



INNOVACIÓN EDUCACIÓN

II CONGRESO INTERNACIONAL

ESPACIOS
DE ACCIÓN

21 y 22 de septiembre de 2018

PALACIO DE CONGRESOS ZARAGOZA

Las emociones en el aula

 **GOBIERNO
DE ARAGON**



INNOVACIÓN EDUCACIÓN

II CONGRESO INTERNACIONAL

LAS EMOCIONES EN EL AULA

Begoña Ibarrola

1º LAS EMOCIONES: DEFINICIÓN

Durante toda la vida del ser humano, las emociones ocupan un lugar primordial como principal fuente de experiencia y sensación en cada una de las actividades que realiza, brindándole un valor determinado a cada conducta en cada momento.

Las emociones son una parte esencial de la experiencia humana y antes que seres pensante, somos seres sensibles, si nos atenemos al resultado de las investigaciones sobre el desarrollo del cerebro. Los estímulos emocionales interactúan con las habilidades cognitivas, afectando a la capacidad de razonamiento, la toma de decisiones, la memoria, la atención, la actitud y la motivación para aprender, por eso podemos afirmar que las emociones son “las guardianas del aprendizaje”, elementos importantes tanto para el que aprende como para el que enseña.

Pero... ¿Qué es una emoción?

En el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española se define como “una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”.

En el Diccionario de Neurociencia, de Mora y Sanguinetti (2004) se define la emoción como “una reacción conductual subjetiva producida por la información proveniente del mundo externo o interno (recuerdos) del individuo. Se acompaña de fenómenos neurovegetativos. El sistema límbico es parte importante del cerebro relacionado con la elaboración de las conductas emocionales”.

Resumiendo, podemos definir la emoción como una “reacción que se vivencia como una fuerte conmoción del estado de ánimo; suele ir acompañada de expresiones faciales, motoras, etc.. y surge como reacción a una situación externa concreta, aunque puede provocarla también una información interna del propio individuo”.

La emoción es el resultado de un proceso de evaluación automática del entorno, que nos informa de lo que es importante o no para nuestra supervivencia o adaptación. Lo adaptativo de emocionarse es que no tenemos que deliberar para actuar, sino que al emocionarnos podemos responder o actuar con rapidez, ya que la emoción prepara nuestro cuerpo para evitar o enfrentar, defendernos o exponernos. A lo largo de la evolución de las especies se ha ido adquiriendo esta forma de reaccionar para sobrevivir.

Sin embargo el sentimiento es el resultado de relacionarnos, tomar contacto o interactuar con la emoción. La posibilidad de sentir aparece en la evolución como un nivel superior de control y, por tanto, como un medio de adaptación más segura al entorno social. El sentimiento implica una participación de la conciencia y por tanto del cerebro más evolucionado. Algunos autores dicen que es el componente cognitivo de la emoción.

Como señala Antonio Damasio, las diferencias respecto a la emoción entre las personas son muy bajas, respecto a los sentimientos son amplísimas. En la historia de la evolución, las emociones preceden a los sentimientos. En la historia de la vida de una persona, también ocurre lo mismo. Nacemos preparados para emocionarnos (emociones básicas como sorpresa, miedo, alegría, tristeza, ira, asco) pero aquello por lo que nos emocionamos a lo largo de toda la vida, y el cómo o por qué, cambia con nuestra experiencia. Las emociones se modulan con el aprendizaje y nuestros sentimientos se van modificando, haciéndose a veces muy intensos, otras, desapareciendo

Las emociones son fenómenos multidimensionales caracterizados por cuatro elementos: cognitivo (cómo se llama y que significa lo que siento), fisiológico (qué cambios biológicos experimento), conductual (hacia donde dirige cada emoción mi conducta) y expresivo (a través de qué señales corporales se expresa).

Las diferencias individuales en la vivencia de las emociones tiene dos orígenes: la herencia y el medio. La interacción entre ambos es lo que configura las experiencias emocionales de las personas individuales. La herencia produce unos esquemas de comportamiento emocional que queda reflejado en lo que llamamos temperamento. Sin embargo la influencia del entorno es fundamental sobre todo en los primeros años de vida y en el ámbito familiar, lo que va configurando el carácter particular de cada persona. Por tanto, vamos configurando unos esquemas emocionales basados en parte en la experiencia y en parte en el temperamento. Estos esquemas constituyen la esencia de las diferencias individuales, y en estos esquemas se basan los estilos de respuesta emocional que caracteriza a cada una de las personas.

