

## 04. El cerebro racional. Aprender a ser feliz (1ª parte)

### El poder de la evolución filogenética

[Nuestro cerebro](#), como consecuencia de su evolución filogenética, tiene un **“sesgo negativo”**. Su principal función es la de **garantizar nuestra supervivencia**. Para ello, se dedica a escanear todos los estímulos externos en busca de peligros. Cualquier acontecimiento interpretado por nuestro cerebro como “amenazante” (*una mirada desafiante, un grito, una burla, una mala contestación...*) secuestra toda nuestra atención y queda registrado en la memoria de largo plazo. En cambio, los que no son vividos como una amenaza, pasan casi desapercibidos y se olvidan fácilmente.

El neuropsicólogo *Rick Hanson* describe el sesgo negativo como: *“el cerebro es como velcro para las experiencias negativas y teflón para las positivas”*. Si pasamos un día maravilloso y en un momento del día hay una discusión acalorada con un compañero del trabajo, nuestro cerebro va a quedar rumiando el conflicto durante mucho tiempo. Dejará de lado todos los momentos alegres o neutros del día. Este sesgo causa sufrimiento. Gracias a [la neuroplasticidad](#) podemos re-educar a nuestro cerebro. Se trata de: **en vez de focalizar en lo que está mal, enfatizar lo bueno para maximizarlo.**

### ¿CÓMO ENSEÑAR A LOS NIÑOS A CONTRARRESTAR EL SESGO NEGATIVO DE NUESTRO CEREBRO?

A través de varias actividades que se pueden incorporar fácilmente a la vida cotidiana.

1. **Saborear:** enseñar a los niños a apreciar y ensalzar los momentos de placer. No esperar circunstancias extraordinarias. Encontrar el gozo en los pequeños detalles de nuestra rutina. Para ello es necesario despertar nuestra capacidad de asombro, de curiosidad, 'volver a ver la vida con los ojos inocentes de los niños'.

*Los colores de la primavera, una luna llena, una chuche, un juego en familia...* Mientras está ocurriendo, ayudarle a darse cuenta de la belleza. Y al acostarse, recordar juntos todos esos buenos momentos del día.

2. **Cultivar la gratitud.** Dedicar todos los días unos minutos para buscar personas, circunstancias, cosas, animales... por los que sentimos agradecimiento. Es importante enseñar a los niños a agradecer lo que reciben: la comida, la familia, la educación... *Martin Seligman*, padre de la psicología positiva, dice que el optimismo se puede enseñar y aprender. Y afirma que la gratitud es una de las vías que lo permite.

### Recursos

- 'El diario de la gratitud' donde escribir a diario 2 ó 3 cosas por las que están agradecidos.

**3. Cuidar las palabras que usamos.** Las palabras y los pensamientos están muy conectados. Los pensamientos son 'las palabras de la mente'.

Palabras como "Siempre" ("*siempre me ocurre a mí*"), "Nunca" ("*nunca me sale*"), "Eres" ("*eres tímido*") están relacionadas con pensamientos muy pesimistas y rígidos, que no dan lugar a la posibilidad de cambio. Los niños deben aprender a poner conciencia en el poder del lenguaje. Es preferible el uso de palabras del tipo: "A veces" ("*a veces me sale mal*"), "Estoy" ("*estoy siendo tímido*").

#### Recursos

- El [juego de la palabra mágica](#) (en el ejemplo, la palabra mágica es "¡CONEJO!") permite entrenar la habilidad de darse cuenta de que se está usando una palabra "prohibida", de hacer Stop y de cambiar la palabra. De esta forma, poco a poco, se crea el hábito de usar las palabras correctas de forma natural.

**4. Fomentar la ecuanimidad.** Desarrollar una actitud equilibrada y calmada ante los acontecimientos tanto placenteros como desagradables. Nada es tan bueno ni nada es tan malo. Lo ideal es el camino del medio.

