

Educa tu cerebro

Aprende cómo funciona y cómo optimizarlo para vivir una vida más plena

David Bueno
Grijalbo. Barcelona, 2024

DOI: <https://doi.org/10.32093/ambits.vi60504974>

La experiencia y la riqueza de los conocimientos de David Bueno nos han brindado siempre la posibilidad de realizar nuevos descubrimientos sobre el funcionamiento del cerebro, los mecanismos que se implican en el proceso de los aprendizajes y la gran capacidad que tenemos para hacer crecer nuestro saber gracias a su activación, y la motivación que puede sugerirnos.

Con la lectura de «Educa tu cerebro» tenemos por delante una mirada proactiva y estimulante para no rendirnos en la activación del pensamiento con la llegada de la edad adulta. Como bien describe en sus primeras páginas, y creo que es un punto de partida clave para comprender el sentido incluido en todo el libro, «sólo es viejo quien no quiere aprender».

Dedica una amplia reflexión sobre lo que significa educar, partiendo de la vertiente etimológica que lo entiende como conducir o guiar, sin perder de vista el factor social que esta experiencia comporta y la posibilidad que nos da para el propio crecimiento, haciéndonos guionistas de nuestra trayectoria vital. Nunca pierde de vista que el cerebro se adapta y evoluciona en el entorno en el que se encuentra, por lo que la potencialidad o el concepto de la inteligencia siempre pueden cambiar en función de los paradigmas que configuran la globalidad donde estamos inmersos.

Todas las especies animales comienzan aprendiendo a través del juego, con la experiencia de ponerse a prueba ante las nuevas dificultades que les va ofreciendo su evolución, así como es la principal forma instintiva del aprendizaje en los niños. Y el autor nos da una oportunidad de diferenciar términos tan cercanos como educar, enseñar o aprender, todos ellos pertenecientes a un mismo universo semántico. Pero en ninguno de los casos olvida el factor social que tiene la educación, en el que se hace posible aprender juntos para vivir juntos. Quizás trata con demasiada sutileza la importancia de la motivación personal en este fragmento del libro, poco tenida en cuenta cuando habla de las inteligencias múltiples, como en el proceso adaptativo del niño a los aprendizajes a través del juego y la interacción con los otros, pero no descuida en modo alguno la fuerza del vínculo afectivo entre quien aprende y quien enseña, que siempre es tenido en cuenta para conseguir la finalidad de los actos educativos.

Existe la tendencia a organizar los pensamientos y los elementos propios de la educación de una manera dual y confrontada: buenos/malos, éxito/fracaso,... Por mucho que la influencia de la genética y los rasgos heredados entre generaciones sean

perceptibles, la educación está muy comprometida con los factores ambientales y las experiencias vividas. Por eso, los factores socioemocionales acaban siendo determinantes en la eficiencia de los procesos de enseñanza-aprendizaje. Y, en cualquier caso, hay que evitar que las generaciones progenitoras se sientan exclusivamente responsables -y, mucho menos, culpables- de la eficiencia educativa en sus descendientes.

David Bueno nos habla de las mentalidades fijas que creen que las habilidades mentales y las cualidades humanas se mantienen inalterables con el paso del tiempo. De lo contrario, y aquí creo que está el eje conceptual principal de todo el escrito, también destaca las personas con mentalidad de crecimiento que creen en la plasticidad de las habilidades humanas como las cualidades mentales, entre ellas la inteligencia y las capacidades cognitivas, y las emocionales, como la moral, la creatividad o la resiliencia, entre otras. En este segundo caso, se han podido observar ligeras diferencias en ciertas áreas cerebrales gracias a las que se obtienen valores evolutivos en los procesos de motivación y autoconfianza, mejoras en las gestiones ejecutivas, toma de decisiones y numerosos elementos relacionados en el propio estado emocional. Todo ello comporta, como puede suponerse, una progresiva conectividad en diversas áreas del cerebro, que garantiza un significativo progreso en la competencia cognitiva general de estos individuos.

Junto a estas dos mentalidades más clásicas, se nos habla también de las llamadas mentalidad positiva, de la emprendeduría y la más dispuesta a enfrentar los retos. Estas modalidades mentales tienden a centrarse en los aspectos positivos frente a los negativos, la sensación de confort frente a situaciones que pueden comportar cierto reto (hay más creatividad, innovación, espíritu crítico y de colaboración). Por último están comprometidas las habilidades para enfrentar las nuevas situaciones, siempre con la mirada hacia las oportunidades que ofrece cada nueva circunstancia. En todos estos casos, nos encontramos ante nuevas extensiones de la ya denominada anteriormente mentalidad de crecimiento. Todos estos factores, ampliamente desarrollados en el libro, llevan al desarrollo de la metacognición, entendida como la capacidad intelectual de pensar y reflexionar sobre el propio pensamiento y sus procesos, incluyendo los factores emocionales que actúan durante todo el mecanismo de la función cognitiva. Estos elementos emocionales son los que pueden interferir en el proceso de crecimiento, como sería en el caso de la indefensión aprendida, ya descrita por M.E. Seligman en 1972, que tanto limita la gestión emocional frente al miedo a enfrentar situaciones adversas, como el efecto Pigmalión, que condiciona y modifica la propia efectividad en función de las expectativas que el educador tiene depositadas en el alumno.

Una de las funciones que destaca de cara a la efectividad del aspecto progresivo del funcionamiento del cerebro es la presencia de los errores, como puntales de los posteriores logros. La equivocación es el primer paso hacia el acierto y puede convertirse en la principal fuente que genere motivación y optimismo para seguir avanzando. Y es esta motivación el estado interno que propicia la activación hacia los objetivos y propósitos con los estados emocionales proactivos hacia el propósito

planteado. Esta disposición de ánimo para seguir avanzando, junto a una capacidad de resiliencia desarrollada funcionalmente, favorecen el desarrollo de la flexibilidad cognitiva, el proceso mental que permite cambiar opiniones y conclusiones frente a la posesión de nuevos conocimientos. Puede decirse que la finalidad última del crecimiento cerebral es la consecución de un nivel adecuado de bienestar, la libertad perceptiva que favorece la capacidad de ejercer un control voluntario y consciente de las propias acciones.

No hay que obviar que el libro concluye hábilmente con una esclarecedora síntesis de los conceptos expuestos y, paradójicamente, termina voluntariamente con lo que llama «prólogo», dado que en las conclusiones es donde considera que debe empezar propiamente el sentido de todo lo que se ha expuesto.

Jaume Forn i Rambla