Esto lo podemos observar todos los días en nuestro trabajo: lo que a un alumno mayor le asusta, a otro le fascina y le parece un reto interesante; lo que a uno le enfada, a otro le produce tristeza; la propuesta que a uno le hace protestar, a otro le deja en la más absoluta apatía.

2º DIFERENTES TIPOS DE EMOCIONES

Emociones primarias:

La diferencia que establece entre las emociones lleva a Damasio (2000, 2007) a definir a las emociones primarias como aquellas reacciones innatas, pre-organizadas, del organismo ante un estímulo del medioambiente. Dependen de los circuitos del sistema límbico.

Paul Ekman definió seis emociones primarias: el miedo, la ira, la tristeza, la aversión o asco, la sorpresa y la alegría. A estas se agrega una séptima que está muy presente en la comunicación humana: el desdén o desprecio. Ekman constató que cada una de estas emociones se encontraba en todas las culturas y que cualquier persona de cualquier cultura, podía reconocer su expresión.

Actualmente se está de acuerdo en considerar que las emociones constituyen una serie de mecanismos corporales desarrollados durante la historia evolutiva de los organismos (filogenia), susceptibles de modificarse -al menos en parte- mediante el aprendizaje y la experiencia (ontogenia) y cuyo principal objetivo es aumentar la homeostasis, la supervivencia y el bienestar del organismo.

Las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. Todas las emociones se relacionan con un conjunto de reacciones:

La ira: la sangre fluye hacia las manos facilitándose la utilización de armas o el propinar golpes contundentes. El ritmo cardíaco se eleva y se liberan hormonas como la adrenalina que disponen el cuerpo para la acción. La ira se asocia con la furia, el ultraje, resentimiento, cólera, indignación, fastidio, hostilidad y en extremo, con la violencia o el odio.

El miedo: hay una redistribución de la sangre en las partes indispensables en las acciones evasivas; puede haber una paralización repentina mientras se analiza una respuesta adecuada, pero en suma, el cuerpo está en

un estado de máxima alerta. El miedo se asocia con ansiedad, nerviosismo, preocupación, inquietud, cautela y en un nivel más profundo con fobia y pánico.

La alegría: se inhiben sensaciones negativas o de intranquilidad. Parece que no hay reacciones fisiológicas relevantes, salvo una sensación de paz y calma corporal. Se asocia con placer, deleite, diversión, placer sensual, gratificación, euforia, éxtasis y en un extremo patológico, con la manía.

La sorpresa. El levantar las cejas en expresión de novedad o sorpresa permite ampliar el campo visual y que llegue más luz a la retina; esto ofrece más información sobre el hecho inesperado, lo cual facilita cualquier análisis y permite idear el mejor plan de acción.

El asco: según lo ha sugerido Darwin, el gesto facial de asco aparece como un intento por bloquear las fosas nasales en caso de probar una sustancia desagradable o de que exista necesidad de escupirla.

La tristeza. La tristeza tiene una función adaptativa en caso de una pérdida significativa. La tristeza desencadena una caída de la energía y el entusiasmo por las actividades de la vida, sobre todo por las diversiones y los placeres; frena el metabolismo del organismo e induce al aislamiento y recogimiento. En casos muy profundos y en su extremo patológico, la tristeza puede desembocar en depresión.

Las emociones primarias son automáticas y cumplen una función adaptativa y saludable dentro del organismo al ayudarnos a reaccionar inmediatamente frente a un estímulo.

Es importante reconocer que cada emoción puede tener distintos niveles de intensidad, por lo cual, precisamente, existen términos diferentes. Por ejemplo, un alumno puede estar indignado porque esperaba una nota más alta y piensa que le han tratado injustamente, mientras que otro alumno muestra simplemente decepción ante la misma situación. Los dos están enfadados, pero la intensidad de su enfado difiere y, en consecuencia, también su forma de expresar la emoción.

Emociones Secundarias

Si las emociones primarias son como la materia prima a partir de la cual se pueden “fabricar” todas las demás emociones, mediante el aprendizaje es factible adquirir emociones ligadas a multitud de situaciones y circunstancias de la vida cotidiana. Hablamos entonces de emociones secundarias.

