

¡Dénle una pastilla!

Camilo Ramírez Garza

Se va volviendo cosa común que ante ciertas dificultades (¿Dificultades para quién?, ¿para el maestro?, ¿para la escuela?, ¿para el alumno?) que presentan los alumnos, se sugiere que se consulte a un especialista médico neurólogo o psiquiatra para que le administre un psicofármaco que busque “resuelva” el problema de –se cree– atención e hiperactividad. ¿Cuál es el problema? ¿Y de quién es? ¿Desde qué nociones aparentemente incuestionables se debe aceptar tal recomendación por el “bien” del alumno?

Alguien podría plantear de manera simple –por no decir ingenua– que si trata de una medicina entonces busca la salud, por lo tanto el bienestar del alumno, que no es algo malo, sino algo positivo. Gracias a lo cual, se daría carpetazo y ¡Listo! Pero, ¿Qué tal si nos aproximamos a la cuestión de una man-

era más a detalle?

Primeramente si se dice que hay un problema, se tendría que ver ¿Cuál es el problema? ¿Quién lo ve/define así?, luego ¿Ante quién sucede tal situación? Es decir, cuál es el contexto, o los contextos específicos en el que se presenta; a fin de poder advertir su sentido más que la cantidad de veces que sucede tal o cual cosa, investigar cuáles son las situaciones que lo producen y sostienen. De lo contrario solo se queda la visión en tipificar, definir (clasificar, diagnosticar) y contabilizar una conducta o rasgo, contrastándolo con una noción que se propone como “normal y universal” para esa edad, (a veces también para el género) A partir de tal estadística se intentará, sea aumentar o disminuir la conducta “aberrante” (¿Quién define eso? Y ¿Para qué usos?) A fin de –se dice– extinguiirla. Si se fijan en todo el proceso, tanto el colegio, como el docente, y muchas veces también los padres, se excluyen

de la interacción con el niño o joven, quedando reconocidos solo como mediadores entre su alumno/hijo y la medicina, cancelándose la posibilidad –en muchos casos– de influir como parte de la educación y formación de quien tienen enfrente. El movimiento necesario de fondo es despojar al niño y joven de su subjetividad (Si el pasa algo no es que suceda algo con él, no tiene un sentido subjetivo, sino una falla en un proceso psicológico y/o cerebral, incluso genético) para reducirlo a simple organismo a “curar”. Como verán en tal operación biopolítica “por el bien” no se advierte la violencia directa sobre los humanos. Pues la medicina se presenta “con rostro amable” para –como panacea– resolver lo incómodo del otro. Eso incómodo del otro, es precisamente de lo que está hecho el sujeto. Si se le quiere rechazar, negar, adormecer, por no sé qué valores farmacológicos y de salud, eso no quedará sin consecuencias tanto para



quienes participan como para la institución.

El saber se produce por un deseo que surge por una curiosidad que, en el caso de los maestros, se transmite por un vínculo especial con el estudiante; alguien desea enseñar y alguien aprender. Cuando el saber se reduce una administración de conocimientos que los presenta, cuenta y evalúa, el gran ausente es el deseo de saber, por ello no extraña que los vínculos educativos sean cada vez más agresivos y violentos, cómo síntoma precisamente de la

no-inclusión de la subjetividad en la transmisión que intenta realizar el maestro. Es lamentable que la estructura académica dé excesiva importancia a la cuantificación y no a la cualificación del aprendizaje; sería necesario preguntarle a los alumnos qué desean saber, darles voz y voto, en un compromiso compartido en una experiencia de aprendizaje que no se sabe –a priori– a dónde llevará, y que es ahí donde algo puede surgir.

<http://columnacamilo.jimdo.com>
Twitter: @CamiloRamirez_

¿Abrazas y te abrazan lo suficiente?

Diana Oliva

De acuerdo con Lía Barbery, especialista en abrazo terapia y autora del libro El lenguaje de los abrazos, en el acto del abrazo no solamente segregamos oxitocina, la hormona relacionada con el apego, sino que también se activa en el cerebro la liberación de serotonina y dopamina, neurotransmisores con los que experimentamos una agradable sensación de bienestar, armonía y plenitud.

El fundamento científico del alto poder de la abrazo terapia, agrega la también fundadora de la organización no-gubernamental AbrazArte sin Fronteras, queda muy claro en el gesto de la madre cuando toma a su hijo y, al igual que en el alumbramiento o cuando le amamanta, su cerebro se encuentra segregando oxitocina.

Gracias a ella, el bebe se siente unido a su madre y resguardado de todo peligro.

Por qué es recomendable abrazar a



El abrazo y el contacto son formas esenciales de ofrecer soporte afectivo

la gente que amamos

El abrazo y el contacto son formas esenciales de ofrecer soporte afectivo, un indicador esencial que explica la buena salud (muy por encima de la dieta y de los hábitos deportivos). La abrazo-terapia redescubre la importancia del abrazo como necesidad vital que tenemos todos de amar y sentirnos amados de verdad.

