Los mejores entornos para el mejor desarrollo adulto

escrito por Alba Crespo | 4 de octubre de 2024



Investigaciones como la realizada por el **Centro sobre el Niño en Desarrollo de la Universidad de Harvard (Center on the Developing Child – Harvard University)** señalan que las personas adultas cuentan con capacidades básicas que utilizan para gestionar eficazmente la vida diaria, contribuir a la comunidad y favorecer a las próximas generaciones. Cuando estas capacidades no se han desarrollado como deberían, o se ven afectadas por adversidades, nuestras comunidades pagan el precio en salud de la población, educación y desarrollo económico.

Estas capacidades se engloban en dos conceptos:

- **Autorregulación**: consiste en gestionar nuestras respuestas ante el mundo y resistirnos a las respuestas inadecuadas, de manera automática o intencional.
- **Función ejecutiva:** incluye el control inhibitorio, la memoria de trabajo y la flexibilidad mental, habilidades que ayudan a recordar nuestros objetivos y los pasos necesarios para alcanzarlos, a resistir las distracciones y a encontrar un plan B cuando el plan A no funciona.

Estas capacidades actúan de forma combinada en nuestras

acciones del día a día, integrando respuestas rápidas y otras que responden a objetivos a largo plazo. Así conseguimos respuestas que nos permiten adaptarnos al entorno.

¿Cómo se desarrollan estas capacidades básicas?

No nacemos con estas habilidades, pero sí con la capacidad de aprenderlas desde la primera infancia. La orquestación de estas habilidades requiere la comunicación entre diferentes áreas cerebrales (el córtex prefrontal y otras regiones cerebrales). **La investigación científica ha evidenciado que las experiencias que vivimos tienen un impacto en nuestras conexiones neuronales.**

¿Qué impide que utilicemos estas capacidades básicas?

Las situaciones de amenaza, adversidad, violencia, entornos amenazadores o impredecibles, pueden afectar negativamente a las conexiones neuronales y perjudicar la utilización de estas capacidades básicas, tanto en la infancia como en la edad adulta.

¿Qué podemos hacer para desarrollar estas capacidades en la adultez?

Estas capacidades básicas, así como la red neuronal que las conecta, continúan desarrollándose también en la edad adulta. La buena noticia es que el cerebro es flexible y cambia en función de lo que hacemos y experimentamos, y el cerebro adulto todavía es capaz de construir las complejas redes necesarias para la función ejecutiva y la autorregulación. Las personas adultas de todas las edades pueden seguir aprendiendo estas capacidades. La ciencia ha evidenciado que nunca es demasiado tarde para ayudar a personas adultas a desarrollar sus capacidades básicas y que podemos tener un impacto de por vida si los adultos

apoyan el desarrollo de estas capacidades. Para hacerlo con éxito se recomiendan algunos aspectos clave que se pueden tener en cuenta desde el ámbito educativo:

- **Crear entornos seguros** adecuados que ofrezcan oportunidades positivas para que las personas puedan desarrollar y poner en práctica estas capacidades.
- Asegurar **interacciones** que favorezcan el aprendizaje de las personas adultas.
- También se puede proporcionar formación en **habilidades específicas de autorregulación y función ejecutiva**, como enseñar estrategias para reevaluar una situación y considerar alternativas; reconocer e interrumpir respuestas automáticas; reforzar la autorregulación intencional, por ejemplo, ayudando a los adultos a identificar sus propios objetivos y apoyar su consecución, reforzando las respuestas positivas.

Todos estos aspectos y otros que aseguran el éxito educativo se ven incluidos en **acciones educativas de éxito que han mostrado resultados de transformación en personas adultas**. Asegurar interacciones entre personas diversas en diálogo igualitario puede favorecer el desarrollo de estas capacidades. En este sentido, la **participación de personas voluntarias,** que promueven cuantas más diversas e igualitarias interacciones en estos espacios seguros, es clave para conseguir el mejor desarrollo también en la edad adulta.

[Imagen: Freepik]