

Universidad FASTA

Facultad de Ciencias de la Educación

Licenciatura en Psicopedagogía

**La influencia de las emociones en la memoria y atención: un
enfoque psicopedagógico sobre la inteligencia emocional**

Monografía

Villebro, Almendra

Trabajo Final de Graduación para acceder al título de Licenciado en psicopedagogía

Mar del Plata, febrero 2025

Agradecimientos/Dedicatoria

En primer lugar, se lo dedico y agradezco a mi familia, especialmente a mi padre, por ser mi fuente constante de amor, comprensión y motivación.

A mis profesores y colegas, quienes con sus enseñanzas y consejos me ayudaron a crecer académica y personalmente.

A mis compañeras de estudios, quienes compartieron este camino conmigo. Su apoyo constante, ánimos y risas hicieron que este proceso fuera más llevadero y memorable.

Finalmente, agradezco a la Universidad FASTA por ofrecerme las herramientas necesarias y contribuir a mi formación profesional.

Resumen /Abstract

El sistema límbico, como centro regulador de las emociones, desempeña un papel esencial en la forma que las personas procesan información y adquieren conocimientos.

El aprendizaje no se limita solo a la adquisición de conocimientos teóricos, sino que abarca un conjunto de habilidades, actitudes y valores influenciados por factores externos e internos. Estudios recientes han destacado como las emociones pueden actuar como facilitadores o inhibidores del aprendizaje.

Comprender la interrelación entre las emociones y el aprendizaje resulta clave para optimizar los procesos educativos y favorecer un desarrollo integral.

Así mismo, la psicopedagogía juega un papel crucial en el desarrollo de la inteligencia emocional. Al abordar esta relación, entre emociones y aprendizaje, la psicopedagogía no solo facilita estrategias de gestión emocional, sino que también contribuye al bienestar y éxito académico de los estudiantes.

Esta monografía se centra en analizar los conceptos principales relacionados con el sistema límbico, el aprendizaje, la influencia de las emociones en la memoria y la atención, procesos cognitivos básicos para el aprendizaje, y el rol de la psicopedagogía en la construcción de habilidades de inteligencia emocional.

Palabras claves: Sistema límbico – emociones – aprendizaje – memoria - atención – influencia - inteligencia emocional – psicopedagogía.

Índice de Contenido

Introducción	6
Capítulo 1. Sistema Límbico	7
Definición.....	7
Estructura	8
Definición de emoción.....	11
Capítulo 2. Aprendizaje	14
Definiciones	14
Teorías del aprendizaje	15
Tipos de aprendizaje.....	16
Factores que inciden en el aprendizaje	18
Procesos cognitivos que intervienen en el aprendizaje	19
Capítulo 3. Influencia de las emociones en los procesos básicos del aprendizaje: memoria y atención	23
Emoción y memoria	23
Emoción y atención.....	25
Emoción y aprendizaje.....	26
Capítulo 4. Rol de la psicopedagogía en la inteligencia emocional	28
Recursos para desarrollar la inteligencia emocional.....	32
Conclusión	34
Referencias	36

Introducción

El objetivo del presente Trabajo Final de Graduación reside en explorar la relación entre el sistema límbico, las emociones y la memoria y atención, procesos fundamentales para el aprendizaje. Con un enfoque en el rol de la psicopedagogía en la promoción de la inteligencia emocional. Esta monografía se estructura en cuatro capítulos principales.

Para ello se ha compilado información pertinente a partir de diversos estudios, investigaciones y monografías con respecto al rol que cumplen las emociones en el desarrollo del aprendizaje.

Primeramente, se analiza el sistema límbico, profundizando en su definición, estructuras que lo componen y la diferenciación conceptual entre los términos emoción, motivación y estados de ánimo.

Seguidamente, se aborda el aprendizaje, incluyendo su definición, las principales teorías, los distintos tipos, los factores que influyen en su desarrollo y los procesos cognitivos que intervienen en el mismo.

Luego, se examina la influencia de las emociones en la memoria y atención, dos procesos fundamentales para un óptimo aprendizaje.

Finalmente, se aborda el rol de la psicopedagogía en la inteligencia emocional, subrayando su importancia en el desarrollo de las competencias emocionales y la utilización de diversos recursos para desarrollar estas competencias y mejorar los resultados de aprendizaje y el bienestar integral de los estudiantes.

Capítulo 1. Sistema Límbico

Definición

A lo largo de los años, diversos autores han estudiado y definido el concepto de sistema límbico. Todos han coincidido en que este sistema es el encargado de la regulación de las emociones en el ser humano. A continuación, se exponen algunas de ellas.

En primer lugar, Zamora (2015) menciona que la palabra límbico significa borde, límite o margen. En este sentido, llamamos sistema límbico al “grupo de estructuras localizadas en la zona límite entre la corteza cerebral y el hipotálamo” (como se citó en Arce y Galantini, 2017).

Por otra parte, Izaguirre (2017) alude que, el “sistema límbico es el encargado de integrar la información del medio interno con la información sensorial proveniente del medio externo controlando así las funciones centrales de la emoción”.

El sistema límbico es el principal responsable de la vida emocional del ser humano. Está involucrado en el control de la emoción, las motivaciones y la iniciativa. También, participa de procesos cognitivos esenciales como la conducta, el mantenimiento y la supervivencia, el aprendizaje, la cognición y la memoria. Esto evidencia su importancia para la especie humana (Arce y Galantini, 2017).

Es un grupo interconectado de las estructuras corticales y subcorticales dedicado a vincular los estados de la emoción visceral con la cognición y el comportamiento (Saavedra et al., 2015).

Asimismo, en el año 2019, Rolls (como se citó en Abreu Agrela Rodrigues, 2022) destaca que la función principal del sistema límbico es interactuar con la información sensorial, actuando con el estado psíquico interno, contribuyendo al afecto. Estas emociones se registran y almacenan con los recuerdos preexistentes.

Por otra parte, Cinthia Serrano (2023) refiere que “el sistema límbico es considerado el epicentro de la expresión emocional y del comportamiento”.

Como citó Abreu Agrela Rodrigues (2022) este sistema se encuentra situado en la superficie medial del cerebro, actúa sobre las emociones y el comportamiento social, siendo un área con muchas neuronas. Asociados al sistema límbico están la memoria visual y auditiva, las emociones y los núcleos de base (coordinación motora).

Por último, Izaguirre (2017), y en concordancia con lo anteriormente expuesto, menciona que el cerebro límbico trabaja a nivel inconsciente manteniendo estrecho vínculo con la parte consciente de la corteza cerebral. La mayoría de los estímulos vitales y de supervivencia son controlados por el sistema límbico, es la zona donde se regulan las emociones. Es decir, controla las necesidades de supervivencia de la especie y el comportamiento emocional.

Estructura

Los componentes estructurales del sistema límbico son un conjunto de elementos integrados que se interrelacionan y que posibilitan el funcionamiento de este sistema.

En 1929, James Papez propuso que la estructura de origen cortical que se encarga de representar y determinar los sentimientos es el lóbulo límbico. Esta estructura fue identificada previamente por Paul Broca. El término de sistema límbico fue acuñado por Paul McLean, quien lo consideró así debido a que se incluían partes del hipotálamo, el área septal, el núcleo accumbens, las áreas neocorticales y la amígdala (López Mejía et al., 2009).

El cerebro emocional está conformado por estructuras corticales como la corteza orbito frontal, la cingulada, la corteza insular y por áreas subcorticales como la amígdala, el hipotálamo, el hipocampo, el septo y los núcleos talámicos (Ardila et al., 2012 como se citó en Izaguirre, 2017).

Por su parte, Zamora (2015) menciona los siguientes componentes del sistema límbico indicando su principal función (como se citó en Izaguirre, 2017).

- Circunvolución del cíngulo: funciones afectivas y cognitivas.
- Fórnix: funciones cognitivas.
- Hipotálamo: el hipotálamo a través de la regulación de los sistemas neuroendocrino, motor y autónomo coordina la expresión emocional (Soriano et al., 2007). El hipotálamo está vinculado con el sistema límbico y recibe información olfativa y visual y sensitiva de las vísceras (Coveñas & Aguilar, 2010).
- Septum: necesidades primarias del cerebro y sensaciones placenteras.
- Cuerpos mamilares: función de captación de impulsos nerviosos, participan en la memoria y aprendizaje.

