



CÓMO APRENDE EL CEREBRO

(Y CÓMO DEBERÍAMOS ENSEÑAR)

**ACOMPANIAMIENTO
PRÁCTICO PARA
APLICAR LO APRENDIDO
EN EL AULA**



POR LAURA LEWIN



LauraLewinOnline



lauralewinonline



lauralewinonline

¡BIENVENIDOS DOCENTES!

El cambio no se juega en el taller,
sino en la clase del lunes.

Así es: lo que más importa...
no es lo que pasó durante las dos horas del taller.
Es lo que pasa después.

Este cuadernillo no es un resumen. No es una guía.
No es un archivo más en tu carpeta
de “cosas útiles que después nunca uso”.

Es un puente... entre lo que aprendimos y lo que hacés.
Entre la teoría y el aula. Entre tus ganas... y el día a día.

Lo pensé para acompañarte a bajar al aula ideas,
conceptos y estrategias que vimos juntos en el taller
sobre cerebro y aprendizaje.

Porque, como te dije cuando nos vimos,
el cambio no ocurre por escuchar.
Ocurre por hacer. Por probar. Por reflexionar. Por volver a intentar.

Acá vas a encontrar propuestas prácticas,
preguntas que incomodan (pero despiertan), listas de cotejo,
disparadores para tus clases, ejemplos para todos los niveles y áreas,
y un mensaje claro: no están solos.

Cada actividad fue pensada con los pies en el aula,
pero con el corazón en la ciencia.

Para que no solo entiendas cómo funciona el cerebro; sino para que lo
apliques de forma real, simple y poderosa.

Y para que te acuerdes de algo:
lo que hacés todos los días...
importa más de lo que creés.

Gracias por ser parte. Gracias por seguir.

LAURA LEWIN

¡EMPECEMOS! ¿POR QUÉ NEUROEDUCACIÓN? ¿POR QUÉ AHORA?

¿Viste cuando escuchás algo que ya sabías... pero de repente entendés *por qué* funciona? Eso pasó en el taller. Porque muchas de las cosas que ya hacés bien, la neurociencia vino a explicarlas. Y muchas de las cosas que no están funcionando, la neurociencia vino a desarmarlas.

No se trata de convertirnos en neurocientíficos. Se trata de entender cómo aprende el cerebro, para dejar de enseñar *contra* el cerebro.

Hoy sabemos que:

- **El cerebro filtra.** Si no captás la atención de los alumnos, no hay puerta de entrada.
- **La emoción graba.** Si no generás resonancia emocional, no hay memoria.
- **El cuerpo interviene.** Si no hay movimiento, no hay oxígeno. Si no hay serotonina, no hay bienestar.
- **El miedo bloquea.** Si hay mucha ansiedad, no hay aprendizaje duradero.

La buena noticia es que la escuela puede ser un espacio de reparación y de expansión. Pero para eso, no alcanza con querer enseñar. Necesitamos diseñar experiencias que el cerebro **quiera** recordar.

Este cuadernillo es una invitación a eso. A que te animes a mirar tu práctica con ojos nuevos. A ajustar pequeñas cosas que generen grandes impactos. A no resignarte a “dar clase”... y volver a provocar el deseo de aprender.

TU AULA TIENE QUÍMICA (LITERALMENTE)

Dopamina, serotonina, oxitocina,
endorfinas...
y sí, también cortisol.

Tu aula no solo tiene alumnos, sillas y hojas. Tiene química. Cada interacción, cada propuesta, cada ambiente que creás... genera una cascada neuroquímica que favorece o dificulta el aprendizaje. No es metáfora. Es ciencia.

Por eso, esta sección te ayuda a recordar y reconocer las sustancias que están en juego, y qué tipo de prácticas las activan o las bloquean.

DOPAMINA

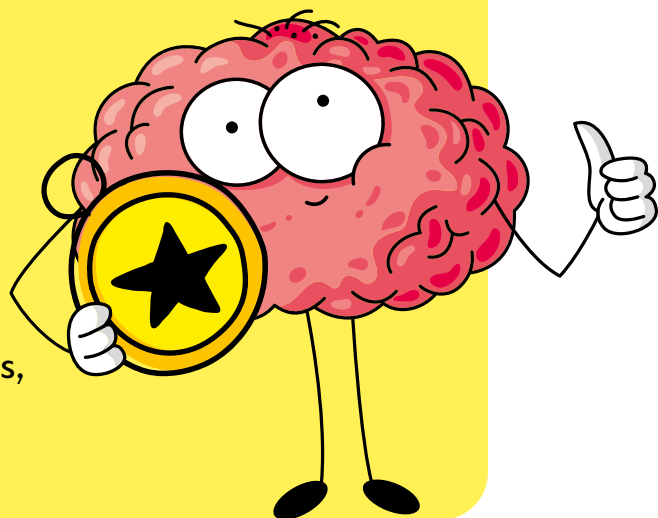
La molécula del deseo, del placer anticipado, de la recompensa. Sin dopamina, no hay deseo de aprender. La dopamina es el neurotransmisor del interés anticipado, del “*quiero saber qué viene*”, del empuje que nos hace prestar atención a lo que parece tener valor. No es solo placer: es motivación, curiosidad, foco y memoria. En el aula, cuando algo libera dopamina, el cerebro dice: “*Esto importa. Guardalo*”.

En términos simples: la dopamina funciona como un marcador que le indica al cerebro:

“Esto vale la pena.
Prestá atención.
Recordalo.”

✓ **Se libera con:**

- Sorpresas.
- Ganchos.
- Sorpresas positivas.
- Juegos.
- Desafíos alcanzables.
- Reconocimiento genuino.
- Reto + logro = sensación de competencia.
- Elementos de juego (gamificación, puntos simbólicos, humor).



X **Se inhibe con:**

- Tareas repetitivas.
- Falta de novedad.
- Evaluaciones punitivas.
- Ambientes desmotivantes.

¿Qué podés probar?

