

Neuroplasticidad, una Poderosa Capacidad para Aprender

Lic. Ed. Gloria Arce Castañeda

Los padres y docentes tenemos la misión clave de abrir a los niños y joven las puertas de la vida para que construyan día a día su realidad que influirá en el futuro del mundo, para ello es importante saber que la neuroplasticidad es la respuesta del cerebro ante los retos que se presentan en cada paso, en cada decisión, para cambiar y adaptarse a las experiencias y al entorno, siendo ésta una característica fundamental del cerebro humano, permitiéndonos de esta manera aprender y recuperarnos de lesiones cerebrales.

Hay que preparar a nuestros niños y jóvenes para que sepan adaptarse, aprender y sobreponerse, sin sobreprotegerlos, pues las caídas son inevitable y una gran oportunidad de afrontar un reto que desarrollará su neuroplasticidad, ya que con mayores retos, se evoluciona, es parte del proceso educativo.

Así mismo el despertar estímulos mediante el juego con experiencias que los enriquezcan como los experimentos, las manualidades al manipular diversos materiales para crear algo, explorar, aprender cómo funcionan los objetos, oír música, practicar un instrumento, practicar otro idioma, etc. porque todo ello genera nuevas conexiones

La facilidad de información que existe al alcance de los estudiantes nos lleva a orientarlos a leer a conciencia, distinguiendo lo cierto de lo falso, separar la que es beneficiosa y la que no lo es, siendo este un gran reto para crear su propia perspectiva de la vida, sus propios conceptos frente a tanta presión social y/o mentes colectivas. Cabe mencionar acciones de gran impacto desde nuestra concepción para potenciar esta neuroplasticidad del cerebro, estos son, el ambiente del feto en el vientre de la madre, una alimentación nutritiva y afecto, ambos equilibrados.

El cerebro cambia constantemente e incluso después de leer este artículo será distinto, pues ha reforzado pensamientos que ya tenía, a lo mejor ha innovado otros o se ha planteado nuevas metas para los próximos días. Es impresionante todo lo que nuestro cerebro puede lograr, por ello es recomendable contar historias o crear historias, activándose una parte específica del cerebro.

También invertir las acciones entre ambos hemisferios, por ejemplo si es diestro, cepillarse ahora con la otra mano, caminar cierto tramo de espaldas, leer mirando desde el centro hacia los costados, identificar figuras borrosas, reconocer una imagen dentro de otra, etc. de esta manera estaremos duplicando la corteza cerebral, creando una copia de seguridad en caso de alguna lesión, logrando recuperar paso a paso las funciones cerebrales.

Si cada uno de nosotros ejercitamos nuestro cerebro así como está, este nos dará lo que necesitemos; cada plasticidad neuronal afecta a todos los niveles, cambiando los genes, las células, las conexiones e incluso las zonas cerebrales, es decir que nuestro cerebro es capaz de reconstruirse, es una función innata del ser humano. Tanto así que podemos agregar dos sentidos más: El sentido de la interocepción, que es la información que le llega al cerebro de lo que sucede dentro del organismo, como lo es el corazón, la respiración, el estómago, el intestino. Es considerado el sentido número uno porque de todo lo que suceda, el cerebro le va a dar la máxima importancia.

El segundo en prioridad es el sentido de la propiocepción, donde la información que le llega al cerebro de cómo está nuestro cuerpo por fuera, es decir, los gestos, las sensaciones y la postura; por ejemplo, la sensación de dolor abdominal cuando nos ponemos nerviosos, o un nudo en la garganta cuando estamos angustiados, o la pesadez de ojos cuando estamos cansados. Luego vienen los otros cinco sentidos ya conocidos.

El cerebro funciona muy bien con subrutinas por eso es importante la formación de los hábitos así puedo pensar en otras cosas mientras mi cuerpo actúa llevado por ese hábito como si fuera un piloto automático, por ejemplo cuando monto bicicleta, camino de regreso a casa, etc.

En estos momentos la función más importantes es la creatividad y estar consciente de la evolución de nuestro planeta, mantengamos esa curiosidad de nuestro niño interior, esa creatividad, tengamos presente la neurodiversidad, creando un mundo para poblaciones diversas.