



El impacto de las emociones
EN EL APRENDIZAJE





**LAS EMOCIONES SON EL MOTOR DEL APRENDIZAJE.
SI APRENDEMOS A GESTIONARLAS, PODEMOS
CONSTRUIR AULAS DONDE EL CONOCIMIENTO
Y EL BIENESTAR EMOCIONAL CAMINEN JUNTOS.**



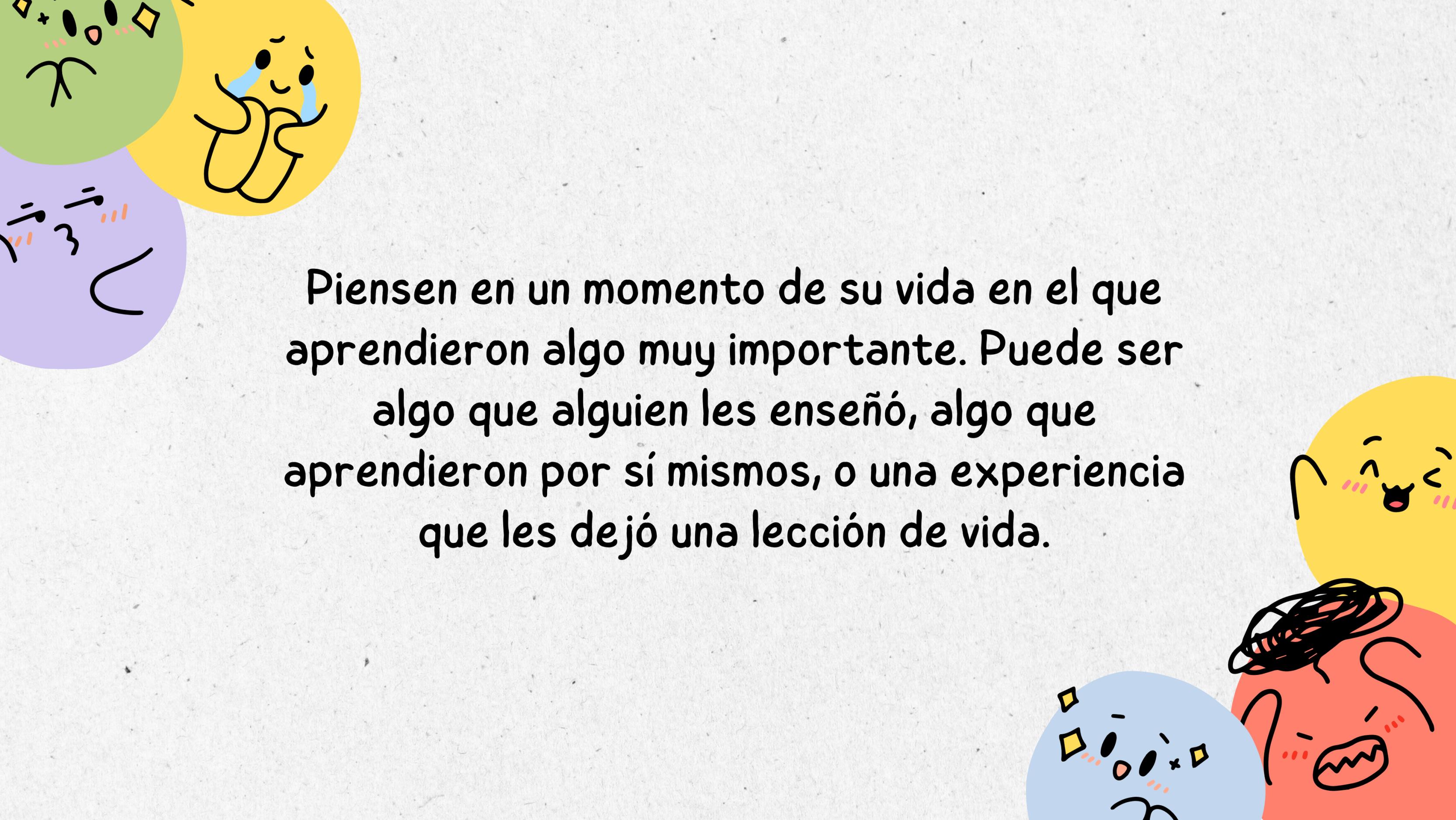


RETO SOBRE LAS EMOCIONES



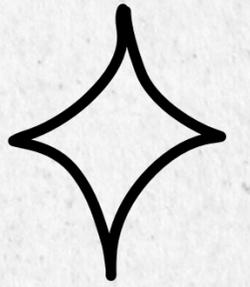
Aprender es una experiencia que va más allá de los libros o las aulas. **Está profundamente influenciada por cómo nos sentimos en cada momento.**