Estas emociones están influidas por las normas sociales en las que hemos sido educados, por tanto, se valorarán de forma diferente en función de la cultura, las experiencias pasadas, las creencias personales o el entorno social. Si hacemos una valoración diferente de un acontecimiento, la reacción emocional será también diferente.

La culpabilidad, los celos, la desconfianza, la vergüenza...son emociones ligadas a la educación y a la cultura. De hecho en la nuestra existe la vergüenza ajena pero en otras culturas ni siquiera existe el concepto y menos aún el sentimiento asociado. Los sentimientos de culpabilidad no son innatos, son aprendidos en función de una asociación que se hace entre diversas situaciones y sus consecuencias. Pero al igual que las emociones primarias, cada una de ellas, inducen a determinados comportamientos.

Emociones en segundo plano

Antonio Damasio, que fue el primero en definir las emociones en segundo plano, establece una clara diferencia entre las emociones primarias y secundarias, resumidas en la tabla.

Casi siempre, cuando se hablan de emociones se hacen referencia a las primarias. Otras veces se habla de las emociones sociales, la culpa, la vergüenza, el orgullo, la envidia, etc...pero también es importante abordar las emociones que aparecen en segundo plano y que, con frecuencia, son la causa de muchos problemas en el trabajo del cuidador.

Las emociones en segundo plano corresponden a lo que se experimenta, según el estado de ánimo en el que la persona se encuentre, tensa o relajada, triste o alegre, ansiosa o serena, etc....

La emoción primaria tiene un comienzo brusco y espontáneo, con un pico de intensidad y un descenso relativamente rápido. La emoción secundaria puede durar más tiempo, pero las sensaciones que la acompañan son muy marcadas. Ahora bien, las emociones en segundo plano presentan un carácter fluctuante y son mucho más duraderas.

Entre los signos reveladores se encuentra la postura corporal, el grado de movilidad de los miembros, los movimientos más o menos bruscos o armoniosos, la animación de la cara, la luz de los ojos, la inflexión de la voz, etc...

Sin lugar a dudas es un hecho que las emociones primarias y secundarias espontáneas como el miedo, el enfado o la tristeza interfieren en nuestro trabajo. Aparecen muy rápidamente y tienen un impacto inmediato y desmesurado sobre la atención, la percepción, la concentración y la memorización. Pero las emociones en segundo plano fluctúan sutilmente en el tiempo y son menos intensas pero sus efectos no son menos visibles, puesto que van a interferir considerablemente en los procesos cognitivos, y por tanto, van a afectar directamente al trabajo del profesor y a las relaciones que establezca con sus alumnos.

Emociones instrumentales

Me parece interesante añadir este último tipo de emociones definidas por Leslie Greenberg, profesora de Psicología de la Universidad de York.

Las emociones instrumentales son aquellas expresadas consciente y automáticamente para conseguir una meta. Aprendemos a utilizarlas por los beneficios que pueden llegar a aportarnos, es decir, con el fin de manipular. No solemos ser conscientes de haberlas aprendido y no suelen ser muy saludables, pero son usadas con frecuencia por personas de todas las edades: un niño que llora desconsoladamente para conseguir algo, un adulto que muestra enfado para exigir respeto, una persona que se muestra triste y abatida para atraer el consuelo y la atención de los demás, etc.

A algunas personas no se les da muy bien y su intento de manipulación queda al descubierto, pero otras acaban siendo expertas por las recompensas que reciben.

Es importante conocer cómo funcionan las estrategias de chantaje emocional que algunas personas utilizan para lograr sus fines, solo así no nos dejaremos manipular por los demás.

3º FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

Las emociones cumplen un papel central en la gestión de procesos de autoprotección y autorregulación del organismo frente a situaciones extremas. Según Francisco Mora (Mora 2008), las emociones cumplen muchas y variadas funciones que se podrían resumir en siete apartados:

1º Las emociones sirven para defendernos de estímulos nocivos (enemigos) o aproximarnos a estímulos placenteros o recompensas (agua, comida, juego, etc..) que mantengan la supervivencia. En este sentido, las emociones son, además, motivadoras, es decir, nos mueven o empujan a conseguir lo que es beneficioso para el individuo y la especie o a evitar lo que es dañino.

