

Por Maite Nieto
(maitenietomjav@gmail.com)

“Cuando el corazón está tranquilo, el cerebro está listo para aprender”
Lucas Raspall

No somos enseñadores, somos educadores: el maestro y la escuela como tutores de resiliencia



Para iniciar, quise tomar esta frase del neuropsicólogo argentino Lucas Raspall, que resume de forma concisa cuán importante es que los niños, los maestros y los padres tomemos mayor conciencia de las bases sobre las que se sostiene el aprendizaje. Una de ellas –y muy importante– es el bienestar y la seguridad emocional.

Nunca antes habíamos sido tan conscientes del nivel de transformación que requieren tanto el papel del maestro como el de la escuela en nuestra sociedad. La pandemia nos ha demostrado, entre otras cosas, que ninguna pantalla reemplaza el bien que nos hace a todos estar junto a las personas, principalmente en un área tan sensible como la educación, la

cual se sostiene en interacciones y relaciones significativas. Y es precisamente en ese aspecto en el que la educación debe enfocarse en la actualidad.

Durante la pandemia y al verse en la necesidad de recibir clases en casa, las principales necesidades de movimiento, interacción y relación de nuestros niños se han visto severamente afectadas. Por este motivo, ahora la escuela ya no solo debe ser el lugar para “adquirir conocimientos”, sino que se ha tornado en un lugar seguro que

ha sostenido a niños y jóvenes durante el confinamiento, la incertidumbre, el temor y el duelo.

Y el maestro, la persona que, con su esencia, se ha convertido en un refugio, y quien aparte de demostrar resiliencia ha sido capaz de transmitirla, ayudando así a los estudiantes a remontar en medio de situaciones difíciles, moviendo el mundo tras una pantalla, cubriendo con un manto de días soleados las condiciones adversas que suceden fuera de casa.

¿Cómo podemos apoyar los maestros en el cuidado de la salud mental? Primero, es importante rescatar que más allá de limitar el aprendizaje a los contenidos y al conocimiento es fundamental apreciarlo principalmente desde

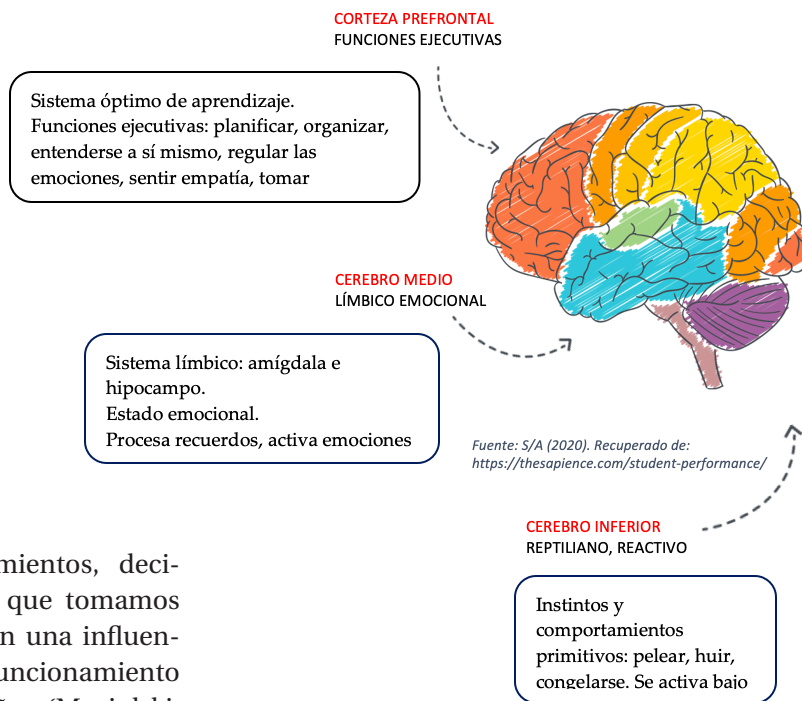
A través de los maestros, los niños le pueden dar un sentido completo a la información que reciben del mundo, de los libros, de las emociones, de sí mismos.

el tejido de relaciones seguras y pacíficas, de la capacidad creativa, de las habilidades de autococimiento, de la autoestima, de la solución de problemas, de la solidaridad, del pensamiento crítico, de la integridad y otros atributos de los que está construida la persona y que deben potenciarse en la escuela (Bailey, 2015).

No podemos negar que uno de los estados que más se ha activado en los niños es el estado de alerta; esa parte del cerebro primitiva y reactiva destinada a sobrevivir (Bailey, 2015). El confinamiento, la falta de rutina, la escasa interacción y contacto físico, el temor al virus, el no sentirse seguros o capaces pueden mantener muy

la conexión, el placer social y la empatía) (Rojas, 2018), permitiéndole al cerebro conectar e integrar sus tres estados para acceder a la calma, y así, al aprendizaje.

Los vínculos y la conexión son el cableado que integra al cerebro (Siegel & Bryson 2017); son las escaleras que lo conectan



Todos los pensamientos, decisiones y acciones que tomamos los maestros tienen una influencia directa en el funcionamiento cerebral de los niños (Maciulski, 2020). La clave está en conocerlo y comprenderlo, y de esta forma ejecutar acciones adecuadas para proteger su maduración y desarrollo de todas sus habilidades.

Los vínculos: el cableado que integra al cerebro

La salud mental parte de comprender cómo funciona el cerebro, principalmente en momentos de incertidumbre, para saber cuál es la mejor forma de responder a los diferentes estados en que se encuentra.

