

Educar desde lo vivencial: cuando lo invisible se vuelve experiencia

experiencias

Por Dayana Martínez
(dayaleo2008@gmail.com)
Cristina Soto-Trujillo
(crisbetsoto@gmail.com)



Como parte de un equipo que acompaña de forma cercana la trayectoria universitaria de quienes aprenden, trabajamos desde entornos que nos permiten observar, desde fuera de espacios tradicionales, los múltiples desafíos que enfrentan jóvenes con diversas formas de interpretar el mundo.

Nuestra labor, situada entre lo académico y lo humano, nos ha mostrado que muchas veces lo que se interpreta como falta de interés, baja participación o rendimiento inconstante responde a condiciones invisibles que atraviesan el bienestar, la salud mental y las diferencias neurocognitivas.

A raíz de esta experiencia, desarrollamos un recurso pedagógico

para promover la sensibilización y concientización de la diversidad neurocognitiva y emocional. La propuesta se fundamenta en dos pilares metodológicos: el uso de fragmentos narrativos y una dinámica activa de cuatro estaciones sensoriales, donde el grupo vivencia aspectos específicos de algunas condiciones que acompañan la vida académica de forma invisible.

A diferencia de un caso clínico cerrado, el recurso se construye des-

Reconocer los límites y sostener un ambiente seguro fue parte esencial del proceso, pues acompañar también es aprender a estar cuando lo que se moviliza va más allá de lo académico.

de una narrativa fragmentada, es decir, los estudiantes no reciben información explícita, sino que reconstruyen, a través de lo vivido, lo que representa enfrentarse a desafíos cotidianos relacionados con el TDAH, la ansiedad social, el espectro autista y la depresión. En este enfoque el caso no se lee sino que se desafía, se encarna, se interrumpe, se incomoda, se habita.

La implementación es simple. Se organiza el grupo en subgrupos, los cuales rotan por cuatro estaciones. Cada estación cuenta con:

- Una consigna vivencial
- Materiales simples (carteles, audios, objetos cotidianos)
- Una ficha con información científica adaptada
- Una pregunta guía que activa la reflexión emocional y cognitiva

Estas son las estaciones trabajadas:

Estación 1: distractores

Simula el desafío de mantener la concentración en medio de estímulos sonoros, visuales y pensamientos intrusivos.

La consigna es resolver una tarea simple mientras se reproducen audios, luces intermitentes o interrupciones verbales, evidenciando la sobrecarga que enfrentan muchas personas con TDAH.

Estación 2: juicio social

Recrea el estrés de hablar en público bajo presión. Una persona del grupo debe leer en voz alta mientras los demás interrumpen con risas, susurros o gestos. Se explora cómo las señales sociales pueden detonar ansiedad y auto-crítica.

Estación 3: lenguaje figurado

A través de frases idiomáticas y expresiones ambiguas (“estás en las nubes”, “ponte pilas”) se evidencia cómo las personas con pensamiento concreto pueden experimentar confusión y malentendidos en lo cotidiano.

Estación 4: carga emocional

Se entrega una serie de tareas mecánicas con peso simbólico (mochilas, libros). Se reproduce el impacto físico y mental de la rumiación, la fatiga y la autocrítica, características de los cuadros depresivos.

La actividad culmina con una puesta en común donde se comparten percepciones, emociones y aprendizajes.

No se obliga a nadie a hablar. Quien desea puede escribir o simplemente escuchar. El énfasis está en respetar los límites personales.

Las respuestas dadas por el grupo fueron acogidas desde la validación de las emociones, y se recordó en todo momento que la sensibilización no implica forzar



En este enfoque, el caso no se lee sino que se desafía, se encarna, se interrumpe, se incomoda, se habita.



ni exponer, sino ofrecer espacios donde cada quien pueda acercarse al tema desde su propio ritmo y posibilidad.

Reconocer los límites y sostener un ambiente seguro fue parte esencial del proceso, pues acompañar también es aprender a estar cuando lo que se moviliza va más allá de lo académico.

Aprendimos que no es necesario dar cátedra para transformar la mirada de quienes aprenden: a veces basta con permitir la incomodidad, el temblor, la pausa.

Aprendimos que no es necesario dar cátedra para transformar la mirada de quienes aprenden: a veces basta con permitir la incomodidad, el temblor, la pausa.

Vimos cómo quienes empezaron con risas nerviosas terminaron abrazando la idea de que no todos aprendemos igual, y que la empatía puede nacer cuando el cuerpo se expone, aunque sea por unos minutos, a sentir lo que otra persona enfrenta cada día.

Así, logramos llegar a una reflexión individual, dando paso a una reconfiguración de los llamados sesgos cognitivos.

Este recurso transforma, no solo porque explica sino porque permite vivir, porque convierte el aula en un pequeño laboratorio de humanidad, donde lo académico y lo emocional no están en conflicto, sino que se tejen mutuamente, y porque cada estación, cada fragmento, cada palabra compartida nos recuerda que estudiar salud, ciencia o cualquier disciplina no tiene sentido si no nos volvemos más humanos en el proceso.