2º Las emociones hacen que las respuestas del organismo (conducta) ante acontecimientos (enemigos o alimento) sean polivalentes y flexibles. Son reacciones que ayudan a encontrar no una única respuesta fija ante un determinado estímulo (como es un reflejo), sino que bajo la reacción general de alerta, el individuo escoge la respuesta más adecuada y útil entre todo el repertorio posible.

3º Las emociones sirven a las funciones de los puntos anteriores alertando al individuo como un todo ante un estímulo específico. Tal reacción emocional incluye la activación de múltiples sistemas cerebrales (sistema reticular, atencional, mecanismos sensoriales, motores, procesos mentales), endocrinos (activación suprarrenal medular y cortical y otras hormonas), metabólicos (glucosa y ácidos grasos) y en general, la activación de muchos de los sistemas y aparatos del organismo (cardiovascular, respiratorio, etc... con el aparato locomotor y músculo estriado como centro de operaciones).

4º Las emociones mantienen la curiosidad y con ello el interés por el descubrimiento de lo nuevo. De esta manera ensanchan el marco de seguridad para la supervivencia del individuo y le llevan a explorar lo desconocido.

5º Las emociones sirven como lenguaje para comunicarse unos individuos con otros (de la misma especie o de especies diferentes). Es una comunicación rápida y efectiva, además, crea lazos emocionales que pueden tener claras consecuencias de éxito tanto para la supervivencia física como para la social.

6º Las emociones sirven para almacenar y evocar memorias de una manera más efectiva. A nadie se le escapa que todo acontecimiento asociado a un episodio emocional, tanto si este tuvo un matiz placentero o de castigo (debido a su duración o a su significado), permite un mayor y mejor almacenamiento y evocación de lo sucedido. Y eso tiene claras consecuencias para el éxito biológico así como para el social del individuo.

7º Las emociones y los sentimientos son unos mecanismos que juegan un papel importante en el proceso de razonamiento. Los conceptos abstractos creados por el cerebro, los procesos cognitivos en general, se crean en las áreas de asociación de la corteza cerebral con información que ya viene impregnada de colorido emocional, con la etiqueta de bueno o malo.

Se piensa ya con significados emocionales, -gratificantes o dolorosos, alegres o tristes-, etc... Y de ahí que sobre esa base, la emoción juegue un papel fundamental en la toma de decisiones conscientes por la persona. Todo esto nos lleva a que las emociones son como los pilares básicos sobre los que descansan casi todas las funciones del cerebro.

Hoy se acumulan evidencias de que nuestras emociones re-esculpen el tejido neuronal, apoyando la intuición de Ramón y Cajal. En situaciones de estrés excesivo o miedo intenso, el juicio social y el desempeño cognitivo sufren mediante la concesión a los procesos neuronales de la regulación emocional. Algo de estrés es esencial para enfrentar los desafíos, pero pasado un cierto nivel, tiene el efecto opuesto.

4º EMOCIONES Y APRENDIZAJE

Estos descubrimientos científicos implican una función mucho más importante para la comprensión e integración de las emociones en el aprendizaje. Así podemos decir que hay estados emocionales que favorecen el proceso de aprender y que hay otros que lo dificultan, debido a las reacciones tanto físicas como psicológicas que las emociones provocan en los alumnos.

Los estados emocionales resultan de un sistema complicado de mensajes químicos a través de nuestro cuerpo que a su vez afectan a lo que percibimos y en lo que tenemos enfocada nuestra atención momento a momento. Las emociones son así "las guardianas del aprendizaje" y son importantes tanto para el que aprende como para el que enseña.

Hoy se sabe que un alumno sometido a estrés no puede rendir lo suficiente, y aun así se le sigue valorando, casi exclusivamente, en función de su rendimiento en los exámenes.

Un alumno puede no estar motivado a la hora de aprender, pero está demostrado que los agentes de nuestro sistema de motivación son las experiencias positivas en las relaciones y los lazos afectivos que se establecen en el aula. Todo alumno, para estar motivado, necesita atención emocional, elogios, reconocimiento y experiencias de éxito que le hagan sentirse competente.

No olvidemos que los procesos de aprendizaje, la atención, la memoria, están dirigidos emocionalmente y que las emociones están constantemente regulando lo que se experimenta como realidad.

Una vez que el interruptor de la curiosidad se enciende, la atención se focaliza y el proceso de aprender, comienza. Gracias a las emociones se almacenan y evocan memorias de forma más efectiva y se elaboran contenidos relacionados con cualquier función mental. Por eso cuando la emoción se apaga, cuando el interruptor se desconecta, las consecuencias para el aprendiz son muy negativas.

