

DAVID BUENO BIÓLOGO Y GENETISTA EXPERTO EN NEUROCIENCIA Y EDUCACIÓN

“Más de la mitad de las enfermedades y dolores los motiva nuestro cerebro”

El cerebro rige nuestro cuerpo más de lo que creemos. Hasta el punto de que los optimistas enferman menos que quienes están tristes. Este experto en la ciencia que estudia el órgano motor impartió una conferencia en Pamplona

SONSOLES ECHAVARREN Pamplona

¿Recuerdas cómo eras a los 2 años? Aunque ahora mismo te vengan a la cabeza imágenes de un bebé rollizo en blanco y negro será porque las has visto en fotos. Es imposible que lo recuerdes. ¿Y sabes por qué tu hijo aprende inglés con tanta facilidad antes de los 5 años y a ti te cuesta tanto recordar el vocabulario en ese idioma? En ambos casos, la respuesta está en el cerebro. En ese órgano que rige toda nuestra vida, física y emocional, y que genera nuestra felicidad o tristeza. Y, en ocasiones, hasta nuestras enfermedades. Así lo explicó el biólogo y genetista David Bueno i Torrens en Pamplona. Barcelonés de 53 años y experto en neurociencia (el estudio de la formación y el funcionamiento del cerebro) y educación en la Universidad de Barcelona, impartió una conferencia sobre 'Estrés, sorpresa y motivación: la delgada línea roja del cerebro'. Y lo hizo en el IV Congreso de Educación Emocional organizado por 'Padres Formados' en el Colegio de Médicos, el 15 y 16 de diciembre. Bueno ha recibido el 'Premio Magisterio' a la trayectoria profesional y es autor de varios títulos, como *Cerebroflexia, el arte de construir el cerebro* (Plataforma Editorial) o *Neurociencia para educadores* (Octaedro). **Somos una sociedad estresada. Pero, ¿qué es exactamente el estrés?**

Es una reacción fisiológica ante una situación de amenaza. Pero existen dos tipos: el 'estimulante', para reaccionar ante un peligro (por ejemplo, correr si te persigue un perro) y el 'crónico', que es el que hay que evitar. Pero cada uno tenemos un umbral de estrés diferente y lo que para uno puede ser estimulante para otro será estresante. Depende no solo de nuestra genética sino también la educación que hayamos recibido (una familia que exige mucho, en la que hay violencia, haber vivido acoso escolar...). **Estrés y ansiedad. ¿Dos caras de una misma moneda?**

En el caso de los adultos, sí. Si no estás estresado, la ansiedad desaparece. Vivimos muchas situaciones como amenazas (estrés por perder el trabajo...) y sentimos miedo y angustia.

Formulado el diagnóstico, ¿algún tratamiento para mejorar o curarse?

El miedo es angustiante y provoca una tensión física y mental. Por eso, hay que relajarse y apoyarse en los amigos, la familia... ¿Algo más concreto? Cuando estás tan enfadado o agobiado, que "morderías a alguien" o aprietas fuertemente las mandíbulas, se recomienda llevar la lengua al paladar. Pruébalo. Es una acción que relaja.

¿Y qué me dice de la sorpresa?

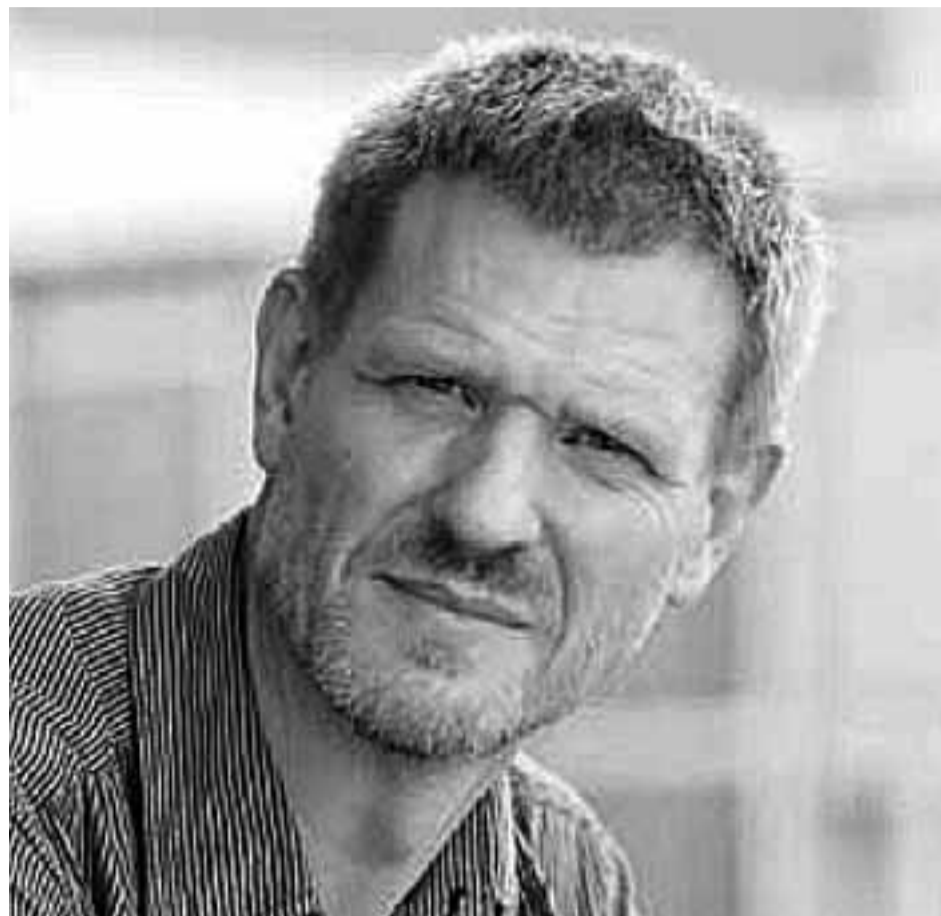
Es una de las emociones básicas que genera nuestro cerebro, necesaria para vivir y aprender a motivarnos. La motivación surge de la sorpresa y supone un aporte extra de glucosa y energía en nuestro organismo. Por eso, cuando estás motivado, tomas mejores decisiones, trabajas mejor, te cansas menos... El cerebro recompensa la motivación con una situación de bienestar: nos sentimos a gusto y satisfechos.