- Hipocampo: relacionado con el proceso de memoria, fundamental para la formación de nuevos recuerdos y el aprendizaje. Es una estructura básica en el proceso emocional y en el aprendizaje. Básicamente, gestiona la información almacenada en la memoria a largo plazo, contrastándola con las nuevas situaciones y los nuevos estímulos (Izaguirre, 2017).
- Núcleos septales: función de inhibición del sistema límbico y del estado de alerta.
- Amígdala: controla y media las emociones principales como el miedo, la tristeza y la alegría. También determina el aprendizaje de conductas emocionales a partir del condicionamiento del contexto.

Como parte del sistema límbico activa la corteza adrenal, liberando adrenalina y noradrenalina, permitiendo producir una reacción para la lucha o para la fuga. Por otro lado, se produce una liberación de glucocorticoides, cuya función es la de compensar el impacto sobre el organismo de la situación de estrés.

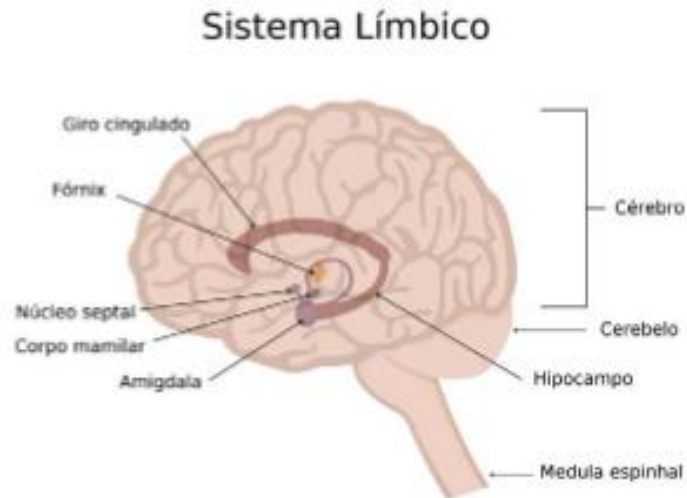
Se encarga de la valoración del contenido emocional de los estímulos perceptivos toda vez que interviene en los procesos de memoria, atención y toma de decisiones vinculadas a la interacción social, siendo regulada por la corteza pre frontal encargada de inhibir respuestas consideradas no adecuadas u oportunas (Izaguirre, 2017).

Ardila manifiesta que es fundamental para el aprendizaje ya que procesa y codifica los estímulos emocionales vinculándolas con el contexto social y ambiental en que se desenvuelve el estudiante (como se citó en Izaguirre, 2017).

El Hipocampo, conjuntamente con, la amígdala interviene en el mecanismo del recuerdo emocional, ya que el hipocampo parece estar relacionado con el recuerdo emocional explícito y la amígdala con el recuerdo emocional implícito.

- Núcleo accumbens: sistema motivacional (relacionado con adicción, apego, recompensa, placer)

Figura 3 - Componentes cerebrales asociados al Sistema Límbico



Fuente: (UFSJ - Universidad Federal de São João Del-Rei

Por otro lado, Saavedra et al., (2015) mencionan que este sistema consiste en varias estructuras interrelacionadas que incluyen: la circunvolución cingular (rodea el cuerpo calloso y se encuentra limitada superiormente por el surco calloso marginal), la cisura longitudinal (separa los dos hemisferios del cerebro), el septum (ubicado en la pared medial del cuerno anterior y cuerpo del ventrículo lateral), el cuerpo mamilar del hipotálamo (situado a cada lado y posterior al túber cinereum), el fórnix (la cara inferior del cuerpo calloso se ubica en contacto íntimo con el cuerpo del fórnix), el hipotálamo (ubicado debajo del surco del hipotálamo en la pared lateral del tercer ventrículo), la amígdala (ubicada por delante y por encima de la punta del asta inferior del ventrículo lateral) y el hipocampo (ubicado al interior del lóbulo temporal).

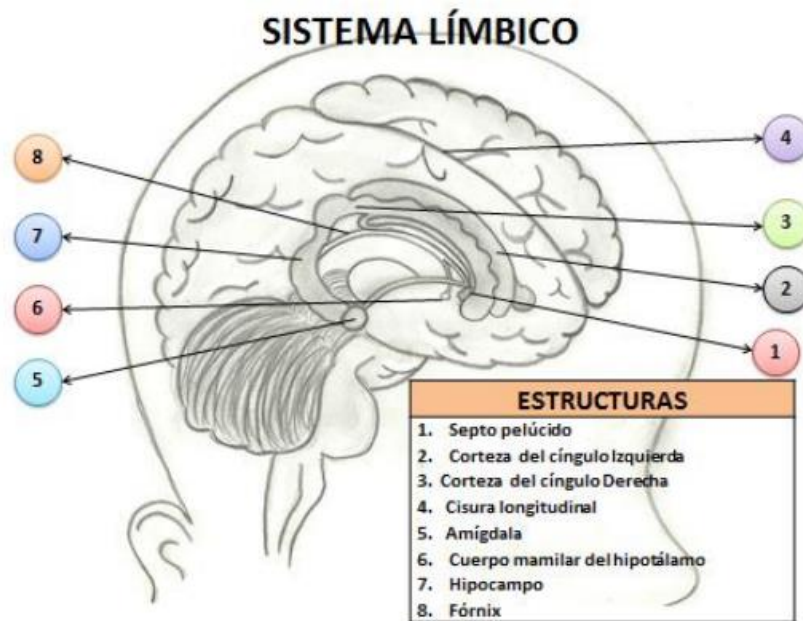


Figura No. 1. Componentes estructurales y funcionales del sistema límbico.

*Correlación funcional del sistema límbico con la emoción, el aprendizaje y la memoria.
Saavedra J., Díaz W., Zúñiga L., Navia C., Zamora T.*

Definición de emoción

Desde el punto de vista de la neurociencia, es importante distinguir tres conceptos vinculados al sistema límbico y que se encuentran interrelacionados: emoción, estados de ánimo y motivación.

En cuanto, al concepto de emoción, Arce y Galanitni (2017) exponen que, desde un enfoque holístico, las emociones son un conjunto de procesos cognitivos, neurofisiológicos, conductuales y de expresión que suceden en el ser humano.

Asimismo, Ekman en 1972, menciona que:

Las emociones son estados afectivos que surgen en el cuerpo y que muestran activación orgánica, es decir, activación fisiológica. Aparecen por automatismos que están en el repertorio innato y que pueden modularse con la experiencia. Son procesos concretos automatizados que forman parte de la herencia filogenética, que inciden en el comportamiento y la percepción de los

cambios producidos orientados hacia una situación concreta. (como se citó en Sotelo Martín et al., 2019)

Son muchas las emociones que pueden experimentar los seres humanos. Diversos autores han abordado distintos criterios de clasificación. Por un lado, se distinguen emociones primarias y secundarias y por otro, positivas y negativas.

Goleman en 1995, como se citó en Lizárraga y Rodríguez (2022) distingue entre emociones primarias y secundarias. Las emociones primarias se consideran respuestas universales, fundamentalmente fisiológicas, evolutivamente relevante y biológica y neurológicamente innatas (alegría, miedo, ira, tristeza, disgusto, sorpresa, entre otras). Por el contrario, las secundarias, pueden resultar de una combinación de las primarias, están muy condicionadas social y culturalmente y tienen un componente cognitivo más alto (envidia, vergüenza, culpa, calma, depresión, entre otras).

Godina (s.f.) hace alusión a la clasificación entre emociones positivas y negativas. Las primeras son respuestas agradables, placenteras y deseables. Éstas reflejan y repercuten en el bienestar general de las personas, además de contribuir en el enriquecimiento de los vínculos afectivos, el desempeño laboral y el rendimiento académico. Algunas de ellas son alegría, compasión, diversión, gratitud, entre otras.