Sabemos que la disposición al buen rendimiento y al éxito depende de la confianza y la esperanza depositadas en conseguirlo; en contraposición, se comprueba que los planes de estudio y los sistemas de enseñanza, con sus experiencias de evaluación provocan a menudo fracaso y desánimo, y generan temor en vez de estimular la creatividad, la autonomía y la confianza en uno mismo. Centrarse en el rendimiento académico, en las calificaciones escolares supone, pues, un obstáculo para el desarrollo de la curiosidad y la motivación.

Por otro lado, la carga negativa que aún tiene el error, provoca que numerosos estudiantes no contesten a alguna pregunta por miedo a equivocarse. Comprender que el error es un elemento fundamental en el proceso de aprendizaje evitaría percibirlo de forma negativa y considerarlo un modo de observar los procesos mentales del alumno, los pensamientos o el discurso que le ha llevado a dar la respuesta errónea. Esta información en manos del profesor podría ayudarle a orientar al alumno de una forma más eficaz.

Las emociones dirigen la atención, elemento importante en el contexto escolar, que crea significado y es determinante para que un contenido sea asimilado, y tienen sus propias vías de recuerdo, elemento necesario para afianzar los aprendizajes.

Un aprendiz con problemas emocionales difícilmente puede tener buena respuesta en el aula, será un niño distraído, ausente, poco motivado a participar en las dinámicas de clase. Por ello es vital que la emoción participe y se tenga en cuenta en el aprendizaje y en la educación.

Aprender y enseñar son procesos en los que las emociones juegan roles muy diferentes. Por eso es necesaria una perspectiva que integre las teorías cognitivas del aprendizaje con las teorías socioemocionales. No se puede aprender ni se pueden transmitir ningún concepto ni valor si no hay emoción, si el corazón no queda tocado, y todas las investigaciones neurológicas nos dicen que todo aquello que se aprende con emoción queda grabado para siempre en el cerebro.

Los niños son seres que aprenden. Son seres que aprenden tanto en el dominio emocional como racional. Sin embargo, aprenden y aprenderán a vivir cualquier tipo de vida que les toque vivir. La emocionalidad que los niños viven en su niñez es conservada por ellos como fundamento del espacio psíquico que generarán como adultos, por eso la infancia es recordada con gozo o sufrimiento, a pesar de los años transcurridos.

Y como dice Humberto Maturana: "La conducta inteligente del niño puede tornarse restringida o expandida según el flujo emocional que emerge en su convivencia con sus educadores y sus padres. Así, el temor, la envidia, la rivalidad, restringen su conducta inteligente, porque estrechan el espacio de relaciones en el que el niño se mueve. Solo el amor expande la inteligencia, al ensanchar el espacio de relaciones en el cual opera el niño, ampliando su ámbito de lo posible."

En la práctica educativa de cada día seguramente hemos podido comprobar cómo un trato cariñoso y amable puede abrir la mente de un niño, cerrada momentos antes por el miedo o la desconfianza en su propia capacidad de aprender.

El amor se muestra, entonces, como una de las emociones que genera un mejor aprendizaje, y no solo en esta etapa educativa sino en todas, aunque a medida que los niños crecen muchos profesores, consciente o inconscientemente, cambian su forma de relación y aumenta la distancia emocional entre ellos y sus alumnos, sin darse cuenta de que en la relación humana emocional se producen los mejores aprendizajes.

Hay emociones que ayudan a aprender, pero otras limitan el pensamiento y dañan de forma severa el proceso de aprendizaje como por ejemplo el miedo, el aburrimiento, la envidia, la ansiedad, etc. El profesorado debería tener en cuenta qué emociones provoca en su clase o qué emociones provoca en los alumnos su asignatura. De esta reflexión debería sacar conclusiones claras que le llevaran a utilizar aquellas emociones beneficiosas para este proceso.