Piensen en un momento de su vida en el que aprendieron algo muy importante. Puede ser algo que alguien les enseñó, algo que aprendieron por sí mismos, o una experiencia que les dejó una lección de vida.

REFLEXIÓN



¿Qué emociones
estaban presentes
en ese momento?
¿Era felicidad,
curiosidad, miedo,
frustración o algo
más?

¿Cómo esas emociones
influyeron en que el
aprendizaje se quedara
en ustedes o no?

¿Qué rol jugó la
persona que les enseñó
(si hubo alguien) en esa
experiencia emocional?

Handwritten signature or scribble in the bottom left corner.

LAS EMOCIONES JUEGAN UN PAPEL CENTRAL EN LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

La conexión entre emoción y aprendizaje:

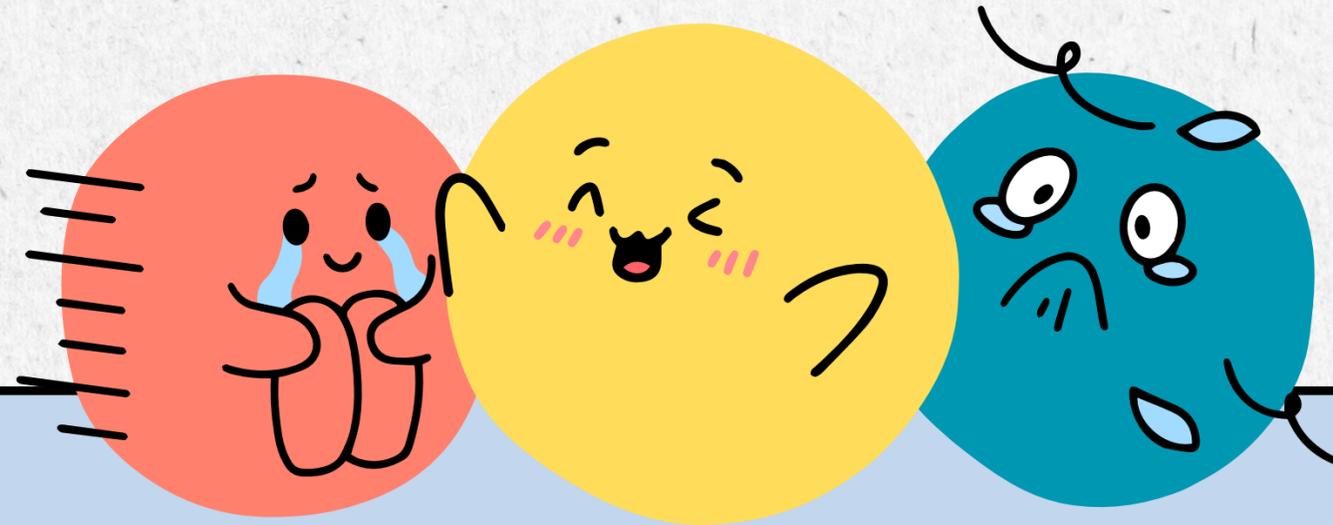
- Las emociones influyen en la atención, la memoria y la motivación, componentes clave del aprendizaje.
- Según el neurocientífico Antonio Damasio, no se puede tomar una decisión sin implicaciones emocionales.





EL CEREBRO EMOCIONAL

- La amígdala procesa las emociones y puede activar la “respuesta de lucha o huida”. **Quando sentimos estrés o miedo, el aprendizaje se bloquea.**
- La corteza prefrontal es responsable del **pensamiento crítico y la regulación emocional**. Un ambiente positivo en el aula facilita su funcionamiento.



