

MANEJO SALUDABLE DE LAS EMOCIONES PARA DOCENTES



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

Educación **Continua**
Generamos experiencias educativas

BITÁCORA DEL CEREBRO



Autora: Bibiana Giraldo

| VIGILADA MINEDUCACIÓN |

Contenido

Unidad 1: El poder de la gratitud

- | | | |
|----|------------------------------------|---|
| 1. | Tema 1: Nuestro cerebro | 2 |
| 2. | Tema 2: Las neuronas espejo | 3 |
| 3. | Tema 3: El sesgo de la negatividad | 4 |

Unidad 2: La práctica personal

- | | | |
|----|-------------------------------|---|
| 1. | Práctica 1: Tres cosas buenas | 5 |
| 2. | Práctica 2: Tomando lo bueno | 6 |

Unidad 3: Practicando la gratitud en el aula

1

- | | | |
|----|--|---|
| 1. | Práctica 1: El círculo de la felicidad | 8 |
| 2. | Práctica 2: La jarra de la gratitud | 9 |



Unidad 1: El poder de la gratitud

1. Tema 1: Nuestro cerebro

Como es costumbre, vamos a comenzar con un poco de información sobre los cerebros. Al nacer, el cerebro humano se encuentra en un estado notablemente inacabado. Es como un trozo de arcilla que aún no ha sido moldeado en una escultura. La mayoría de sus 100 mil millones de neuronas están colgando como cables desconectados, pues todavía no hacen parte de una red.

Las conexiones entre las neuronas se forman a medida que un niño en crecimiento experimenta el mundo que lo rodea y forma vínculos con los padres, los miembros de la familia y otras personas cuidadoras. Estas conexiones crean una red elaborada que a veces se denomina "circuito" del cerebro. Todos nuestros pensamientos, experiencias e interacciones crean conexiones y dan forma a la estructura neuronal de nuestro cerebro.

Así es como se ve cuando se forma una conexión neuronal:



2



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

Educación **Continua**
Generamos experiencias educativas

MANEJO SALUDABLE DE LAS
EMOCIONES



Además de nuestras experiencias de vida individuales, nuestras emociones de amor, preocupación, alegría, frustración, ansiedad y, por supuesto, el estrés provocan cambios físicos en nuestras estructuras neuronales. Incluso cuando solo estamos pensando en un evento nuestros pensamientos, se usan las mismas vías neuronales que se usarían si estuviera sucediendo en la vida real.

Las neuronas que están activas se vuelven aún más sensibles al estímulo. Estas regiones ocupadas de nuestro cerebro obtienen más sangre ya que necesitan más glucosa para hacer su trabajo. Cuanto más usa nuestro cerebro una vía neuronal, más favorece esa vía o, como dicen los neurocientíficos: “las neuronas que se disparan juntas, se conectan juntas”.

Debido a que hay tantos factores estresantes en nuestra vida moderna, es fácil que estas vías neuronales se conviertan en las autopistas de nuestra mente. Entonces aquello a lo que prestamos atención da forma a nuestro cerebro.

2. Tema 2: Las neuronas espejo

3

El estrés no solo da forma a nuestro cerebro, sino que, como mencionamos en el módulo de apertura, es altamente contagioso. En nuestro cerebro tenemos “neuronas espejo” que reflejan las emociones que vemos expresadas por las personas que nos rodean. Las neuronas espejo son la razón por la que los bebés devuelven la sonrisa cuando les sonreímos. Este es un ejemplo encantador y especialmente gratificante, pero estas neuronas se encienden en respuesta a todo tipo de emociones expresadas, no solo a las sonrisas.



Cuando somos testigos de una expresión en el rostro de alguien, no solo reconocemos el código facial y entendemos lo que siente esa persona, sino que el área dentro de nuestro propio cerebro es responsable de esa misma emoción y también se activa.

