

Rafael Guerrero: “La pandemia afecta a la capacidad del niño de regular el miedo”.

Por: Laura Román. EDUCACIÓN 3.0. 03/06/2020

La capacidad de gestionar y regular las emociones en los niños es especialmente relevante en la situación de pandemia actual. El psicólogo Rafael Guerrero aporta ideas y actividades concretas para potenciar ésta y otras funciones ejecutivas del cerebro con el fin de proporcionar bienestar y seguridad en los más pequeños y sus familias.

Las funciones ejecutivas son el conjunto de capacidades cognitivas que emplea el cerebro para controlar y autorregular la propia conducta: memoria, concentración, control de impulsos, flexibilidad cognitiva, planificación, solución de problemas, regulación emocional, velocidad de procesamiento y orientación espacial.

En su último libro, ‘Cómo estimular el cerebro del niño’, el psicólogo y doctor en Educación, **Rafael Guerrero**, explica cuál es el papel clave en el desarrollo del niño y aporta 100 ejercicios prácticos, que serán especialmente útiles para ayudar a los niños a controlar sus impulsos, concentrarse o regular sus emociones en esta etapa de confinamiento en familia.

Pregunta: Teniendo en cuenta la situación actual, ¿qué propone para que los niños potencien funciones ejecutivas como la concentración, la memoria, la planificación... desde casa?

Respuesta: Nos brinda la posibilidad de trabajar y potenciar de manera directa las diferentes funciones ejecutivas como la concentración, el control de los impulsos, la memoria operativa, la planificación, la autorregulación emocional... Por ejemplo, algunas actividades que se pueden hacer para trabajar la concentración son los puzzles, los rompecabezas, las sopa de letras, ‘encontrar las siete diferencias’ o cualquier juego de mesa.

Para potenciar el control de impulsos podemos jugar al ‘mundo al revés’: cada vez que el niño quiera decir sí, tendrá que decir no y viceversa. Si jugamos durante un buena parte de la mañana o la tarde al ‘mundo al revés’, estaremos potenciando su control de los impulsos, ya que enseñamos a su cerebro a ‘frenar’. También se

puede practicar a través del uso imágenes en las que si, por ejemplo, aparece una zapatilla los niños tienen que dar una palmada y cuando se muestre la imagen de una mano aplaudiendo, los niños tienen que dar un pisotón. Para la memoria operativa podemos deletrear palabras al revés y para la planificación hacer laberintos.



P: ¿Cómo afecta el confinamiento actual a algunas de estas funciones ejecutivas, como la regulación emocional?

R: Es evidente que influye sobre todos nosotros en mayor o menor medida. Al estar en una situación excepcional y rodeados de mucho caos, miedo e incertidumbre, nuestro funcionamiento cerebral se ve afectado. Quizás, una de las funciones ejecutivas que se ha visto más afectada es la regulación emocional. El hecho de no poder seguir con nuestras rutinas, no poder salir a la calle y tener a familiares o amigos afectados por el coronavirus (o con miedo de que se contagien) hace que la identificación y la regulación de determinadas emociones como el miedo, la tristeza

o la rabia, se vean significativamente afectadas.

En estos días es habitual sentirnos más irritables y temerosos de lo normal, pues la situación extraordinaria y excepcional que estamos viviendo hace que dichas emociones afloren con mayor facilidad.

P: En su libro analiza las funciones ejecutivas que permiten establecer objetivos a largo plazo y resolver problemas. ¿Cómo se puede conseguir la ‘atracción cerebral’ por una actividad (por ejemplo, el estudio entre los niños) que no les resulta motivadora?

R: Las funciones ejecutivas se ponen en marcha cuando la actividad es novedosa así que hay que tener en cuenta que dicha actividad debe resultar, en primer lugar, atractiva para el niño. Y para ello, se pueden llevar a cabo una serie de recursos, como el principio de incertidumbre (generar un clima de intriga y curiosidad en el alumno) o plantearles actividades o resolución de problemas que se parezcan a su día a día.



De este modo, la clave la podemos situar de ‘fuera hacia dentro’ porque el proceso de aprendizaje es de fuera hacia dentro. La capacidad para mantener la concentración, la memoria, o la atracción de una tarea por parte del estudiante va a depender mucho de cómo el profesor (o adulto) se la muestre. Conforme el cerebro se va desarrollando (en el caso de los adolescentes), ya se les puede ir pidiendo un esfuerzo mayor por actividades que no quieran hacer o que no les gusten.

«En estos días es habitual sentirnos más irritables y temerosos de lo normal»

P: Los ejercicios que aparecen en su libro potencian la concentración, la memoria y otras funciones ejecutivas como el control de impulsos o el desarrollo de la planificación, ¿cómo se pueden aplicar para los estudiantes con necesidades especiales?

R: Todo hay que adaptarlo. Da igual si son niños o niñas, de Infantil o de Primaria, estudiantes con TDAH o con dislexia. En el libro aporé una serie de ideas para practicar las distintas funciones ejecutivas pero el principal objetivo es que luego el lector (padre, madre o docente) sea quien lo pueda 'llevar a su terreno'.

P: ¿De qué formas influye un desorden de las funciones ejecutivas en el desarrollo de trastornos como el TDAH?

R: El TDAH es un trastorno de las funciones ejecutivas, es decir, con el TDAH el cerebro se desarrolla mucho más lento y de forma diferente a lo que se considera 'normal'. Por lo tanto, como las funciones ejecutivas están en la corteza frontal y es lo último que se desarrolla, con el TDAH se adquieren mucho más tarde.

Aunque no es el único trastorno en el que las funciones ejecutivas no funcionan correctamente. En trastornos emocionales como la depresión o la ansiedad, a las personas que lo padecen le cuesta mucho concentrarse, planificarse, hacer cálculos matemáticos...

«Un niño necesita un 'guía emocional', un referente significativo (padre, madre, abuelo, docente...) para aprender a regular sus emociones»

P: Del cerebro emocional comenta que es involuntario, inconsciente y automático pero, en cambio, la regulación emocional debe aprenderse, no es genética. ¿Cómo pueden equilibrarse ambos procesos?

R: Además de ser involuntario, inconsciente y automático, el cerebro emocional reacciona, que no es lo mismo que responder (procesar y valorar una respuesta a una acción determinada). Es lo que se denomina como el 'cerebro caliente'. Mientras que la regulación emocional se aprende de alguien, es decir, se repite el proceso de 'fuera para dentro'. Así, ambos procesos se pueden equilibrar con práctica y si en clase permitimos a nuestros alumnos que puedan legitimar y etiquetar sus emociones es todo un avance. De este modo, un niño necesita un 'guía emocional', un referente significativo (padre, madre, abuelo, docente...) para

aprender a regular sus emociones.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: EDUCACIÓN 3.0

Fecha de creación

2020/06/03