En contraposición, las emociones negativas generan malestar, reducen la autoestima y la confianza propia. Si bien es natural sentir estas emociones, el malestar que ocasionan puede afectar otros ámbitos de la vida diaria. Por ejemplo: enojo, frustración, impotencia, temor, culpa, tristeza, entre otras.

Las emociones positivas son procesadas por el hemisferio izquierdo, mientras las emociones negativas lo son por el hemisferio derecho (Ardila et al. 2012, como se citó en Izaguirre, 2017).

También se menciona que, las emociones generadas de las interacciones interpersonales como la culpa, la indignación, el amor, entre otros, son mediadas por la amígdala que, como se ha mencionado anteriormente, se interconecta con áreas corticales como el pre frontal y áreas subcorticales como el hipotálamo, hipocampo, el núcleo septal y el tálamo. La amígdala procesa y codifica los estímulos emocionales vinculándolas con el contexto social y ambiental en que se desenvuelve el estudiante.

Es importante saber que las emociones surgen en automático, y esto es lo que las diferencia de un sentimiento o un estado de ánimo. Los sentimientos suelen derivar

de experiencias emocionales, pero se encuentran mediados por una fuerte consciencia de la situación. En cambio, los estados de ánimo no tienen un origen certero, es muy difícil reconocer los estímulos que los ocasionan y suelen ser más breves que las emociones (Lizárraga y Rodríguez, 2022)

Por último, cuando hablamos de motivación, Sellan (2017) refiere que es aquel motor que nos impulsa a alcanzar un determinado objetivo. No es un proceso unitario, ya que abarca diversos componentes que se puede definir como un conjunto de procesos implicados en la actividad, dirección y persistencia de la conducta.

Entonces, se puede afirmar que, es la base que mueve al ser humano lo que permite modificar la conducta personal, social y estudiantil. Es decir, la motivación es aquel motor que nos mueve a realizar una acción.

Capítulo 2. Aprendizaje

Definiciones

El concepto de aprendizaje ha sido abordado desde diversas perspectivas, lo que ha dado lugar a una multiplicidad de definiciones. A continuación, se exponen algunas ellas:

Para comenzar a definir este concepto, tomamos al psicólogo Jean Piaget (1896-1980) quien define el aprendizaje como “una construcción del conocimiento a partir de mecanismos de asimilación y acomodación”. Es decir, la información se integra en los esquemas de conocimiento que ya ha construido el sujeto y, a la vez, estos esquemas se movilizan, se modifican, y experimentan un proceso de acomodación o reajuste. La información se asimila, no se acomoda; son los esquemas los que experimentan una acomodación (como se citó en Guerri, 2024).

Desde otra perspectiva, la teoría de Vygotsky, como se citó en Alonso (2019) intenta explicar que todo aprendizaje tiene su origen en un entorno social y se desarrolla en un contexto colaborativo, es decir, aprendemos cuando interactuamos con otros individuos. Para Vygotsky, el aprendizaje no solo consta de una acumulación de conocimientos, sino que “es el mismo aprendiente, a través de su experiencia y de la interacción con los otros, el que construye esos conocimientos y los adapta a los que ya tiene”. Es decir, se convierte en aprendizaje significativo.

Klein (2002) señala que “el aprendizaje es un cambio relativamente permanente en la capacidad de realizar una conducta específica como consecuencia de la experiencia” (como se citó en Mendoza et al., 2010).

Por otra parte, Mendoza et al., (2010) exponen que el aprendizaje es la capacidad de cambiar la conducta como fruto de la experiencia, permitiendo que un individuo se adapte a nuevas situaciones ambientales y sociales. También, denominan al aprendizaje al hecho de que la experiencia produce cambios en el sistema nervioso que pueden ser duraderos y se manifiestan en el comportamiento de los organismos.

El aprendizaje se produce durante toda la vida y es innato. Es un proceso interno de cambio resultante de la adquisición de nuevas conductas y habilidades, que modifican las adquisiciones anteriores, es decir se producen reorganizaciones y reconstrucciones del conocimiento que ya se tenía (Melero, 2015).

Por último, Gómez (2024) menciona que:

El aprendizaje es el proceso a través del cual el ser humano adquiere, modifica o refina sus habilidades, destrezas, conocimientos o conductas, como resultado de la experiencia, que puede incluir el estudio, la observación, la instrucción o la práctica. Representa un cambio relativamente permanente, es decir, que perdura durante cierto tiempo.

Teorías del aprendizaje

Teniendo en cuenta las distintas definiciones, también existen diversas teorías del aprendizaje que son explicaciones sobre cómo aprende el ser humano. Brindan una perspectiva para interpretar los hechos del aprendizaje.

Como menciona Gomez (2024) las teorías más representativas son las conductistas, las cognitivas, las constructivistas y las del procesamiento de la información. A continuación, desarrolla brevemente cada una de ellas:

- Las teorías conductistas

Las teorías conductistas se centran en las conductas observables y medibles. Afirman que el comportamiento es determinado por una dinámica de refuerzos y castigos. El fundador de esta corriente es John. B. Watson (1878-1958), quien sostiene que todo comportamiento puede ser explicado en términos de condicionamiento y aprendizaje.

Según el conductismo, el aprendizaje se alcanza cuando se demuestra una respuesta adecuada ante determinado estímulo.

- Las teorías cognitivas

Las teorías cognitivas surgen en respuesta al conductismo. Consideran al ser humano como activo, en tanto procesa la información que recibe. El aprendizaje implica desarrollar habilidades intelectuales, para clasificar y estructurar los conocimientos.

El cognitivismo estudia los procesos mentales internos, como el pensamiento, la percepción y la memoria. El aprendizaje es comprendido como un proceso activo de adquisición, procesamiento y almacenamiento de la información. Las teorías

cognitivas enfatizan que el conocimiento debe ser significativo y que los estudiantes deben organizar y relacionar la nueva información con sus conocimientos previos.

- Las teorías constructivistas

Las teorías constructivistas sostienen que el conocimiento se construye a través de la experiencia y depende de la interpretación. Es decir, el aprendizaje no se trata de procesar y almacenar información, sino de construirla. La realidad no se percibe de forma objetiva, por lo que aprender es un proceso dinámico que implica interpretar y reorganizar la información.

Para el constructivismo, el contexto social y cultural tiene un papel importante en el proceso de aprendizaje. Las actividades deben estar vinculadas a experiencias reales y familiares a los estudiantes. El objetivo de la enseñanza es que los estudiantes elaboren e interpreten la información. El estudiante es quien crea el significado.

- Las teorías del procesamiento de la información

Por otro lado, las teorías del procesamiento de la información se centran en la integración de las nuevas tecnologías en el proceso educativo.

En ese marco, George Siemens (1970) y Stephen Downes (1959) proponen una teoría conocida como “conectivismo”, que sugiere que el aprendizaje es un proceso de conexión de fuentes de información. Desde este enfoque, el conocimiento no solo reside en el ser humano, sino que se distribuye fuera de él, a través de redes de conexiones en entornos sociales y digitales.

El aprendizaje implica utilizar herramientas tecnológicas y colaborativas para compartir, adquirir y comparar información de forma continua. Es necesario desarrollar habilidades básicas como la de establecer conexiones entre ideas y conceptos, y tomar decisiones para adaptarse a una realidad en constante cambio.

En definitiva, cada una de estas teorías ofrece diferentes perspectivas sobre como los individuos aprenden, lo que influye en los enfoques pedagógicos y en la práctica educativa.

Tipos de aprendizaje

Las teorías destacadas anteriormente ofrecen perspectivas sobre cómo se produce el aprendizaje. En este sentido es importante también observar como cada

tipo de aprendizaje permite a los individuos desarrollarse, adaptarse y enfrentarse a nuevos desafíos.

