

00. El misterio del cerebro humano ¿Para qué sirve la neurosicoeducación tanto a nivel personal, familiar como escolar?

Neurosicoeducación e inteligencia emocional para niños. ¡Conóctete para entenderte!

Tenemos el mismo cerebro que el primer *Homo Sapiens Sapiens* de hace 150.000 años. Un cerebro programado para sobrevivir en aquel entorno peligroso y hostil. Hoy, el entorno ha cambiado pero el cerebro no.

¿Qué hace el cerebro a día de hoy? Un cerebro, no educado, funciona en piloto automático. Esto es, escanea y agranda los peligros, focaliza su atención y recuerda las cosas negativas.... En cambio, lo bueno pasa desapercibido o se olvida muy fácilmente. Todo con un único objetivo, la supervivencia.

Gracias a los nuevos conocimientos en neurociencia, sabemos de la [neuroplasticidad](#). Esto es, la capacidad de cambio del cerebro como consecuencia de los estímulos externos. Cada acción, cada pensamiento, cada interacción, cada palabra, deja una huella física en el cerebro. Por tanto, se puede educar y entrenar al cerebro a buscar la felicidad y, no tanto, la supervivencia. En esto consiste **la neurosicoeducación**; en conocer cómo funciona la mente y en educarla para ser más feliz.

¿Qué nos enseña la neurosicoeducación?

1. A conocer en profundidad [cómo funciona el cerebro](#) y la mente del ser humano.
2. A integrar los dos sistemas cerebrales (el sistema instintivo emocional y el sistema de los lóbulos prefrontales) y así promover conductas más prohumanas. Conductas que nos producen más felicidad y propician relaciones interpersonales sanas.
3. A cambiar los hábitos mentales insanos y los patrones de comportamiento dañinos por otros más beneficiosos.
4. A gestionar nuestras emociones. Identificarlas, etiquetarlas, sentirlas en el cuerpo y aceptarlas sin dejarnos llevar por ellas.
5. A entrenar nuestro cerebro racional para ser más optimista y más feliz. Trabajar nuestro autodiálogo y nuestro sistema de creencias.
6. A aprender. Fundamental para todo docente, para así enseñar de una forma más óptima. Y para todo estudiante, para así estudiar de forma más provechosa.

Cuando el niño entiende cómo funciona su mente y porqué se comporta del modo en que se comporta, tiene la

oportunidad de elegir. Elegir si dejarse guiar por un cerebro primitivo, programado para sobrevivir. O, elegir tomar las riendas de sus decisiones y poner en marcha el cerebro racional. Se convierte entonces, en responsable de su vida. Este conocimiento también otorga mucho poder al educador, padre o docente. Al conocer cómo funciona el cerebro de los niños, aprenden a guiar de forma más correcta las conductas todavía inmaduras de éstos.

¿Cómo neurosicoeducar? ¿Por dónde empezar?

La mejor manera de involucrar a los niños en este conocimiento es [a través del juego](#).

Deben conocer en profundidad el cerebro, este fascinante órgano que tiene la forma de una nuez y el tamaño de dos manos juntas, una al lado de la otra.

En las próximas sesiones, a través de distintos juegos, iremos adentrándonos en las profundidades más secretas e interesantes de la mente humana. Conoceremos todos los personajes que habitan en nuestro cerebro y que guían nuestras conductas. Conoceremos a las células principales, las neuronas, y sus conexiones, las sinapsis. Representaremos la neuroplasticidad usando golosinas. Cambiaremos nuestro autodiálogo y nuestros hábitos mentales jugando a la rayuela y creando nuestra propia aventura. Aprenderemos a gestionar nuestras emociones a través de dibujos, de cuentos y de un registro emocional.

En definitiva, se trata de acercar todo este conocimiento de la mente y del mundo interno del ser humano a los niños y a los adultos educadores, en aras de ayudarles a convertirse en protagonistas de sus vidas y no en víctimas de sus circunstancias.

Más información útil

- *Asociación Educar para el Desarrollo Humano*: www.asociacioneducar.com. Institución cuyo principal objetivo es contribuir a que los conocimientos provenientes de las neurociencias y temas afines lleguen a todas las personas y a todos los ámbitos de la vida, en un lenguaje claro y accesible.
- Puedes profundizar y conocer más sobre la neurosicoeducación en familia, en las aulas, en las consultas,... a través del blog de la autora: [Blog Inés Merino](#). Y aprender más a través del Curso online: Aprender Mindfulness, Inteligencia Emocional y Neurociencias Manipulando y Jugando.

Fecha de publicación: 16-08-2016

Autor/es:

- [Inés Merino Villeneuve](#). Pediatra. Centro de Salud de Colmenar de Oreja. Madrid

