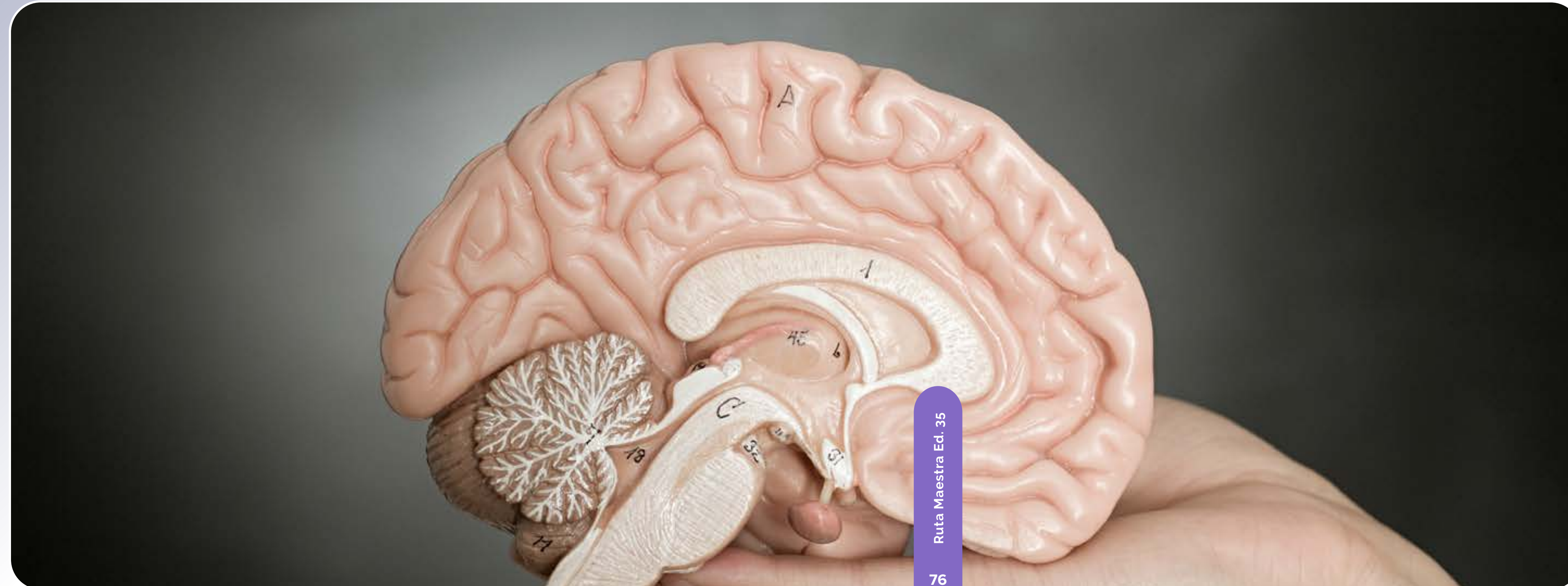
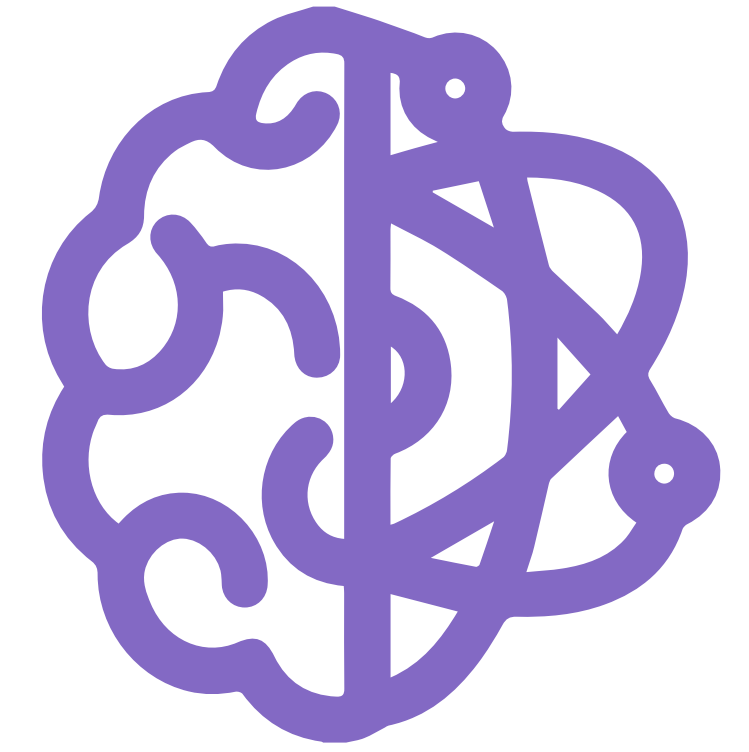
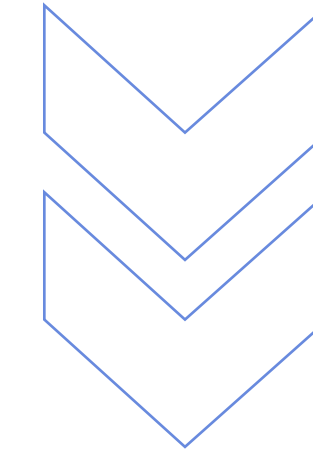


