

APRENDIZAJE ÓPTIMO, DESARROLLO Y ATENCIÓN

Creo que, de vez en cuando, nos vendría muy bien recordar el origen de ciertas palabras (su etimología), como: educar y aprender o pedagogía. Así comprobaríamos si con ese término hablamos todos de lo mismo y, si nuestra trayectoria es correcta o de alguna forma hemos perdido el norte. Pero, creo que todos estaremos de acuerdo en que la intención de todo buen padre es favorecer el desarrollo de las capacidades de su hijo, lo mas plenamente posible.

Y precisamente eso es educar: sacar a la luz, conducir (pedagogía). ¿Qué?, lo mejor, las potencialidades valiosas de esa persona. Aprender es también en su origen aprehender, hacer que algo nuevo y no conocido se asimile, hasta que sea algo propio, incorporarlo, a nuestro propio modo.

Hasta hace poco, las teorías del aprendizaje y la pedagogía, se basaban en hipótesis y en las filosofías de las diversas corrientes psicológicas. Hoy, gracias a los avances en ciencias cognitivas y sociales, neurociencia y toda la tecnología avanzada de neuroimagen, poseemos evidencias abrumadoras sobre el desarrollo del cerebro en las diversas etapas y la manera en que se facilita la enseñanza de manera más completa precisamente para un mundo diverso y complejo. Sabemos, que mas allá de la inteligencia emocional está la importancia del desarrollo de la llamada corteza prefrontal (detrás de la frente), asociada al pensamiento complejo. Gracias a ella podemos planificar o hacernos representaciones o “mapas” de las cosas, de la realidad. Una parte de esa área prefrontal es esencial para seleccionar a lo que atendemos, mientras otras partes coordinan regulación, autocontrol, sintonía con los demás, memoria, calmar nuestros miedos y ansiedad y hasta el autoconocimiento y la conciencia moral. Muchas de éstas funciones se clasifican dentro de las funciones ejecutivas.

Pues bien, todas las investigaciones señalan a la ATENCIÓN como elemento esencial y protagonista absoluto del desarrollo de estas capacidades. Se puede y se debe aprender a manejar y entrenar la atención que favorece la neuroplasticidad y la neurogénesis. Llevo años introduciendo en España un método que desarrollé de Entrenamiento de Atención enfocada. En los E.E.U.U tiene ya un sólido prestigio entre grandes científicos con nombres como Mindfulness o Mindsight, y sus resultados son sorprendentes para optimizar el aprendizaje o en muchos problemas en niños y adolescentes (incluso el Déficit de Atención e Hiperactividad) .

Jorge D. Pineda

Master de Ansiedad y Estrés. Creador del método ***“Focussing Attention Training”***

Telef. 655 426 256