El psicólogo García Allen (2016) menciona que es necesario preguntarse ¿Qué maneras de aprender existen? ¿qué clases de aprendizajes hay? Para responder esto expone trece tipos de aprendizaje:

- Aprendizaje implícito: hace referencia a un tipo de aprendizaje que se constituye generalmente no intencional y donde el aprendiz no es consciente sobre qué se aprende.
- Aprendizaje explícito: al contrario del anterior, se caracteriza porque el aprendiz tiene intención de aprender y es consciente de lo que aprende. Esta forma de aprender exige atención sostenida y selectiva, por esto requiere la activación de los lóbulos prefrontales.
- Aprendizaje asociativo: es un proceso por el cual un individuo aprende la asociación entre dos estímulos o un estímulo y un comportamiento.
- Aprendizaje no asociativo: se basa en un cambio en nuestra respuesta ante un estímulo que se presenta de forma continua y repetitiva. Dentro de este se encuentran dos fenómenos: habituación y sensibilización.
- Aprendizaje significativo: se caracteriza porque el individuo recoge la información, la selecciona, organiza y establece relaciones con el conocimiento que ya tenía previamente. Es decir, relaciona la información nueva con la que ya posee.
- Aprendizaje cooperativo: permite que cada estudiante aprenda, pero no solo, sino junto a sus compañeros. El profesor es quien guía, dirigiendo la actuación y distribuyendo roles y funciones.
- Aprendizaje colaborativo: es similar al mencionado anteriormente. Pero en este caso, los educadores proponen un tema y los educandos deciden como abordarlo conformando los grupos según sus objetivos y necesidades.
- Aprendizaje emocional: significa aprender a conocer y gestionar las emociones de manera más eficiente. Este aprendizaje aporta beneficios a nivel mental y psicológico, ya que influye positivamente en el bienestar, mejora las relaciones interpersonales y favorece el desarrollo personal.

- Aprendizaje observacional: se basa en una situación social en la que al menos participan dos individuos: el modelo (la persona de la que se aprende) y el sujeto que realiza la observación de dicha conducta, y la aprende.
- Aprendizaje experiencial: se produce fruto de la experiencia.
- Aprendizaje por descubrimiento: hace referencia al aprendizaje activo, en el que la persona descubre, relaciona y reordena los conceptos para adaptarlos a su esquema cognitivo.
- Aprendizaje memorístico: significa aprender y fijar en la memoria distintos conceptos, se lleva a cabo una acción mecánica y repetitiva.
- Aprendizaje receptivo: la persona recibe el contenido que ha de internalizar. Es un tipo de aprendizaje pasivo.

Cada tipo de aprendizaje permite que los individuos adquieran y desarrollen conocimientos, habilidades y comportamientos de maneras diversas, adaptándose a sus necesidades y contextos.

Factores que inciden en el aprendizaje

Siguiendo esta línea, es relevante también resaltar que el aprendizaje humano se vincula con variables sociales, emocionales, culturales y biológicas.

Guzmán (2021) menciona cuales son los diversos factores que influyen en el aprendizaje:

- Fisiológicos: estos factores se relacionan con la edad, la salud, el sistema nervioso, el nivel de ansiedad o estrés. Se debe tener en cuenta el contexto del estudiante.
- Socioafectivos: se relacionan con las emociones, los sentimientos y las relaciones con los demás. Al planear acciones y experiencias de aprendizaje es importante conocer la configuración personal que tengan los estudiantes al aprender, ya que son aspectos que pueden ser determinantes para el éxito o el fracaso.
- Ambientales o contextuales: se relacionan con el espacio, el tiempo, las relaciones interpersonales, la naturaleza y el ambiente, entre otros.

- Cognitivos: se relacionan con los hemisferios cerebrales. Es útil generar experiencias que estimulen y potencien ambos hemisferios de manera equilibrada, para lograr un aprendizaje más integral.

Por su parte, en 1995, Tejedor estableció una clasificación de variables que influyen en el rendimiento académico:

1. Variables de identificación: sirven para caracterizar e identificar características de las personas como el sexo y edad.
2. Variables sociofamiliares: incluye aspectos sociales y familiares como, por ejemplo, nivel educativo de los padres, lugar de residencia, lugar donde estudia, entre otras.
3. Variables académicas: todas aquellas características que se relacionan con lo académico, por ejemplo, rendimiento previo, estudios cursados.
4. Variables pedagógicas: se relaciona con las formas y métodos que se usan a la hora de enseñar, como así también las formas de evaluar.
5. Variables psicológicas: aquellas conductas y formas adquiridas que las personas hacen a su manera de ser, por ejemplo, personalidad, motivación, autoconcepto.

Entonces, se puede observar que en el rendimiento de los estudiantes influyen diversos factores como el nivel intelectual, la personalidad, la motivación, las aptitudes, los intereses, los hábitos de estudio, la autoestima, entre otros.

Procesos cognitivos que intervienen en el aprendizaje

El desarrollo individual y social del ser humano está relacionado con el aprendizaje ya que es el proceso mediante el cual se adquieren habilidades, conocimientos y experiencias, que permiten pensar, comprender, ejecutar, tomar decisiones y muchas otras acciones mentales, desde las más simples hasta las más complejas.

Los procesos cognitivos son la vía a través de la cual se adquiere el conocimiento. Por lo tanto, son las habilidades mentales que el ser humano desarrolla al realizar cualquier actividad (Rivas, 2008 como se citó en Melero, 2015).

Según Reed (2007) las habilidades cognitivas son las destrezas y procesos de la mente necesarios para realizar una tarea, son las facilitadoras del conocimiento al

ser las responsables de adquirirlo y recuperarlo para utilizarlo posteriormente (como se citó en Melero, 2015).

Los procesos cognitivos se pueden clasificar en básicos y superiores. Los básicos son considerados como centrales y ayudan a formar a los superiores, estos últimos se encarga de la solución de problemas, toma de decisiones, pensamiento creativo (Ramos et al., 2010, como se citó en Melero, 2015).

Seguidamente, se desarrollan los procesos cognitivos básicos:

- Sensación y percepción

La sensación es el proceso que se produce a través de los receptores sensoriales para captar los estímulos del medio interno y externo (Antoranz y Villalba, 2010)

A la sensación le sigue la percepción que es el proceso en el que se extrae información de los estímulos captados para ser organizada e interpretada, y finalmente ser dotada de significado. “Es un proceso que usa el conocimiento previo para recopilar e interpretar los estímulos que nuestros sentidos registran” (Matlin, 2002).

- Atención

Es la capacidad para mantenerse concentrado conscientemente delante de un estímulo. La atención implica activación, es la puesta en marcha y mantenimiento de los procesos cognitivos de procesamiento de la información.

Existen diversos tipos de atención o componentes de la misma: focalizada, sostenida, selectiva, alternante y dividida.

- Memoria

Es la capacidad para almacenar y recuperar la información. Rivas (2008) clasifica la memoria en función del procedimiento dividiéndola en subsistemas: memoria sensorial, retiene la información captada a través de receptores que perciben estímulos, memoria a corto plazo que se encarga de interpretarla, extraerla y transformarla, y memoria a largo plazo que almacena la información de manera organizada para su posterior recuperación.

El sistema procesa la información sensorial en diferentes fases o etapas, íntimamente interrelacionadas: codaje, almacenamiento y recuperación.

El codaje: es el proceso mediante el cual una información de origen perceptivo es transformada en una representación más o menos estable y asociada, en mayor o menor grado a otras representaciones mnésicas ya almacenada.

Almacenamiento: la información o representación es guardada en diferentes modalidades: verbal, no verbal, episódica o semántica En estas modalidades busca el cerebro guardarlas relativamente estables o permanentes.

Recuperación: en esta fase la información es activamente evocada y puesta a disposición de otros sistemas cognitivos y del comportamiento.

Una vez mencionados los procesos cognitivos básicos, continua con los superiores:

- Pensamiento

Es un proceso interno de la persona en el que analiza lo que le rodea a través de representaciones simbólicas que pueden o no estar presentes en la realidad inmediata (Rivas, 2008).

Por su parte, para Peña (2006) el pensamiento es la acción de procesar mentalmente la información.

- Lenguaje

En el año 2006, Peña lo define como “el sistema de comunicación a través de gestos, sonidos o símbolos escritos, que tiene significados compartidos por un grupo y se utilizan siguiendo unas normas” e indica que todas las definiciones de lenguaje refieren a tres dimensiones básicas: la estructural, funcional y comportamental.