Sonríele a tu hijo y su cerebro se sentirá feliz; arruga tus cejas en “posición de preocupación” y tu hijo también se preocupará.

Cuando el estrés crónico da forma a nuestro cerebro, los cerebros de los miembros de nuestra familia también reflejan ese estrés. Si primero cultivamos emociones placenteras en nosotros mismos, no solo nos sentiremos mucho mejor, sino que nuestro estrés no se reflejará en los demás.



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

Educación **Continua**
Generamos experiencias educativas

MANEJO SALUDABLE DE LAS
EMOCIONES



3. Tema 3: El sesgo de la negatividad

Cuando les hablo a los niños sobre sus mentes, uso un jardín como metáfora.

Cada pensamiento, experiencia e interacción en nuestro día planta una semilla en nuestra mente. Aquellas a las que prestamos atención crecen, y aquellas a las que no, mueren. Las semillas negativas producen malas hierbas y las semillas positivas producen flores.



La evolución hace que sea mucho más fácil cultivar malas hierbas que flores. Nuestros cerebros son de 3 a 5 veces más sensibles a la información negativa que a la positiva. Esto se remonta a nuestros días de hombres de las cavernas, cuando era más importante prestar atención a las serpientes venenosas y los tigres dientes de sable que detenerse y oler las hermosas flores. Hoy en día no tenemos las mismas amenazas para nuestra supervivencia, pero nuestros cerebros aún son más sensibles a la información negativa. Cuando nuestro cerebro percibe información negativa o amenazante desencadena una respuesta de estrés.

Por otro lado, cada experiencia positiva a la que prestamos atención hace crecer una flor en nuestro jardín. Cuantas más experiencias positivas tengamos, más crecerán nuestras flores y más fuertes se volverán. Una vez más, las neuronas que se disparan juntas se conectan entre sí, por lo que cuando reconocemos experiencias positivas fortalecemos las vías neuronales en nuestro cerebro que están vinculadas a las emociones positivas.

Cuanto más reconoce nuestro cerebro las cosas positivas que nos rodean, mejor nos sentimos y, lo más importante, más fácil se vuelve ver un montón de flores en lugar de una vida estéril invadida por malezas.

Sucedan cosas buenas a nuestro alrededor, pero la mayor parte del tiempo no las notamos, como el olor del café recién hecho por la mañana, cuando alguien te hace un cumplido, o cuando tu hijo o hija se emociona al verte después de la escuela o el trabajo. Cuando practicamos la atención plena, somos más conscientes de si estamos regando más flores o más malas hierbas. La atención plena fortalece nuestra atención para que podamos notar y crecer más de lo positivo.

Cuando podemos mantener estas experiencias positivas en nuestra conciencia y podemos prestarles atención consciente estamos conectando nuestro cerebro para la felicidad y fortaleciendo las vías neuronales en nuestro cerebro relacionadas con las emociones positivas.

Unidad 2: La práctica personal

1. Práctica 1: Tres cosas buenas

Tres cosas buenas es una práctica que viene de la investigación de Brian Sexton con el Centro de Seguridad del Paciente de Duke y es una práctica fenomenal para personas de todas las edades. La práctica consiste en que cada noche antes de acostarte, o antes de dejar el trabajo, reconozcas tres cosas buenas en tu día.

Pueden ser tanto cosas que fueron muy positivas como cosas buenas simples. Puedes nombrar que tuviste un ascenso ese día si lo tuviste, así como reconocer que pensaste que te ibas a demorar en llegar a la casa y llegaste en menos tiempo, o incluso que recuerdas haber disfrutado del aroma de un buen café. Cuando piensas en las cosas buenas que tuviste durante el día estás fortaleciendo conexiones neuronales ligadas al bienestar, pero cuando haces estos ejercicios como una rutina o hábito tus conexiones neuronales son cada vez más fuertes, moldeando así tu cerebro de manera que cultivas un cerebro sano. Puede sucederte que al iniciar este ejercicio sea difícil encontrar cosas buenas, pero recuerda por el sesgo negativo es más fácil notar lo que no nos gusta y esto es parte del proceso, cada vez será más fácil.