4.1 EMOCIONES Y ESTADOS EMOCIONALES FAVORABLES

La buena disposición de un niño o un adolescente, en la escuela, depende del más básico de todos los conocimientos, el de cómo aprender. En un informe del National Center for Clinical Infant Programs de los EE.UU., del año 1992, se cita una lista de siete ingredientes claves de esta capacidad crucial, todos ellos relacionados con la Inteligencia Emocional:

1. Confianza. La sensación de controlar y dominar el propio cuerpo, las sensaciones que se experimentan y la comprensión del mundo; la sensación del niño de que lo más probable es que no fracase en lo que se propone, y de que los adultos serán amables.
2. Curiosidad. La sensación de que descubrir cosas es algo positivo y conduce al placer.
3. Intencionalidad. El deseo y la capacidad de producir un impacto, y de actuar al respecto con persistencia. Esto está relacionado con una sensación de competencia, de ser eficaz.
4. Autocontrol. La capacidad de modular y dominar las propias acciones de maneras apropiadas a la edad; una sensación de control interno.
5. Relación. La capacidad de comprometerse con otros, basada en la sensación de ser comprendido y de comprender a los demás.
6. Capacidad de comunicación. El deseo y la capacidad de intercambiar verbalmente ideas, sentimientos y conceptos con los demás. Esto está relacionado con una sensación de confianza en los demás y de placer en comprometerse con otras personas, incluso con los adultos.
7. Cooperación. La capacidad de equilibrar las propias necesidades con las de los demás en las actividades de grupo.

Podríamos decir que estados anímicos como la alegría, el entusiasmo o el coraje nos impulsan con la energía emocional adecuada para llevar adelante con eficiencia cualquier proceso de aprendizaje. Las principales emociones o estados emocionales positivos son los siguientes:

1. Confianza en uno mismo
2. Entusiasmo por aprender
3. Confianza en los demás
4. Expectación, asombro
5. Sensación de triunfo
6. Curiosidad.

El sistema límbico, sede de las emociones, siempre está en guardia y listo para ser activado por estímulos nuevos, diferentes, que salgan de la penumbra de lo cotidiano y se hagan notar. La curiosidad es un mecanismo innato que lleva a explorar lo desconocido, a tener los ojos abiertos. Por lo tanto, para que un alumno preste atención, ya sabemos que no vale exigirle sin más que preste atención. La atención hay que provocarla por mecanismos que la neurociencia cognitiva actual comienza a desentrañar y, claramente, uno de ellos, si no el principal, es evocar curiosidad en el alumno por aquello que se le quiere explicar.

Cuando estamos aprendiendo hay una parte cognitiva que logra atraer una cantidad determinada de atención pero no podemos olvidar el sustrato emocional, esa especie de río subterráneo que aunque no es visible, influye de forma total en el proceso de aprendizaje. Las emociones dirigen la atención, crean significados y tienen sus propias vías de recuerdo, pues ayudan a la razón a centrar la mente y fijar prioridades.

Por eso, para facilitar el aprendizaje es importante obtener toda la información y añadirle una connotación afectiva. Con ello se refuerza la memoria a largo plazo. Si las clases no resultan excitantes el alumno se frustra; si la educación resultara emocionante, el alumno estaría siempre motivado para aprender.

4.2. EMOCIONES Y ESTADOS EMOCIONALES DESFAVORABLES

Estados anímicos como la tristeza, el miedo o la cólera perturban, obstaculizan o incluso pueden llegar a invalidar el proceso de aprendizaje. Entre otras:

1. Miedo, ansiedad
2. Ira, enfado
3. Culpabilidad
4. Envidia, celos
5. Aburrimiento
6. Tensión.

La tensión emocional prolongada puede obstaculizar las facultades intelectuales de un niño y dificultar su capacidad de aprendizaje, por eso, la emoción capacita o incapacita el pensamiento.

Las emociones desagradables poderosas desvían la atención hacia sus propias ocupaciones, interfiriendo en el intento de concentración en otra cosa. Cuando las emociones entorpecen la concentración lo que ocurre es que se paraliza la capacidad mental cognitiva que los científicos llaman “memoria activa”, que es la capacidad de retener en la mente toda la información que atañe a la tarea que estamos realizando. La memoria activa es una función ejecutiva por excelencia en la vida mental, que hace posible todos los otros esfuerzos intelectuales, desde pronunciar una frase hasta desempeñar una compleja proposición lógica.

La corteza prefrontal ejecuta la memoria activa y el recuerdo es el punto en el que se unen las sensaciones y emociones. Cuando el circuito límbico, que converge en la corteza prefrontal, se encuentra sometido por la perturbación, queda afectada la eficacia de la memoria activa: no podemos pensar correctamente.