- Inteligencia

La inteligencia ha sido considerada por David Weschler en 1954, como una habilidad general para el pensamiento racional y el manejo efectivo del ambiente (como se citó en San José Vazquez, 2021).

Según Gardner (1987) puede ser entendida como el mecanismo neural o sistema de cómputo que en lo genético está programado para activarse o dispararse con determinadas clases de información presentada interna o externamente.

Este autor distingue ocho inteligencias básicas: lógico-matemática, lingüística, espacial, musical, intrapersonal, interpersonal, existencial y pedagógica.

En resumen, todos estos procesos cognitivos juegan un papel crucial y esencial en el aprendizaje ya que permiten organizar, procesar, interpretar y aplicar la información, lo que hace posible el aprendizaje significativo.

Capítulo 3. Influencia de las emociones en los procesos básicos del aprendizaje: memoria y atención

Lo desarrollado en los capítulos anteriores ha sentado las bases conceptuales y teóricas necesarias para en este capítulo analizar la influencia que tienen las emociones en dos de los procesos cognitivos básicos del aprendizaje, la memoria y atención.

Para comenzar a desarrollar este capítulo y de acuerdo con lo que se conoce, la motivación es vital en el proceso de enseñanza-aprendizaje, dado que está ligado directamente con la disposición del estudiante y el interés en el aprendizaje, se considera que mientras más motivado está, más aprenderá y llegará fácilmente al aprendizaje significativo.

Es decir, los factores motivacionales juegan un rol importante en la organización y dirección de la conducta positiva del estudiante ante el proceso de aprendizaje, ya que la motivación contribuye a desarrollar sus capacidades, superar sus limitaciones y a atender sus intereses (como citó González Castro et al., 2023).

Como menciona Moreno (2023) cuando las emociones positivas, las cuales fueron expuestas en capítulos anteriores, están presentes durante el proceso de aprendizaje, se crea un ambiente propicio para la absorción y retención de la información. Los momentos de insight y comprensión profunda suelen estar acompañados de emociones positivas que refuerzan la conexión con el contenido. Por otro lado, las emociones negativas como el miedo y la frustración pueden actuar como obstáculos, entorpeciendo el progreso y la motivación.

Por lo tanto, comprender cómo estas emociones influyen en el aprendizaje es esencial para desarrollar estrategias pedagógicas efectivas y promover un entorno de aprendizaje enriquecedor.

Emoción y memoria

Analizando en mayor profundidad se reconoce que las emociones de los estudiantes influyen en la memorización y la recuperación de recuerdos al activar circuitos neuronales relacionados con lo que está sintiendo el estudiante gracias a la liberación del neurotransmisor dopamina (Braidot y Pitzer 2005 como se citó en Benavidez y Flores, 2019).

Es decir que las emociones influyen sobre la memoria, en algunos casos al fortalecer y en otros al obstaculizar su formación.

Como dice Braidot (2010), la emoción que se pueda generar en el estudiante es fundamental para que los conocimientos se codifiquen con mayor rapidez y facilidad y, por lo tanto, se almacenen en la memoria a largo plazo (como se citó en Benavidez y Flores, 2019).

En 2009 Guck también hace referencia sobre este tema y menciona, en concordancia con el autor anterior, que la memoria está ligada a la emoción, ya que ésta última no solo influye en la forma como se almacena sino también como se recuerda. Las memorias más intensas están asociadas con emociones fuertes, de donde se deduce que aprender debe ser el resultado de emocionarse de manera continua y positiva, y que por tanto el educador debe generar emociones placenteras, para que sus enseñanzas sean recordadas de manera más prolongada.

En este sentido es relevante recordar que la amígdala es la que está involucrada en la mejora de la memoria cuando tiene un contenido emocional.

El gen responsable del desarrollo de la amígdala llamado neuroD2 está vinculado al aprendizaje que se da en un ambiente emocional guardándose con más facilidad la información en la memoria a largo plazo (Braidot, 2010, p. 363 como se citó en Benavidez y Flores, 2019).

Por su parte, De la Cuesta (2016) alude que la amígdala, tal como se ha desarrollado en capítulos anteriores, es uno de los órganos más importantes para el aprendizaje, ya que decide el carácter de las reacciones (positivas o negativas) ante la información que ingresa al cerebro a través de cualquier estímulo. “Este órgano es crucial en el contexto de aprendizaje porque bloquea varios aspectos del mismo si hay emociones amenazantes” (como se citó en Benavidez y Flores, 2019).

Para finalizar este apartado, se remite una serie de generalizaciones que en 2012 Ballesteros (como se citó en Cáceres Nieto, 2015) alude sobre las relaciones entre la emoción y memoria, la cual se especifican seguidamente:

- Todos aquellos eventos que tienen una carga emocional suelen recordarse mejor que aquellos que no la tienen y cuanto más fuerte sean esas emociones, mayor será su efecto en la memoria.

- Las emociones con valencia afectiva positiva se recuerdan mejor que las negativas.
- Los recuerdos positivos contienen más detalles contextuales y estos detalles ayudan a que se recuerde mejor.
- Las emociones fuertes pueden perjudicar la memoria de eventos menos emocionales y la información presentada simultáneamente al momento de experimentar estas emociones.
- Si el estado de ánimo cuando estamos aprendiendo coincide con el de cuando estamos recuperando la información, es decir, existe la memoria es mejor que cuando el estado de ánimo difiere.

Emoción y atención

De la Barrera y Donolo en 2009 mencionan que también la atención puede verse afectada por distintas emociones como la rabia, el miedo, el enojo, la tristeza, frustración, entre otras, y en esas circunstancias se dificulta más aprender. La motivación y emoción dirigen el sistema de atención, el cual decide qué informaciones se archivan en los circuitos neuronales, y, por lo tanto, qué es lo que se aprende (como se citó en Benavidez y Flores, 2019).

Nuestra capacidad de aprendizaje (Saavedra et al., 2015) depende no solo de cuanta atención se le preste al suceso, sino también del estado emocional del sujeto. Esto quiere decir que se recuerdan con mayor frecuencia eventos asociados con situaciones alegres, tristes o dolorosas determinadas. Estos estados mentales están asociados con la liberación de los neuromoduladores, tales como la acetilcolina (en situaciones de atención máxima), dopamina, noradrenalina y hormonas esteroides, tales como el cortisol (durante procesos nuevos, situaciones de estrés o ansiedad).

Como se ha mencionado anteriormente, el aprendizaje se bloquea por las emociones negativas como ansiedad, furia o depresión entre otras, ya que estas emociones desvían la atención y entorpecen la concentración, lo cual también deriva en la paralización de la memoria activa, es decir que se impide la retención en la mente de la información relacionada con la tarea que se está realizando (Casas 2003, como se citó en Benavidez y Flores, 2019).

De hecho, hay estudios que demuestran que cuando los estímulos son emocionalmente relevantes, el procesamiento e identificación de la información se

prioriza, es más rápida, se mantiene la atención por más tiempo, se recuerda con mayor precisión y tiene menos posibilidad de olvidarse que la información emocionalmente neutra (Ramírez y Hernández, 2023).

Emoción y aprendizaje

Considerando que la memoria y la atención son procesos cognitivos influenciados por las emociones, como se ha visto anteriormente, cualquier alteración en estos procesos debido a las emociones pueden tener un impacto directo en el aprendizaje. Es decir, el estado emocional puede influir significativamente en la capacidad de aprender de manera efectiva.

Uno de los expertos de nuestro país que más ha investigado estos procesos y, concretamente, el papel que juegan las emociones en el aprendizaje, es Rafael Bisquerra Alzina, el cual ha sido nombrado a lo largo de esta monografía (EducaWeb).

Las investigaciones sobre los procesos de aprendizaje que ha realizado este autor apuntan que la emoción y el aprendizaje son inseparables. Este vínculo se establece por múltiples razones, entre ellas, porque las emociones influyen en la capacidad de razonamiento, la memoria, la toma de decisiones y la actitud para aprender. Por ello, se considera que las emociones forman parte del proceso de aprendizaje.