También ocurre lo contrario... Personas tristes que se encuentran mal físicamente.

¡Claro! Es que el cerebro es la guía de todo nuestro cuerpo. Por eso, más de la mitad de las enfermedades y dolores que tenemos son psicósomáticos. Es decir, las provoca el cerebro. No es que te cojas la gripe por estar triste sino que esa sensación te baja las defensas... Por eso, los optimistas enferman menos. El primer paso para mejorar es reconocerlo y saber que estás estresado. Porque el estrés lo agrava todo. Y cada vez hay más enfermedades mentales.

La neurociencia está íntimamente relacionada con la infancia y la educación. ¿Desde qué edad podemos recordar?

No antes de los 3 años. Es a esa edad cuando se producen las conexiones neuronales en el hipocampo, el centro gestor de la memoria en el cerebro. Por eso, es muy difícil reconducir los traumas anteriores a esa



El biólogo y genetista David Bueno i Torrens, de 53 años, es profesor en la Universidad de Barcelona y autor de libros como 'Cerebroflexia' o 'Neurociencia para educadores'. DN

edad porque los niños no recuerdan nada. Ocurre, por ejemplo, con las adopciones. **¿Y cómo se adquiere el lenguaje?** Hasta los 5 años, el cerebro aprende idiomas por contagio. Por eso, es importante

SUS FRASES

"Las conexiones neuronales que originan la memoria empiezan a los 3 años. No podemos recordar lo ocurrido antes de esa edad"

"Hasta los 6 años, es mejor no usar asiduamente las pantallas"

que hasta esa edad tengan profesores nativos. ¡No hay límite para los idiomas! Yo hablo inglés pero no con el acento de un nativo porque no lo adquirí antes de esa edad. **Una situación contraria a la que ocurre con las pantallas, que se aconseja no utilizar asiduamente hasta cumplidos los 5 años...**

Sí, porque hasta esa edad el cerebro de los niños busca la integración sensorial y con las pantallas solo se desarrollan dos sentidos (el oído y la vista). Por eso, se recomienda que los menores de 5 años jueguen al aire libre con palos, piedras, corran...

¿Por qué los menores reaccionan de forma agresiva si les quitamos las pantallas? Porque están tan metidos en el juego, que tu acción la perciben como una amenaza. Y por eso, se defienden agrediendo también.



Más de 300 personas llenaron el salón de actos del Colegio de Médicos en el congreso.

ALEX KOSARIM

Un nuevo congreso de educación emocional

• 'Padres formados' organizó, por cuarto año consecutivo, un congreso de educación emocional en Pamplona, al que acudieron 300 personas

La educación emocional volvió a ser la protagonista en Pamplona durante el fin de semana del 15 y 16 de diciembre. El equipo de 'Padres Formados' organizó un año más, y ya van cuatro, un congreso en el que participaron expertos a nivel nacional en esta materia. La organizadora del evento, la pedagoga Leticia Garcés, que imparte formación en escuelas de padres y otros ámbitos, insistió en que la educación emoción "va calando" e interesa a muchas familias y profesionales. En el encuentro, participaron más de 300 perso-

nas entre padres, madres, maestros, orientadores, psicólogos... "Está creciendo el interés por formarse en psicología positiva y favorecer el desarrollo emocional de los niños". Intervinieron Enrique Arranz, catedrático de psicología familiar por la Universidad de Salamanca (*Parentalidad positiva*); Natalio Extremera, experto en psicología del trabajo en la Universidad de Málaga (*Educadores emocionalmente inteligentes y burnout docente*); Carmelo Vázquez, catedrático de psicopatología de la Universidad Complutense de Madrid (*Psicología positiva, la ciencia del bienestar*) o Pilar Berrios, experta en entrenamiento de la inteligencia emocional (*Maestros que dejan huella*), entre otros ponentes.