EMOCIONES Y APRENDIZAJE

- La alegría, el interés y la esperanza aumentan la motivación intrínseca y la creatividad.
- Carol Dweck destaca que un enfoque en el "esfuerzo" en lugar de la "habilidad innata" genera emociones positivas en los estudiantes.



¿CÓMO INFLUYEN LAS EMOCIONES EN EL APRENDIZAJE?



Atención

Quando estamos emocionados por algo, tendemos a prestarle más atención. Un sentimiento de curiosidad o intriga puede hacer que nos sumerjamos en un tema con mayor profundidad.

Motivación

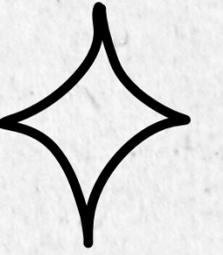
Las emociones como la alegría y la satisfacción, nos motivan a seguir aprendiendo. Por el contrario, las emociones como el miedo o la ansiedad, pueden bloquear nuestro deseo de aprender.

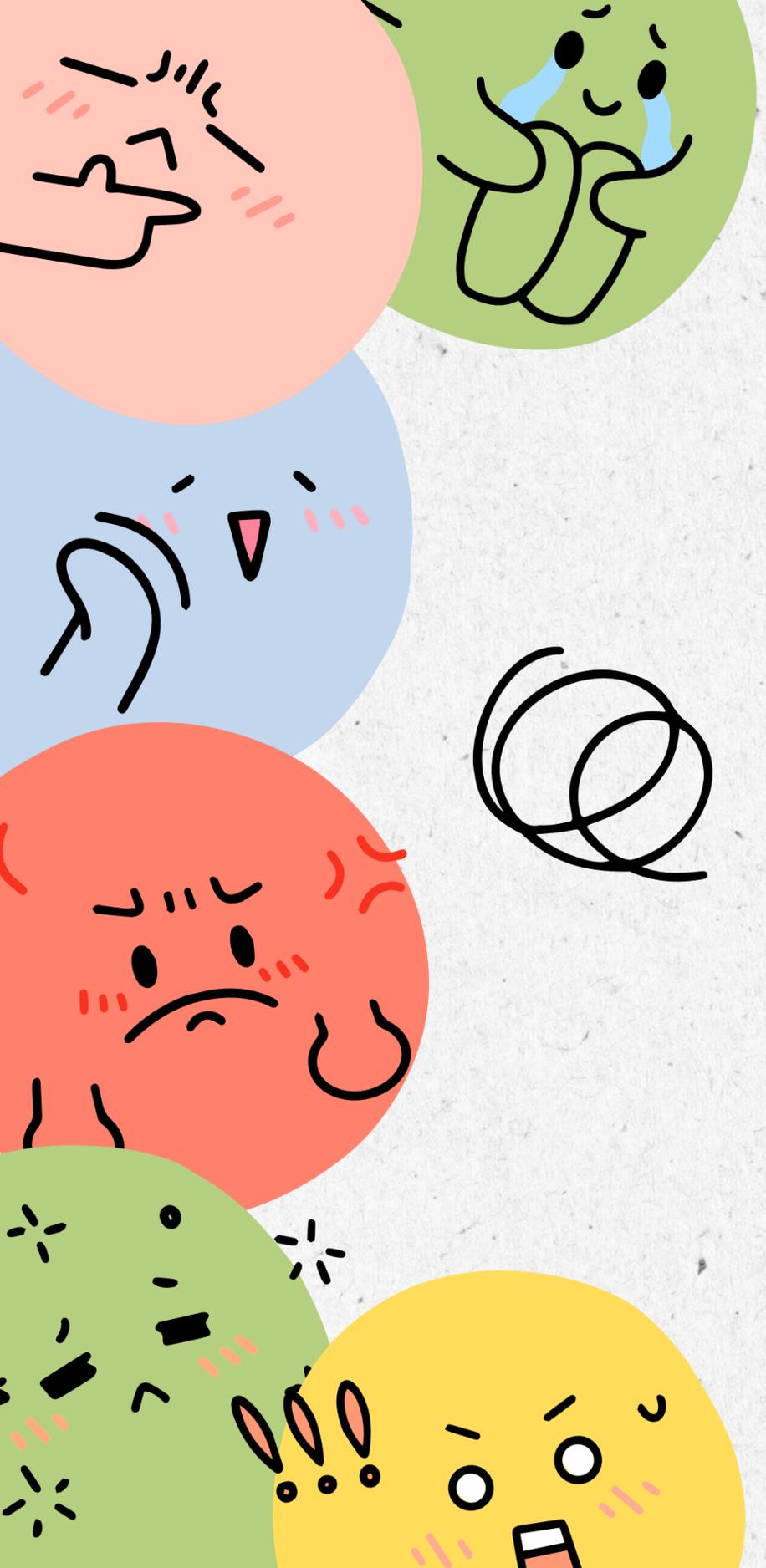
Memoria