Por ejemplo, una cosa buena del día fue que pensé que iba a llover, pero finalmente no llovió y no me mojé. Otra cosa buena fue que un compañero me hizo el favor de levantar un lápiz que se me cayó al piso.

La investigación muestra que cuando hacemos esta práctica durante 14 días experimentamos:

- Reducción del agotamiento en nuestros trabajos
- Baja depresión
- Mayor felicidad



5



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

Educación **Continua**
Generamos experiencias educativas

MANEJO SALUDABLE DE LAS
EMOCIONES



PARA
DOCENTES

- Mejor equilibrio entre la vida laboral y personal
- Mejora de la calidad del sueño

La parte más profunda de esta investigación es que cuando los participantes siguieron durante 6 meses, después de su práctica de 2 semanas, descubrieron que esta práctica tiende a ser mejor que el Prozac, un antidepresivo, en términos de reducción de la depresión y aumento de la felicidad.

Con la práctica, reflexionar sobre lo positivo lleva a notar más lo positivo.

Es fácil quejarse y dejarse llevar por las molestias de la vida cotidiana, todos lo hacemos, pero si queremos salir de este viaje de la generación de estrés, tenemos que ser intencionales y centrarnos en las cosas buenas que nos suceden en la vida, todos los días.

2. Práctica 2: Tomando lo bueno

Repasemos lo que hasta ahora hemos visto: a menos de que traigamos conscientemente las cosas buenas que nos pasan, no lo notaremos y caeremos en la trampa de nuestro sesgo negativo, notando solo las cosas que no nos gustan de la vida o las cosas que no tenemos, impidiendo que haya mayor disfrute en nuestro diario vivir. Tenemos que ser intencionales en prestar atención a lo bueno, y cuando mantenemos nuestra atención en experiencias positivas durante varios segundos en realidad las grabamos en la estructura neuronal de nuestro cerebro.

Cuando podemos mantener estas experiencias positivas en nuestra conciencia estamos fortaleciendo las vías neuronales relacionadas con las emociones positivas. Las emociones positivas se convierten entonces en las autopistas de nuestra mente: cuanto más las usamos, más fuertes se vuelven.

Sucedan cosas buenas a nuestro alrededor, pero la mayor parte del tiempo no las notamos. Por ejemplo, nuestra mascota está emocionada de vernos, el sol brilla y el cielo es azul, o nuestro hijo o hija toma nuestra mano entre las suyas.

Hay una estrategia que Rick Hanson, psicólogo americano y conocido orador profesional que es destacado por su trabajo en neurociencia, propone. Se llama *tomando lo bueno*, que es otra forma de compensar el sesgo negativo del cerebro y aporta un enfoque más positivo a nuestra vida cotidiana.





Para demostrar cómo funciona, te guiaré a través de una reflexión, luego te contaré sobre cómo usarlo en el día a día.

Los pasos son: **reconocer, observar, sumergirse, grabar.**

Toma algunas respiraciones profundas para comenzar. El primer paso es **reconocer** una experiencia positiva. No tiene por qué ser una gran experiencia, ya que todo el tiempo suceden cosas buenas a nuestro alrededor, pero la mayoría de las veces no las notamos. Tómame un momento para recordar algo positivo de esta mañana. Si no puedes pensar en nada, mira si puedes pensar en algo de ayer.

Mientras piensas en esta experiencia, quiero que **observes** cómo se siente tu cuerpo mientras sucede. ¿Te da calor en el vientre, te da escalofríos, te hace sonreír? ¿Cuál es tu reacción física a esta experiencia?