La Neuropedagogía: una Aliada de la Salud Mental

Es más fácil criar a niños fuertes que reparar a hombres rotos

Frederick Douglas (Citado en Roldán, 2016).



**Rosana
Fernández Coto**

Ha dirigido diversas instituciones y fue examinadora internacional de la Univ. de Cambridge. Es directora de la Asociación de Neuroaprendizaje Cognitivo, directora académica de varios postítulos docentes, escritora, investigadora y conferencista internacional.

¿De qué hablamos cuando hablamos de Salud Mental?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ¹ define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo puede desarrollar su potencial, afrontar las tensiones de la vida, trabajar de forma productiva y aportar algo a su comunidad”. Lo que significa que, de ningún modo, debe entenderse como la ausencia de enfermedad. Por tal motivo, la influencia de los y las educadores/as es relevante en la salud mental de sus estudiantes.

¿Qué es y qué nos dice la Psicología Positiva?

Martin Seligman es un psicólogo estadounidense, considerado el precursor de la *Psicología Positiva*. Esta disciplina estudia las bases del

¹ La Organización Mundial de la Salud (OMS) es el organismo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) especializado en la gestión de políticas de prevención, promoción e intervención en salud, a nivel mundial.

bienestar psicológico y de la felicidad. Se centra en las fortalezas y en su pleno desarrollo. Podemos definirla como el estudio científico de aquello que, hace que las personas prosperen y puedan llevar una “buena vida”.



El siguiente cuadro comparativo, extraído del libro *Fundamentos de la Psicología Positiva* de Alejandro Castro Solano, explica algunas diferencias entre la Psicología tradicional y la Psicología Positiva:

CONCEPTOS CLAVES	PSICOLOGÍA TRADICIONAL	PSICOLOGÍA POSITIVA
Evaluación y Diagnóstico	Se evalúan los trastornos psicológicos, los rasgos patológicos de la personalidad, las áreas problema y se focalizan los conflictos o síntomas a ser trabajados.	Se evalúan los aspectos adaptativos, el potencial de las personas, las fortalezas, el bienestar psicológico, los recursos y la creatividad.
Área educativa	Se identifican los factores que obstaculizan o inhiben el proceso de aprendizaje. Se realizan intervenciones psicopedagógicas para rehabilitar el déficit. Se orienta a padres y madres de familia sobre aspectos conflictivos de niños, niñas y adolescentes.	Se orienta a padres y madres, sobre aspectos conflictivos de niños, niñas y adolescentes. Se realizan tareas de orientación vocacional. Se trabaja sobre las fortalezas personales y cómo se aplican en diferentes contextos para favorecer los estados de <i>flow</i> (fluir). Se entrenan las capacidades metacognitivas, la motivación, la inteligencia emocional y la práctica.

