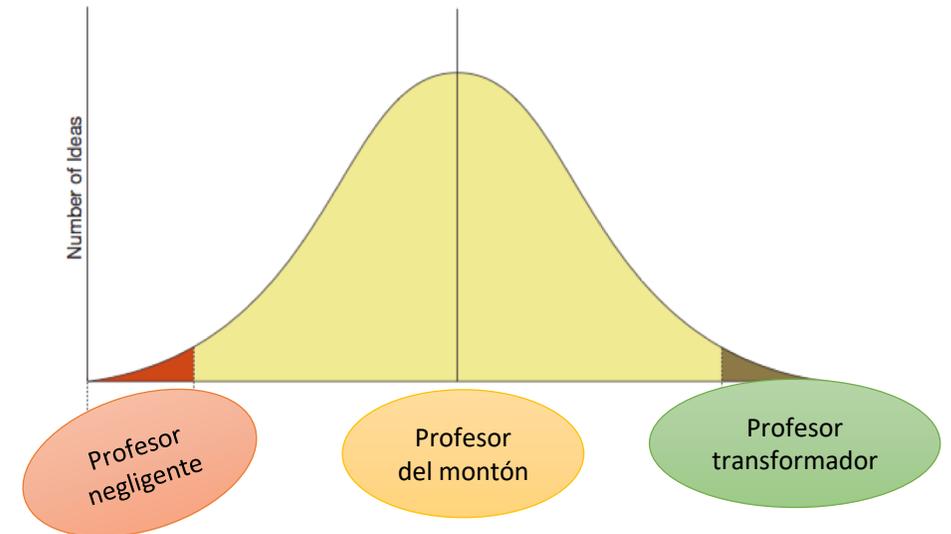
La gestión emocional se basa en la **conexión**, ofreciendo al niño un apego seguro a través de **los buenos tratos**. Siendo el apego el vínculo afectivo unidireccional y asimétrico entre el niño y sus padres. Unos padres o profes, disponibles, sensibles que cubran las necesidades del niño, ofreciendo seguridad y protección. Fomentando su autonomía y las ganas de explorar e investigar. Existen diferentes tipos de apego que condicionan nuestro aprendizaje en función de cómo se cubran nuestras necesidades (Ver cuadro adjunto). Lo que no se cubre en la infancia tiende a cubrirse en otro momento de la vida, en forma de adicción, trastorno...



Pautas concretas para la gestión emocional en mi contexto educativo y ser un profesor transformador



Esta es la intención:
TRANSFORMAR
DIRIGIR
HETERORREGULAR



El cerebro está en nuestra mano

Somos los educadores los directores de orquesta y hemos de cuidar nuestros gestos, nuestra manera de comunicar, de transmitir un mensaje que con el tono, la mirada y no solo con la palabra se puede tornar negativo... condicionando la conducta.

Somos, junto a los padres (relación vertical), quienes usamos “el pegamento cerebral”, ayudamos a etiquetar lo que está en el “sótano” ofreciendo herramientas al ejecutivo.

EN 2º CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL se dan variedad de situaciones de enseñanza-aprendizaje y, en mi aula observo algunas pequeñas acciones cotidianas que ayudan a la gestión emocional

No siempre hay que hacer grandes actividades o experiencias con una bonita puesta en escena y unos bellos escaparates para lucir un interesante proyecto emocional. **En lo cotidiano** del día a día creo que está la clave.

- El saludo individualizado en la entrada. Siente mi disponibilidad, mi mirada, mi posición a su altura... Al ponerme a su altura ya estoy enseñando a regular conducta. **El niño es visto por mi.** Hay un proyecto personal para cada alumno. Un proyecto emocional.
- Los niños/as exponen información variada que traen de casa. **Empoderar.**
- Los cuentos como medio de **expresión** de sentimientos, emociones, **etiquetar** las emociones, duelos, pérdidas, tristeza, alegría... con actividades derivadas como la expresión plástica, el dibujo figurativo, juego dramático, juego de roles, poniéndonos en la piel de los personajes y vivenciando (ejecutando) diferentes situaciones. Que traen lo que se mueve en el cerebro rojo, verde y azul al amarillo.
- Permitirle al niño la tristeza, el llanto, el miedo, la rabia... **sin juicio.** Acompañarle en su dolor, miedo... Cargar con su mochila emocional. Le enseño a afrontar sus miedos, su dolor... no los evito. Estoy así legitimizando sus emociones.