Considerando los apartados anteriores, y continuando con lo que menciona este autor se puede decir que la emoción dirige nuestra atención que, a su vez, permite una mejor focalización para adquirir y consolidar los aprendizajes en la memoria.

Hay emociones que ayudan a aprender, como la curiosidad, pero otras limitan el aprendizaje, como el miedo. En el primer caso, las emociones positivas motivarán a seguir aprendiendo. En el segundo, las emociones negativas harán que se quiera dejar de hacerlo.

En el mismo sentido, las emociones permiten a los individuos guiar los procesos neurobiológicos involucrados en el aprendizaje, afrontar los retos que se plantean y mediar la interacción social de los participantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje (García Retana, 2012).

En la actualidad se identifica que no hay aprendizajes fuera del espacio emocional, todo lo que uno realiza tiene una emoción de base.

Tal como alude Goleman en 1996, las emociones inducen a una manera de actuar, por ejemplo, el miedo pone en alerta general al organismo, haciendo que se prepare para la acción concentrando la atención en la amenaza cercana para evaluar la mejor respuesta posible. Contrariamente el amor origina una respuesta relajada que genera calma y satisfacción viabilizando la cooperación. Cuando se está dominado por la furia o el anhelo, por el amor o por el temor el sistema límbico es el que domina la escena del aprendizaje (como se citó en Izaguirre, 2017).

Santoyo Manzanilla et al., en el año 2024 recabaron varias investigaciones que afirman la relación existente entre las emociones y el aprendizaje. A continuación, se desarrollan algunas de ellas.

En el año 2018 Elizondo, Rodríguez y Rodríguez, realizaron una investigación científica para la Revista de Didácticas Específicas titulada La importancia de la emoción en el aprendizaje, cuyo objetivo fue analizar los efectos positivos y negativos de la autorregulación emocional y la motivación en la adquisición de conocimientos.

Esta investigación parte de la cita filosófica de Platón que dice: todo aprendizaje tiene una base emocional, en donde la búsqueda de fundamentos en el área de la neurobiología y la educación le condujeron al resultado de que las técnicas y/o estrategias de enseñanza-aprendizaje deben tomar en consideración las emociones para poder ser más eficientes hasta el punto de evolucionar y mejorar notoriamente la educación.

En 2019, Benavidez y Flores llevaron a cabo una investigación científica para la revista Estudios de Psicología titulada La importancia de las emociones para la neurodidáctica, en donde se estudia el papel que juegan las emociones y la manera en que éstas influyen sobre los procesos de aprendizaje basándose en las teorías de la neurociencia.

Como parte de sus conclusiones, enmarca que es necesario afianzar conocimientos sobre la producción de emociones y los modos en que éstas se manifiestan con la finalidad de administrarlas de la mejor manera mediante el tema de la inteligencia emocional; al mismo tiempo, hace falta crear un ambiente emocional lo suficientemente positivo para incentivar el cerebro emocional de los estudiantes.

Luego en el 2020 Palma y Barcia escribieron un artículo científico para la revista Dominio de las ciencias, cuyo título fue: El estado emocional en el rendimiento académico de los estudiantes en Portoviejo, Ecuador, a fin de analizar la relación entre

los estados emocionales y el rendimiento académico en estudiantes de esa región. Desde el punto de vista metodológico, se llevó a cabo una investigación de tipo documental bibliográfica, en donde se recopilaron 25 textos especializados en el tema entre los años 2015 y 2020.

Con todo esto, se obtuvo como resultado que sí existe una relación importante entre las emociones y el rendimiento escolar, por lo que es necesario que dichos estados emocionales sean favorables para lograr que los aprendices obtengan buenas calificaciones. Siendo su conclusión más relevante que las posturas centradas en estimular favorablemente los estados emocionales provocan el éxito académico en los estudiantes en todos los niveles educativos.

En resumen, las diferentes emociones que experimenta el aprendiente es un factor importante para el éxito del aprendizaje. El entorno emocional en el que se desarrolla el aprendizaje puede potenciar o limitar las capacidades cognitivas sobre todo en la memoria y atención.

Capítulo 4. Rol de la psicopedagogía en la inteligencia emocional

Como se ha visto, las emociones juegan un papel importante en el proceso de aprendizaje, ya que influyen directamente en la memoria y la atención. Por esta razón, es fundamental que, como educadores, se promueva el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes. Fomentar habilidades emocionales permite reconocer, gestionar y regular emociones, lo que mejora el bienestar y optimiza la capacidad de aprender de manera más efectiva.

Para comenzar a desarrollar este análisis, es necesario desarrollar brevemente el campo de saber de la psicopedagogía. Es definida, según Salamone (2014) como la disciplina “que se ocupa del proceso de aprendizaje de todo el ser humano a lo largo del ciclo vital, desde el proceso de génesis o embarazo hasta su finalidad”.

Esta disciplina tiene como objeto de estudio al aprendizaje. El objetivo principal de la psicopedagogía es alcanzar procesos cognitivos que ayuden a las personas a desarrollar habilidades y destrezas para que le sirvan para la vida (Saltos et al., 2020).

En este punto, es necesario definir el término de inteligencia emocional. Para esto, se toma el concepto de Goleman (1995) quien sostiene que “es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”. Da cuenta de la necesidad de enseñar a los

estudiantes sobre el autoconocimiento y el auto control, sobre el manejo de sus emociones y la necesidad de cómo pensamos y cómo memorizamos, es decir sobre la estrategia de metacognición y metamemoria (como se citó en Lizárraga y Rodríguez, 2022).

En este sentido, siguiendo los modelos de intervención de Benavent y Bisquerra (1995) a través de esta inteligencia se puede promover el desarrollo de las competencias emocionales para contar con mejores recursos para el aprendizaje. Aquí es necesario tomar nuevamente a Goleman para definir las competencias emocionales el cual menciona que son “las habilidades que se adquieren a través de la inteligencia emocional, las cuales son importantes para realizar con éxitos las tareas de la vida diaria, entre ellas, aprender”.

La inteligencia emocional determina la manera en que nos relacionamos y entendemos el mundo; tiene en cuenta actitudes, sentimientos y engloba habilidades como el control de los impulsos, la autoconciencia, automotivación, confianza, entusiasmo y empatía (Carvajal, 2013 como se citó en Benavidez y Flores, 2019).

Este concepto, popularizado por el Doctor Goleman, se divide en cinco componentes fundamentales:

1. Autoconciencia: es poder reconocer nuestras propias emociones y cómo influyen en nuestros pensamientos y comportamientos.
2. Autocontrol: la capacidad de controlar emociones impulsivas y comportamientos, y de mantenerse enfocado y positivo ante situaciones adversas.
3. Motivación: estar impulsados a cumplir metas personales y profesionales por razones internas más que por recompensas externas.
4. Empatía: comprender las emociones de los demás y responder de manera adecuada.
5. Habilidades sociales: manejar adecuadamente las relaciones, inspirar y liderar a otros, comunicar de manera efectiva y trabajar en equipo.

Por otra parte, los estudios Salovey y Mayer (citado por San José Vazqu ez, 2021) demostraron un enfoque en donde el reconocimiento de las emociones y la autorregulación de las mismas pueden aprender a desarrollarse, a base de programas de intervención. Estos dos autores definían la inteligencia emocional como “una habilidad en la que la persona es capaz de regular sus emociones, diferenciando unos

de otros y utilizando este conocimiento para dirigir los propios pensamientos y acciones”.

Distinguen cuatro aspectos de la inteligencia emocional:

1. Percepción emocional: es el primer paso a tener en cuenta en la inteligencia emocional. Se define como la habilidad para saber reconocer nuestras propias emociones y la de los demás. Tener una buena percepción emocional ayuda a saber expresar de forma adecuada las emociones propias, de manera que se pueda ejercer la comprensión y la empatía hacia los demás.
2. Facilitación o adquisición emocional del pensamiento: permite a la persona alcanzar sus metas personales, apoyándose en sus emociones.
3. Comprensión emocional: consiste en identificar las emociones, nombrándolas, para poder dotarlas de un significado propio, estableciendo un vínculo entre las experiencias de la persona y sus propias emociones.
4. Regulación emocional: en este último concepto es necesario entender la vinculación entre la emoción, el comportamiento y la cognición, de manera que se puedan manejar de forma apropiada nuestras emociones.

