

# La intimidad de la experiencia docente, una mirada desde las neurociencias

Curriel Vargas Dorantes, Mónica Yareli

2022-07

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5337>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>



**LA INTIMIDAD DE LA EXPERIENCIA DOCENTE, UNA MIRADA DESDE LAS  
NEUROCIENCIAS**

Mónica Yareli Curril Vargas Dorantes

Prepa Ibero Puebla

Décimo Tercer Coloquio Interinstitucional de Profesores de Preparatorias

23 de junio de 2022

## **Resumen**

El presente ensayo tiene la finalidad de exponer algunos factores de la experiencia docente en la Prepa Ibero Puebla, explicados a través de lo que proponen las neurociencias afectivas y cognitivas. En general en el sector educativo se observan grandes consecuencias a nivel emocional y cognitivo como resultado de la crisis sanitaria por COVID-19, particularmente los relacionados al aislamiento. Con respecto al rol de los tutores, en las reuniones los docentes expresan las diversas afectaciones que están viviendo por la pandemia.

**Palabras Clave:** Neurociencias, Cognición, Trastornos, Salud mental, Docentes

## **LA INTIMIDAD DE LA EXPERIENCIA DOCENTE, UNA MIRADA DESDE LAS NEUROCIENCIAS**

El 11 de marzo del 2020 la humanidad atravesó el marco de una puerta que la dirigía hacia su nuevo estilo de vida, un aislamiento sumergido en la incertidumbre que generó un impactante cambio en la composición química cerebral, enfocado a las diferentes áreas de las neurociencias, específicamente la cognitiva y afectiva, cuyas repercusiones pueden observarse de manera relevante en las profesiones relacionadas con el acompañamiento.

No es novedad exponer que el trabajo de un docente por naturaleza incluye la exposición a una gran cantidad de estímulos dentro y fuera del aula escolar; profundizando en las repercusiones de la pandemia en la vida docente, se destaca la importancia de adaptar las dinámicas escolares a las nuevas necesidades derivadas de esta realidad. Como consecuencia al aislamiento surge también el interés en desarrollar e integrar un elevado número de habilidades interpersonales que hasta hace poco carecían de atención por parte de las instituciones como la comunicación asertiva, la inteligencia emocional, las habilidades organizativas, la autorregulación, la autocontención, el liderazgo, entre otros. Este repertorio es indispensable para guiar a los estudiantes hacia el aprendizaje óptimo y armonioso; sin embargo, no todos los docentes tienen acceso a la creación de esas nuevas herramientas de trabajo que les permitan editar y adaptar las guías escolares y las técnicas grupales de manera creativa a la nueva realidad, incluyendo los protocolos actualizados de acompañamiento en formato virtual.

Dicho lo anterior, el docente se encuentra expuesto a una constante capacitación y adquisición de nuevas normas, reglas, estructuras o información que lleva un proceso continuo de actualización que se transmite con la intención de desarrollar nuevas estrategias de educación; no obstante, ese proceso de adaptación no excluye el efecto dañino al área neurocognitiva a causa de la hiperactivación cerebral, cuyas principales consecuencias se presentan en trastornos de depresión, ansiedad, del estado de ánimo y de sueño.

## **La labor del docente en pandemia, una mirada desde las neurociencias cognitivas**

Con la llegada de la pandemia por el virus COVID-19, el cuerpo docente de la Prepa Ibero Puebla, en su mayoría, se vio envuelto en el gran reto de buscar nuevas estrategias de enseñanza y adaptación emocional debido al aislamiento social preventivo que desembocó en una incertidumbre y miedo colectivo. Se encontraban en un camino que era imposible ignorar y, por ende, tampoco podían abandonar; a cada paso que daban se demostró que contaban con una gran capacidad de adaptación a nivel emocional ante esta situación en contraste con las exigencias tecnológicas demandadas por la crisis sanitaria. Sin embargo, que los docentes resultaran capaces de adaptarse para cubrir las exigencias de su trabajo en un formato virtual no significa que cuenten con habilidades de inteligencia emocional y herramientas de autocuidado.

Con el paso de los meses el concepto de “salud mental” comenzó a cobrar fuerza para estar presente en la vida de cada maestro y maestra; dio inicio al hacerse más consciente el cansancio durante el día, la imposibilidad de dormir en la noche y lograr un efecto de descanso, la presencia de irritabilidad al contacto social, la falta de límites en los nuevos artefactos de trabajo, las horas laborales extendidas, la constante capacitación a los nuevos materiales y la presencia de incertidumbre en el futuro, envuelta de un miedo perseverante que se tambaleaba entre la salud y la enfermedad.

Actualmente la sociedad avanza por un sendero con un ritmo de vida acelerado, exponiendo la gran fragilidad y vulnerabilidad del ser humano al modificar radicalmente su entorno social. La tarea de buscar la adaptación a los nuevos procesos educativos comenzó a roer la salud física y mental de los docentes, desencadenando estrés laboral y alterando su calidad de vida.