El siguiente paso es **sumérgete**. Cuando podemos mantener estas experiencias positivas en nuestra conciencia y podemos prestarles atención consciente estamos conectando nuestro cerebro para la felicidad. No dejes que tu atención se desplace a otra cosa. Imagínate a ti mismo/a como un panqueque y esta experiencia es el *syrup* que se unta. Mantén esta experiencia en tu conciencia. Si tu mente se distrae, observa y regresa suavemente a esta experiencia y deja que se impregne en cada fibra de su ser. Cuanto más tiempo se mantiene una experiencia positiva en nuestra conciencia, más fortalecemos las vías neuronales en nuestro cerebro relacionadas con las emociones positivas.

7

Toma algunas respiraciones más lentas para sumergirte en esta experiencia y, cuando estés listo/a, abre tus ojos.

El último paso es **grabar** la experiencia. Una excelente manera de hacerlo es compartir tu experiencia con un amigo o familiar, o registrarla en un diario. A menos de que realmente prestemos atención a las buenas experiencias estas pueden rebotar en nosotros. Tenemos que mantener nuestra atención en ellas durante varios segundos para grabarlas en la estructura neuronal de nuestro cerebro.

Este ejercicio puede ser particularmente valioso para las personas que sufren de ansiedad, ya que tienden a minimizar o ignorar las buenas noticias. También es valioso para aquellas personas cuya atención tiende a rebotar rápidamente de una cosa a la siguiente y no dan a las experiencias positivas la oportunidad de residir en su cerebro por un periodo de tiempo determinado. También es una excelente manera de integrar una práctica de atención plena en la vida cotidiana.

Con cada una de estas prácticas de lo que realmente estamos hablando es de diferentes formas de practicar la gratitud.

Los estudios muestran que las personas que practican la gratitud regularmente:

- Es más probable que sean amables y serviciales con los demás.
- Son más sanas, más entusiastas, interesadas y decididas.
- Duermen mejor.

Unidad 3: Practicando la gratitud en el aula

1. Práctica 1: El círculo de la felicidad

Los niños, niñas y adolescentes agradecidos tienden a ser más resilientes y alcanzar sus metas. Los niños y niñas que practican la gratitud formalmente obtienen calificaciones más altas, están más satisfechos con sus vidas, más integrados socialmente y muestran menos signos de depresión.

Aquí hay algunas formas adicionales de practicar la gratitud en familia y/o en el aula:

Círculo de la felicidad: nos sentamos en círculo y nos tomamos de las manos, de manera que la palma derecha este mirando hacia arriba y la palma izquierda este debajo de la mano de la persona que está al lado izquierdo (como en el juego de colegio “Ritmo, diga usted, por favor, nombres de, animales, cómo cuales...”). En una bolsa, tener papelitos con las siguientes ideas:

- Di algo que te gusta.
- Di un talento que tengas.
- Di un logro que has tenido.
- Nombra a una persona por la cual estás agradecido.
- Menciona un juguete.
- Di algo que alguien más hizo por ti ese día.
- Nombra a una persona que aprecias en tu vida.
- Cuenta una actividad que te gusta hacer y que agradezcas.
- Di una cualidad positiva de alguien con quien a veces es difícil llevarse bien.
- Nombra una parte de tu cuerpo por la que estás agradecido y por qué.
- Nombra un libro que te gusta.
- Cuenta algo que te hizo reír.
- Cuenta algo que aprendiste el día de hoy.

2. Práctica 2: La jarra de la gratitud

Haz una jarra o caja de la gratitud: este puede ser un proyecto divertido para los niños, niñas y adolescentes. Encuentra una caja o jarra y haz que los niños la decoren. Recorta algunos trozos de papel de borrador y ponlos en un lugar visible para que cada día, o como lo acuerden, los estudiantes puedan escribir 1 o 3 cosas por las que se sienten agradecidos y coloquen el papel en el frasco. Si los niños aún no pueden escribir, pueden dibujar. Luego, se abre la caja una vez a la semana, una vez al mes o incluso al finalizar el bimestre. Lee con el grupo lo que todos han escrito.

