



Viernes 14 de febrero de 2020

Taller:

**Neuropsicoeducación:
la vacuna del autoconocimiento**

Ponente/monitora:

■ **Inés Merino Villeneuve**

*Pediatra. CS Colmenar de Oreja. Madrid.
inesmerinov@gmail.com*

**Textos disponibles en
www.aepap.org**

¿Cómo citar este artículo?

Merino Villeneuve I. Neuropsicoeducación: la vacuna del autoconocimiento. En: AEPap (ed.). Congreso de Actualización Pediatría 2020. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2020. p. 463-465.



Neuropsicoeducación: la vacuna del autoconocimiento

Inés Merino Villeneuve

*Pediatra. CS Colmenar de Oreja. Madrid.
inesmerinov@gmail.com*

RESUMEN

Un alto porcentaje de pacientes acuden a la consulta de Pediatría por un problema que tiene una raíz emocional y psicosocial. Problemas de conducta en casa o en el colegio, problemas de sueño, problemas por una mala gestión emocional, problemas por baja tolerancia a la frustración...

Para poder ayudar a estos pacientes, el pediatra precisa de un mayor conocimiento del mundo neuroemocional del ser humano. A través de la neuropsicoeducación, fomentamos el autoconocimiento y el empoderamiento de los pacientes, lo que les permite hacer frente a los obstáculos que trae la vida.

De esta manera la neuropsicoeducación se convierte en una nueva "vacuna" para la prevención de muchas enfermedades con base psicoemocional.

INTRODUCCIÓN

Un alto porcentaje de pacientes acuden a la consulta de Pediatría por un problema que tiene una raíz emocional y psicosocial. Problemas de conducta en casa o en el colegio, problemas de sueño, problemas por mala gestión emocional...

Para poder ayudar a estos pacientes, el pediatra precisa de un mayor conocimiento del mundo neuroemocional del ser huma-

no. A través la neuropsicoeducación, fomentaremos el autoconocimiento y el empoderamiento de los pacientes, lo que les permitirá hacer frente a los obstáculos que trae la vida.

En este taller, vamos a abordar los principales recursos necesarios para favorecer el empoderamiento tanto del médico como del paciente. Para acercarnos todo este conocimiento a los niños, usamos juegos, cuentos, peluches y material manipulativo.

¿EN QUÉ CONSISTE LA NEUROPSICOEDUCACIÓN?

La neuropsicoeducación nos enseña cómo funciona nuestra mente y nuestro cerebro. Nuestra mente puede ser nuestra mejor aliada pero también, nuestra peor enemiga. Este conocimiento nos otorga el poder de convertirnos en los dueños de esta mente y en arquitectos de nuestro cerebro, y, por lo tanto, en responsables y protagonistas de nuestra vida.

¿CÓMO FUNCIONA NUESTRO CEREBRO Y LA MENTE?

Nuestro cerebro evolutivamente está formado por la superposición de 3 cerebros que trabajan de forma conjunta. Es la teoría del cerebro triuno propuesta por Paul MacLean en la década de los 60¹. Aunque hoy en día se sabe que el cerebro funciona en red y de una manera más compleja que como lo explica esta teoría, la seguimos usando porque nos sirve para comprender nuestros comportamientos.

El cerebro más primitivo o la primera capa es el cerebro instintivo o reptiliano. Incluye el tronco del encéfalo y el cerebelo. Se encarga de nuestras funciones vitales automáticas (respiración, frecuencia cardíaca, digestión...).

Por encima de este cerebro, se desarrolla **el cerebro de mamífero inferior, cerebro emocional o límbico.** Es el centro de nuestras emociones: alegría, enfado, tristeza, miedo, asco... En este cerebro, cabe destacar dos áreas por su importancia en la neuropsicoeducación: la amígdala y el núcleo accumbens.

La capa más externa es la corteza cerebral, neocórtex o cerebro racional. Solo la tienen los mamíferos superiores y los humanos. Los lóbulos prefrontales son la parte que nos distingue como especie. Se encarga de las funciones ejecutivas superiores: razonar, pensar, evaluar, vetar impulsos emocionales, toma de decisiones, hacer planes, trazar estrategias, autoobservación, automotivación, lenguaje, empatía y compasión.

Para los niños, usamos peluches para explicarles el funcionamiento del cerebro triuno². RE, un peluche dinosaurio, se convierte en el representante del cerebro instintivo. El mono EMO, del cerebro emocional y NEO, un peluche humano, de los lóbulos prefrontales o neocórtex.