- Empezar la clase con un enigma, una imagen rara, una frase disruptiva, una pregunta detonante.
- Diseñar “*minirretos*” con recompensas simbólicas (elogios, aplausos, minutos de descanso activo).

SEROTONINA

La molécula del bienestar, del ánimo estable, del equilibrio emocional. La serotonina es el neurotransmisor del bienestar estable. No genera euforia, pero sí seguridad emocional, regulación, paciencia y confianza. Cuando hay serotonina, hay más tolerancia al error, más disposición a colaborar y menos irritabilidad.

En términos simples: la serotonina permite que el cerebro *se quede, espere y construya*. Sin ella, hay impulsividad, malestar difuso o desgano.



Se libera con:

- Rituales predecibles.
- Rutinas claras.
- Movimiento suave.
- Gratitud y reconocimiento.
- Clima emocional estable y sin sorpresas hostiles.
- Contacto respetuoso y amable.
- Sentido de pertenencia y grupo.
- Reconocimiento no competitivo.



Estudios muestran que niveles bajos de serotonina están asociados a irritabilidad, impulsividad y dificultades para autorregularse, mientras que ambientes emocionalmente seguros aumentan su liberación.

¿Qué podés probar?

- Empezar la clase con una canción elegida por ellos.
- Reconocer logros en voz baja, en privado.
- Hacer círculos de reconocimiento donde cada uno elija agradecer a otro
- Ser una persona **azul**.

Una persona **azul** es quien aporta serotonina al aula. No porque haga chistes. Sino porque genera un ambiente predecible, amable y seguro. Esa persona que tranquiliza sin decir mucho. Que escucha. Que organiza sin rigidez. Que contiene sin gritar. Que tiene el tono emocional que el aula necesita.

¿Qué hace una persona azul en el aula?

- Usa rutinas estables (la mente predecible es más estable)
- Acompaña sin invadir
- Propone descansos antes de que la mente colapse
- Regula el aula con presencia, no con amenazas
- Es una referencia emocional confiable

No es perfecta. No está siempre bien. Pero se autorregula para poder ser refugio, incluso en medio del caos.

OXITOCINA

La molécula del vínculo, de la confianza, del nosotros. Sin oxitocina, no hay vínculo. Y sin vínculo... no hay aprendizaje profundo.

La oxitocina es la hormona del afecto, la confianza, la conexión. Se libera cuando una persona siente que puede ser ella misma sin ser juzgada. Cuando hay oxitocina, el alumno baja la guardia. Se permite explorar, equivocarse, expresarse.

En términos simples: La oxitocina transforma al aula en un lugar donde el otro no representa amenaza, sino compañía.





Se libera con:

- Miradas que sostienen.
- Escucha real, sin interrupciones ni juicios.
- Trabajo cooperativo, no solo grupal.
- Rituales de bienvenida o cierre del día.
- Reconocer emociones sin minimizar.
- Sentido de “somos equipo”.

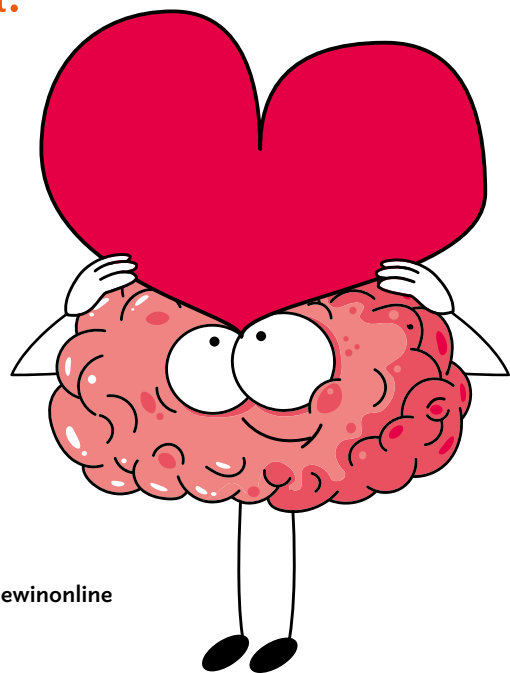
¿Qué podés probar?

- **Actividades de “te presto mi atención”:** pares que se escuchan 1 minuto sin interrumpirse.
- **“El cartel de bienvenida”** con frases como “*me alegra verte hoy*” escritas por los mismos alumnos.
- **Palabras que abrazan.**

El lenguaje es uno de los canales
más potentes
para generar oxitocina.

Frases que sostienen:

- “*Me alegra verte hoy*”.
- “*Estoy contenta de que estés acá*”.
- “*Gracias por estar, aunque hoy no tengas ganas*”.
- “*Si necesitás algo, avisame. Estoy*”.



CORTISOL

La hormona del estrés, de la amenaza, del bloqueo. Mucho cortisol, poco aprendizaje.

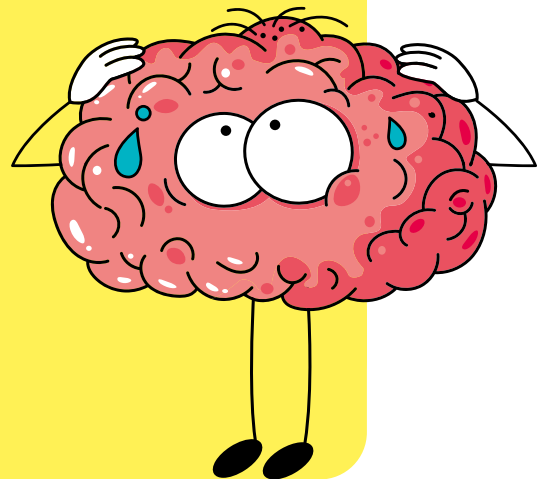
El cortisol no es malo. Es la hormona del estrés, y sirve para la alerta. Pero en exceso y sin regulación, interfiere con la memoria, la atención, el lenguaje y la autorregulación.

En términos simples: mucho cortisol convierte al aula en zona de amenaza. Y el cerebro en alerta, no aprende: sobrevive.



