



Aprender con emociones es un placer

Por María de los Ángeles Núñez
(www.mariadelosangelesnunez.com)

Luego de 42 años de estudio, análisis, escucha permanente a pacientes niños y adultos, a maestros, directores de centros educativos de todo nivel, he llegado a unas conclusiones que quiero compartir con ustedes:

1. El ser humano solo aprende lo que le es útil; lo demás archiva, olvida o simplemente descarta. Es necesario que los niños sientan esa utilidad ahora, no cuando sean grandes o vayan a la universidad o a trabajar.

2. El mejor método para el aprendizaje es el placentero. El tema me motiva, me gusta, es de mi interés, satisface una necesidad, me siento mejor/más grande al conocerlo, siento placer al aprender más.

3. El juego es una herramienta importante para aprender con placer en toda edad, más con los niños.

4. Es prioritario reconocer al ser humano en su integralidad biopsicosocial. Las emociones y sentimientos son una parte fundamental; por lo tanto, se necesita conocerlas, darles un nombre y aprender a responder a cada una en el campo emocional, no en el intelectual ni el conductual, ni menos en el cuerpo. A la descarga de la emoción en el cuerpo muchos llaman estrés; hasta hace poco la conocíamos como enfermedad psicosomática.

5. Las decisiones se toman desde las emociones y sentimientos y no

Muchas veces los maestros se juzgan con severidad excesiva ante esas emociones. Es su juez interno quien está actuando y puede llevarles a una respuesta también severa o equivocada hacia el alumno.

con la razón. Es importante diferenciar emociones de impulsos.

6. Todos desarrollamos dentro de nuestro psiquismo un juez interno que suele ser muy severo, exigente, autoritario, difícil de complacer; nos juzga, nos obliga a ser perfectos y a demandar perfección a quien nos rodea. ¿Podemos cambiarlo?

Por todo esto, es fundamental conocer más sobre las emociones propias y de los otros. Trabajo todos los días con las emociones de las personas y por eso puedo asegurar que siempre han estado dentro de las aulas, porque es imposible dejarlas en casa: los profesores sienten, los alumnos sienten. ¿Se habla de estas emociones?

La escuela de psicoanálisis en la que me formé me enseñó a considerar mis sentimientos originados por la interacción con cada paciente, lo cual se llama contra-

transferencia. Basada en la empatía, siento lo que siente el paciente, hago una lectura de dicho sentimiento, proceso, pienso, me involucro en su mundo interno. Luego le explico, para que pueda “darse cuenta” de lo que está sintiendo, pensando, actuando, conozca más de sí mismo, de sus conflictos y comience a procesarlos de manera diferente. Así se construye la terapia.

¿Puede el psicoanálisis entrar al aula? Sí. Los maestros también pueden hacer una lectura de los sentimientos que le generan sus alumnos: cariño, respeto, solidaridad, pena, frustración, ira, enojo, alegría, interés, miedo, rechazo, comprensión, tristeza, consideración, impotencia, inseguridad, confianza, desconcierto, incompetencia, satisfacción, ternura, solidaridad. En realidad, la lista es más extensa.

El mejor método para el aprendizaje es el placentero.

