

"falta de interés" o a la "pereza". Factores como el sueño, la alimentación, el nivel de ruido, la duración de las clases o incluso el estilo de enseñanza influyen en los niveles de atención. Un docente que conoce estos mecanismos se preocupa por variar las actividades, proponer tareas breves y claras, alternar momentos de exposición con trabajo activo y cuidar su propia forma de hablar y moverse en el aula.

La adrenalina y la noradrenalina están relacionadas con la alerta, la respuesta de lucha o huida. En pequeñas dosis, un cierto nivel de activación ayuda a rendir mejor; por ejemplo, antes de una presentación oral o un examen. Pero cuando el estudiante vive en un estado de miedo constante —por gritos, amenazas, castigos humillantes o presión extrema—, su cerebro entra en modo defensa. En ese estado, el organismo prioriza la supervivencia, no el aprendizaje. Un profesor que comprende esto evita usar el miedo como herramienta de control y busca estrategias más saludables: normas claras, consecuencias justas, diálogo, acompañamiento y apoyo.

Las endorfinas, que generan sensaciones de euforia y bienestar, se liberan con la risa, el movimiento y actividades placenteras como el juego o la música. Integrar dinámicas lúdicas, actividades artísticas o ejercicios físicos breves en clase no es una "pérdida de tiempo"; es una forma de aprovechar la química natural del cerebro para hacer que el aprendizaje sea más agradable y memorable. El futuro profesor que entiende el papel de las endorfinas se permite sonreír más, introducir el humor sano y aceptar que la alegría también es un recurso pedagógico.

El GABA, por su parte, está relacionado con la calma y la regulación. Cuando hay demasiada excitación en el cerebro, el GABA ayuda a "frenar" y equilibrar. En la escuela, esto se traduce en ayudar a los estudiantes a aprender técnicas de autorregulación: respiración profunda, pequeñas pausas, ejercicios de relajación, organización del espacio y del tiempo. Un docente que conoce la importancia de la calma no solo exige silencio, sino que enseña a sus estudiantes cómo alcanzarlo de manera consciente. También cuida su propio nivel de estrés, porque un profesor saturado difícilmente puede transmitir serenidad.

Por último, la oxitocina se asocia con el vínculo, la confianza y el afecto. La relación profesor-estudiante y las relaciones entre compañeros afectan directamente el clima emocional del aula. Un futuro educador que comprende la importancia de esta "hormona del vínculo" sabe que la autoridad no está reñida con la cercanía. Saludar por el nombre, mirar a los ojos, escuchar con atención, mostrar interés genuino por la vida del estudiante y trabajar la empatía contribuye a que se libere oxitocina y se fortalezcan los lazos de confianza. Y cuando el estudiante confía, se atreve a preguntar, reconocer errores y persistir.

Todo esto tiene una dimensión doble: primero, para el propio profesor; segundo, para sus estudiantes. En el plano personal, conocer los neurotransmisores ayuda al futuro docente a comprender su propio cuerpo y mente. Saber por qué se siente motivado o desmotivado, ansioso o tranquilo, le permite cuidar mejor su salud mental: dormir suficiente, alimentarse bien, hacer ejercicio, buscar apoyo cuando lo necesita. Un profesor que se conoce y se cuida es más capaz de acompañar a otros; su ejemplo vale más que muchos discursos.