Se libera con:

- Miedo al error.
- Presión desmedida.
- Falta de tiempo o pausas.
- Exposición forzada.
- Ambiente caótico o desorganizado.
- Tono autoritario o irónico.
- Evaluaciones sorpresa sin sentido claro.



¿Qué podés revisar?

- ¿Tus alumnos tienen permitido equivocarse sin burla ni castigo?
- ¿La exigencia está conectada con el acompañamiento emocional?



ENDORFINAS

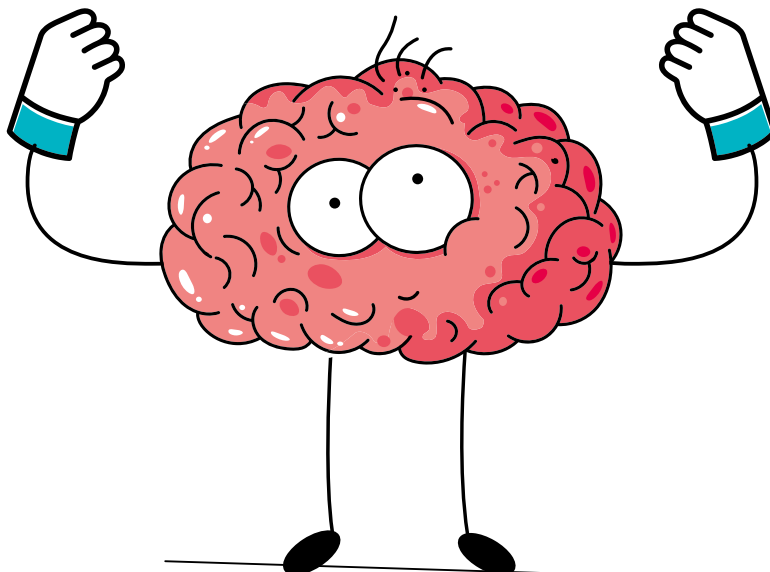
Las moléculas del disfrute, de la alegría espontánea, del juego.

Las **endorfinas** son neurotransmisores que funcionan como analgésicos naturales y generadores de placer emocional suave. Se liberan cuando reímos, nos movemos, jugamos o compartimos un momento significativo. No provocan euforia como la dopamina, pero reducen el dolor, bajan el malestar y aumentan la sensación de bienestar físico y emocional.

En términos simples: las endorfinas le dicen al cerebro: “*Acá se está bien. Podés quedarte. Podés aprender.*”

✓ Se libera con:

- Risa compartida (no burla).
- Juegos breves, pausas activas divertidas.
- Música que genera movimiento o alegría.
- Chistes sanos, anécdotas personales.
- Cantar o crear canciones de contenido.
- Celebrar pequeños logros con entusiasmo.



¿Qué podés sumar?

- Canciones con coreografías breves para activar y conectar.
- Dinámicas tipo recreos cerebrales de 2 minutos antes de un examen o después de una consigna difícil.
- Juegos de improvisación o absurdos: “¿Y si Pitágoras tuviera TikTok?”.



NO LO OLVIDES:

Tu aula tiene química.
Vos también. No es solo lo que enseñás.
Es cómo los hacés sentir. Y eso...
queda grabado para siempre.



FRASES GANCHO PARA ABRIR LA CLASE

Cambiar la primera frase que decís puede cambiar toda la clase.

- “Hoy vamos a hablar de algo que seguro viviste sin darte cuenta...”
- “¿Alguna vez se preguntaron por qué...?”
- “Les traje algo que me voló la cabeza...”
- “Hoy quiero que salgan con más preguntas que respuestas”.
- “Si no lo entienden, probamos distinto. Avísenme”.



EJERCICIO: TU CLASE, BAJO LA LUPA NEUROQUÍMICA

¿QUÉ SUSTANCIAS ESTÁS LIBERANDO (O BLOQUEANDO) SIN DARTÉ CUENTA?

Este ejercicio tiene tres partes y puede completarse en 15 minutos. No se entrega. Se piensa. Se anota. Transforma.

Parte 1 ESCANEA TU CLASE

Pensá en una clase típica que diste esta semana. Elegí una que haya sido más o menos representativa.

Completá esta tabla en modo honestidad brutal:

Neurotransmisor	¿Favorecí su liberación? ¿Cuándo o cómo?	¿Algún factor dificultó que actúe? ¿Cuál?
Dopamina		
Serotonina		
Oxitocina		
Endorfinas		
Cortisol		

Parte 2

MICROAJUSTES POSIBLES

Ahora, pensá un pequeño cambio que podrías hacer en tu próxima clase para ayudar a que los alumnos liberen cada neurotransmisor (y/o reducir el cortisol).

Completá la tabla:

Neurotransmisor	¿Qué voy a probar? (microacción concreta)
Dopamina	
Serotonina	
Oxitocina	
Endorfinas	
Cortisol	

Parte 3

TU AULA COMO SISTEMA VIVO

Escribí una frase que te resuma lo que descubriste sobre tu práctica con este ejercicio.

Puede empezar con:

- “Me di cuenta de que muchas veces...”
- “Voy a empezar a prestar atención a...”
- “Nunca había pensado que...”

SI EL CONTENIDO NO ENGANCHÁ, SERÁ FILTRADO

ESTRATEGIAS PARA ACTIVAR ATENCIÓN, EMOCIÓN Y MEMORIA EN EL AULA

En el taller lo dijimos sin vueltas: el cerebro no recuerda lo que no le interesó, y no presta atención a lo que no le importa. Por eso, enseñar no es solo “dar clase”. Es diseñar un encuentro que logre pasar todos los filtros del cerebro: el de la atención, el de la emoción y el de la relevancia.

Acá tenés un resumen práctico para recordarlo... y activarlo:



! ATENCIÓN: el portero del cerebro.

El cerebro recibe millones de estímulos por segundo.
Pero solo deja pasar lo que *le parece importante*, significativo,
lo que le da curiosidad...
No alcanza con decir “presten atención”.
Hay que *provocar* atención.