De esta manera, Hans Selye, especialista en investigación sobre el estrés, establece que: “es un agresor silencioso que predispone al organismo a diversas sustancias nocivas que segrega el cuerpo humano cuando se encuentra en constante estimulación por factores externos, como el estrés psicosocial” (citado en Cortés, 2021, p.6).

El cuerpo cuenta con un Sistema General de Adaptación (SGA), donde al estar presente un estímulo generador de estrés comienza a segregar niveles de cortisol, con la

intención de afrontar el desequilibrio interno y externo que presenta el ser humano al obtener experiencias que pueden representar una amenaza.

**¿Qué sucedió cuando la crisis sanitaria expuso un desequilibrio constante en los docentes, sin poner una pausa?**

El aumento de estrés fue el principal responsable de llevar el cuerpo a un elevado nivel de cortisol, promoviendo la hiperactivación neuronal y manteniéndolo en periodo de alerta, lo que significa que el cuerpo no contaba con espacios diseñados para su descanso, llevando a nombrar a la patología como estrés crónico.

Mientras los niveles de cortisol continuaban alterados fueron afectando otras áreas cerebrales como los lóbulos frontales que van de la mano con la neurocognición, encargada del proceso de memoria, atención, razonamiento, lenguaje, consciencia, funciones ejecutivas y posteriormente se fue integrando la amígdala encargada del procesamiento de experiencias emocionales.

El alto nivel de trabajo, límites difusos para las horas laborales, la restricción física entre personas, el miedo constante a un contagio y la enorme incertidumbre hacia el futuro, promovieron el desarrollo de patologías aún más complejas que llegaron a lesionar el sistema inmunitario, las funciones neuroendocrinas encargadas de la segregación correcta de hormonas, el sistema digestivo y el proceso de sueño para la consolidación de memorias a largo plazo, incluyendo la toma de decisiones congruentes y conscientes.

Romero y Tenorio (2021), hacen hincapié en que las patologías como depresión, ansiedad, trastornos post traumáticos, entre otras, son frecuentes cuando las personas son sometidas a altos niveles de estrés por periodos prolongados.

Las diversas consecuencias de la pandemia ya no pueden ocultar la gran relevancia de la salud mental en los docentes y la importancia de su autocuidado y el cuidado que necesitan brindarles sus instituciones de trabajo.

En la actualidad es elemental ir configurando el proceso de reintegración a las aulas escolares porque se enfrentan a una gran pérdida de habilidades sociales que no fueron estimuladas y retroalimentadas; por ende, las conexiones neuronales encargadas de la memoria social dentro del hipocampo no tuvieron éxito.

En el ámbito de neurotransmisores esto generó a nivel cerebral la poca segregación de serotonina para mejorar los procesos cognitivos; incluso después de regresar a clases presenciales, la parcial visión del rostro de las personas va alterando el funcionamiento de las neuronas espejo, encargadas de la conexión emocional para empatizar con el otro. A esto, se le puede incluir la privación del contacto corporal que limita la creación de oxitocina y promueve la depresión en el sistema inmunológico y la incapacidad de sentir cariño o amor hacia los demás expresándolo por medio de la empatía.

Los estándares que se venían manejando en las instituciones escolares ya no pueden ser los mismos, la resocialización es el arma más poderosa para encaminar a los docentes y alumnos a una integración social donde el trabajo grupal, dinámico y emocional marcarán el camino hacia la resiliencia, quitando elementos que exijan elevados procesos cognitivos, y así, permitir el paso a las conexiones sinápticas que se codificarán desde la experiencia emocional.

## Referencias

- Cortés, J. (2021) El estrés docente en tiempos de pandemia. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*.  
<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>
- Maggio, M. (2021). *Educación en pandemia: Guía de supervivencia para docentes y familias*. Paidós.
- Mazza, D. (2020) *Lo que la pandemia nos deja: Una oportunidad para pensarlo como docentes*. CITEP, 7. 1-9.
- Romero, M. y Tenorio, S. (2021) *La educación en tiempos de confinamiento: Perspectivas de lo pedagógico*. UMCE.
- Tojo, M., Solís N. y García, L. (2021) Consecuencias neurocognitivas en la emergencia epidemiológica por la pandemia COVID-19, desde la perspectiva de la neurociencia social. *Revista Academia CUNZAC*, 4. 39-45.  
<https://doi.org/10.46780/cunzac.v4i1.30>
- Urrutia, M., Ortíz, S. y Jaimes, A. (2020) Emociones de docentes de la educación media superior ante los cambios del entorno durante el confinamiento por el covid-19. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD*. 187-196
- Zhou, J., Yuan, X., Huang, H., Li, Y., Ye Yu, H., Chen, H y Luo, J. (2021) The Prevalence and Correlative Factors of Depression Among Chinese Teachers During the COVID-19 Outbreak. *Frontiers in Psychiatry*. 12. 1-7