



## Bienestar y aprendizaje: la conexión entre emoción y cognición

¿Qué es la atención? Cuando estudié neuropsicología y educación, una de mis primeras clases hablaba acerca de la atención, ya que es fundamental prestar atención para poder aprender; es más, es una de las bases del aprendizaje. Cuando hablamos de atención, estamos hablando de seleccionar lo que nos interesa y no prestar atención al resto.

Al día estamos expuestos a miles de estímulos externos, pero solo nos enfocamos en algunos. La información que nos interesa es la que procesamos, el resto lo descartamos. Pero ¿qué pasa si

estamos preocupados por algún otro tema? ¿Estamos dispuestos a prestar atención a algún estímulo si acabamos de tener un problema o si estamos enojados?

Me ha pasado varias veces que estoy preocupada por algún tema en casa y me cruzo con al-

guien que me saluda; no me doy cuenta ni siquiera que esa persona estaba al frente. Si eso nos pasa a nosotros como adultos, que podemos regular nuestras emociones y enfocarnos en algo concreto, ¿cómo esperamos que los niños, que todavía no pueden controlar sus emociones y no saben cómo manejarlas, presten atención cuando están tristes o enojados? Además, hay que tomar en cuenta que la atención y la memoria están interconectadas. Sí no prestamos atención, nuestro cerebro no registra ese estímulo, no pasa a la memoria (ni a corto plazo, mucho menos a largo plazo).



*Para que los estudiantes estén listos para prestar atención es necesario que trabajemos en su bienestar emocional.*

Para que los estudiantes estén listos para prestar atención es necesario que trabajemos en su bienestar emocional.

Entiendo que muchas veces no tenemos suficiente tiempo al iniciar la clase en trabajar y regularnos, pero cuando buscamos la manera de realizar un rompehielos, en vez de iniciar directamente con la materia, les ayudamos a los estudiantes a regularse antes de tener que enfocarse y prestar atención.

He realizado rompehielos como jugar bingo y buscar compañeros que cumplan con ciertas características dentro del tablero. También he hecho otros en los que los estudiantes han tenido que ordenarse de más edad a menos edad, muchas veces sin hablar.

También otros en los que los estudiantes han tenido que descubrir, dentro de una lista de hechos, cuáles son verdad y cuáles son mentira. Esto les ayuda a concentrarse en el presente y, muchas veces, a conectar con sus compañeros de una manera diferente, lo que les hace comenzar el día de clases más enfocados en lo que tenemos que hacer.

Este tipo de actividades se pueden realizar enfocándolas en el tema que se va a estudiar ese día, por ejemplo: si yo voy a trabajar en el presente perfecto, puedo hacer que las oraciones estén en ese tiempo gramatical para que tengan relación con lo que vamos a ver en clase.

Dentro del bienestar en el aula y el manejo emocional, esos momentos de conexión entre compañeros les dan más confianza y



hacen que el ambiente del aula se convierta en un lugar seguro. He visto que, al conversar entre ellos e irse conociendo, a pesar del poco tiempo que tenemos para formar relaciones más estrechas a nivel universitario, estos espacios les permiten tener la confianza de, cuando hay que trabajar en grupos, simplemente acercarse a sus compañeros y buscar sus equipos, ya que van encontrando cosas en común.

En segundo lugar, me enfoco en el principio y el final de la clase, en las que trato de concentrar la mayor cantidad de información importante. Hay que saber que, al principio de la clase, los estudiantes están más receptivos a prestar atención, por lo que es más probable que esa información sea retenida.



*Dentro del bienestar en el aula y el manejo emocional, esos momentos de conexión entre compañeros les dan más confianza y hacen que el ambiente del aula se convierta en un lugar seguro.*

En este caso, si voy a trabajar en algún tema relacionado con nuevo vocabulario, es en lo primero que me enfoco para que los estudiantes lo recuerden. Después, dedico el resto del tiempo de clase a que lo usen de alguna forma práctica (en un debate o proyecto).

Finalmente, trato de que los estudiantes recuerden lo que vimos al repasar el tema principal de manera rápida. Esto hace que ellos se lleven a casa lo que acabamos de ver en clase y que lo recuerden con más facilidad.

Hay que recordar siempre que, si los estudiantes no están bien emocionalmente, es muy difícil que aprendan.

Todos tenemos diferentes estrategias para ayudar a nuestros estudiantes a regularse emocionalmente al inicio de la clase y, aunque a veces parezca una pérdida de tiempo, es fundamental recordar que esas estrategias nos sirven para que se generen esos momentos de atención y aprendizaje en el aula.