Estrategias para aplicar:

1 El gancho inicial

- Empezá la clase con algo que los saque del piloto automático: una pregunta incómoda, una imagen rara, una anécdota insólita, un objeto misterioso.
- **Ejemplo:** en vez de “Hoy vamos a ver fracciones”, probá con “¿Qué harías si te ofrecen $1/3$ de una pizza... pero no sabés cuánto es eso?”

2 Cambio de foco cada 10-15 minutos

- **La atención es cíclica:** el cerebro no sostiene atención constante mucho tiempo. Intercalá consignas, movimiento, escritura, participación oral, etc.

3 El efecto “yapa”

- Prometé una sorpresa si llegan bien al final. (No tiene que ser material: puede ser una trivia, un juego express, una historia inesperada). La anticipación libera dopamina.



EMOCIÓN: LA LLAVE DE LA MEMORIA

La información entra por la razón, pero se queda por la emoción. Las emociones organizan lo que el cerebro considera *memorable*.

Estrategias para aplicar

1 Narrá experiencias reales

- Tus alumnos recuerdan lo que los toca. No subestimes el poder de tus historias.
- **Ejemplo:** “Cuando yo tenía su edad, me equivoqué en una prueba y aprendí esto...”

2 Usá metáforas

- El cerebro ama los atajos. Explicar conceptos complejos con imágenes concretas mejora la comprensión.
- **Ejemplo:** “La atención es como la linterna de un celular: solo ilumina una parte. Lo demás queda en sombra”.

3 Conectá con sus intereses

- Si lográs que sientan que eso “tiene que ver con ellos”, prestarán más atención.
- **Ejemplo:** relacioná el contenido con una situación de su vida cotidiana o con temas que les importen.



MEMORIA: LO QUE QUEDA (O NO)

Sin repaso, sin emoción y sin relevancia, el cerebro archiva todo en la papelera. La memoria no es una fotocopia. Es una construcción activa.

Estrategias para aplicar

1 El “ticket de salida”

- Al final de la clase, pediles que escriban:
 - Una cosa que aprendieron.
 - Una que no entendieron.
 - Una que les gustó.
 - Una que los emocionó.

2 Recuperación activa

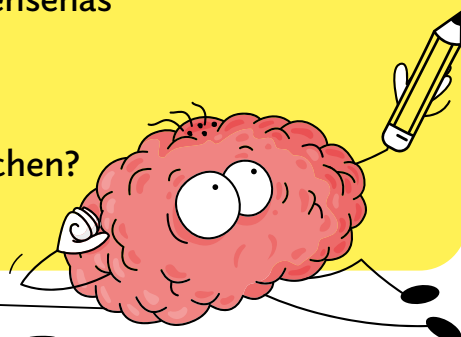
- Hacé que recuerden sin mirar apuntes. Es más eficaz que volver a explicar.
- **Ejemplo:** “Contale a tu compañero de al lado lo que entendiste de este tema”. O: “Escribí lo que sabés, aunque no sea perfecto”.

3 Preguntas con trampa (para pensar)

- ¿Esto te sirve para algo? ¿Dónde lo usarías?
¿Qué pasaría si esto no existiera?

PARA PENSAR (O ANOTAR EN TU CUADERNO)

- ¿Tus clases empiezan con gancho...
o con índice del libro?
- ¿Tus alumnos sienten que lo que enseñás
tiene que ver con ellos?
- ¿Estás haciendo espacio para que
recuerden... o solo para que escuchen?



EJERCICIO:

¿PASÓ EL FILTRO DEL CEREBRO... O SE QUEDÓ EN LA PUERTA?

DIAGNÓSTICO EXPRÉS DE UNA CLASE SEGÚN ATENCIÓN, EMOCIÓN Y MEMORIA

1 Elegí una clase real que diste recientemente.

No idealices. Pensá en una clase “normal”, de las que salen como salen.

2 Aplicá el triple filtro del cerebro:

- o **Atención.** Sin algo que lo active, el cerebro no se engancha.
Es el primer filtro (el portero).
- o **Emoción.** Si no conmueve, no se queda.
Es el segundo (el que decide si vale la pena guardar eso).
- o **Memoria.** Si no se consolida, se esfuma.
Esto es lo que dice: “¿Esto va a la memoria de largo plazo o no?”.

Completá este cuadro con toda la honestidad posible:

Filtro cerebral	¿Lo activé? ¿Con qué?	¿Se bloqueó? ¿Por qué?
Atención		
Emoción		
Memoria		

👉 **Pistas para ayudarte:**

- ¿Hubo algo que capturó su interés? ¿Cambios de foco? ¿Ganchos?
- ¿Hubo alguna emoción en juego (curiosidad, sorpresa, conexión, humor)?
- ¿Hiciste algo para favorecer la retención (ticket de salida, metáforas, repaso activo)?

3 Diseña una versión mejorada

Elegí esa misma clase y respondé:

- ¿Cómo podría enganchar mejor la atención al principio?
- ¿Qué recurso emocional podría haber sumado (historia, imagen, pregunta)?
- ¿Cómo podría haber cerrado la clase para favorecer la memoria?

4 Cierre reflexivo

Completá esta frase:

*“Si yo fuera un cerebro en esa clase...
probablemente hubiera”.*

ENTENDER NO ES LO MISMO QUE APRENDER

Entender es procesar. Aprender es recordar, aplicar, transferir. Un alumno puede decir “sí, entendí”... y olvidarlo a los diez minutos. ¿Por qué? Porque entender es *el primer paso*, no el destino.

El aprendizaje real ocurre cuando:

- El contenido se conecta con algo previo (anclaje).
- Se consolida en la memoria a largo plazo.
- Se transfiere a situaciones nuevas.

¿Qué implica esto para vos como docente?