¿QUIÉN GUÍA NUESTRAS CONDUCTAS?³⁻⁵

Detrás de toda conducta, se encuentra este complejo cerebro, cuya principal función es la de garantizar la supervivencia. De esto se encarga nuestra parte más primitiva e inconsciente, el cerebro reptiliano y el cerebro emocional o sistema instintivo-emocional. Nuestra parte más humana y consciente (el cerebro racional), la que da lugar a conductas más reflexivas, ponderadas y civilizadas y que tiene la capacidad de frenar las reacciones impulsivas procedentes del sistema instintivo-emocional, se activa más tarde. En concreto, se activa 375 milisegundos más tarde que nuestro sistema más primitivo.

Este conocimiento realza la importancia del ¡STOP! antes de actuar. Un STOP que es el tiempo necesario para que, en lugar de reaccionar de manera impulsiva y automática, guiados por nuestra parte más primitiva y emocional (nuestro "reptil" y nuestro "mono"), actuemos guiados por nuestra parte más racional y humana.

¿PODEMOS PROVOCAR CAMBIOS EN NUESTRO CEREBRO PARA QUE ESTE FUNCIONE, DE FORMA PREFERENTE, GUIADO POR LOS LÓBULOS PREFRONTALES?^{4,6}

Hasta hace pocos años se creía que el cerebro era estático e inmutable. Actualmente, debido al progreso de los experimentos realizados por la neurociencia, se

sabe que el cerebro es extraordinariamente plástico. Este proceso se conoce como neuroplasticidad.

Las neuronas se unen entre sí a través de un espacio (la sinapsis) donde se libera una sustancia química (neurotransmisor) que lleva la información a la neurona vecina. Varias neuronas unidas a través de las sinapsis forman una red neuronal, denominada red hebbiana.

Las redes neuronales se arman (neuroplasticidad positiva) y se desarman (neuroplasticidad negativa) en función de si se repite el estímulo o, por el contrario, se extingue; aquellas redes que ya no se usan van debilitándose hasta desaparecer.

La neuroplasticidad está en la base para el cambio de conductas inadecuadas y para la consolidación de conductas adecuadas. Nos convertimos en los arquitectos de nuestro propio cerebro. Tenemos la capacidad de elegir qué redes neuronales queremos crear y fortalecer y cuáles eliminar. Esta capacidad requiere de mucho esfuerzo y perseverancia.

¿QUÉ HACER CON LAS EMOCIONES? ¿CÓMO TRATAR A LAS EMOCIONES?^{3,4,7}

La palabra emoción proviene del verbo en latín *movere* (“moverse”) y el prefijo *e-* (“moverse hacia”). Las emociones son impulsos automáticos que surgen ante estímulos externos o internos y que nos llevan a actuar.

No existen emociones buenas ni malas. Todas nos dan una información que es importante atender. Si no la escuchamos, si reprimimos, evitamos o negamos la emoción, entonces, no movilizamos su energía y esta queda almacenada en nuestro organismo manteniéndolo en un estado de activación y malestar.

En este taller, vamos a aprender a escuchar y atravesar las distintas emociones. Entenderemos qué mensajes traen y aprenderemos a colmar sus necesidades para que su energía se transforme y nuestro cuerpo vuelva a un estado de equilibrio. Veremos ejemplos concretos para trasladar todo este conocimiento a la consulta de Pediatría.

CONCLUSIÓN

Nuestros pacientes deben saber que tienen una mente y lo importante de convertirse en los dueños de esta, en lugar de ser ella la que dirija sus conductas. A través de este autoconocimiento se convertirán en los protagonistas de su vida y en los responsables de su felicidad.

BIBLIOGRAFÍA

1. MacLean PD. The triune brain in evolution: role in paleocerebral functions. Nueva York: Plenum Press; 1990.
2. Merino I, Cantalejo I. Carol conoce su cerebro. Madrid: Independently published; 2019.
3. Goleman D. Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairós; 2013.
4. Ibarrola B. Aprendizaje emocionante. Neurociencia para el aula. Madrid: SM; 2013.
5. Merino I. Una nueva vacuna: la vacuna del autoconocimiento. Bases neurobiológicas de la conducta humana. El juego entre el cerebro instintivo-emocional y el cerebro racional. Rev Pediatr Aten Primaria. 2016;70:e85-e91.
6. Guillén JC. Neuroplasticidad, un nuevo paradigma para la educación. Escuela con cerebro. [Fecha de acceso 18 dic 2019]. Disponible en <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2012/10/04/neuroplasticidad-un-nuevo-paradigma-para-la-educacion/>
7. Merino I. La emo-Pediatría: la inteligencia emocional como base de una salud emocional y mental. Form Act Pediatr Aten Prim. 2016;9:26-9.

