

EL CEREBRO EN LA PALMA DE LA MANO

Con esta dinámica profundizaremos en el **autoconocimiento**. Es fundamental saber cómo funcionamos para poder trabajar con nuestras emociones y conductas.

La finalidad de este ejercicio es que los alumnos entiendan porqué ante determinadas situaciones nos comportamos de una determinada manera, que en ocasiones, puede llegar a ser hiriente para nosotros mismos y para los demás.

Asimismo, los alumnos entenderán también el porqué de determinados comportamientos por parte de sus compañeros, elemento necesario para la adquisición de la empatía.

Cuando un alumno se siente atacado, y fruto de esta emoción reacciona mediante una conducta amigdalina inadecuada, es muy probable que posteriormente se sienta mal, se sienta culpable. La idea de esta dinámica es que el alumno entienda que este tipo de conductas son inherentes al ser humano, que forman parte de nuestro sistema de supervivencia; todos, en un momento dado, podemos tener respuestas equivocadas. Identificando la respuesta inadecuada, el alumno, con las herramientas que irá adquiriendo, podrá sustituir estas reacciones por otras más respetuosas para él y para su entorno.

En función de la edad de los alumnos, se requerirá más o menos tiempo. Se recomienda que el docente **escriba los nombres de los tres sistemas cerebrales en la pizarra o los represente gráficamente en función de la edad de los alumnos, realice representaciones teatrales, use un peluche o muñeco que sea un cocodrilo, otro un elefante, mono u otro mamífero, y otro que sea un ser humano...**a fin de que la información se interiorice mejor. Puede aplicarse a alumnos con edad mínima de entre 4 y 5 años, adaptando el vocabulario en función de la edad.



Con la palma de la mano abierta alzamos el brazo, invitamos a los alumnos a que hagan lo mismo, y **exponemos**:

Imaginaos que la mano es el **cerebro**. En el cerebro podemos distinguir **tres sistemas**: el cerebro cocodrilo o instintivo, que es el más antiguo, el cerebro mamífero o emocional, que puede ser un elefante o un mono, sensible, con mucha memoria; y el cerebro humano, cognitivo-ejecutivo.

MACARENA SOTO RUEDA maccarenadp@gmail.com

Neurosicoeducadora – Educadora en Disciplina Positiva y Candidata a Entrenadora en Disciplina Positiva
www.unmundoeducado.wordpress.com

El cerebro cocodrilo sería la muñeca, el cerebro mamífero el dedo pulgar, y el cerebro humano los cuatro dígitos restantes.

Para que las personas podamos **actuar adecuadamente**, sin estar enfadadas, sin faltar al respeto y expresando nuestros deseos de una manera idónea, es necesario que exista una **conexión** de los tres sistemas cerebrales, es decir, que el cerebro humano, contenga al cerebro mamífero y al cerebro reptil, de modo que el puño estará cerrado.



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..

¿Qué ocurre cuando estamos muy enfadados? Que el cerebro humano se desconecta de los otros dos sistemas cerebrales. El cocodrilo se defiende, y ¿qué hace un cocodrilo? Ataca. Por eso cuando estamos muy enfadados hacemos y decimos cosas que en momentos de conexión plena no haríamos ni diríamos.

MACARENA SOTO RUEDA maccarenadp@gmail.com

Neurosicoeducadora – Educadora en Disciplina Positiva y Candidata a Entrenadora en Disciplina Positiva
www.unmundoeducado.wordpress.com

En este momento de la explicación, mantenemos la palma de la mano abierta.

Exponemos alguna situación nuestra en la que actúa el cerebro cocodrilo y solicitamos a los alumnos que nos expliquen alguna otra en la que piensan que actúa su cerebro cocodrilo.

NOTA:

Podemos comenzar preguntando qué hace un bebé antes de gatear.
Cuando digan arrastrarse los invitamos a que lo haga toda la clase.

Después de arrastrarse, ¿cómo se desplaza? Y los invitamos a gatear

Y finalmente los invitamos a andar.