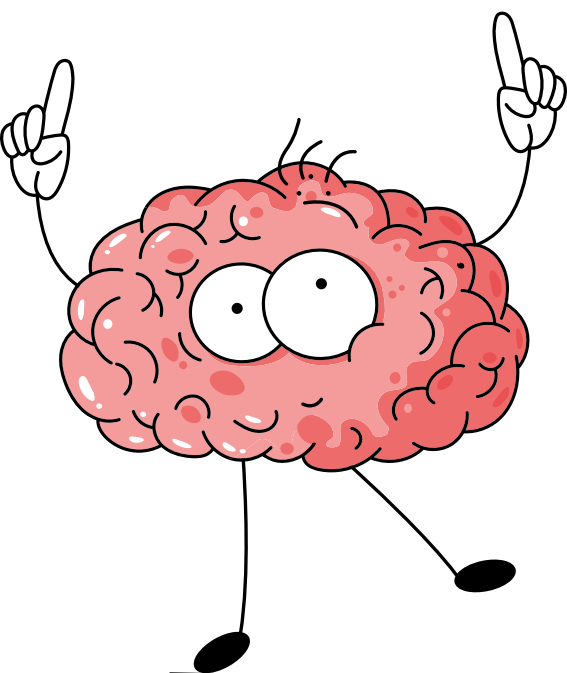
- No alcanza con explicar bien. Hay que diseñar experiencias que generen comprensión profunda y memoria duradera.
- Necesitamos que los alumnos hagan algo con lo que entienden: lo expliquen, lo transformen, lo conecten, lo enseñen.

¿Qué podés hacer para que no quede solo en “entendí”?

- Pedir que lo expliquen con sus palabras
- Proponer que lo conecten con su vida
- Diseñar una situación nueva donde lo tengan que aplicar
- Hacer que enseñen eso mismo a otro
- Cambiar el contexto: “¿Qué pasaría si esto ocurriera hoy?”

¿Lo que enseñás deja huella,
o simplemente pasa?

UN CUERPO EN MOVIMIENTO, UN CEREBRO EN ALERTA



En el aula también se piensa con los pies. El cerebro y el cuerpo no están desconectados.

Los estudios muestran que el movimiento mejora la atención, la concentración y la memoria. Y no hace falta hacer *crossfit* entre bancos: alcanza con interrumpir la quietud.

Además, si el cuerpo está tenso o inmóvil por mucho tiempo, se activan señales de fatiga que bloquean la dopamina, bajan la serotonina y sube el cortisol. Resultado: nos cuesta pensar, recordar, resolver, estar presentes.

Por eso, un cuerpo en movimiento, aprende más.

MODO ENFOCADO VS. MODO DIFUSO

El cerebro también cambia de marcha.

Seguro te pasó alguna vez. Vas caminando por la calle, ves una cara conocida que se acerca... ¡y sabés que la conocés! Pero no te sale el nombre. Lo buscás con todas tus neuronas. Nada. Empujás el recuerdo con fuerza: “¡dale, cómo se llamaba!” Y no. Se fue. Lo saludás con un tibio “Hola, ¿todo bien?” mientras tu cerebro grita por dentro: ¡Decime cómo se llama, por favor! No aparece.

Más tarde, ya en tu casa, abrís el freezer para sacar la milanesa... y de la nada: ¡JORGE! ¡JORGE se llamaba!

¿Qué pasó? ¿Se desbloqueó solo? No. Tu cerebro cambió de modo. Cuando lo buscaste en modo *enfocado* (racional, concentrado, exigido), no apareció. Pero cuando te relajaste, activaste el modo *difuso*: más libre, asociativo, creativo. Y el nombre emergió solo, sin empujarlo.

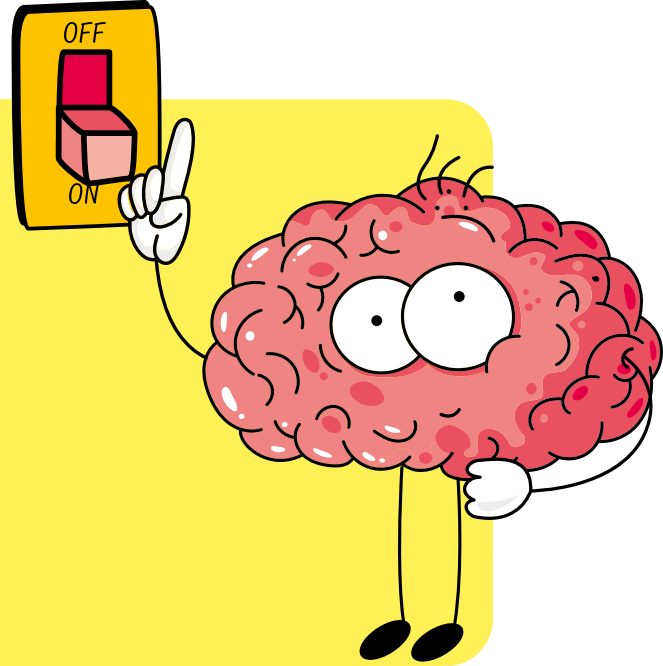
Ambos modos son necesarios para aprender. El problema es que en la escuela usamos *casi siempre el modo enfocado*. Y no dejamos espacio para el modo difuso... que es donde muchas veces se produce la comprensión profunda, la creatividad, las conexiones inesperadas.

Por eso, hay que crear momentos para que el cerebro respire. Pausas, movimiento, humor, silencio, dibujo, cambiar de tarea, incluso *hacer nada* por un ratito. Porque a veces, cuando dejás de buscar la respuesta... la respuesta aparece.

Cuando el cerebro está en modo **enfocado**, trabaja como una linterna: se concentra, razona, procesa. Pero necesita **alternar** con el modo **difuso**, que es más libre, más relajado, donde se hacen conexiones nuevas.

¿Qué activa el modo difuso?

- Caminar.
- Estar en silencio.
- Escuchar música instrumental.
- Estar al aire libre.
- Soñar despiertos.



¿Qué podés hacer en el aula?

- Cortar 5 minutos con una consigna de movimiento.
- Hacer preguntas sin resolver de inmediato.
- Dar tiempo para procesar sin hablar.
- Proponer estaciones con distintos tipos de tareas: algunas mentales, otras más corporales o artísticas.

