

Los circuitos cerebrales son plásticos: pueden cambiar a través de las circunstancias y del entrenamiento



Richard Davidson, neurocientífico estadounidense. Crea el **Centro para la Investigación de Mentes Saludables**.

La investigación está demostrando como la práctica de Mindfulness (atención plena), la compasión y las conductas sociales son reguladas por circuitos centrales del cerebro y Davidson sostiene que estos circuitos cerebrales son plásticos: pueden cambiar a través de las circunstancias y del entrenamiento.

El tipo de habilidades de las que hablamos incluyen habilidades para aprender a dominar las emociones, en concreto, la capacidad de controlar las emociones negativas para que, cuando ocurre una adversidad, éstas no persistan más de lo necesario.

Las personas (y los niños, concretamente) pueden aprender a disipar estas emociones negativas para volver al estado inicial. Es algo muy importante, porque cuando las emociones perturbadoras se producen en la mente, interfieren con la capacidad de aprender de los niños. Por consiguiente, la habilidad de controlar las emociones es crucial para ayudar a que los niños aprendan mejor.

Otra habilidad consiste en aprender a prestar atención de una manera mejor, aprender a concentrarse.

Lo más importante que hemos aprendido sobre el cerebro en la última década que es el órgano que está construido para cambiar como respuesta a la experiencia.



El cerebro es el responsable del aprendizaje. Y sabemos que al principio de nuestra vida, es mucho más susceptible a cualquier influencia de lo que será más tarde.

El cerebro siempre está cambiando. A todos nos influye el entorno, la cultura, el contexto en el que residimos, el tipo de educación que recibimos.



¡Y este trabajo sugiere que podemos responsabilizarnos más de nuestro propio cerebro!

¡Podemos desarrollar condiciones más positivas que permitirán que cambie de maneras que resulten más beneficiosas!

Hemos trabajado en el laboratorio analizando tipos de intervenciones muy específicas que se pueden diseñar... por ejemplo, para aumentar la cooperación y la compasión, y el altruismo. Y luego hemos estudiado la manera en la que esto cambia el cerebro durante la adolescencia.

Dos semanas en las que se practica 30 minutos al día... pues bien, con esto basta para poder detectar cambios que suceden en el cerebro.

Hay cambios específicos en el cerebro que están asociados con los cambios en el altruismo y que se pueden medir conductualmente. Y todo lo que sabemos sobre el cerebro nos indica que cuanto antes se realice la intervención, tanto mejor, porque habrá más probabilidades de que sus consecuencias persistan durante un período de tiempo más largo.

¿A qué edad es más efectivo?

Basándome en lo que sabemos sobre el cerebro, las intervenciones que se producen antes de la adolescencia tienen un impacto mucho más duradero que las que se producen después de la adolescencia. Sabemos, por ejemplo, que una de las partes más críticas del cerebro a la hora de controlar las emociones es la corteza prefrontal, una región situada en la parte de delante del cerebro. Y sigue desarrollándose hasta un poco después de la adolescencia, hasta los 20 años, aproximadamente

De manera que las intervenciones que se produzcan antes de eso serán más útiles. Además, es muy probable que haya una gran transición entre los 5 y los 7 años de edad en los humanos. Hay muchos motivos para creer, también, que las intervenciones que se hagan antes de esa transición serán especialmente eficaces a la hora de sentar las bases con habilidades que, si persisten, permitirán otras habilidades que se asienten en ellas.

Es como una especie de andamiaje. Hay una necesidad acuciante de investigar más en este campo, porque apenas se han realizado estudios sobre la influencia del aprendizaje social y emocional en el cerebro.

DANIEL GOLEMAN



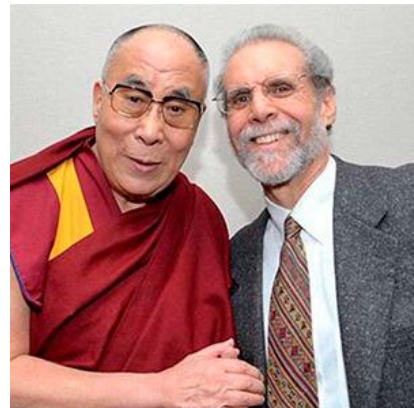
Psicólogo estadounidense, Adquirió fama mundial a partir de la publicación de su libro *Emotional Intelligence* (en español *Inteligencia emocional*) en 1995.

Conocido es por todos nosotros que Goleman nos ha mostrado que podemos gestionar nuestras propias emociones, que podemos gestionar lo que tenemos dentro de nosotros, nos habla ahora de la tradición contemplativa, de los budistas como el Dalai Lama, que lo han estado haciendo durante años.

Se trata de un grupo de neurocientíficos que estudian las tradiciones antiguas de una filosofía y práctica como el budismo a fin de ver qué estrategias tienen para apaciguar la mente, para ser más compasivos, para aprender a concentrarse.

Lo que nos dijo el Dalai a los científicos, fue:

“Tomad estos métodos, sacadlos del contexto religioso, estudiadlos muy a fondo y, si pueden ser de alguna ayuda para la gente, difundidlos por todas partes”.



Ahora estamos descubriendo que enseñar habilidades sociales y emocionales a los niños desde que tienen cinco años hasta la universidad es muy eficaz, los vuelve mucho más cívicos, mucho mejores estudiantes.

Es un error pensar que la cognición y las emociones son dos cosas totalmente separadas. Es la misma área cerebral. De modo que, ayudar a los niños a gestionar mejor sus emociones significa que pueden aprender mejor. Ahora estamos estudiando los métodos contemplativos que se han venido utilizando durante... ¡siglos! Y en el catolicismo también, por cierto, no sólo en el budismo.

Toda gran religión ha utilizado alguna vez algún tipo de práctica contemplativa, de desarrollo de la mente. Nosotros lo estamos estudiando para ver si podemos aprovecharlo y hacer algo por los niños, para ayudarles a concentrarse

Hoy en día los niños, y también sus padres, son muy dispersos y necesitan más ayuda con esas habilidades.

Hoy en día, probablemente, haya sólo una docena de currículos escolares que enseñen a los niños mindfulness, que les enseñen a concentrarse mejor, a focalizar, a hacer introspección y a ser más compasivos, a estar más atentos. Y en todos estos casos, se trata de programas piloto.

Desde 1995, cuando escribí La inteligencia emocional, ha habido cientos de programas sobre aprendizaje social y emocional y creo que va a ocurrir lo mismo con este campo.

