



Aprendizaje social y emocional



Consigna de la evidencia

- Tener presente el estado emocional del alumnado antes de iniciar cualquier sesión de aprendizaje, y valorar los aspectos de socialización.
- Favorecer estados emocionales y sociales que sean proactivos, centrados en la alegría, la curiosidad, la sorpresa, el reto asequible y la valoración del esfuerzo.



Contenidos de aprendizaje de la evidencia

Los aspectos emocionales y sociales son la piedra angular en todos los aprendizajes: factuales, conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Fundamentación

El conocimiento científico que nos aporta la neurociencia nos muestra que las emociones son patrones de reacción que se desencadenan en situaciones que requieren una respuesta inmediata. Las emociones son cruciales para sobrevivir, de forma que, cualquier aprendizaje que lleve emociones asociadas, el cerebro lo interpreta como especialmente relevante y lo integra con más eficacia y eficiencia. Todo lo que se aprende, hechos, conceptos, procedimientos y actitudes, tanto de

manera consciente como a través de cualquier experiencia diaria, queda almacenado en el cerebro en conexiones neuronales (también llamadas sinápticas), a través de la plasticidad neuronal. Ahora bien, las emociones que se experimentan también dejan impronta a través de conexiones neuronales, de forma que aquello que se aprende y el estado emocional con que se ha aprendido hibridan dentro del cerebro, y se condicionan de manera recíproca. En este contexto, las relaciones sociales son una fuente muy importante de estados emocionales y de apoyo también emocional, dado que las redes neuronales que las gestionan incorporan de manera central las zonas emocionales del cerebro, como la amígdala.

Descripción y explicación

La relación neural que se establece entre los aprendizajes de hechos, conceptos, procedimientos y actitudes y el estado emocional y social en que se han producido convierten las emociones en la piedra angular de los aprendizajes. Aun así, no es equivalente aprender con temor o a través de la curiosidad, la alegría y la sorpresa. En el primer caso, el miedo es la emoción que nos impulsa a huir o escondernos de una amenaza, y contribuye a formar personas menos transformadoras y proactivas, y con más dificultades para implicarse de manera querida en nuevos aprendizajes. En cambio, la alegría, que es una emoción que transmite confianza en uno mismo y en los otros

y que, por lo tanto, se vincula a la socialización, y la curiosidad y la sorpresa estimulan personalidades más transformadoras y proactivas, con una mayor predisposición a asumir nuevos retos y aprendizajes. Estos estados emocionales se tienen que transmitir desde la niñez y durante todas las etapas educativas, no solo a través de las actividades del aula, sino también mediante el ejemplo de los profesionales de la educación, porque esto estimula el sistema de neuronas espejo y permite transmitir estas actitudes vitales a los estudiantes. •

Referencias bibliográficas

- ADOLPHS, R. (2009): «The social brain: neural basis of social knowledge». *Annual Review of Psychology*, núm. 60, pp. 693–716.
- DOLCOS, F. y otros (2020): «Neural correlates of emotion-attention interactions: From perception, learning, and memory to social cognition, individual differences, and training interventions». *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, núm. 108, pp. 559-601.
- TYNG, C.M. y otros (2017): «The Influences of Emotion on Learning and Memory». *Frontiers in Psychology*, núm. 8, pp. 1454.

Autor

David Bueno Torrens

Director de la Cátedra de Neuroeducación UB-EDU1ST
 Universidad de Barcelona
 dbueno@ub.edu



¿Nos escuchamos?

La escucha abre la puerta al autoconocimiento y a la empatía

Apostar por los círculos de diálogo es invertir en el bienestar emocional y relacional de los infantes, aspecto clave, sin duda, en el proceso de aprendizaje.

La escuela Alfred Potrony es un centro público situado en el pueblo de Tèrmens, en la comarca de La Noguera (Lleida). Actualmente consta de dos grupos de educación infantil y cinco grupos de primaria, con una ratio de 14 alumnos de media. La escuela tiene una imagen bonita y muy viva, con colores que invitan a la alegría y la ilusión. Cada mañana, cuando los niños entran a las aulas se sientan en corrillo y expresan uno por uno como se sienten para poder disfrutar de un día de aprendizaje y bienestar. Esta actividad es un hábito que permite aportar un espacio de calma, conocimiento y respeto hacia un mismo y hacia los otros. La maestra inicia la ronda haciendo algunas preguntas como podrían ser:

- ¿Con qué emoción llegas hoy a clase?
- ¿Cómo te sientes?

A continuación, la maestra pasa un objeto a una de las criaturas para que pueda responder. El objeto es quien nos da la palabra, por lo tanto, solo puede hablar aquel que tiene el objeto, el resto escuchan muy atentos. El objeto tiene un trasfondo mágico y es importante que así se lo transmitamos. Hay que respetar al niño que habla y, sobre todo, si en algún momento no quiere hablar, también se le respeta. Si esta situación se produce a menudo, tendremos que observar un poco más y preguntarle directamente si le pasa algo.

Estar sentados en círculo ya aporta un clima especial, permite vernos las caras y reconocernos mutuamente. Además, el hecho de que tan solo hable quien tiene el objeto hace que todas y todos tengan su momento de reconocimiento, de espacio y de tiempo para ser escuchados. Cuando nos escuchamos aprendemos una habilidad esencial para la vida. Escuchar nos ayuda a conocernos algo mejor, vemos en los otros aspectos de nosotros y a la vez los podemos comprender mejor,

por lo tanto, poco a poco vamos dando paso a la empatía. Y es que cuando el otro habla solo podemos escuchar, no podemos ni rebatir ni enfadarnos al oír lo que el otro dice. No utilizamos el círculo para discutir, o para mostrarnos mejores que el resto, sino todo lo contrario.

Finalizamos el día con una ronda de cierre y agradecimiento, con cuestiones como:

- ¿Con qué emoción te vas hoy?
- ¿Qué quieres que pase mañana?

Las rondas son rápidas, es una dinámica habitual en el grupo, las niñas y los niños ya saben que tendrán que destacar algún aspecto del día, esto también ayuda a fijarse más en los pequeños detalles. Es un aprendizaje que se va construyendo a lo largo de los días y nos ayuda a focalizarnos en aspectos positivos. Por lo tanto, nos abrimos a mejorar el bienestar de los niños y a acompañarlos en el aprendizaje de la gestión emocional. Apostar por el bienestar de los niños es mejorar su estado emocional y disfrutar del aprendizaje; y no solo en el entorno escolar, sino también familiar y social. Cuando nos sentimos escuchados y reconocidos nos damos permiso para sacar lo mejor de nosotros.

Bibliografía

ROSENBERG, M. (2016): *Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida*. Barcelona. Acanto.

Autora

Rosa Miralles Pascual

Escuela Alfred Potrony. Tèrmens (Lleida)

rmirall2@xtec.cat