LA U INVERTIDA DEL MOVIMIENTO

- **Muy poco movimiento:** se duermen, se dispersan.
- **Demasiado movimiento:** se descontrolan.
- **Punto justo:** activación y foco. El cerebro aprende mejor.

La clave no es evitar el movimiento.
Es regularlo y aprovecharlo.

¡MÚSICA, MAESTRO!

La música también mueve. Y regula. Las canciones liberan dopamina, modulan el cortisol y generan anclajes emocionales. Pero atención: **no cualquier música funciona para todo.**



IDEAS PARA IMPLEMENTAR

- **Para regular:** música instrumental suave, naturaleza, piano (modo difuso).
- **Para activar:** canciones alegres, con ritmo, conocidas.
- **Para conectar:** canciones que ellos elijan (con ciertos límites), coreografías simples, trabajo por grupos.

La música como herramienta emocional

Completá esta tabla con ideas propias para usar música en tu aula según lo que querés provocar. Te muestro la primera como ejemplo.

Propósito emocional	Tipo de música que usarías	¿En qué momento o con qué actividad la usarías?
Regular (calmar, organizar)	<i>Instrumental suave/ sonidos de lluvia</i>	<i>Durante un trabajo de escritura individual</i>
Activar (mover, despertar)		
Conectar (vincular, emocionar)		

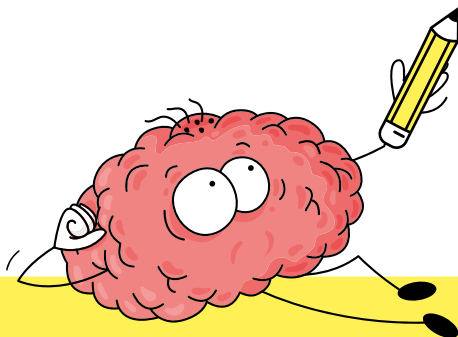
Festejar (logros, cierres)		
Concentrar (entrar en foco)		

ESTACIONES DE APRENDIZAJE: EL AULA EN MOVIMIENTO

Organizá la clase como un circuito:

- Una estación de lectura.
- Una estación de producción.
- Una estación de juego.
- Una estación de cuerpo/movimiento.
- Una estación de escucha o reflexión.

Cada grupo rota cada 10-15 minutos. Se reducen las interrupciones, se incrementa el compromiso, y el aula respira.



PARA PENSAR (Y REGISTRAR)

- ¿En tu clase se permite el movimiento sin que sea castigo o descontrol?
- ¿Cómo sabés cuándo el grupo necesita una pausa?
- ¿Quién necesita moverse más: tus alumnos... o vos?

SI TIENEN MIEDO DE EQUIVOCARSE... VAN A DEJAR DE INTENTAR

CONSTRUIR UNA CULTURA DEL ERROR COMO MOTOR DEL APRENDIZAJE

El error no es un obstáculo. Es una pista. Pero si el entorno lo castiga, lo ridiculiza o lo usa para etiquetar... se vuelve amenaza. Y el cerebro, frente a la amenaza, activa el circuito del miedo, libera cortisol y bloquea funciones cognitivas clave.

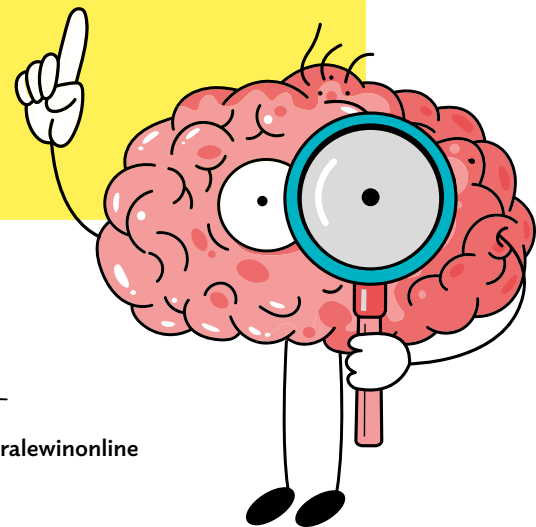
Resultado: se callan, se retraen, hacen lo mínimo, desconectan. **Lo peor:** aprenden que lo más importante no es entender, sino no fallar.

Y cuando un aula valora más la perfección que el proceso, mata la curiosidad.

Qué frases construyen cultura del error (y cuáles la destruyen)

Construyen:

- “Buena pregunta. Nunca me lo había planteado así”.
- “Gracias por animarte a responder. Vamos a pensarlo juntos”.
- “Tu error me ayuda a explicar esto mejor”.
- “¿Querés probar de nuevo con otra estrategia?”.
- “No era la respuesta correcta, pero fue un buen intento”.



Destruyen:

- *“Eso no tiene nada que ver”.*
- *“Ya lo expliqué tres veces.”.*
- *“Así no se hace”.*
- *“¿No entendiste todavía?”.*
- *“¡Otra vez vos con lo mismo!”.*

ACTIVIDADES PARA NATURALIZAR EL ERROR EN CLASE

1 El error del día

Cada día, un error “estrella” que se analiza, se resignifica y se celebra por lo que permitió aprender.

2 Cartel “Me equivoqué y aprendí”

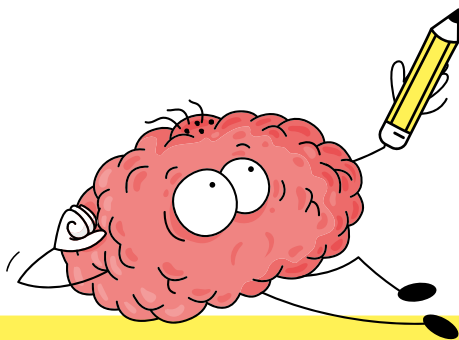
Los chicos anotan errores propios que los ayudaron a entender mejor un contenido. Se arma un mural con papel madera o cartulina.

3 Te regalo mi error

Cada estudiante escribe en un papel anónimo un error que cometió. Otro compañero lo toma y propone una estrategia para evitarlo o entenderlo.