Figura 1: Diferencias entre la Psicología tradicional y la Psicología Positiva.

Fuente: Castro, A. (2022). *Fundamentos de la Psicología Positiva*. Paidós.

¿Qué misión más importante pueden tener los padres, las madres, los y las educadores/as que, preparar a un niño o a una niña para que pueda ser feliz?

Antes de escribir este artículo, consideré dos perspectivas relevantes para su desarrollo:

1. Los factores de riesgo asociados a la salud mental a los que, están expuestos/as niños y niñas –patologías, apegos por inseguridad, experiencias paralizantes² en el aula, carencia de necesidades básicas y *distrés*³ provocado por el entorno familiar, escolar y social–.
2. Los recursos y herramientas que, padres, madres y educadores tienen a su alcance para contribuir a la salud mental de la infancia.

² Las experiencias paralizantes son aquellas que bloquean el desarrollo de algún talento, debido a su asociación con el ridículo, el miedo y/o la vergüenza.

³ El concepto de *distrés* es utilizado para hacer referencia a un proceso que, es percibido como negativo aunque, si es temporal, puede ser funcional para la supervivencia; por ejemplo, el que se activa al escapar de una amenaza real. Sin embargo, se torna disfuncional cuando es imaginado y/o prolongado. El *distrés*, en el ámbito educativo, suele originarse por demandas académicas, parentales, por el acoso escolar y la competencia entre pares. Todos estos factores contribuyen a lo que Seligman (2011) identifica como “indefensión aprendida”, es decir, la creencia de que “no se es inteligente o capaz”. Debe distinguirse el *distrés* del “estrés”, el cual, es técnicamente un concepto neutro, producto de una tensión psíquico-física provocada por un estímulo-estresor.

Opté por la segunda perspectiva. Como neuropedagoga, prefiero apelar al principal objetivo de la *Neurociencia* aplicada a la educación, pues ésta se define como, la “disciplina que estudia el cerebro humano para contribuir a que todos los estudiantes pueden desarrollar su máximo potencial cognitivo –intelectual y emocional– para llegar a ser la mejor versión de sí mismos” (Fernández, 2014).



¿Hace la educación tradicional, más énfasis en las debilidades a ser compensadas, o en las potencialidades a ser desarrolladas, de los y las estudiantes?

Según Seligman (2011), hay tres tipos de felicidad:

1. *La vida placentera*, en la cual se buscan gratificaciones así como cultivar las emociones positivas. Es un tipo de felicidad efímera y, para muchos autores, no se condice con el real concepto de felicidad –es más, en ciertas ocasiones, se contradice con los siguientes dos tipos de felicidad, ya que, puede conducir a una pseudo felicidad egoísta y hasta disfuncional–.

Metodologías

4 Sir Ken Robinson fue escritor, conferenciante y asesor internacional sobre educación; considerado un experto en asuntos relacionados con la creatividad, la calidad de la enseñanza, la innovación y los recursos humanos. Nació en Inglaterra en 1950 y falleció en 2020.



2. *La buena vida*, la cual se entiende como la vida motivada en la que, se disfruta lo que se hace y se provoca un estado de armonía interna. Según Sir Ken Robinson (2021), se alcanza cuando se descubre “el elemento”, definido como “el lugar donde convergen las cosas que nos gustan hacer y las que se nos dan especialmente bien”.

Para lograr este tipo de felicidad que, nos hace sentir auto-realizados, es necesario descubrir nuestras potencialidades y desarrollarlas.

