

EL TRÁNSITO VISTO DESDE EL AUTOCONOCIMIENTO

Como ya vimos en el artículo de Bases de Neurosicoeducación en el aula, nuestro cerebro, exclusivamente a modo de estudio, por la comodidad que comporta para interiorizar conceptos, lo podemos dividir según nos sugería el autor Paul Mc Lean en el llamado cerebro triuno:

CEREBRO TRIUNO Paul Mc Lean



CEREBRO HUMANO - NEOCEREBRO

- Formación hace 6 mill. años
- Acciones cognitivas - ejecutivas



CEREBRO EMOCIONAL - PALEOCEREBRO

- formación hace 180 mill. años
- Las emociones comienzan a formar parte de las respuestas cerebrales.
- desarrollo de dos herramientas fundamentales para la supervivencia: memoria y aprendizaje



CEREBRO INSTINTIVO - ARQUICEREBRO

- Formación hace 300 mill. años
- Respuestas cerebrales automáticas
- Formado por neuronas que "no aprenden"
- Alberga a los instintos: supervivencia, reproducción, curiosidad, gregario, territorialidad..

www.unmundoeducado.wordpress.com

Cuando nacemos, nuestro cerebro instintivo ya es maduro, no así el emocional ni la neocorteza. Dentro de los instintos que traemos al nacer se encuentra el **instinto gregario**, **sentimiento de pertenencia**, esa necesidad que tenemos de formar parte de un grupo o de sentirnos tenidos en cuenta por nuestros iguales y por las personas con las que nos relacionamos.

Otro de los instintos que nos acompaña es el **instinto defensivo**, estrechamente vinculado al miedo que podemos llegar a sentir y donde hemos de recordar a nuestra amígdala cerebral, cuya implicación en este aspecto es fundamental. Joseph LeDoux ha investigado mucho en este campo.

Macarena Soto Rueda

Neurosicoeducadora- Educadora en Disciplina Positiva- Formación en Inteligencias Múltiples,
Asperger, AACC, TDAH

www.unmundoeducado.wordpress.com

Recordemos qué vías usa nuestra amígdala para defenderse:

RESPUESTAS INSTINTIVA Y EMOCIONAL CUANDO NOS SENTIMOS ATACADOS

ATAQUE DEFENSIVO. Implica agresividad verbal o física. En este caso enfocado a la defensa

ATAQUE OFENSIVO. verbal o física.

ACTITUD DE SUMISIÓN. El niño o adulto se siente inferior en una determinada situación sumisa hacia la persona con la que se relaciona. Su autoestima se ve afectada.



También indica agresividad,

El niño o adulto se siente inferior en una determinada situación, por lo que adopta una actitud sumisa con la que se relaciona. Su autoestima se ve afectada.

INHIBICIÓN DE LA ACCIÓN. El niño o adulto considera que nada de lo que diga o haga puede cambiar la situación. Afecta a la autoestima y puede desencadenar apatía y desidia

MACARENA SOTO RUEDA maccarenadp@gmail.com / www.unmundoeducado.wordpress.com
NEUROSICOEDUCADORA- EDUCADORA EN DISCIPLINA POSITIVA— Formación en AACC, ASPERGER, TDAH, Inteligencias Múltiples- Lic. Derecho

Por otro lado, debemos tener presente varios aspectos:

1. A nuestro cerebro reptil le cuesta mucho asumir nuevos retos. Busca lo conocido e intenta mantenerlo, ya que esto le aporta seguridad.
2. Para poder gestionar adecuadamente las respuestas que provoca nuestra amígdala necesitamos una buena intervención de las funciones ejecutivas, ubicadas en la corteza prefrontal, y que se caracteriza por:
 - a. Necesita aproximadamente 3 décadas para madurar.
 - b. Tenemos que aprender a hacer un buen uso de dichas funciones, requieren un aprendizaje, y por lo tanto, una constancia y un acompañamiento.

Macarena Soto Rueda
Neurosicoeducadora- Educadora en Disciplina Positiva- Formación en Inteligencias Múltiples,
Asperger, AACC, TDAH
www.unmundoeducado.wordpress.com

Como funciones ejecutivas podemos distinguir:

No existe una **FUNCIÓN EJECUTIVA** unitaria, existen diferentes procesos que convergen en un concepto general de las funciones ejecutivas (Fernández Duque et al.)

