Vínculos y su incidencia en el aprendizaje



Corporación DESARROLLO SOCIAL En nuestro organismo, circulan moléculas encargadas de la salud y el bienestar. En los niños, niñas y adolescentes, dichas moléculas contribuyen a aprender con motivación, a practicar la solidaridad y la gentileza, así como también aceptar y entender las normas como forma de funcionar armónicamente. Los y las profesoras pueden contribuir a la activación de dichas moléculas a través de un trato respetuoso, un interés genuino y un acercamiento cariñoso; lo que a la larga repercute positivamente en los resultados académicos y sociales de nuestros y nuestras estudiantes. De esta forma, cobra sentido trabajar el clima escolar en el cual se desarrolla el aprendizaje, fomentando el trato respetuoso y las reglas de convivencia claras y compartidas por la comunidad.

A lo largo de la vida buscamos vincularnos desde la seguridad emocional y a través de los afectos. Sólo a través de ese lazo profundo creceremos emocionalmente y fundaremos de ese modo una existencia adulta igualmente fuerte y sólida; los primeros vínculos nos permitirán ser audaces, creativos/as, originales, emprendedores/as. Por el contrario, vínculos inseguros, inconsistentes, erráticos, nos provocarán incertidumbre, falta de confianza, baja autoestima, temor, recelo, invitándonos a replegarnos en nosotros/as mismos/as y a desconfiar de los otros/as.

En este escenario, es fácil comprobar que los niños necesitan de vínculos seguros precisamente con quienes les acompañan por más del 40% de sus días de infancia, niñez y adolescencia: profesores y profesoras.

## AES, Aulas Emocionalmente Seguras.

Generar un clima vincular, consiste en instalar en el aula aquellas emociones positivas que nos predisponen de buena manera al aprendizaje. El aula se transforma en un espacio de seguridad emocional y genera que nuestros y nuestras estudiantes aprendan en un clima de bienestar. Por el contrario, emociones como el miedo, la rabia, frustración, etc. obstaculizan e incluso muchas veces impiden aprender. En este punto, profesores y profesoras tienen la capacidad de trabajar y transformar esas emociones desde el vínculo con sus estudiantes, propiciando climas amables y vinculaciones positivas.

La estructura emocional de los niños y niñas comienza a configurarse desde temprana edad a partir de las relaciones que éstos y éstas establecen con sus cuidadores. La escuela, colabora y complementa dicha estructura. En esa línea, cabe señalar que las relaciones no necesariamente se convierten en vínculos, por tanto, crear espacios relacionales que promuevan el trato respetuoso, la comunicación y el afecto contribuyen a crear y fortalecer vínculos percibidos como seguros. Los componentes principales del aula vincular entonces serían: respeto, amor, libertad y comunicación afectiva.

La construcción del aula vincular, supone para profesores y profesoras, el desafío de mirarse a ellos mismos y mismas, monitorear y mejorar continuamente las prácticas educativas, así como también revisar su vida, su situación emocional, sus creencias y expectativas, rompiendo muchas veces con las formas tradicionales de enseñar.

Nos alejamos un poco del mero aprendizaje cognitivo para acercarnos al aprendizaje emocional.

Las neurociencias nos muestran que el cerebro cognitivo de estudiantes se activa en mayor grado en la medida que se presentan climas emocionalmente seguros, reforzado por los vínculos entre sus participantes.









## Emociones y química vincular.

Dentro de nuestro organismo existen distintos componentes químicos, hormonas y neurotransmisores que colaboran y actúan en nuestros procesos vitales. Para hablar sobre el aula vincular debemos irnos a la raíz, las reacciones químicas que permiten distintos tipos de vínculos. Para ello hablaremos de 3 moléculas con incidencia e impacto positivo, en su correcto equilibrio, para el aprendizaje y la vida en general:

**Oxitocina:** Neurotransmisor responsable de comportamientos asociados a la confianza, el altruismo, la generosidad, la formación de vínculos, los comportamientos de cuidado. Sensibiliza nuestro organismo a la recepción de caricias, nos conecta con los demás y nos ayudan a conectar mejor con nosotros mismos y mismas. Se le llama comúnmente la "molécula del amor".

## Estímulos liberadores de oxitocina son:

Abrazos Contención Mirada tierna y afectuosa. Voz calma y dulce.

Corporación DESARROLLO SOCIAL



**Dopamina:** Neurotransmisor comúnmente asociado a las sensaciones de placer, goce, entusiasmo, curiosidad, apertura a explorar, descubrir, aprender y estimulante del buen humor.

- Algunos estímulos liberadores de dopamina
- Contacto con la naturaleza
- Contacto con las personas o animales que queremos.
- Lo novedoso y estimulante
- Los logros
- Realizar actividades al aire libre.