SIETE RAZONES PARA ABRAZAR

1. Nos rescata de la soledad y el aislamiento
 2. Devuelve la ilusión, la alegría y el buen humor, puesto que la risa es su fiel compañera
 3. Brinda reconocimiento y protección a nuestro “niño interior”
 4. Facilita los desbloques físicos y emocionales
 5. Favorece la comunicación afectiva con nosotros y con el otro
 6. Estimula la gratitud
 7. Despierta la creatividad
- En el caso de nuestros abuelos,



La abrazo-terapia redescubre la importancia del abrazo como necesidad vital que tenemos

dicen los expertos, un abrazo produce una sensación de bienestar que puede reducir la presión arterial, la ansiedad, el estrés y la depresión.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

La Universidad Autónoma de Nuevo León a través de la Capilla Alfonsina Bibliotecaria Universitaria invita a la celebración por el

Día Internacional del Libro

• El oro de los tigres IV

Dios

Victor Hugo

Versión de Tomás Segovia

Traducido por Jesús Ancer Rodríguez

Participan Agapito Maestro y José María Espinosa

• Donación de ediciones de la Capilla Alfonsina al Municipio de San Pedro

Jesús Ancer Rodríguez

Maestro de la UANL

Roberto Ugo Ruiz Cortés

Escuela de San Pedro Marco García

Minerva Margarita Villarreal

Escuela de Familia Alcega

Claudia Tapia Castelo

Escuela de Tránsito de Colón

• Obsequio de libros a los asistentes

Jueves 25 de abril, 11:00 horas

Vestíbulo de la Capilla Alfonsina Biblioteca Universitaria

ENTRADA LIBRE

Informes: 8329 4016 ext. 6383

Capilla Alfonsina UANL
 @capillaalfonsina
 www.capillaalfonsina.uanl.mx

80 AÑOS DEJANDO HUELLA

Estimula lectura actividad cerebral

La lectura estimula la actividad cerebral, fortalece las conexiones neuronales y aumenta la reserva cognitiva del cerebro, un factor que se ha demostrado ser protector ante enfermedades neurodegenerativas, recuerdan desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), con motivo del Día Internacional del Libro, que se celebra este martes.

“Nuestro cerebro, para que goce de una buena salud, necesita que lo mantengamos activo, que lo ejercitemos. Sin embargo, y a pesar de que es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, no siempre dedicamos el tiempo suficiente a cuidarlo”, señala el doctor Guillermo García Ribas, Coordinador del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la SEN.

En este sentido, añade, “fomentar la lectura es una de las actividades más beneficiosas para la salud, puesto que se ha demostrado que estimula la actividad cerebral y fortalece las conexiones neuronales”, además, en los últimos años, han sido muchos los estudios que han relacionado el nivel de lectura y escritura con un aumento de la reserva cognitiva.

“Desde el punto de vista de la Neurología, el concepto de reserva cognitiva ha cobrado una gran importancia, no solo porque se ha visto que existe una relación directa entre la misma y el buen funcionamiento cognitivo y ejecutivo de nuestro cerebro cuando envejecemos, sino porque se ha demostrado que es un factor protector ante los síntomas clínicos de las enfermedades neurodegenerativas”, mantiene García Ribas.

“Se ha comprobado que cuanto mayor reserva cognitiva posee un individuo, mayor capacidad tiene su cerebro para compensar el daño cerebral generado por ciertas patologías”, advierte. Asimismo, las demencias, dentro de las enfermedades neurológicas, son las que más se han ligado al concepto de reserva cognitiva.

Caracterizadas por un deterioro persistente y progresivo de las funciones cerebrales superiores: memoria, lenguaje, orientación, cálculo o percepción espacial, etc, la forma de demencia más prevalente es la enfermedad de Alzheimer, que supone entre el 60% y el 80% de los casos de demencia, aunque existen numerosas patologías que también la producen, como por ejemplo, las enfermedades cerebrovasculares.

García-Ribas alerta de que debido al envejecimiento progresivo de la población, en los próximos años, el número de

estimulando nuestras neuronas.

“La lectura también genera temas de conversación, lo que facilita la interacción y las relaciones sociales, otro aspecto clave para mantener nuestro cerebro ejercitado”, destacan desde la SEN, que recuerda que fomentar la lectura también tiene otras ventajas para nuestra salud, como reducir el nivel de estrés o, antes de acostarse, desarrollar buenas rutinas de higiene de sueño.

Aunque la lectura es buena a cualquier edad, niños y personas mayores son los dos grupos poblacionales en los que, desta-



Aunque la lectura es buena a cualquier edad, niños y personas mayores son los dos grupos en los que se debe insistir más en el fomento de la lectura.

afectados por estas enfermedades crecerá exponencialmente. “Llevar a cabo actividades preventivas, como por ejemplo fomentar la lectura, puesto que se ha comprobado que leer retarda y previene la pérdida de la memoria, permitiría retasar la aparición de estas enfermedades y, por lo tanto, reducir el número de casos”, asegura.

MÁS RAPIDEZ DE RESPUESTA

Diversos estudios demuestran que un cerebro activo no sólo realiza mejor sus funciones, sino que incrementa la rapidez de la respuesta, ya que mientras se lee, se obliga al cerebro a pensar, a ordenar ideas, a interrelacionar conceptos, a ejercitar la memoria y a imaginar, lo que permite mejorar la capacidad intelectual

can, se debe insistir más en el fomento de la lectura. En los niños, porque es el mejor momento para inculcarles este hábito y, además, su cerebro y sus funcionalidades están todavía desarrollándose; y en los mayores, para que puedan seguir manteniendo su cerebro activo a pesar de que su actividad sea más reducida, la lectura diaria es un estímulo más para su cerebro.

“Algo que se detecta es que hay muchas personas que, aunque tienen el hábito de la lectura, al hacerse mayores dejan de hacerlo, principalmente por perder capacidad visual, lo que les dificulta mucho realizar estas actividades. En esos casos, animamos a estas personas a participar en grupos de lectura o a utilizar otro tipo de soportes”, concluye.