- **Planeación:** Capacidad para integrar, secuenciar y desarrollar pasos intermedios a corto, medio y largo plazo (Tsukiura, Fujii & Takahashi, 2001)
- **Control conductual:** Es una de las funciones más importantes, y junto con el control inhibitorio, permite retrasar las tendencias a generar respuestas impulsivas, originadas en otras estructuras cerebrales.
- **Flexibilidad mental:** Capacidad para cambiar un esquema de acción o pensamiento, y crear un patrón nuevo
- **Memoria de trabajo:** Capacidad para mantener la memoria activa durante un período de tiempo sin que el estímulo esté presente, para realizar una acción o resolver un problema
- **Fluidez :** Lezak et al., 2004: la velocidad y precisión en la búsqueda y actualización de información, así como en la producción de elementos específicos en un tiempo eficiente, es un importante atributo de la CPF y se relaciona con la función ejecutiva de productividad.

FUENTE: ASOCIACIÓN EDUCAR

MACARENA SOTO RUEDA
WWW.UNMUNDOEDUCADO.WORDPRESS.COM

Una vez realizada esta exposición, pasamos a analizar de la manera más objetiva posible lo que ocurre durante el proceso del tránsito o cuando un alumno llega a un nuevo centro escolar:

| SITUACIÓN | POSIBLES PENSAMIENTOS | POSIBLE EMOCIÓN | POSIBLE RESPUESTA | HERRAMIENTA NECESARIA POR PARTE DEL ALUMNADO | POSIBLE ACOMPAÑAMIENTO DEL DOCENTE |
|---|--|--|---|--|---|
| Cambio de ciclo y mezcla del alumnado / Cambio de docente / Comenzar en un nuevo colegio | No estaré con mi mejor amigo/ dicen que el profe Miguel es muy duro/ Rosa siempre se mete conmigo, y ahora va a estar en mi clase/ La seño María es muy seria y manda muchos deberes/ No conozco a nadie, seguro que estoy sola en el recreo...se reirán | Miedo Inseguridad Tristeza Ansiedad Sorpresa | Respuesta de la amígdala: ataque defensivo, ofensivo, sumisión o inhibición de la acción. Son comportamientos impulsivos | Seguridad Capacidad de reflexión Tranquilidad Autocontrol Para todas las habilidades arriba indicadas necesitamos un buen uso de las funciones ejecutivas. | Aportar seguridad y tranquilidad al alumnado durante el comienzo de curso. Centrarse en la realización de juegos y actividades que ayude a la conexión de grupo y a que los alumnos se conozcan mejor entre ellos. Un clima de seguridad y pertenencia calmará a los cerebros reptiles, lo que permitirá que posteriormente |

Macarena Soto Rueda

Neuro psicoeducadora- Educadora en Disciplina Positiva- Formación en Inteligencias Múltiples, Asperger, AACC, TDAH

www.unmundoeducado.wordpress.com

de mí/ ¡No quiero ir!
¡Tengo mucho miedo!

puedan trabajarse los contenidos con mayor fluidez.

Finalmente volver a reincidir en que cuando nos sentimos atacados nuestro comportamiento está enfocado en esa defensa, está enfocado en la mera supervivencia, por lo que se caracteriza por su impulsividad, siendo muy difícil para el niño hacer un buen uso del autocontrol. Castigar al niño por no saber usar o por no tener aún bien desarrollada esta capacidad sólo fomenta la frustración en el alumnado y el bajo autoconcepto; sin embargo, acompañarlo y ofrecerle herramientas útiles con las que poder dar cauce a sus emociones mejorará sin duda la convivencia escolar.

CONDUCTAS PRO-SUPERVIVENCIA: IMPULSIVIDAD

- La **rapidez** es más importante que la precisión
- Lo correcto es **responder en el momento** concreto, ya que si no, podemos perder la recompensa o sufrir un daño.
- Es mejor **correr, atacar o defenderse de más**, aunque sea por error.
- Usar la **facultad de anticipación** nos permite estar prevenidos ante algo que ya fue una recompensa o amenaza en el pasado.



MACARENA SOTO RUEDA
NEUROSIKOEDUCADORA - EDUCADORA EN DISCIPLINA POSITIVA