

Estrategias para reconocimiento y autorregulación de las emociones

RDA 2 : Identificar estrategias neuro-protectoras que faciliten un mejor desarrollo cerebral y una mayor plasticidad nerviosa, de forma que se potencialice el desarrollo integral de niño durante el proceso de enseñanza aprendizaje.

- Define estrategias neuro-protectoras que faciliten un mejor desarrollo cerebral y una mayor plasticidad nerviosa para mejorar el aprendizaje.

**"Las emociones son las guardianas del aprendizaje".
Begoña Ibarrola, psicóloga y escritora**



[Emoción y aprendizaje](#)

Recordemos la importancia de las emociones en el aprendizaje

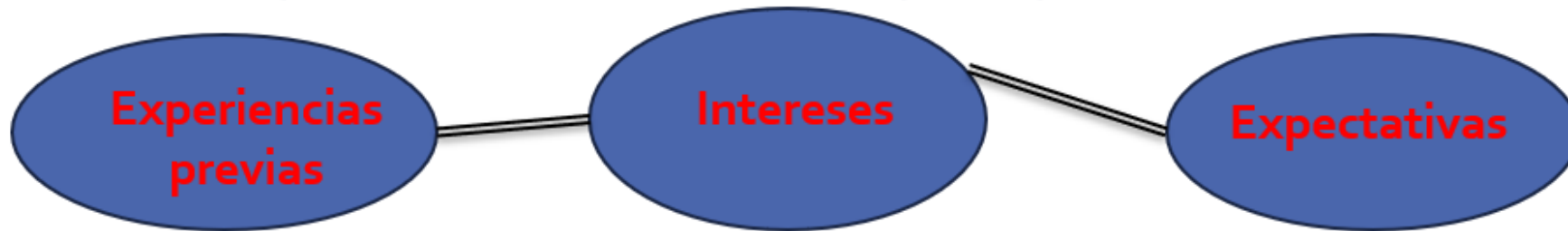
- Según Goleman (1995), las emociones son determinantes en la forma en que las personas procesan información y toman decisiones.
- La Neurodidáctica, como lo señala Mora (2013), reconoce que el aprendizaje está profundamente influenciado por el estado emocional de los estudiantes, ya que las emociones positivas potencian la motivación, atención, la memoria y la creatividad.

Relación con los procesos cognitivos:

- Las emociones regulan la atención (Damásio, 2005), un proceso cognitivo clave en el aprendizaje. Por ejemplo, un estudiante con altos niveles de estrés tendrá dificultad para concentrarse y retener información.
- Los procesos cognitivos son las operaciones mentales que el cerebro realiza para procesar, almacenar y analizar la información que proviene de los sentidos. Son fundamentales para el aprendizaje, la inteligencia y la adaptación al medio social.

Atención

- Es la capacidad para **seleccionar** y **enfocar** un estímulo, permitiendo un nivel adecuado de activación, necesario para el procesamiento de información relevante.
- Esto implica la posibilidad de **ignorar otros estímulos**, pero no necesarios para una determinada situación.
- Es un proceso activo no estático que depende de:



- “La atención consiste en focalizar selectivamente nuestra consciencia, filtrando y desechando información no deseada; como un proceso emergente desde diversos mecanismos neuronales manejando el constante flujo de la información sensorial y trabajando para resolver la competencia entre los estímulos para su procesamiento en paralelo, temporizar las respuestas apropiadas y, en definitiva, controlar la conducta” (A. Estévez-González a, C. García-Sánchez b, C. 1997)

Se puede dividir en dos grandes grupos

- ✓ **Voluntaria:** depende de la persona.
- ✓ **Involuntaria:** Es producto de la atracción del medio, situaciones particularmente intensas.

Tipos de atención

Atención Dividida		
Atención Alternante		
Atención Selectiva		
Atención Sostenida		
Atención Focalizada		
		Arousal

Desarrollo de la atención

- Empieza a desarrollarse desde los primeros días de vida, aunque es involuntaria.
- Poco a poco el niño muestra interés en estímulos de su alrededor; la mediación del adulto es importante, sobre todo en el uso del lenguaje para nombrar la acción que se presenta.
- La atención voluntaria se desarrolla a lo largo de la niñez en función al aumento del papel del lenguaje en la regulación conductual.

MEMORIA

operativa y permanente



- Es otro de los elementos fundamentales para el aprendizaje considerado como vital para la supervivencia .
- Sin nuestra memoria a largo plazo o permanente a más de fallar en el proceso educativo, estaríamos destinados a una existencia disfuncional en términos de sociedad.
- La atención y memoria están interrelacionadas, sin estos procesos cognitivos no existe un aprendizaje real.
- Es una función cerebral encargada de **codificar**, **almacenar** y **recuperar** información.

Memoria y aprendizaje

- Si como docentes entendemos que a veces los estudiantes olvidan porque han atribuido erróneamente información a un concepto similar pero distinto, y que ello puede hacer que la evocación sea más complicada, entonces podría apoyar de mejor manera al aprendizaje, reforzando el concepto.
- La memoria de trabajo es de vital importancia para mejorar el aprendizaje; si el estudiante es capaz de mantener la información en mente el tiempo suficiente para realizar una tarea, éste será más eficiente en su ejecución.
- Si buscamos que los estudiantes relacionen la información que reciben con algo que hayan experimentado en su vida, notaremos que ellos podrán recordar la nueva información de manera mucho más eficiente que información no contextualizada.

- Ciertas **emociones** como el **miedo** generan consolidación de la memoria creando ciertos caminos o esquemas mentales que son difíciles de romper, entonces si un estudiante es humillado en clase le será muy difícil disociar el aprendizaje de esa memoria negativa que se consolidó.
- Un concepto puede ser aprendido por algunas vías, varios tipos de información estimulan diferentes caminos neurológicos de memoria, por ello el conocimiento necesita ser almacenado y recuperado a través de diferentes tipos de estímulo.

Las emociones y el cerebro

- La amígdala regula las respuestas emocionales básicas, como el miedo y el placer, mientras que la corteza prefrontal participa en la autorregulación emocional, como lo explica LeDoux (2000).
- Según Davidson (2004), la interacción entre estas estructuras afecta la capacidad de los estudiantes para manejar el estrés y enfocarse en tareas cognitivas.

Autorregulación emocional

Goleman (1995) identifica la **autorregulación emocional** como una de las competencias clave de la inteligencia emocional, que incluye el manejo de impulsos y la capacidad de canalizar emociones hacia objetivos positivos.

Previo a la autorregulación debe presentarse el reconocimiento de las emociones.

Zimmerman (2002) describe el **ciclo de autorregulación**, compuesto por:

1. **Fase de planificación:** Identificar metas y estrategias.
2. **Fase de ejecución:** Monitoreo de emociones y comportamientos.
3. **Fase de reflexión:** Evaluar qué funcionó y qué no.

Estrategias prácticas para el reconocimiento emocional

- Diarios emocionales: Según Zinsser (2016), invitar a los estudiantes a escribir sobre sus emociones fomenta la introspección y la autoconciencia emocional.
- Check-in emocional: Actividades como "¿Cómo te sientes hoy?" con tarjetas de emociones ayudan a los estudiantes a expresar su estado emocional (Hammond, 2015)

Referencias

- Bantam Books.Hammond, Z. (2015). Culturally responsive teaching and the brain: Promoting authentic engagement and rigor among culturally and linguistically diverse students. Corwin Press.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ.
- Mora, F. (2013). Neuroeducación: Solo se puede aprender aquello que se ama. Alianza Editorial