- Disponer de tiempo y espacio para la relajación y la meditación. El rincón de paz, masajes, relax, biodanzas... Hacerlo cotidiano con especificación en el horario de rutinas escolar dedicando un tiempo para que nosotros, adultos, también estemos en **calma y en equilibrio emocional**, paso 1 para enseñar la regulación de emociones. Es decir yo soy la primera que participo en la rutina y no solo para dirigirla.
- Dar pie a diferentes **narrativas**, dibujos : tengo miedo a..., tengo ganas de... para ello dispongo de mi cuadernillo “construyo emociones”. Vamos a poner nombre a ... describimos acciones y etiquetamos la emoción. Hablamos de lo desagradable, no solo de lo agradable. **Alfabetización emocional**.
- Aprovechar los conflictos sociales que tan habituales son en educación infantil. Lo resolvemos juntos, cómo estás, necesitas algo... Preguntas que se hacen entre ellos. Practicamos **empatía, regulación conductual**, estrategias de solución... cuando tengo ganas de pegar, aprieto puños, inspiro, retengo ,cuento hasta 10, suelto...
- Cuido mis palabras y mis mensajes “Chico listo busca solución”, “Tú puedes”, “Si no puedes, te ayudo”... procurando que empoderen al niño y le den opciones de acción.

- Para **que el niño explore de forma sana**, le protejo e intento ver sus miedos e inseguridades de modo que yo pueda “*cargarle bien la batería*” (con acogida, palabras, gestos...) e invitarle a investigar lo que le rodea con equilibrio y conexión. Evitando mensajes y gestos hirientes que dañen la autoestima.
- Desarrollar estrategias y hacer de directora de orquesta para **heterorregular conductas** con los niños. Ya que se producen habitualmente “secuestros de la amígdala” tanto en niños como en profes.
- Intento cubrir las **necesidades** que están a mi alcance, ofreciendo en el aula espacios para el movimiento (tanto fino como grueso) no forzando a estar sentados, permitir el movimiento disponiendo de actividades que alternen atención, manipulación y movimiento. Espacio para las relaciones afectivas entre iguales, espacio para la exploración, para la autonomía... Los rincones de aula favorecedores de la autonomía, la creatividad y la exploración.
- Disponemos de normas del aula y límites muy claros, tienen autonomía para desenvolverse en las zonas-rincones del aula manejando materiales a su ritmo y capacidad. (**Los buenos tratos: mecanismo para “pegar”**)

En definitiva:

- Estoy disponible para el niño.
 - Identifico lo que necesita, con una buena sintonización emocional. Intento ser sensible a sus necesidades. “Alguien piensa en mi, luego existo”. Intento crear un apego seguro.
 - Establezco límites de forma sensible
 - Favorezco la autonomía
 - Me ocupo de que “sea visto” (emocionalmente hablando)
 - Ponerme a la altura del niño y estar al servicio de sus necesidades, no de sus caprichos.
 - Ayudar en la mentalización (darle una mente al otro) utilizando el lenguaje, ponerle MENTE A LOS AFECTOS. Sentar en la misma mesa la emoción y la razón. La mentalización va en contra del secuestro de la amígdala.
 - Heterorregular, permitiendo la emoción.
 - Sintonizar, comunicar y jugar. Crear espacios y tiempos para ello.
- Conectar con su miedo, con su necesidad con objeto de proteger, no sobreproteger.
 - Recordar mis funciones para generar un apego seguro: ofrecer seguridad y protección, fomentar la autonomía, la curiosidad y las ganas de investigar.
 - Tengo que distinguir entre emoción (cerebro verde) y conducta (cerebro amarillo).
 - Para poder tener una función transformadora creo en el niño, transmitiendo que el error forma parte del aprendizaje. Empoderar.
 - Me esfuerzo en ser predecible y coherente (anticipación) para no generar ansiedad ni incertidumbre en el niño.
 - Demuestro mi empatía haciéndole saber que sé exactamente cómo se siente.
 - Fomentar la responsabilidad pero no la culpa a través de mi mirada incondicional.
 - Yo he de regular mis emociones, siendo competente en la gestión emocional, si quiero que mi alumno sea consciente de las emociones.
 - Tengo que estar en disposición para enseñar a etiquetar emociones pero no a la persona.

TODO UN RETO