

Aspectos Biológicos de la Educación

Por Ramón Ramírez Ortuño

Exigencias de la educación desde el punto de la biología humana tanto para profesores como para alumnos.

Alimentación. — Calidad: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales, agua.

Cantidad: De 2.500 a 3.000 calorías diarias en la siguiente proporción: 300 gramos de hidratos de carbono; 60 gramos de grasas; 65 gramos de proteínas.

La alimentación depende de la geografía y su clima, edad y trabajo.

Síntomas de la sub-alimentación: cansancio, pereza intelectual, falta de iniciativa, somnolencia, vulnerabilidad para enfermedades, etc.

Horario: Hacer compatible un horario de comidas razonable con el de trabajo. ¿Clases a las seis? ¿Almuerzos en una hora? ¿Comidas tarde y frías?

Trabajo. — El trabajo intelectual puede ser: “por uno” y “por otro” (búsqueda personal de la verdad y adquisición de conocimientos proporcionados por otro).

El trabajo por uno mismo. Requiere: ritmo constante, bien hecho, serio, horario razonable, concentración, hábitos de trabajo en silencio, con relativa comodidad, luz, soledad y sin interrupciones.

Los conocimientos adquiridos por enseñanza de otro. Aulas adecuadas, espaciosas, iluminadas, buena visibilidad, ventilación, silencio, cómodas para tomar notas y seguir explicaciones del profesor. Horario adecuado. ¿Clases a las dos de la tarde?

Por parte del que enseña: claridad en exposición y lenguaje, seriedad, afabilidad, respeto al alumno, comprensión, confianza en él (más de la que merece), puntualidad, buena disposición de ánimo. tiladas, etc.

Descanso. — Ley de la tensión-descanso. Acción-reposo. Si no se respeta o se tienen múltiples ocupaciones y se vive al ritmo de la

gran ciudad el cansancio se apodera y sume al profesor o alumno en el agotamiento.

Síntomas del agotamiento: 1) Imposibilidad de relajarse después del trabajo; 2) Ideas obsesionantes una vez concluido el día; 3) Insomnio acompañado de excitabilidad; 4) Pérdida de apetito y adelgazamiento; 5) Cambios de carácter, malhumor, irritabilidad, espíritu de protesta, se eluden responsabilidades nuevas, etc.; 6) Alteración del rostro: rasgos tensos, palidez, ojos hinchados, posturas postradas, etc.

Consecuencias prácticas. — Dieta adecuada. Horario de trabajo en universidad y casa compatible con horas de comida normal en familia.

Enseñar e inculcar métodos y hábitos de estudio al universitario. Para que estudie solo, en silencio, con seriedad, constancia y buen rendimiento.

El profesor, en la enseñanza por otro, buena presentación audiovisual de la enseñanza: gráficos, esquemas, claridad en exposición y lenguaje. Horario adecuado a materia.

Aulas sin ruidos, con luz, buenos bancos, espaciosa, bien ventiladas, etc.

Descanso intelectual. Cambio de ocupación. Interrupción completa del trabajo intelectual y sustitución por otra actividad. Deportes, trabajo manual, cambio ambiente.

Buen descanso en la noche. Pieza sin luz ni ruidos y con comodidad.

Evitar la multiocupación que impide controlar la vida y el propio trabajo.

I. - Objetivos de la educación

A) La perpetuación y el mejoramiento de la manera de vida de un país.

B) La transmisión de la herencia cultural.

C) El desarrollo completo del individuo para que realice su destino, y contribuya a la realización de los valores de una sociedad libre.

II. - Los valores democráticos

A) El valor y la dignidad de cada individuo.

B) Igualdad de oportunidad para todo individuo.

C) Derechos civiles y libertad para todos.

D) La cooperación en la solución de problemas.

E) El uso del razonamiento.

F) Esperanza para el futuro.

III. - Problemas educativos de Latinoamérica

A) A nivel primario.

B) A nivel secundario.

C) A nivel universitario.

IV. - El papel del profesor

- A) Como guía en el aprendizaje.
- B) Como mediador de la cultura.

V. - Un ejemplo de reformas universitarias pueden resolver problemas

- A) Programa de estudios generales.
- B) Oportunidades para las facultades de educación.