Las emociones fuertes tienden a crear recuerdos más vívidos y duraderos. Por ejemplo, un momento de alegría o miedo asociado con un evento particular puede hacer que lo recordemos con mayor claridad.

Percepción

Nuestras emociones pueden influir en cómo percibimos la información. Una emoción como la alegría o la gratitud puede hacer que veamos las cosas de manera más optimista, mientras que una emoción de frustración o enojo, puede llevarnos a tener una visión más pesimista.





LA MONTAÑA EMOCIONAL EN EL APRENDIZAJE

Ejercicio

IMPORTANCIA DEL ACOMPANAMIENTO EN EL APRENDIZAJE

01

Dibujar una montaña

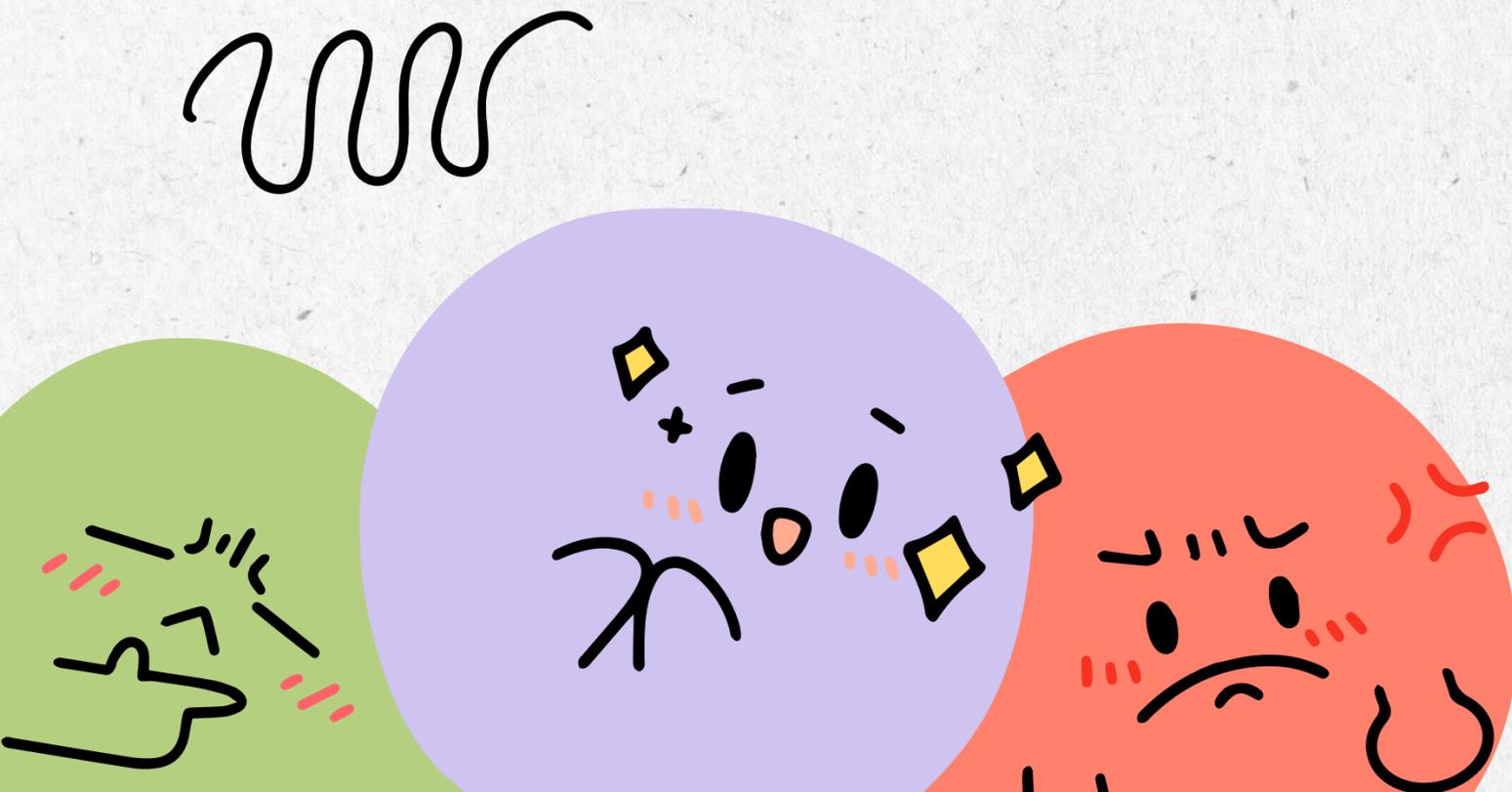
1. En la base: las emociones que enfrentan los alumnos al iniciar algo nuevo (miedo, incertidumbre, curiosidad).
2. En la cima: las emociones al dominar una habilidad o conocimiento (satisfacción, orgullo).