Dejo en este punto, una pregunta de reflexión: ¿Hace la educación tradicional, más énfasis en las debilidades a ser compensadas, o en las potencialidades a ser desarrolladas, de los y las estudiantes?

3. *La vida trascendente*, la cual consiste en ofrecer nuestro potencial desarrollado a los demás.

Con este nivel de felicidad, completamos lo que di en llamar: Las tres D: **D**escubrirse- **D**esarrollarse- **D**arse (Fernández, 2019).



Figura 2: Los tres tipos de felicidad. Fuente: Hsieh, T. (2012). *Delivering Happiness: A path to profits, passion and purpose.*

¿Cómo puede contribuir la Pedagogía Positiva a crear aulas emocionalmente saludables?

En principio, es crucial que nos pongamos de acuerdo en qué significa, *educar*. Enseñar es, de por sí, un arte. Es mucho más que, solo informar. Enseñar es proveer las herramientas necesarias para que el/la educando/a aprenda. Los y las *educadores/as* somos jardineros. Sin embargo, el potencial para que, una planta crezca, no está en el/la jardinero/a sino en la semilla. La sabiduría de quien practica la jardinería, consiste en brindarle a la semilla los recursos necesarios para que, esta pueda florecer en todo su esplendor. Esta tarea es muy desafiante ya que, cada semilla es diferente y necesita cuidados y recursos distintivos.

Ahora bien, no somos "enseñadores", somos educadores. El "enseñar" apela a lo

intelectual, el "educar" involucra lo intelectual y lo emocional.

Educar, va más allá que enseñar. Durante mucho tiempo, estuvo vigente la creencia de que, "en la casa se educa y en la escuela se enseña"; sin embargo, en el aula estamos frente a individuos –seres indivisibles–, cuya cognición involucra lo intelectual y lo emocional.

La *Pedagogía Positiva* es una nueva forma de ver la educación. Este cambio comenzó hace ya algún tiempo de manera tímida, cuando nos dimos cuenta de que, la enseñanza enciclopédica había cumplido su ciclo. Pero... ¿Cuál es ese nuevo rol que, se nos impone? ¿Estamos capacitados/as para desarrollarlo? ¿Cuál es la misión actual de la educación?

Quienes practicamos esta nueva pedagogía, estamos convencidos de que, la misión fundamental que, tenemos los y las educadores/as es contribuir a generar personas felices. De aquí, la denominación pedagogía positiva. Creemos que, hay dos pilares cruciales para facilitar el desarrollo del ser pleno:

1. El descubrimiento y la potenciación de los talentos de los y las estudiantes.
2. El desarrollo de su cociente emocional.

Si se alcanzan estos objetivos, es muy probable que el/la estudiante, a lo largo de su vida, pueda completar los tres pasos de una vida plena: **d**escubrirse, **d**esarrollarse y **d**arse.

Lo anterior, no significa que, no le demos a la infancia los recursos para compensar sus debilidades, sino que, no deben descuidarse sus



potencialidades. Después de todo, es más fácil construir sobre las fortalezas.

La felicidad es un sentimiento que, se produce en la persona cuando cree haber alcanzado una meta deseada y ésto se logra cuando puede desarrollar sus capacidades a plenitud.

⁵ Erik Richard Kandel es un científico estadounidense contemporáneo, galardonado con el Premio Nobel de Fisiología o Medicina, en el año 2000.

¿Qué nos dice la Neuropedagogía?

“Las Neurociencias modernas nos invitan a repensar la Pedagogía”, Eric Kandel ⁵

El sistema educativo tradicional busca que, los y las estudiantes compitan y aprueben. Sin embargo, aprobar no significa aprender. La *Neuropedagogía* busca que, los y las estudiantes aprendan y sean felices. “No compitas con nadie, no necesitas llegar a donde otros/as llegaron, solo tienes que superar tus

propios logros y... llegar a ser la mejor versión de ti mismo/a!", ese sería el mensaje desde la Neuropedagogía. Si queremos que, la educación inclusiva y la asimilación de la *neurodiversidad*⁶ sean una realidad, el camino es abrazar este nuevo paradigma.

