ANEXO 8

El cerebro en la palma de la mano

Adaptación de una actividad de K. Pfeiffer

Objetivo	– Entender qué ocurre en el cerebro en las situaciones estresantes. – Enseñar al grupo la importancia de aprender a calmarse como herramienta para afrontar las situaciones difíciles. – Invitar al grupo a reflexionar sobre la autorregulación emocional.
Material	No es necesario.

Comentarios para la persona facilitadora

En https://www.youtube.com/watch?v=f-m2YcdMdFw puedes ver a Daniel Siegel haciendo una demostración del **cerebro en la palma de la mano**[39].

INSTRUCCIONES

1. Para empezar levantamos una mano y mostramos la palma a los participantes. Les explicamos que vamos a representar las partes del cerebro con la ayuda de la mano.

2. Señalamos la zona desde la palma hasta la muñeca y explicamos que esta área representa el tallo cerebral, responsable de la respuesta de huida, del ataque o de la paralización. Es la parte del cerebro más primitiva, llamada también *cerebro reptiliano*.

3. Doblamos el dedo pulgar sobre la palma. El pulgar representa el cerebro medio (la amígdala), que colabora estrechamente con el tronco cerebral para crear nuestras emociones.

4. A continuación, doblamos los demás dedos sobre el dedo pulgar (y, por lo tanto, ahora mostramos un puño). Esto representa la corteza. En la corteza prefrontal (y apuntamos hacia la parte frontal del puño) se encuentran el pensamiento racional y el control emocional.

www.papsf.cat

5. ¿Qué sucede cuando alguien pulsa nuestros "botones" y perdemos el control? Destapamos nuestra tapa, es decir, abrimos la mano bien abierta y mantenemos el pulgar en su sitio, con los demás dedos hacia arriba.

6. Ahora, nuestra corteza prefrontal no funciona. En este estado no podemos pensar y no nos comportamos racionalmente.

7. Ponemos la otra mano, con el puño cerrado, delante de la mano destapada. Explicamos que, debido a las neuronas espejo (una de las razones por las que el modelo es la mejor herramienta de educación), cuando nos "destapamos", los demás reaccionan destapándose también (dos "tapas" lisas hacia arriba).

8. ¿Es este un buen momento para intentar resolver problemas? ¿Por qué?

   (Deje que el grupo reflexione sobre ideas como que no se puede ser racional, no se pueden escuchar, no se pueden controlar las emociones, no hay conexión, etc.).

9. ¿Qué pasa si intentamos resolver un problema cuando estamos "destapados"? Dejemos que el grupo responda. ¿Cómo se puede recuperar el acceso a la corteza prefrontal (mientras, volvemos a cerrar la mano, suavemente)? Tomemos algunas ideas del grupo: esperar un momento (los adultos), respirar, contar hasta diez, pasear, bañarse, leer un libro, etc. Podemos solicitar la ayuda de un voluntario para que registre las ideas en una pizarra y podemos conectar con la necesidad de practicar técnicas de relajación para autocuidarse y ayudar a que las "tapas" no se levanten tan a menudo.