#### Recursos

- Hay un cuento que puede ayudar a los niños a entender mejor este concepto. Sirve como juego para llevar a cabo en casa o en el colegio y, permitir así desarrollar esta habilidad: [Buena suerte, mala suerte, ¿quién sabe?](#)

**5. La sonrisa y el cuerpo.** La sonrisa es poderosa. Es contagiosa. El cuerpo manda información al cerebro. Una persona triste que se fuerza a sonreír y a adquirir una postura de apertura (espalda recta, hombros abiertos, cabeza erguida) es capaz de cambiar su estado de ánimo basal. Su tristeza disminuye. ¡Nuestro cuerpo es poderoso! Y los niños deben aprender a usarlo en su propio beneficio.

**6. Juego diferencias o similitudes.** Todo lo que es "diferente" a nosotros (opiniones, hábitos, creencias, religiones, conductas... diferentes) es interpretado como peligroso para nuestro cerebro. Y puesto que la principal función de éste es la de garantizar nuestra supervivencia, focaliza toda su atención buscando "diferencias". Pero, nuestro enemigo no es la otra persona. No hay buenos, ni malos. Todos somos seres humanos imperfectos guiados por un cerebro primitivo. En lugar de ver las diferencias, todo aquello que nos separa, debemos enseñar a nuestros niños a observar las similitudes, a darse cuenta de todas aquellas cosas que nos hacen iguales los unos a los otros, que nos hacen humanos, que nos unen. Así, nos tornamos más hábiles en ver las acciones de los demás en una forma más comprensiva, respetuosa y tolerante. Desarrollamos la empatía.

#### Recursos

- Juego *¿Quién guía tu conducta?* Explicarles cómo funciona el cerebro humano a través del juego descrito en el capítulo '[El cerebro triuno](#)'. De esta forma entienden que todos, en algún momento, nos dejamos llevar por nuestro cerebro reptiliano o emocional, actuando de forma automática e impulsiva. Pero no por ello nos convertimos en malos.
- Cuento 'El Secreto de Milton. El poder del Ahora para niños' de *Eckart Tolle*. Historia de un niño al que pegan en el colegio y de cómo lo gestiona con comprensión y empatía.
- Película 'Diarios de la calle' de *Richard LaGravenese*. Una maestra consigue unir un aula muy conflictiva al buscar

similitudes entre las dos bandas enfrentadas.

**7. Aprender a ver el lado positivo.** Debemos ayudar a los niños a transformar los problemas en oportunidades de aprendizaje. Todo, incluso lo más doloroso, tiene algún lado positivo. La dificultad está en encontrarlo y en focalizar la atención en este lado en lugar de en el negativo.

#### Recursos

- El [juego Tarjeta Roja](#) permite ir incorporando este hábito tanto en casa como en el colegio.

**8. El autoaprecio.** Es imprescindible enseñar a los niños a convertirse en sus mejores amigos. Deben saber apreciarse y ensalzarse en los buenos momentos. Y, en los malos momentos, cuando se sientan frustrados, aislados, raros, inadecuados, en lugar de convertirse en sus peores críticos y enemigos, debemos enseñarles a comprender y aceptar su humanidad imperfecta. Hay que ayudarles a conocer y disfrutar sus talentos, sus cualidades. Y a abrazar y aprender de sus defectos y errores. Los niños aprenden por imitación. ¿Cómo nos tratamos a nosotros mismos cuando nos equivocamos? Y *¿cómo tratamos a los niños cuando se equivocan?*

#### Recursos

La rueda de los distintos yo (idea original del libro 'El Cerebro del Niño' de *Daniel Siegel*) (Figura 1): Se dibuja un círculo y cada radio representa un aspecto del niño. Tanto sus fortalezas como sus debilidades. Por ejemplo, la música, el deporte, la familia como fortalezas y las amistades, [la timidez](#), las matemáticas, las debilidades. Esta rueda les permite verse con mayor perspectiva. No son ninguno de los aspectos allí descritos. Son todos. Cuando están abrumados por sus debilidades, la rueda les permitirá apreciar también sus fortalezas, pudiendo así relativizar. Se favorece la [resiliencia](#).



**9. El poder de los pensamientos o autonomía emocional.** Este punto, al ser tan importante, será desarrollado en el próximo capítulo.

#### Más información...

- 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:** 5-09-2016

**Autor/es:**

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