Antes de finalizar, quisiera ofrecerle a los y las docentes, dos herramientas auto-evaluativas:

1. La siguiente lista puede ayudar a reflexionar sobre las creencias que, aquellos/as poseen en cuanto a la práctica docente. Es muy probable que, usted como docente ya esté aplicando algunas características propias de la neuropedagogía, pero... de no ser así... la invitación es a repensar sus paradigmas educativos:

⁶ Al hablar de neurodiversidad, apelo a cada uno/a de los y las estudiantes, ya que nuestros cerebros son funcionalmente distintos; y no, solo a los y las estudiantes con condiciones especiales.

PARADIGMA TRADICIONAL Y CONDUCTAS POCO CEREBRO-COMPATIBLES	PARADIGMA DE LA NEUROPEDAGOGÍA Y CONDUCTAS CEREBRO-COMPATIBLES
Oír a los/as estudiantes, a veces sin siquiera, mirarlos/as.	Escuchar activamente. Vaciar la mente de todo aquello que, no sea el/la educando/a, cuando este/a lo esté interpelando. Mantener un contacto visual funcional.
Valorar el resultado más que, el proceso.	Valorar el proceso más que, el resultado. El esfuerzo es más importante que el producto.
Pensar que, hay que evitar los conflictos porque son perjudiciales.	Saber que, los conflictos son inevitables y que, pueden transformarse en una oportunidad para construir el diálogo.
Pensar que, el silencio es sinónimo de orden, control y disciplina.	A veces es necesario el debate y trabajar en un "caos saludable, solidario y cooperativo".
Etiquetar a los y las estudiantes y actuar de acuerdo a esas creencias. Pensar que, "tienen un techo".	No confundir la "identidad/esencia" de un/a estudiante con una conducta temporal. Creer en los/as estudiantes.



“ Si queremos que, la educación inclusiva y la asimilación de la neurodiversidad sean una realidad, el camino es abrazar este nuevo paradigma. ”



PARADIGMA TRADICIONAL Y CONDUCTAS POCO CEREBRO-COMPATIBLES	PARADIGMA DE LA NEUROPEDAGOGÍA Y CONDUCTAS CEREBRO-COMPATIBLES
Fomentar la perfección y la culpa.	Fomentar la excelencia. Apuntarle a la mejor versión que, cada persona puede dar de sí misma.
Ser simpático/a.	Ser empático/a.
Realizar preguntas reactivas. Esperar una única respuesta ante el planteamiento de un problema.	Realizar preguntas divergentes. Enfocarse en las distintas alternativas posibles.
Extorsionar: “Si (no) hacen X, (no) obtendrán Y”.	Reconocer: “Como han hecho muy bien X, podremos hacer Y”.
Sancionar y castigar.	Mediar, facilitar y recurrir a consecuencias lógicas .
Transmitir contenidos cognitivos e intelectuales.	Dar herramientas para la adquisición de contenidos cognitivos, intelectuales y emocionales.
Incentivar la competencia.	Incentivar la cooperación y la competencia auto-referida.

PARADIGMA TRADICIONAL Y CONDUCTAS POCO CEREBRO-COMPATIBLES	PARADIGMA DE LA NEUROPEDAGOGÍA Y CONDUCTAS CEREBRO-COMPATIBLES
Castigar interrupciones.	Premiar intervenciones.
Considerar a las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC), como un fin en sí mismo.	Considerar a las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC), como medios y recursos.
Pensar que, lo importante es <i>saber</i>.	Pensar que, lo importante es <i>saber hacer</i> y, ante todo, <i>saber ser</i> .
Considerar el error como un fracaso que, merece un castigo.	Considerar el error como <i>maestro</i> y como parte del proceso de aprendizaje.
Centrarse en las debilidades.	Centrarse en las fortalezas.
Pensarse como el protagonista.	Pensar que, los/as protagonista/s son los/as estudiantes.