**Serotonina:** Responsable de mantener en equilibrio nuestro estado anímico. Promueve la alegría y disminuye los estados depresivos. La serotinina produce una sensación de seguridad emocional. Contrarresta el miedo, la ansiedad y la sensación de amenaza. Es un potente ansiolítico.

## Dentro de los estímulos liberadores de serotonina se encuentran:

- Vivir experiencias estéticamente bellas y placenteras.
- Meditar y/o hacer yoga.
- Estar solos en la naturaleza
- Experiencias artísticas
- Experiencias musicales
- Contacto con la naturaleza

Ahora bien, cabe preguntarnos entonces ¿qué prácticas podemos instalar en el aula para propiciar la producción de dichos neurotransmisores?

**Oxitocina:** En el aula es importante estimularla a través de gestos que refuerzan los afectos.

- Saludar amablemente.
- Fomentar un trato cariñoso entre estudiantes, llamándoles por sus nombres y/o diminutivos y no por sus apellidos.
- Mirarlos y hablarles afectuosamente, incluso en aquellos momentos en que reprende para modificar alguna conducta.
- Contenerles, escuchándoles y dándoles consuelo cuando las cosas no andan bien.
- Darles ánimo y reconocer sus méritos, sin importar lo pequeños que sean.
- Reconozca positivamente su individualidad y rasgos únicos.
- Establezca reglas claras de convivencia, trato respetuoso y fomente la amistad y los vínculos saludables.

**Dopamina:** Podemos estimularlas de manera directa a través de metodologías que contemplen el descubrimiento, la exploración, la indagación. De manera indirecta, a través del buen humor, el estímulo, las valoraciones genuinas y el acercamiento amable y cariñoso.

- Instalar la novedad con actividades lúdico participativas. Por ejemplo, Rompehielos.
- Promover desafíos y estimularlos de manera positiva. Por ejemplo, actividades que cuenten con público y con cronogramas definidos.
- Establecer la sana competencia, resaltando al menos un logro por cada estudiante.
- Reírse con los y las estudiantes, generar instancias que provoquen risa y diversión. Por ejemplo, cantar, jugar, bailar, etc.

 Promover la alimentación saludable, que contemple frutas y vegetales. Por ejemplo, realizar desayunos que contemplen el compartir con la alimentación sana.

**Serotonina:** Se puede estimular a través de actividades que propicien el goce y la alegría.

- Acompañe sus clases con música suave de fondo.
- Establezca algún gesto respetuoso de cariño cuando se obtenga un logro.
- Disponga láminas y videos que evoquen escenas hermosas.
- Instale en el aula al menos un "momento de paz" durante el día.
- Invite a sus estudiantes a decorar el aula con un sentido estético.
- Fomente el contacto con la naturaleza, ya sea a través de ventanas abiertas y/o contacto directo con parques u otras locaciones.
- Instale momentos de relajación, con actividades como yoga o respiración guiada.







Esta es la climatización emocional que es preciso instalar en un aula para que los alumnos se muestren dispuestos a aprender. Esta es la climatización emocional que transforma una clase en una fragua de incansable entusiasmo, en la cual cada alumno se motiva a dar lo mejor de sí y aprende de modo sólido y versátil

El secreto parece radicar en la posibilidad de despertar en cada alumno la certeza de saberse emocionalmente seguro, protegido, entregado a las manos de alguien significativo, que le quiere y está dispuesto a protegerle y al mismo tiempo a darle autonomía. Un maestro y maestra con quien le une un profundo vínculo de afectos.

Es, por lo tanto, un enorme desafío, muy difícil de aceptar, de iniciar y de sostener en el tiempo. Sin embargo, afrontarlo trae consigo efectos sorprendentes y beneficiosos, evitando consecuencias lamentables, que van desde una labor docente que se estrella una y otra vez con el muro de la desmotivación y la mala conducta, hasta los magros resultados en las pruebas nacionales de logros en aprendizajes, resultados que se adjudican a la mala calidad de los profesores, sin lograr ver que el verdadero culpable es la errónea creencia de que basta con que un niño ocupe su puesto en el aula para que su mente se disponga automáticamente a aprender.

Aprender requiere de serenidad, y esta surge cuando el niño, niña o adolescente se siente amado y

protegido. El factor esencial para sentirse protegido es el respeto. Respetar a un niño implica estar consciente de su dignidad de ser humano y de niño/niña/adolescente, vale decir, como alguien muy diferente al adulto en su mirada sobre el mundo, en su pensar, en su sentir, en su actuar

Respetar implica saber escuchar, con disposición a una escucha atenta e interesada, sin prejuicios ni actitudes poco auténticas. Respetar es evitar toda descalificación. Respetar es hablar a los alumnos con suavidad, sin gritos; es mirarles a los ojos con afecto en vez de ira; emplear gestos suaves y acogedores. Es vincularse desde el cariño y la valoración de los otros y otras.

Corporación DESARROLLO SOCIAL





Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