4 Rehacer, no borrar

Permití que las producciones sean corregidas sin anular la versión anterior. El proceso importa más que el resultado final.



PARA PENSAR (Y ANOTAR EN TU CUADERNO):

- ¿Cómo reaccionás ante un error frente al grupo?
- ¿Te enseñaron a ver el error como parte del camino... o como señal de fracaso?
- ¿Qué podrías cambiar para que tus alumnos quieran volver a intentar?

TU PRESENCIA ENSEÑA MÁS QUE TUS PALABRAS

EL DOCENTE COMO INFLUENCER EMOCIONAL

Hay algo que ningún programa curricular menciona, pero que todos los alumnos perciben: tu energía.

No es metafísica. Es neurobiología. Cuando un docente entra al aula, su estado emocional impacta en el grupo. No por magia, sino porque las emociones se contagian: las neuronas espejo, el sistema límbico y la lectura corporal lo hacen posible.

No se trata de estar siempre de buen humor. Se trata de ser consciente de lo que transmitís. Porque si vos no querés estar ahí... ellos tampoco.

¿Qué transmite tu energía sin que hables?

Marcá lo que más te representa últimamente:

- ✓ ☐ Entro con ganas
- ✓ ☐ Siento curiosidad por lo que van a hacer hoy.
- ✓ ☐ Estoy disponible emocionalmente
- ✓ ☐ Me sostengo con buenos hábitos
- ✓ ☐ Tengo claro para qué enseño
- ✗ ☐ Entro agotado/a
- ✗ ☐ Estoy contando los minutos
- ✗ ☐ Me cuesta regularme si hay caos
- ✗ ☐ Me frustro fácilmente
- ✗ ☐ Me siento sola/o y sin sostén

Si hay más ✗ que ✓, quizás no sea el grupo... sino tu nivel de energía el que necesita cuidado.

MICROACCIONES QUE INFLUYEN (más de lo que creés)

- **Tu manera de saludar** define el clima.
- **Tu escucha** valida o desactiva.
- **Tu ritmo** contagia calma o acelera el estrés.
- **Tu coherencia emocional** genera confianza.
- **Tu tono de voz** organiza o desorganiza.

ACTIVIDADES EXPRÉS PARA FORTALECER TU PRESENCIA DOCENTE

1 Termómetro emocional diario

Al llegar al aula, registrá tu propio “clima interno” en tres palabras. Si estás con tormenta, no lo ignores. Buscá autorregularte antes de empezar.

2 La pregunta del inicio

Antes de dar una consigna, preguntate:

“¿Desde qué emoción estoy enseñando esto?”

Y al cerrar: *“¿Desde qué emoción quiero que se vayan?”*

TICKETS DE SALIDA

Ideales para cerrar la clase activando memoria, reflexión y metacognición. Se hacen en papelitos, carpetas o digital (Padlet, Jamboard, etc.).

Propuestas posibles:

- *“Hoy me quedó grabado...”*
- *“No entendí del todo...”*
- *“Me sorprendió que...”*
- *“Una emoción que sentí hoy fue...”*
- *“Si tuviera que explicarle esta clase a alguien, diría que...”*

Opción creativa: hacé una “ruleta de tickets” donde cada estudiante responda algo distinto según el número que le toque.

LISTAS DE COTEJO EXPRESS

Para que vos o tus estudiantes puedan reflexionar sobre lo vivido en clase.

¿Cómo estuvo la clase de hoy? (versión alumno)

- ☐ Me sentí cómodo para participar.
- ☐ Me enganchó al principio.
- ☐ Entendí el contenido.

- ☐ Me pude mover o cambiar de actividad.
- ☐ Me gustaría que otra clase fuera así.

¿Cómo estuvo mi clase de hoy? (versión docente)

- ☐ Empecé con un buen gancho.
- ☐ Di espacios para pensar sin presión.
- ☐ Regulé mi tono emocional.
- ☐ Hubo momentos de humor o disfrute.
- ☐ Cerré con sentido (no solo con el timbre).

TRABAJO POR ESTACIONES

Convertí una clase en una experiencia fluida. Las estaciones permiten diferenciar propuestas, evitar la sobrecarga y aumentar el compromiso.

Sugerencias de estaciones:

- 1 Estación del cuerpo:** consigna con movimiento (dramatizar, armar algo, recorrido corto).
- 2 Estación creativa:** dibujo, collage, metáfora visual, escribir.
- 3 Estación social:** trabajar en pareja o grupo.
- 4 Estación lógica:** resolución de consignas o ejercicios con más foco.
- 5 Estación emocional:** “¿Qué me hizo sentir esto?”, “¿Qué aprendí sobre mí?”.

TIP: no hace falta armar todo perfecto. Con carteles simples o espacios simbólicos alcanza. Lo importante es variar el foco y permitir circular.

RUTINAS QUE REGULAN SIN INTERRUPIR

- **“Semáforo emocional”** en el pizarrón (con colores o caritas, sin nombres).
- **“Minuto de pausa”** antes de cada evaluación (respirar, estirar, poner música suave).
- **“Caja de preguntas” anónima:** los alumnos depositan dudas que serán retomadas al cierre.
- **“El aplauso del día”:** cada día alguien merece un aplauso (por algo académico o vincular).

Educar con alegría no es hacer payasadas.
Es enseñar con disfrute.
Con entusiasmo real. Con sentido.
Con presencia.
Y eso también impacta en el cerebro.

La alegría compartida libera endorfinas, potencia la memoria emocional y fortalece el vínculo docente-alumno. No se trata de estar siempre felices, sino de crear espacios donde aprender sea una experiencia emocionalmente positiva.

¿CÓMO SE VE LA ALEGRÍA EDUCATIVA?

- En un aula donde hay risas sin burla.
- En un docente que disfruta lo que enseña.
- En estudiantes que sienten que pueden relajarse y ser ellos mismos.
- En clases donde hay juego, sorpresa, conexión humana.