Figura 3: Paradigma tradicional vs. Paradigma de la neuropedagogía. Fuente: *Elaboración propia.*

⁷ Las consecuencias lógicas son acciones que, se implementan enseguida de la conducta inapropiada del niño o de la niña y que, sirven para desalentar su repetición. Por ejemplo, si el/la niño/a tira su almuerzo a propósito, la consecuencia lógica es que, lo recoja, limpie el lugar y que, se quede sin almorzar. No sería una consecuencia lógica, castigarlo/a con quedarse sin recreo o con bajarle sus calificaciones.

2. El quehacer de el/la educador/a positivo/a en clase:

La presente propuesta de auto-evaluación, hace hincapié en ciertos comportamientos y actitudes que, por simples, no dejan de ser crucialmente relevantes para crear un ambiente emocionalmente expansivo, donde los y las educandos/as no se sientan amenazados/as para desarrollar su máximo potencial.

Es necesario aclarar que, el hecho de que los y las estudiantes no se sientan amenazados/a, no significa que, no existan desafíos ni límites en el aula. Por el contrario, los desafíos hacen que, el/la estudiante se sienta apelado/a, motivado/a y que, los límites actúen como "cercos protectores".

La invitación al docente es a que, reflexione sobre su quehacer en el aula y opte entre el *sí* o el *no*, ante las siguientes conductas pedagógicas-profesionales:

Figura 4: Ejercicio para la auto-reflexión.
Fuente: *Elaboración propia.*

CONDUCTA PEDAGÓGICA PROFESIONAL	SÍ	NO
Soy puntual. La puntualidad es una indicación de respeto, da contención –“estoy esperándote”–, brinda testimonio y ejemplo.		
Recibo y despido a mis estudiantes sonriendo. Les doy la bienvenida. El <i>rapport</i> ⁸ es la piedra angular de la empatía y de la creación de un ambiente emocionalmente expansivo.		
Mi tono de voz y mi lenguaje corporal facilitan la atención de mis estudiantes.		
Repaso los temas significativos desarrollados en la clase anterior. Hago un <i>recordis</i> – que viene de <i>re</i> , volver a pasar y <i>cordis</i> , corazón: volver a pasar por el corazón–.		
Le presento la agenda diaria a mis estudiantes, la ruta a seguir. Anticipo, organizo, comprometo y genero expectativas.		
Mis consignas son claras y concisas.		
Apelo al aprendizaje multisensorial. Utilizo material visual, auditivo e incluyo la corporalidad.		
Respeto los periodos atencionales. Utilizo recreos cerebrales ⁹ .		
Involucro a todos y a todas mis estudiantes durante la clase.		
Escucho activamente.		
Soy una persona asertiva en clase –ni pasiva, ni agresiva–.		
Soy una persona empática.		
Puedo anticiparme al conflicto y gestionarlo.		
Soy un líder/lideresa situacional ¹⁰ .		
Genero el reconocimiento entre pares.		
Brindo reconocimiento a mis estudiantes de forma verbal y no verbal para generarles resiliencia y autoestima.		
Entiendo el “error” como un paso más hacia el aprendizaje.		
Dedico unos minutos de clase a una actividad metacognitiva ¹¹ .		
Los/as protagonistas de mis clases son los/as estudiantes.		
Transmito entusiasmo y pasión.		

⁸ Rapport: fenómeno en el que dos o más personas sienten que, están en “sintonía” psicológica y emocional, porque se sienten similares o se relacionan bien entre sí.

⁹ Los recreos cerebrales se entienden como pausas activas que, permiten al estudiante volver “al aquí y al ahora”, ya que, la atención ejecutiva es naturalmente fluctuante.