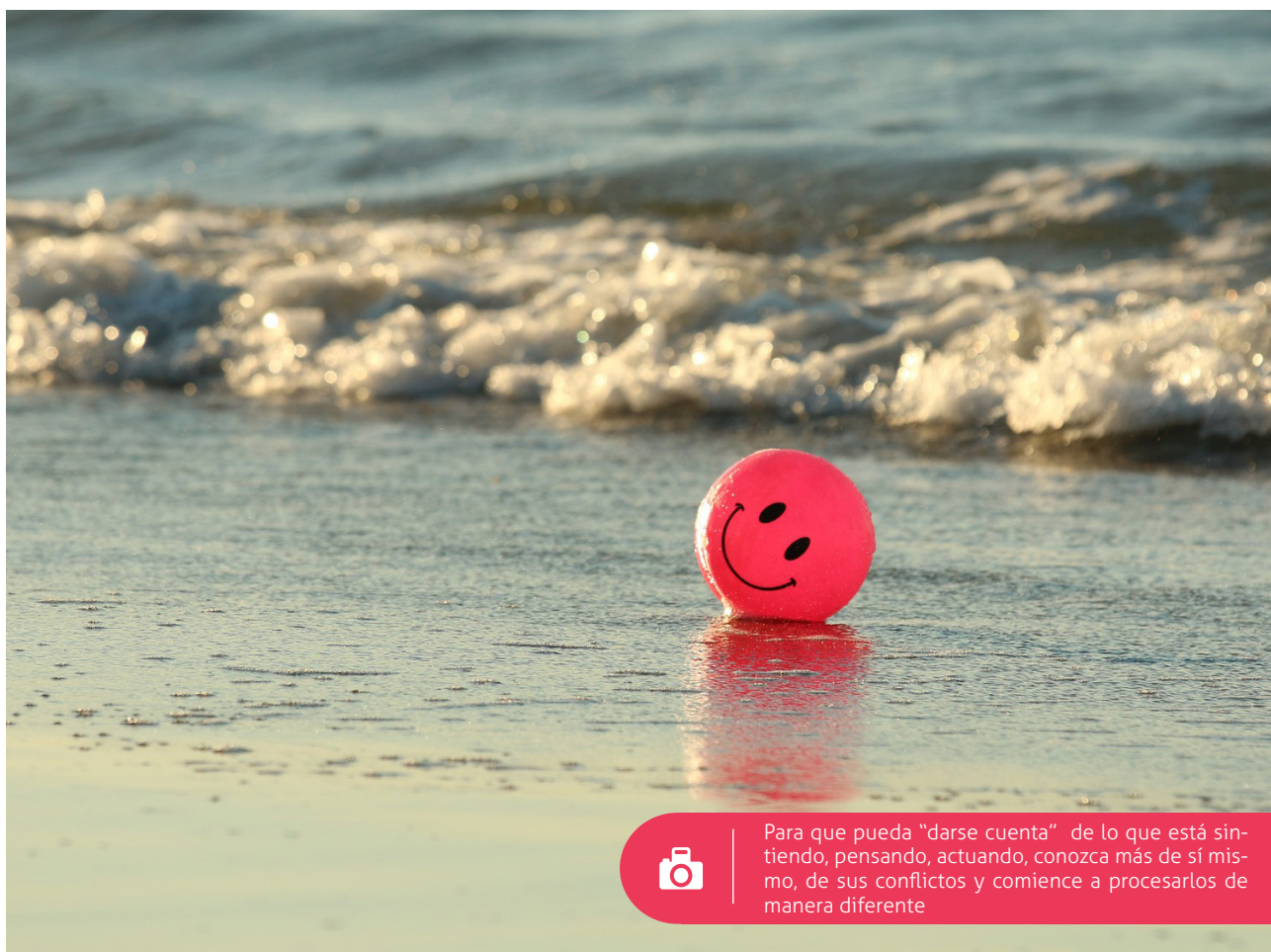
Muchas veces los maestros se juzgan con severidad excesiva ante esas emociones. Es su juez interno quien está actuando y puede llevarles a una respuesta también severa o equivocada hacia el alumno. Este juez puede originar sentimientos de inseguridad, culpa, desconfianza en sí mismo, rigidez y, por ende, bajar la autoestima.

Por influencia de su juez interno muchos maestros quieren que sus alumnos atiendan la clase, participen, “trabajen”. Actúan con mucha severidad y exigencia, sin considerar cómo se siente cada uno, los sentimientos diversos con los que llegó al centro educa-

tivo, las emociones por la interacción con sus compañeros y con el mismo maestro. ¿Se puede dejar de sentir con la orden de “atender a clase”?

Cuando el maestro suaviza a su juez y se permite dar nombre a sus sentimientos, ubicar dónde, cuándo y quién le originó cada sentimiento, puede dar una respuesta más empática y comprensiva. Pierde el miedo a sentir.

Así, construye una relación distinta con cada alumno y abre un camino de aprendizaje diferente. Además, puede descubrir formas más divertidas para aprender sin exigencias rígidas, desarrollar herramientas que despierten la imaginación, la creatividad, el placer y el deseo de aprender más cada día.



Para que pueda “darse cuenta” de lo que está sintiendo, pensando, actuando, conozca más de sí mismo, de sus conflictos y comience a procesarlos de manera diferente