Els millors entorns per al millor desenvolupament adult

written by Alba Crespo | 4 d'October de 2024



Investigacions com la realitzada pel **Centre sobre el Xiquet en Desenvolupament de la Universitat de Harvard (Center on the Developing Child – Harvard University)** assenyalen que les persones adultes compten amb capacitats bàsiques que utilitzen per a gestionar eficaçment la vida diària, contribuir a la comunitat i afavorir les pròximes generacions. Quan estes capacitats no s'han desenrotllat adequadament, o es veuen afectades per adversitats, les nostres comunitats paguen el preu en salut de la població, educació i desenrotllament econòmic.

Estes capacitats s'engloben en dos conceptes:

- **Autoregulació**: consistix en gestionar les nostres respostes davant el món i resistir-nos a les respostes inadequades, de manera automàtica o intencional.
- **Funció executiva**: inclou el control inhibitori, la memòria de treball i la flexibilitat mental, habilitats que ajuden a recordar els nostres objectius i els passos necessaris per a aconseguir-los, a resistir les distraccions i a trobar un pla B quan el pla A no funciona.

Estes capacitats actuen de forma combinada en les nostres accions del dia a dia, integrant respostes ràpides i altres que responen a objectius a llarg termini. Així aconseguim respostes que ens permeten adaptar-nos a l'entorn.

Com es desenvolupen estes capacitats bàsiques?

No naixem amb estes habilitats, però sí amb la capacitat d'aprendre-les des de la primera infància. L'orquestració d'estes habilitats requerix la comunicació entre diferents àrees cerebrals (el còrtex prefrontal i altres regions cerebrals). **La investigació científica ha evidenciat que les experiències que vivim tenen un impacte en les nostres connexions neuronals**.

Què impedix que utilitzem estes capacitats bàsiques?

Les situacions d'amenaça, adversitat, violència, entorns amenaçadors o impredictibles, poden afectar negativament les connexions neuronals i perjudicar la utilització d'estes capacitats bàsiques, tant en la infància com en l'edat adulta.

Què podem fer per a desenvolupar estes capacitats en l'adultesa?

Estes capacitats bàsiques, així com la xarxa neuronal que les connecta, continuen desenrotllant-se també en l'edat adulta. La bona notícia és que el cervell és flexible i canvia en funció del que fem i experimentem, i el cervell adult encara és capaç de construir les complexes xarxes necessàries per a la funció executiva i l'autoregulació. Les persones adultes de totes les edats poden continuar aprenent estes capacitats. La ciència ha evidenciat que mai és massa tard per a ajudar persones adultes a desenrotllar les seues capacitats bàsiques i que podem tindre un impacte per a tota la vida si els adults donen suport al

desenrotllament d'estes capacitats. Per a fer-ho amb èxit es recomanen alguns aspectes clau que es poden tindre en compte des de l'àmbit educatiu:

- **Crear entorns segurs** adequats que oferisquen oportunitats positives perquè les persones puguen desenrotllar i posar en pràctica estes capacitats.
- Assegurar **interaccions** que afavorisquen l'aprenentatge de les persones adultes.
- També es pot proporcionar formació en **habilitats específiques d'autoregulació i funció executiva**, com ara ensenyar estratègies per a reavaluar una situació i considerar alternatives; reconéixer i interrompre respostes automàtiques; reforçar l'autoregulació intencional, per exemple, ajudant els adults a identificar els seus propis objectius i donar suport a la seua consecució, reforçant les respostes positives.

Tots estos aspectes i altres que asseguren l'èxit educatiu es veuen inclosos en **accions educatives d'èxit que han mostrat resultats de transformació en persones adultes**. Assegurar interaccions entre persones diverses en diàleg igualitari pot afavorir el desenrotllament d'estes capacitats. En este sentit, la **participació de persones voluntàries**, que promouen més diverses i igualitàries interaccions en estos espais segurs, és clau per a aconseguir el millor desenrotllament també en l'edat adulta.

[Imatge: Freepik]