¹⁰ Es decir que, adopta diversos tipos de liderazgo según el contexto y el/la estudiante involucrado/a.

¹¹ Si bien, las actividades metacognitivas pueden utilizarse antes, durante o al finalizar el desarrollo de cada clase, se hace imprescindible realizarlas pues, el estudiantado no debería irse de clase sin tener claro qué aprendió y para qué lo puede utilizar. Entre otras cosas, de esto depende que, considere significativo el conocimiento impartido.

Conclusiones

Como suelo decir, parafraseando a Sócrates: “yo no puedo enseñar nada a nadie, solo puedo hacerlos pensar”. Espero así, haber logrado mi propósito con este artículo.

Lejana al concepto de felicidad de “poseer todo lo que uno desea”, la Pedagogía Positiva entiende la felicidad, como estado alcanzado una vez que, descubrimos nuestro potencial y nos auto-realizamos en su práctica para, de este modo, poder ofrecer lo mejor que tenemos a las demás personas.

Como educadores/as, tenemos en nuestras manos, el guiar a nuestros/as estudiantes a alcanzar dicho estado, a descubrir sus capacidades y a desarrollarlas a plenitud. **RM**



Los dejo, con el siguiente microcuento de A. Jodorowsky, titulado “El Talento”:

—Maestro, tengo un problema con mi hijo, me trajo las notas del colegio: una alta calificación en dibujo y una pésima calificación en matemáticas.

—¿Qué harás?

—¡Lo pondré de inmediato a tomar clases particulares con un profesor de matemáticas!

Necio, ponlo de inmediato a tomar clases particulares con un profesor de dibujo. Desarrolla su talento. Todos servimos para algo pero, no todos servimos para lo mismo.

Referencias

- ✍ Castro, A. (2022). Fundamentos de la Psicología Positiva. Paidós.
- ✍ Csikszentmihályi, M. (1997) *Fluir: una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- ✍ Davidson, R. (2012). *El perfil emocional de tu cerebro*. Barcelona: Destino.
- ✍ Fernández, R. (2013). *CeRebrando las emociones*. Buenos Aires, Argentina: Bonum.
- ✍ --- (2014). *CeRebrando el aprendizaje*. (2 ed.). Buenos Aires, Argentina: Bonum.
- ✍ Fernández, R. & Mendez, A. (2015). *Neuropedagogía: hacia una educación cerebro compatible*. Buenos Aires, Argentina: Bonum.
- ✍ Fernández R. (2018). *CeRebrando la Neurodiversidad*. Buenos Aires, Argentina: Bonum.
- ✍ --- (2019). *Pedagogía Positiva*. Buenos Aires, Argentina: Bonum.
- ✍ --- (2020). *Recreos Cerebrales*. Buenos Aires, Argentina: Bonum.
- ✍ Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. New York: Crown Publisher.
- ✍ Gardner, H. (1987). *Estructuras de la Mente*. España: Fondo de Cultura Económica.
- ✍ Goleman, D. (2012). *El cerebro y la inteligencia emocional*. España: Ediciones B.
- ✍ Hsieh, T. (2012). *Delivering Happiness: A path to profits, passion and purpose*.
- ✍ Lyubomirsky, S. (2011). *La ciencia de la felicidad*. España: Books4Pocket.
- ✍ Robinson, K. (2021). *El elemento: Descubrir tu pasión lo cambia todo*. España: Edit. con Lou Arónica.
- ✍ Roldán, M. (2016). Educar a niños fuertes para que no se conviertan en adultos rotos. En: *Etapa Infantil*. Recuperado de: <https://www.etapainfantil.com/educar-ninos-fuertes-no-adultos-rotos>
- ✍ Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. Zeta Ediciones.
- ✍ Simón, V. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Sello Editorial.
- ✍ Sigman, M. (2015). *La vida secreta de la mente*. Buenos Aires, Argentina

