

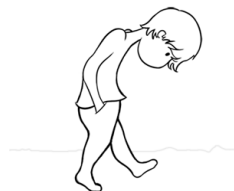


Las emociones son la llave que abre el aprendizaje. El estado de ánimo de nuestros estudiantes en su momento de aprendizaje, así como las emociones en relación con su trabajo, son factores determinantes para todo el proceso de aprendizaje. Para que un recuerdo perdure en la memoria debe ser asociado a una emoción.



La observación, la conversación, facilitan el determinar el estado de cada estudiante, si estos no se encuentran bien, el aprendizaje va a ser más difícil y va a ir asociado a una situación negativa. Si por el contrario, su estado vital es positivo, el aprendizaje irá asociado con algo agradable.

En los momentos que los estudiantes pasen por un mal momento se puede aprovechar para afianzar otros aspectos, esto con la finalidad de no abordar e iniciar el proceso de conceptos que requieran un gran esfuerzo.



Por tanto, es esencial tener en cuenta dentro de la labor docente el papel de promotores de emociones que lleven a la consolidación de esos aprendizajes. Y muy cercana con las emociones se encuentra la motivación.

Como docentes debemos de ser agentes que promocionen la motivación por las cosas nuevas y por el aprendizaje.



Despertar su interés con cosas significativas, adaptándonos como profesionales a su momento. Si asociamos el aprendizaje con aspectos y emociones positivos, la motivación aumentará. Si por el contrario se asocia a sensaciones desagradables, conseguiremos que esa motivación disminuya.

Al fin y al cabo, la enseñanza y el aprendizaje no son una receta en la que si seguimos unos pasos y usamos unos ingredientes llegamos al final. Se trata de ir combinando varios aspectos y jugando con esos ingredientes, para llegar al resultado.

¿Cómo afectan las emociones en el aprendizaje?

Las emociones ayudan a fomentar el aprendizaje, ya que estimulan la actividad de las redes neuronales, reforzando las conexiones sinápticas. Se ha evidenciado

que el aprendizaje se consolida mejor en nuestro cerebro cuando se involucran las emociones.

Sin embargo, hay que aclarar que las emociones “positivas” como la alegría, son aquellas que se relacionan con un aumento y mejora en la consolidación del aprendizaje. Por lo tanto, cuando el ambiente es positivo en el aula, el cerebro emocional recibe de mejor manera los estímulos externos. En consecuencia, los conocimientos se adquieren con más facilidad y lo aprendido se mantiene en el tiempo.



Por el contrario, cuando el aprendizaje se acompaña de emociones “negativas” como rabia o miedo, el efecto es contrario. En tal caso, el proceso se retrasa y se vuelve más complicado aprender. Teniendo el efecto contrario en los procesos educativos y siendo imprescindible evitar tal tipo de emociones en el aula.

La inteligencia emocional en la educación.

La inteligencia emocional se define como la capacidad para razonar aspectos relacionados con las emociones y entender el potencial que tienen para guiar y mejorar nuestros pensamientos. Como resultado, se mantiene



una estructura de pensamiento flexible, alta autoestima y adaptación del pensamiento hacia múltiples situaciones que ayudan a tener relaciones gratificantes.

Para la inteligencia emocional es la clave para resolver problemas vitales:

- **Conocimiento de uno mismo:** autoconocimiento emocional, aprendiendo a atender, reconocer y expresar los propios sentimientos y emociones.
- **La autorregulación:** capacidad para manejar las emociones. Se integran aspectos como la adaptabilidad, el optimismo, etc.
- **Conciencia social:** empatía y la conciencia de las organizaciones sociales, siendo vital para desarrollar buenas relaciones interpersonales.
- **Regulación de las relaciones interpersonales:** competencias de liderazgo, manejo de conflictos y trabajo en equipo.

El desarrollo y manejo de estas habilidades ayudarán a que el aprendizaje sea mucho más adecuado y que se encamine hacia un aprendizaje mucho más profundo y significativo.

Como resultado, se promueve la autorregulación y manejo adecuado de las emociones y sentimientos. Convirtiéndose,

así, en una vía que permite los aprendizajes de manera más profunda.

¿Qué ventajas tiene la educación emocional?

Responde a las necesidades sociales y emocionales en la educación de las personas, concentra estrategias para resolver conflictos personales y sociales. Por ello, es de gran importancia su implementación en los diversos ámbitos de la educación.



En este aspecto, el aprendizaje de las emociones, la aplicación y enseñanza de conceptos como la inteligencia emocional, va a darles muchas ventajas a los estudiantes a nivel educativo y personal.

Con la comprensión de sus emociones adquieren herramientas que pueden ayudarles en situaciones que se presentan con otras personas, o inseguridades personales del día a día.

También, les ayudarán en el aprendizaje de los conceptos enseñados en la escuela, ya que podrán cambiar las actitudes o manejar las emociones frente a los problemas. De este modo, el aprendizaje será mucho más profundo y adecuado.

Los docentes también deben recibir esta educación emocional para una mejora significativa a nivel profesional y personal.

De esta manera, se promueve una mejora en las estrategias aplicadas y un aumento en las habilidades sociales.

Como consecuencia de esto, se podrán manejar de manera más asertivas diferentes tipos de situaciones que ocurran dentro del aula.



Por tanto, su aplicación se produce tanto en las actitudes de los estudiantes frente a los profesores, como en la mediación de conflictos que se puedan presentar entre estos. Es decir, se promueven herramientas tanto en aspectos sociales como del mismo aprendizaje de la temática que se enseña.

La emoción es una esfera fundamental de los seres humanos, por lo tanto, interviene en múltiples aspectos de nuestras vidas.



Ciertamente, la educación no es ajena a esta influencia. La enseñanza del manejo de las emociones en el ámbito educativo se vuelve una herramienta necesaria no solo para el aprendizaje

escolar, sino para enfrentar los desafíos diarios.

Entender cómo las emociones pueden afectar distintos procesos como la memoria y la atención, ayuda no solo a los docentes en el momento de dar clases, sino también

a los alumnos para que sepan cómo pueden influir en su aprendizaje. Finalmente, se vuelve imprescindible la enseñanza de la regulación de emociones y del autoconocimiento para generar estrategias de confrontación frente a cualquier adversidad.