En 2016, Arias menciona que es importante reconocer que la inteligencia emocional interfiere en los procesos motivacionales, emocionales y cognitivos, ya que una persona emocionalmente inteligente es capaz de sentir; pero también puede regular las emociones, logrando que estas no interfieran en la toma de decisiones de forma inmediata, lo cual facilita la resolución de problemas y la adaptación al medio (como se citó en García et al., 2018).

Por esto mismo, el objetivo de los profesionales vinculados al mundo de la enseñanza debería ser favorecer el aumento de las capacidades y habilidades emocionales de los estudiantes, así como compensar los aspectos más deficitarios que presentan, además de contribuir al desarrollo integral de la personalidad de los estudiantes (Bisquerra, 2006), y, en definitiva, de la evolución del ser humano. La enseñanza de las habilidades emocionales favorecería el bienestar psicológico y emocional de los estudiantes y esto impactaría positivamente tanto su bienestar académico, como su rendimiento (como se citó en Gajardo y Tilleria, 2019).

En el contexto de la psicopedagogía, la inteligencia emocional adquiere una importancia crucial. Los psicopedagogos no solo son responsables de los

conocimientos académicos, sino también de fomentar el desarrollo emocional de los estudiantes.

Desde el modelo clínico de Benavent y Bisquerra en 1995 de atención individual, es necesario desarrollar y trabajar en la consulta psicopedagógica las siguientes competencias emocionales (como se citó en Lizárraga y Rodríguez, 2022):

- *La conciencia emocional*: “es la habilidad de tomar conciencia tanto de las propias emociones como las de los demás” (Bisquerra, 2009). Esta competencia, además de comprender y entender, también ayuda a tener mayor vocabulario emocional. Es fundamental desarrollar este lenguaje ya que gracias a él se puede delimitar y profundizar en su definición y diferenciación. Es posible que, a lo largo de la vida, se vivan experiencias en donde uno no sabe lo que siente, y ponerle nombre ayudara a anticipar nuevas emociones en contextos diferentes y la posibilidad de decidir si nos interesa regularlas. Una vez que se conoce aquello que nos mueve y sentimos, podemos comenzar a tomar conciencia de nuestras emociones y poder así encontrar un equilibrio para avanzar en nuestra propia conciencia emocional. Esta competencia es la base para poder adquirir todas las demás.
- *La regulación emocional*: “capacidad de regular y manejar las emociones de una forma adecuada” (Bisquerra, 2009). En el día a día es inevitable sentir emociones de rabia o tristeza, pero es importante entender, como explica Soldevila et al., en 2007 que “no se trata de eliminar o reprimir las emociones negativas sino de hacerlas conscientes para intervenir en las consecuencias negativas de la reacción emocional”. La reflexión es importante para poder comprender la situación. Este análisis sistemático y situacional puede ayudar a dar respuestas o soluciones y promover los cambios necesarios en la propia conducta.
- *La autonomía emocional*: como alude Bisquerra en 2009 se puede entender como “un conjunto de elementos que están relacionados con la autogestión emocional”. Adoptar una actitud positiva fomentará otras competencias emocionales como la regulación emocional o las habilidades sociales.
- *La competencia social*: se puede entender como la capacidad de mantener buenas relaciones con otras personas, es decir, “un conjunto de habilidades que permiten la integración de pensamientos, sentimientos y comportamientos para lograr relaciones sociales satisfactorias y resultados valorados como

positivos en un contexto social y cultural” (Bisquerra, 2009).

- *Competencias para la vida y el bienestar*: es la capacidad para afrontarse de forma adecuada a los retos cotidianos a través de comportamientos apropiados ya sea dentro del contexto personal, educativo o familiar.

Desarrollar estas competencias desde el área de psicopedagogía, sería una parte clave para promover un desarrollo integral del educando tanto en el ámbito emocional como en el cognitivo.

Así mismo, desarrollar la inteligencia emocional en el aula también ofrece múltiples beneficios tanto para los estudiantes como para los educadores (Sm educamos):

- Mejorar el rendimiento académico: los estudiantes con alta inteligencia emocional suelen tener un mayor rendimiento académico debido a su capacidad para manejar el estrés y la ansiedad relacionados con los exámenes y las tareas escolares.
- Fomentar un ambiente escolar positivo: un aula donde se promueve la inteligencia emocional tiene menos conflictos y una mayor cohesión entre los estudiantes.
- Desarrollar habilidades para la vida: la inteligencia emocional no solo es crucial durante los años escolares, sino que también prepara a los estudiantes para enfrentar los desafíos de la vida adulta.
- Reducción del acoso escolar: al fomentar la empatía y la comprensión mutua, se pueden reducir los incidentes de bullying y acoso escolar.

Los profesionales son quienes brindan estrategias para la identificación y regulación de emociones, creando entornos emocionales positivos, desarrollando habilidades sociales y diseñando intervenciones personalizadas que potencian las capacidades de los estudiantes y mejoran su desarrollo integral.

Recursos para desarrollar la inteligencia emocional

A continuación, se presentan algunos recursos para que, como educadores, se utilicen y se desarrollen las diversas competencias emocionales mencionadas previamente.

Como aluden Lizárraga y Rodríguez (2022) la utilización de recursos como los cuentos, los audiovisuales o la expresión artística ayudan en el desarrollo de la inteligencia emocional, así como también en las habilidades de comunicación social e interpersonal.

El cine, como películas o cortos, desarrolla la inteligencia emocional. Es una estrategia que, gracias a las imágenes y a toda su riqueza, tiene un gran bagaje emocional, es decir, “un mensaje audiovisual implica comprender, descifrar, interpretar lo que alguien ha expresado”

Por su parte, el arte es una vía para expresar los propios sentimientos a través, por ejemplo, del dibujo.

Así mismo, el juego (como se citó en Benavidez y Flores, 2019) también es importante como estrategia de aprendizaje porque permite el autoconocimiento y fomenta la curiosidad con lo cual se abre una puerta a la emoción y por tanto al aprendizaje. El juego es una herramienta para conocerse y conocer el entorno, con lo que se potencia las relaciones inter e intra personales, fundamentales para activar el sistema cognitivo.

El juego puede ser como medio predilecto para lograrlo, pero, además, podemos valernos de otras técnicas que pueden servir de motivación: las dinámicas de grupo, *role playings* o juegos de dramatización, actividades lúdicas, técnicas de relajación, gestión del estrés, gestión del aprendizaje, ejercicios de respiración, técnicas de afrontamiento, técnicas artísticas, juegos teatrales, música, danza, tecnología. Estas técnicas se encuentran a disposición de aquel terapeuta que se anime a resignificar el campo de su intervención (Marazzi, 2020).

Desde la psicopedagogía, estas técnicas y recursos tienen como objetivo principal poder aprender a manejar las propias emociones, permitiéndole al individuo comunicarse de manera tal que pueda expresar sus emociones, tomando en cuenta los sentimientos y emociones de los demás.

Los estudiantes deben aprender a educar sus emociones, es decir a identificarlas, reflexionar sobre ellas, encontrar su origen, guiarlas y finalmente a automotivarse, para luego así lograr un óptimo aprendizaje.

Conclusión

A lo largo de esta monografía, se ha explorado la influencia que tienen las emociones en la memoria y la atención, dos procesos fundamentales en la adquisición de conocimientos y capacidades.

El estado emocional del sujeto juega un papel fundamental en el desarrollo de la memoria y atención, por lo que influye directamente en la capacidad de aprender. Así, las emociones positivas pueden aumentar la atención, ayudando a enfocar aspectos específicos de la información y esto, a su vez, mejora la capacidad de retención de aquellos eventos significativos. O bien las emociones negativas pueden interferir en la concentración o para recordar información, dificultando el proceso de atención y de memorización.