Resulta imprescindible recordar que las emociones se comunican sobre todo de forma no verbal, a través de gestos, tono de voz, postura corporal, etc. Por eso un aprendiz puede perder la atención solo por la mirada de un compañero o del profesor. Si se siente amenazado o con miedo al ridículo, por ejemplo, toda su atención se dirigirá a protegerse, a buscar la forma de afrontar su defensa, en lugar de centrarse en los contenidos de lo que se está explicando en clase.

Las emociones también afectan a la conducta del alumno porque crean estados de mente-cuerpo diferentes. Un estado se manifiesta en una postura, un ritmo respiratorio y un equilibrio químico específico del cuerpo. Es por esto que los profesores deben ayudar a sus alumnos a sentirse bien con el aprendizaje y las relaciones que se desarrollan en el aula, y ese bienestar produce, precisamente, lo que busca el cerebro del alumno. No podemos enseñar sin tener en cuenta la relación tan estrecha existente entre los estados emocionales y los procesos de aprendizaje, así como las conductas de los alumnos.

Las emociones, además, juegan un papel importante en la determinación de conductas futuras, y sus trastornos pueden dar lugar a graves alteraciones del comportamiento de carácter patológico.

¿Podemos mejorar el proceso de aprendizaje teniendo en cuenta las emociones? Por supuesto, pues a la hora de enseñar han de estar presentes junto a los contenidos. La participación y la implicación de los alumnos serán mayores y dejarán una huella importante junto a lo aprendido, y eso les ayudará a grabar y a recordar después la información. Para ello es preciso hacer del aprendizaje algo emocionante a través de historias, retos, juegos que provoquen curiosidad y asombro, cualquier estrategia que ayude al aprendiz a implicarse emocionalmente.

RESUMEN: ESPACIO DE ACCIÓN

En este espacio de acción vamos a analizar el impacto de las emociones sobre el aprendizaje, la relación entre emociones y conducta y analizaremos los ingredientes necesarios para crear entornos de aula emocionalmente saludables, ofreciendo claves para entender el entramado de factores que modelan la ecología del aula y permiten aprender mejor.

Crear un clima adecuado en las aulas para que las emociones tengan cabida y puedan ser gestionadas, requiere un compromiso del docente como facilitador del proceso. Cuando en un centro educativo se fomentan las aulas emocionalmente saludables, se favorece también el desarrollo de las competencias de la inteligencia emocional en el alumnado y en el profesorado.

BIBLIOGRAFIA:

- Bisquerra, R. (2009) Psicopedagogía de las emociones. Síntesis.
- Bisquerra, R. (2000) Educación emocional y Bienestar. Praxis.
- Blakemore, S.J. y Frith, U. (2007) Cómo aprende el cerebro. Las claves para la educación. Ariel.
- Casassus, J. (2009) La educación del ser emocional. Cuarto propio.
- Damasio, A. (2005) En busca de Spinoza. Crítica.
- Elias, M.J., Tobías, S.E. Friedlander, B.S. (1999) Educar con inteligencia emocional. Plaza y Janes.
- Góleman, D. (1996) Inteligencia emocional. Kairós.
- Góleman, D. (2012) El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos. Ediciones B.
- Hué-García, C. (2008) Bienestar docente y pensamiento emocional. Praxis.
- Ibarrola, B. (2013) Aprendizaje emocionante. SM
- Jensen, E. (2004) Cerebro y aprendizaje. Narcea.
- Maturana, H. (1989) Emociones y lenguaje en educación. Hachette.
- Mora, F. (2009) Cómo funciona el cerebro. Alianza Editorial.
- Mora, F. (2000) El cerebro sintiente. Ariel.
- Mora, F. (2013) Neuroeducación. Alianza Editorial
- Morgado, I. (2007). Emociones e inteligencia social. Las claves para una alianza entre los sentimientos y la razón. Ariel.
- Morin, E. (2010) La mente bien ordenada. Seix Barral
- Ortiz, T. (2009) Neurociencia y Educación. Alianza Editorial.
- Siccone, F. y López L. (2006) Los sentimientos en la educación. Troquel
- Spitzer, M.,(2005) Aprendizaje: neurociencia y la escuela de la vida, Omega
- VV.AA (2005) Educación emocional. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. Miño y Davila