Hacemos un paralelismo con la forma en que nos desplazamos, y las distintas partes del cerebro (reptil, elefante o mamífero, y el propio del ser humano)

¿Qué ocurre cuando alguien dice o hace algo y nos sentimos triste? (*ojo con la forma de enunciar esta pregunta. No hago responsable a la otra persona de mis sentimientos. Soy yo quien me siento triste, aunque haya sido motivado por un hecho ajeno*) Que el cerebro humano vuelve a desconectarse (abrimos nuevamente la palma de la mano), y en este caso es el cerebro emocional, el elefante que es tan sensible, el que se encuentra mal, pudiendo en ocasiones dejarse llevar durante mucho tiempo por un sentimiento o emoción; o el mono que es tan inquieto y a veces no puede parar de moverse.

Exponemos alguna situación nuestra en la que actúa el cerebro mamífero y solicitamos a los alumnos que nos expliquen alguna otra en la que piensan que actúa su cerebro emocional

¿Qué debemos hacer cuando quien rige nuestro comportamiento es el cerebro reptil o emocional? Conseguir la conexión plena mediante un **tiempo fuera positivo** (*esta dinámica se explica en otro documento*).

Una vez que se ha comprendido e interiorizado este ejercicio, la idea es poder **hacer uso de él cuando el alumno o el profesor se encuentra desconectado**, con la palma de la mano abierta, es decir, actuando en modo supervivencia (cerebro instintivo y emocional); de tal modo, que un alumno pueda decirle a otro: “Ahora mismo estoy así (palma de la mano abierta) y es mejor que no hablemos del tema, necesito tranquilizarme”. Llegará un momento en que el simple gesto de la palma de la mano abierta indicará a los alumnos y docentes que no es momento de solucionar altercados, sino que es el momento de tomarse un **tiempo fuera positivo**.

MACARENA SOTO RUEDA maccarenadp@gmail.com

Neurosicoeducadora – Educadora en Disciplina Positiva y Candidata a Entrenadora en Disciplina Positiva

www.unmundoeducado.wordpress.com

Todas las dinámicas propuestas en esta formación tienen un hilo de conexión. El cerebro en la palma de la mano debe unirse al Reloj de las Emociones y a Carlitos: Cuando decimos o hacemos cosas hirientes, nos estamos dejando llevar por el sistema pro supervivencia, por lo que es posible que luego nos sintamos mal, y al actuar así, siempre dejamos “arrugas” en los demás. Las emociones que nos llevan a actuar de esta manera las analizamos con el Reloj de las Emociones.

A TENER EN CUENTA:

- Durante el desarrollo de esta actividad, no debemos usar nombres de niños que integren el aula, para **evitar cualquier posible personalización.**
- **Debemos evitar emitir juicios sobre las conductas que los alumnos expresen.** Recordemos que no se trata de juzgar, el objetivo primordial de este ejercicio es la identificación de conductas. Cuando el alumno identifique conductas inadecuadas podrá reflexionar sobre ellas, y entonces enfocarse en la búsqueda de soluciones respetuosas.
- Lo más importante de las herramientas y contenido de inteligencia emocional e instintiva es la **actitud del profesor** ante los alumnos, la cual debe ser de comprensión y colaboración. Un alumno tiene un comportamiento inadecuado porque no sabe hacerlo de otra manera, y el docente, dentro del aula, tiene la capacidad de enseñarle otras vías. Si vemos así las situaciones con los alumnos, nuestra actitud hacia ellos también cambiará.
- El tiempo es estimado. Debe ajustarse a las edades de los niños y al interés de los mismos por la dinámica. Son **tiempos orientativos.**
- El docente debe ir **anotando las reacciones** ante este ejercicio de aquellos alumnos que dentro del aula presenten una conducta inadecuada, ya que nos ayudarán para posteriormente poder trabajar las creencias erróneas.

Fuentes: *Manual de Disciplina Positiva de Lynn Lott y Jane Nelsen. El Cerebro en la Palma de la Mano, de Daniel Siegel*

MACARENA SOTO RUEDA maccarenadp@gmail.com

Neurosicoeducadora – Educadora en Disciplina Positiva y Candidata a Entrenadora en Disciplina Positiva
www.unmundoeducado.wordpress.com