Por esta razón, las emociones no son elementos secundarios, sino factores esenciales que pueden potenciar o limitar el desarrollo cognitivo, ya que afectan los procesos fundamentales del aprendizaje. Por esto mismo, es importante favorecer el bienestar emocional y fomentar la gestión adecuada de las emociones para potenciar y mejorar el aprendizaje.

Poder comprender y aplicar la influencia de las emociones en el aprendizaje sienta las bases para un desarrollo integral de los estudiantes, preparándolos para enfrentar los desafíos de la vida con éxito y bienestar.

El rol del psicopedagogo es fundamental en esta interrelación. Debemos favorecer y desarrollar las competencias emocionales del sujeto como la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía, y competencia social. Esto le permite reconocer, comprender y regular sus propias emociones. De esta manera se favorece un ambiente de aprendizaje positivo, en el que los estudiantes se sienten seguros, motivados y capaces de enfrentar desafíos.

Además, es importante la utilización de diversos recursos tales como enseñar técnicas de regulación emocional, fomentar climas de empatía, desarrollar la motivación y autoestima, creación de ambientes educativos seguros y programas para fortalecer habilidades socioemocionales para lograr un desarrollo de la inteligencia emocional.

Una educación que reconozca como funciona el sistema límbico y como impactan las emociones en el aprendizaje es clave para fomentar el desarrollo integral de los estudiantes. Por esta razón, la psicopedagogía como disciplina abocada al aprendizaje no debe obviar este aspecto del ser humano debido a la gran influencia que tiene las emociones en el contexto de aprendizaje. Solo a través de una visión integral de estos elementos se podrá alcanzar una educación transformadora y efectiva.

Referencias

Abreu Agrela Rodrigues, F. (2022). Regiones de la vida: núcleos de la base y sistema límbico. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 3367-3382.

Alonso, G. (2019). *El gran Vygotsky*. Plataforma International House. <https://formacionele.com/el-gran-vygotsky/>

Arce Gamarra, A. y Galatini Velarde, K. (2017). Sistema límbico y educación emocional. *Alétheia*, 5(1), 43-53.

Benavidez V, V., & Flores P, R. (2019). La importancia de las emociones para la neurodidáctica. *Wimb Lu*, 14(1), 25–53.

Cáceres Nieto, V. (2015). *La influencia de las emociones sobre los procesos de atención y memoria*. [Tesis en Grado en Educación Infantil, Universidad de Valladolid].

Gajardo Montecino, J., & Tilleria Muñoz, J. L. (2019). Inteligencia emocional: una clave para el éxito académico. *Revista Reflexión E Investigación Educativa* 2(1), 93–106.

García-Allen J. (31 de julio de 2016). *Los 13 tipos de aprendizaje: ¿cuáles son?*. Portal Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com/desarrollo/tipos-de-aprendizaje>

García, M., Hurtado, P. A., Quintero, D. M., Rivera, D. A., y Ureña, Y. C. (2018). La gestión de las emociones, una necesidad en el contexto educativo y en la formación profesional. *Revista espacios*, 39(49), 8.

García Retana, J. A., (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 1-24.

Godina, A. (s.f). *¿Qué son las emociones positivas y negativas?*. Institute Aprende. <https://aprende.com/blog/bienestar/inteligencia-emocional/emociones-positivas-negativas/>

Gómez, M. I. (18 de noviembre de 2024). *Aprendizaje*. Enciclopedia Concepto. <https://concepto.de/aprendizaje/>.

González Castro, J. C. A., Corrales Félix, G. L., y Morquecho Sánchez, R. (2023). La motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 3922-3938.

Guerri, M. (2024). *Teoría del Aprendizaje de Piaget: resumen, que es, análisis y videos*. Blog Psicoactiva. <https://www.p psicoactiva.com/blog/la-teoria-del-aprendizaje-de-jean-piaget-ideas-principales/>

Guzmán Matamala, M. (2021). *Factores que influyen en el aprendizaje*. Aces Educación. <https://educacion.editorialaces.com/factores-influyen-aprendizaje/>

Izaguirre, M. (2017). Emoción y aprendizaje en *Neuroproceso de la enseñanza y del aprendizaje*. Alpha Editorial.

La importancia de las emociones en el proceso de aprendizaje, consejos para alcanzar tus objetivos de estudio y estrategias para la autorregulación emocional. (s.f.). Educaweb. Recuperado de <https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/como-influyen-emociones-aprendizaje/>

Lizárraga, S. y Rodríguez Samsón, V. (2022). *Intervención psicopedagógica en inteligencia emocional en niños de nivel primario*. [Tesis de Licenciatura en Psicopedagogía, Universidad del Gran Rosario].

López Mejía, D. I., Valdovinos de Yahya, A., Méndez-Díaz, M., y Mendoza-Fernández, V. (2009). *El Sistema Límbico y las Emociones: Empatía en Humanos y Primates*. *Psicología Iberoamericana*, 17(2), 60–69.

Marazzi, M. P. (29 de abril de 2020). *La psicopedagogía y la educación emocional*. Educación y Crianza. <https://www.educacionycrianza.com/plat/index.php/2020/04/29/la-psicopedagogia-y-la-educacion-emocional/>

Melero, J. T. (2015). *Procesos cognitivos relacionados con el aprendizaje de la lectura del alumnado de educación primaria*. [Tesis en Grado de Maestro en Educación Primaria, Universidad Internacional de La Rioja].

Mendoza, L. A. A., Pardo, G. E., Puma, E. O., y Carrión, D. (2010). Aprendizaje, memoria y neuroplasticidad. *Temática Psicológica*, (6), 7-14.

Moreno, D. (2023). *Las emociones en el aprendizaje: su impacto fundamental en el entorno educativo*. Scala Learning. <https://scalalarning.com/las-emociones-en-el-aprendizaje/>

Ramírez Flores, A. G. y Hernández García, J. A. (2023). Neurobiología de las emociones en *Miradas a la formación de docentes para el siglo XXI*. Editorial Nómada.

Saavedra Torres S. J., Diaz Cordoba W. J., Zúñiga Cerón L. F., Navia Amézquita C. A., Zamora Bastidas T. O. (2015). *Correlación funcional del sistema límbico con la emoción, el aprendizaje y la memoria*. *Morfología*, 7(2), 29-41.

Salamone, V. L. (2014). La psicopedagogía y el proceso diagnóstico psicopedagógico: significación paradigmática de las neurociencias en su abordaje clínico. *Revista Psicopedagogía*, 31(95), 91-100.

Saltos, E. R. R., Loor, B. M. V., Meza, W. E. Y., y Solórzano, M. J. P. (2020). Importancia de la psicopedagogía y el aprendizaje creativo. *Dominio de las Ciencias*, 6(3), 564-581.

San José Vázquez, S. (2021). *Cuidarme para cuidarte: propuesta de intervención psicopedagógica en inteligencia emocional para el autocuidado de familias que tienen hijos con enfermedades raras*. [Tesis en Máster en Psicopedagogía, Universidad de Valladolid].

Santoyo Manzanilla, D., Rivera de la Rosa, A. R., y Ortiz Pech, R. (2024). Influencia de las emociones humanas en el aprendizaje. Una revisión de la literatura. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 35(1).

Sellan Naula, M. E. (2017). Importancia De La Motivación En El Aprendizaje. *Sinergias Educativas*, 2(1), 13–19.

Serrano, C. (30 de octubre de 2023). *Sistema Límbico*. Kehub. <https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/sistema-limbico>

Sotelo-Martín, J. A., Barrientos-Fernández, A. y Arigita-García, A. (2019). Fundamentos neuropsicológicos de la inteligencia emocional: El sistema límbico como motor biológico de las emociones. *Revista de la Asociación para la Creatividad*, 29, 251-275.

Torres, A. (6 de febrero de 2017). *Conductismo: historia, conceptos y autores principales*. Portal Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/conductismo>

¿Cómo desarrollar la inteligencia emocional en el aula?. Sm educamos. (s.f.). <https://educamos.com/es-ar/blog/como-desarrollar-la-inteligencia-emocional-en-el-aula/>