

Optimizando las funciones cerebrales (Optimizing Brain Function)

Este artículo es escrito por Daniel G. Amen, MD., autor de los libros *Change Your Brain and Change Your Life*. El texto fue publicado el 31 de diciembre del 2002 en la página Brain & Mind, en la sección de neurología. La información presentada es relevante, pues en la actualidad, todo aquello que aporte al entendimiento de las funciones cerebrales son de gran ayuda, sobre todo para los profesores que somos quienes trabajamos a través de los cerebros de nuestros alumnos.

El artículo da ciertas pautas de cómo optimizar las funciones cerebrales, y las que recomienda el autor son pautas que van desde lo básico, por ejemplo, proteger el cráneo, mantenerse alejado de sustancias tóxicas, estar libre de estrés y no privarse del sueño, todo esto baja la actividad cerebral, dificultando el aprendizaje, la memoria y la concentración. Para que se produzca el aprendizaje y para que las emociones se mantengan equilibradas es necesario que la alimentación sea balanceada y consumida en horas precisas con nutrientes para el cerebro.

Para el cerebro es importantísimo los pensamientos que se presentan, pues son de gran impacto. Aquí se hace especial énfasis en lo que se conoce como higiene mental, ser positivos, conscientes del potencial que uno tiene, de lo que uno es capaz de hacer y rehacer. Se trata de un estado de metacognición que es bastante saludable mental y emocionalmente. Ejercitar la

mente y mantenerla alerta, capaz de enfocarse en lo que debe, priorizar las informaciones que llegan y hacer frecuentes autoanálisis que permitan reconocer lo realmente importante.

Este artículo contribuye a las teorías de neurociencia y de metodologías compatibles con el cerebro, pues el conocimiento sobre cómo debe ser tratado el órgano más importante del cuerpo contribuye no solo a un conocimiento sobre cómo tratar a nuestro cerebro y qué hacer por él, sino también a entender a los estudiantes y trabajar para que ellos también entiendan la necesidad de conocer su cerebro, su funcionamiento y cómo deben cuidarlo. Si esto se logra, si los profesores implementamos metodologías compatibles con el cerebro, si los estudiantes entienden el significado de nuestras acciones y además si se responsabilizan de esto, el aprendizaje fluirá y será totalmente más efectivo y significativo y, obviamente, se cumplirá el objetivo del proceso enseñanza-aprendizaje.