

Prof. Sofia Lorenzo

¿Duelen de la misma manera el rechazo social y el dolor físico?

Una investigación realizada por Naomi Eisenberger, investigadora de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA), demostró que la sensación de ser excluidos provoca la misma reacción en el cerebro que el dolor físico.

Por esta razón, se llevó a cabo otro trabajo en el cual los voluntarios jugaban un juego electrónico llamado *Cyberball* y, mientras tanto, se les escaneaban sus cerebros con imágenes de resonancia magnética.

La actividad consistía en *avatars* que representaban a cada participante y a dos personas más pasándose una pelota. En un momento de la actividad los otros dos personajes dejaban de darle la pelota a uno y sólo jugaban entre ellos, demostrando las respuestas emocionales de enojo, desprecio y juicio negativo por parte del jugador.

El trabajo de Naomi Eisenberger mostró que esta reacción negativa está directamente relacionada con las respuestas del cerebro cuando las personas se sienten rechazadas. En estas situaciones se ve actividad en la porción dorsal de la corteza cingular anterior que es la región involucrada en el sufrimiento y la angustia. En otras palabras, la sensación de ser excluidos provoca la misma reacción en el cerebro que el dolor físico.

Existe una relación directa entre la conexión social y el dolor físico. En los mamíferos estar conectados socialmente con sus cuidadores es un elemento necesario para la supervivencia ya que el cerebro humano es un órgano social. Sus respuestas fisiológicas están directamente relacionadas con la interacción social dentro del ambiente en el cual se encuentran.

Llevado al ámbito educativo, esta investigación nos muestra el daño que puede causar en nuestros alumnos la exclusión y la falta de reconocimiento de sus docentes o de sus pares. Como docentes es nuestro desafío incluir a todos los estudiantes de la clase.

Algunos tips para el docente:

1. Tenemos que conocer a las personas con las que estamos trabajando para poder crear vínculos y potenciar el aprendizaje de nuestros alumnos.
2. Descubrir lo que hace auténticos a nuestros alumnos, sus talentos, sus fortalezas y focalizarnos en ellas.

3. Clases dinámicas: planificar clases dinámicas y colaborativas en donde todos nuestros alumnos cumplan un rol y se sientan parte de la misma, además de darles la oportunidad de expresar sus voces y creencias trabajando de manera colaborativa en grupos y creando un ambiente escolar positivo y seguro.

Es fundamental entender cómo funciona nuestro cerebro para minimizar el daño y maximizar las recompensas. Sabemos que los neurotransmisores y las hormonas se liberan de manera diferente ante estímulos de peligro o de recompensa. Cuando la percepción es de peligro, la respuesta de nuestros alumnos será de lucha o de huida, secuestrando a la amígdala, bloqueando a la corteza prefrontal y a las funciones ejecutivas.

Estudios recientes documentaron que las respuestas al peligro provocadas en situaciones sociales tienden a ser más intensas y duraderas que la respuesta de recompensa en el cerebro. Imágenes de resonancia magnética sugieren que las mismas respuestas neurales que nos llevan hacia lo que nos interesa o lejos de las amenazas que percibimos son provocadas por la percepción de la forma en que somos tratados por otras personas.

La respuesta a la amenaza aumenta el uso de oxígeno y glucosa de la sangre, desviándola de la corteza prefrontal, incluyendo las funciones ejecutivas. Esto perjudica el pensamiento analítico, el pensamiento creativo y la resolución de problemas. Es decir, cuando las personas necesitan sus habilidades mentales más sofisticadas es el momento en el cual las funciones ejecutivas son bloqueadas dificultando la autonomía de las personas.

Estos estudios fueron realizados en diversas organizaciones e instituciones, pero también podemos observarlos en nuestras aulas, cuando nuestros alumnos se sienten amenazados y sus cerebros se vuelven menos eficientes.

Sin embargo, cuando los docentes son buenos líderes, hacen sentir bien a los alumnos, crean un clima positivo en el aula, comunican sus expectativas, dan autonomía al estudiante para tomar decisiones, establecen buenas relaciones y tratan a todos de manera justa y amable. Esto favorece la respuesta de recompensa, favoreciendo el clima del aula, con una clase más efectiva, abierta a ideas y más creativa.

De esta manera, los alumnos son menos susceptibles a caer en manos del estrés ya que lo pueden manejar con mayor autonomía porque se sienten intrínsecamente reconocidos y recompensados por los docentes y por sus pares.

Sin lugar a dudas, conocer esto producirá un cambio significativo en el clima escolar, potenciando nuestras prácticas al servicio del óptimo desempeño de nuestros alumnos. Esta investigación nos muestra el daño que puede causar en el cerebro de nuestros alumnos la exclusión y la ausencia de aprecio de sus docentes o de sus pares.

Como docentes es nuestro desafío diario incluir a todos los chicos de la clase, estableciendo buenas relaciones con ellos y con sus pares, ayudarlos a sentirse parte de nuestras aulas y a que juntos podamos potenciar el buen funcionamiento de nuestras escuelas.

Bibliografía:

- Eisenberger, N. I. (2012). The neural bases of social pain: evidence for shared representations with physical pain. *Psychosom Med*, 74(2), 126-35. doi: 10.1097/PSY.0b013e3182464dd1
- Stevens, G. (2018). Positive Mindset Habits for Teachers: 10 Steps to Reduce Stress, Increase Student Engagement and Reignite Your Passion for Teaching. Red Lotus Books.

Imagen: *Designed by Freepik*