A manera de resumen, podemos comprender el funcionamiento del cerebro desde sus tres divisiones a gran escala (ver imagen).

encendido este sistema de supervivencia del cerebro, imposibilitándolo para aprender y relacionarse con calma.

Es ahí donde la figura del maestro y su aproximación respetuosa es tan importante. Generar espacios de intercambio libre, juego, movimiento y experiencias sensoriales en conjunto (yoga, cocina, baile, experimentación, involucrar a la familia) será fundamental para comenzar a construir relaciones significativas, que a su vez son la base del aprendizaje significativo. Estudios de neurociencias demuestran que estas experiencias promueven la eliminación de oxitocina (la hormona de la cone-

para acceder a sus funciones más complejas (toma de decisiones, organización, regulación, concentración, planificación). Estas escaleras nos permiten transitar desde un estado de supervivencia o emocional hacia un estado racional y de calma.

Muchas de las habilidades arriba mencionadas se desarrollan en la corteza prefrontal, por lo que es

Invertir tiempo en construir relaciones positivas al principio permite que tanto los aprendizajes como las rutinas se desarrollen después con naturalidad.

muy importante que los maestros encaminemos nuestro esfuerzo a mantener relaciones seguras, y por ende un cerebro en calma. Invertir tiempo en construir relaciones positivas al principio permite que tanto los aprendizajes como las rutinas se desarrollen después con naturalidad.

Un adulto sensible, capaz de parar una clase para solucionar un problema, capaz de escuchar, validar emociones y llegar a acuerdos es capaz de construir las escaleras necesarias para que esto suceda (Maciulski, 2020).

Formas de invertir en la relación
Los rituales cortos y la personalización son algunas de las vías de acceso para construir vínculos saludables dentro del aula:

- Hacer tarjetas con los nombres y permitirles moverse cuando aparezca el suyo.
- Crear códigos y celebraciones de la clase.
- Mantener un formato sencillo de reuniones de aula para llegar a acuerdos, solucionar problemas o compartir.
- Crear espacios de disfrute en conjunto (picnics, contar chistes o historias).
- Generar espacios para que cada niño comparta sobre su vida, su familia, sus intereses y emociones.
- Realizar siempre gestos de simulación de contacto a la distancia (chocar los cinco, abrazar). El cerebro interpreta el gesto simbólico como real, eliminando los mismos neurotransmisores como si lo hubiese ejecutado en su forma original.
- Utilizar rutinas y elementos visuales que incluyan ideas y necesidades de los niños.

- Realizar preguntas para asegurarse de que las necesidades básicas de los niños estén cubiertas (sueño, alimentación, aseo, afecto). Así sabremos cómo desarrollar clases más amigables de acuerdo al estado de los niños.

La calma del maestro

Definitivamente, al hablar de salud mental en el aula no se puede excluir a los maestros. Cuidar la salud mental del docente es cuidar la salud mental de los niños. Y mi mensaje, después de este tiempo de pandemia, es que debemos estar convencidos de que la persona que somos para nuestros estudiantes es lo verdaderamente formativo. Prioricemos la relación sobre la tarea y el disfrute sobre la perfección. Los niños nos necesitan más personas que nunca, más cercanos, más sensibles. El aprendizaje de ese modo viene por añadidura.

En este momento en que todo está al alcance de un clic (el conocimiento, la teoría, la práctica, los juegos, las compras y la comunicación), los maestros trabajamos día a día para dejar en nuestros niños y jóvenes una huella de perseverancia, empatía y resiliencia que perdure e influya en cada una de sus actividades.

El conocimiento también es una fuente de resiliencia importante, pero necesita de un otro que dote de un sentido, un contexto y realidad a ese conocimiento. Y ese es el rol que ahora nos encarga el mundo a los maestros: otorgarle un sentido más amplio a lo que debemos enseñar. A través de los maestros, los niños le pueden dar un sentido completo a la información que reciben del mundo, de los libros, de las emociones, de sí

mismos. “No somos enseñadores, somos educadores”, y estoy convencida de que nuestra misión va más allá de preparar a los niños para pasar de año. La asignatura que nos hayan encargado es solo un camino para llegar a algo más profundo; por eso me gusta repetirme esta frase: “Yo no enseño inglés. Uso el inglés para educar”. Estoy segura de que se pueden descubrir cosas maravillosas si todos los docentes lo hacemos con nuestras áreas de enseñanza.

Todos estamos sobreviviendo a una pandemia; a veces, el contenido puede esperar. Pero la conexión, la conexión, el afecto y el maestro son irremplazables, aunque estemos detrás de una pantalla. En medio de esta situación compleja y agotadora, los maestros debemos comprender una sola cosa: mis niños me necesitan. Nos necesitan a nosotros; más que a los contenidos, más que a las calificaciones, más que a la tecnología. Necesitan a la persona al otro lado de la computadora. Poner en el centro a la persona es la clave del aprendizaje. Cuidar de las relaciones es cuidar de la salud mental.

Referencias

- Bailey, B. A. (2015). *Disciplina consciente: construyendo aulas resilientes*. Loving Guidance, Inc.
- Maciulski, K. (2020). *Educación, teoría del apego y herramientas en sala*. Apuntes de clase. Fundación América por la Infancia.
- Rojas, M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Editorial Planeta.
- Siegel, D. & Bryson, T. (2017). *Disciplina sin lágrimas*. Ediciones B, S. A.