02

Durante el ascenso: las emociones del esfuerzo y los retos (frustración, perseverancia).

03

Cada grupo presenta su montaña y cómo gestionaron las emociones en cada etapa.



Historias

Usar historias y ejemplos que conecten con las experiencias de los estudiantes.

Respiración

Incorporar pausas de relajación o actividades lúdicas para reducir el estrés.



ESTRATEGIAS

Validación

Validar las emociones de los estudiantes y enseñarles a expresarlas.

Semáforo emocional

Ayudar a los estudiantes que identifiquen su estado emocional al inicio de la clase usando un semáforo:

- Rojo: Estoy bloqueado, no puedo concentrarme.
- Amarillo: Estoy aquí, pero me cuesta enfocarme.
- Verde: Estoy listo y motivado.

ACEPTAR LAS EMOCIONES

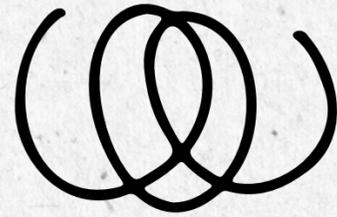
Aceptar las emociones en el contexto del aprendizaje es importante porque juegan un papel central en cómo los estudiantes procesan, retienen y aplican la información.

Las emociones no son un obstáculo para el aprendizaje, sino que son una parte fundamental de este proceso.

Algunos puntos clave sobre su importancia:

- Las emociones impactan directamente el aprendizaje y la memoria.
- Aceptarlas fomenta un entorno de seguridad.
- La aceptación de las emociones refuerza la autorregulación emocional
- Las emociones son un puente hacia el aprendizaje significativo.
- Promueve relaciones más humanas entre docentes y estudiantes





ACEPTAR LAS EMOCIONES

- Aceptar las emociones en el aprendizaje no significa ignorarlas o dejar que dominen el aula, sino reconocer que son una parte esencial del ser humano y utilizarlas como herramientas para favorecer el desarrollo académico y personal.
- Al aceptar las emociones, los docentes no solo ayudan a los estudiantes a aprender mejor, sino que también promueven su bienestar integral.



ES IMPORTANTE MOTIVAR:

- La curiosidad: La curiosidad es un motor poderoso del aprendizaje. Al fomentar la curiosidad, los docentes pueden motivar a los estudiantes a explorar nuevos temas y a buscar respuestas por sí mismos.
- El interés: Cuando los estudiantes están interesados en un tema, son más propensos a prestar atención y a recordar la información.
- La confianza: La confianza en sí mismos permite a los estudiantes asumir nuevos desafíos y aprender de sus errores.





LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES SON TAN IMPORTANTES COMO LAS COGNITIVAS PARA EL ÉXITO ACADÉMICO Y PERSONAL.