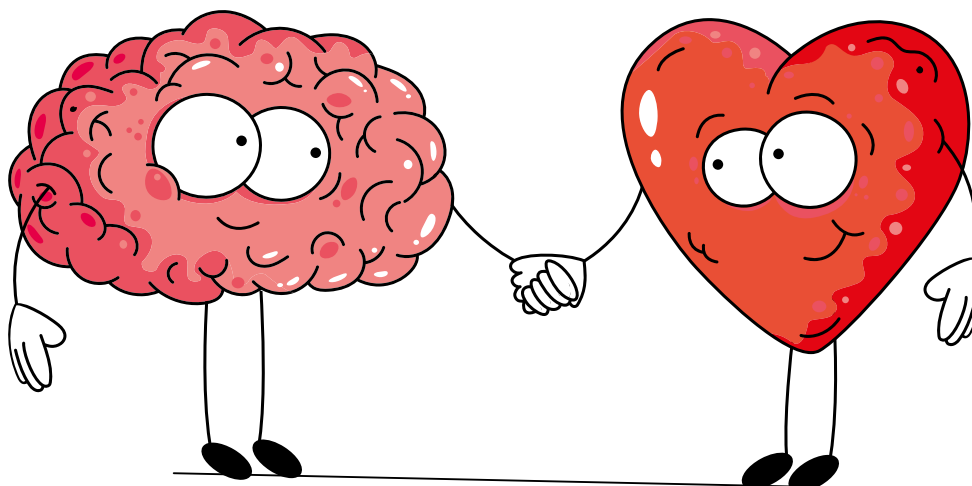
La alegría no es superficial.
Es profundamente pedagógica.

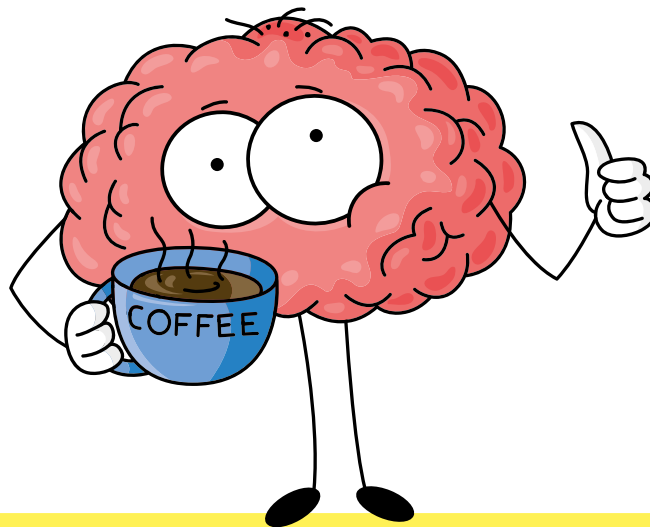
TABLA DE COTEJO FINAL

¿Estoy enseñando con el cerebro y el corazón? (Marcá según tu experiencia real, no la ideal).

	Siempre	A veces	Todavía no
Inicio mis clases con un estímulo emocional o una pregunta que despierte curiosidad.	☐	☐	☐
Diseño propuestas que requieren atención activa (no solo escuchar).	☐	☐	☐
Integro pausas activas o movimiento regulado en mis clases.	☐	☐	☐
Evito saturar con contenido.	☐	☐	☐

	Siempre	A veces	Todavía no
Invito a los estudiantes a explicar con sus palabras.	☐	☐	☐
Promuevo momentos de reflexión (“¡ahora entendí!”).	☐	☐	☐
Diferencio entre entender y aprender al diseñar mis propuestas.	☐	☐	☐
Uso estrategias para activar emoción, memoria y atención.	☐	☐	☐
Celebro errores como parte del proceso, no como fallos.	☐	☐	☐
Disfruto enseñar... y se nota.	☐	☐	☐





QUERIDO/A DOCENTE,

Si llegaste hasta acá, hay algo que ya sabés:
que enseñar es mucho más que dar clase.

Es estar. Sostener.

Preguntarte todos los días si vas bien.

Volver a empezar aunque estés cansado.

Y sobre todo, es elegir. Elegir quedarte,
incluso cuando las condiciones no ayudan.

Elegir seguir, incluso cuando sentís que no podés más.

Elegir enseñar, no porque todo esté perfecto...
sino porque sabés que hay algo en vos que todavía
puede hacer la diferencia.

Ojalá este taller te haya traído ideas que funcionen en tu aula.

Pero también preguntas que te ayuden a pensar
por qué hacés lo que hacés.

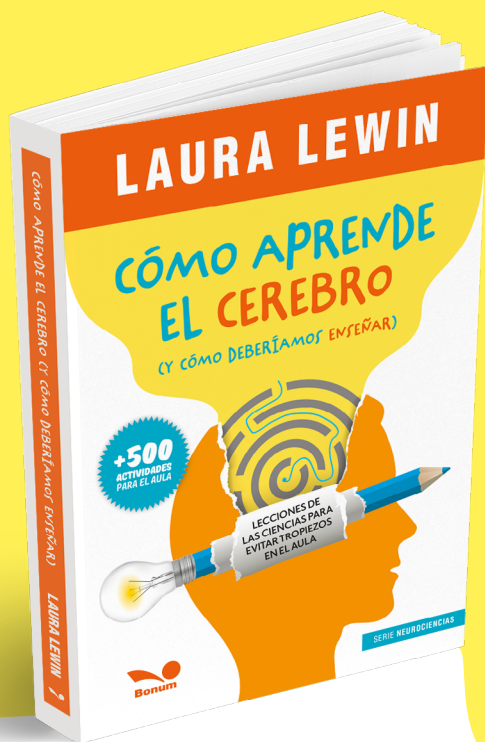
Si este taller te dio al menos una idea,
una emoción o una nueva forma de mirar tu aula,
ya valió la pena.

Gracias por haber estado en el taller. Gracias por seguir ahora.

Con respeto, admiración y cariño,

LAURA





BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA

No es lectura obligatoria
pero sí transformadora.



www.editorialbonum.com.ar



LauraLewinOnline



lauralewinonline



lauralewinonline