

LAURA LEWIN

CÓMO APRENDE EL CEREBRO

(Y CÓMO DEBERÍAMOS ENSEÑAR)

2.^a
EDICIÓN

+500
ACTIVIDADES
PARA EL AULA

LECCIONES DE
LAS CIENCIAS PARA
EVITAR TROPIEZOS
EN EL AULA



SERIE NEUROCIENCIAS

LAURA LEWIN

Cursó la carrera de Traductorado Público en idioma inglés en la Universidad Argentina de la Empresa (UADE) y el profesorado de Inglés en la Universidad de California-Riverside, Estados Unidos. Además, completó especializaciones en Estados Unidos, Inglaterra y Australia.

Laura es oradora TEDx.

Con una amplia experiencia internacional como formadora docente, Laura ha impartido cientos de talleres de capacitación en Sudamérica, América Central, el Caribe, Estados Unidos y Europa.

Su enfoque innovador y práctico la ha convertido en una figura clave para las instituciones educativas, así como para organismos públicos y privados.

Ha asesorado y dictado capacitaciones para Ministerios de Educación tanto en Argentina como en el extranjero.

Su impacto y su habilidad para inspirar se extienden más allá de las aulas.

Laura es una presencia habitual en programas de televisión, medios gráficos y emisoras de radio, donde comparte su visión y experiencia sobre cómo transformar la educación.

CONTACTO CON LA AUTORA:
lewin@abs-international.com.ar

 LauraLewinOnline
 lauralewinonline
 lauralewinonline

LAURA LEWIN

CÓMO APRENDE EL CEREBRO

(Y CÓMO DEBERÍAMOS ENSEÑAR)



Lewin, Laura

Cómo aprende el cerebro : y cómo deberíamos enseñar / Laura Lewin.
- 2a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Bonum, 2025.

384 p. ; 22 x 15 cm.

ISBN 978-987-667-546-8

1. Neurociencias. I. Título. CDD 370.7

Coordinación editorial: *María Soledad Gomez*

Lectura crítica: *Alejo Merker*

Corrección: *Ana Belén Rivero*

Diseño de tapa: *Estudio Ceruleo*

Diseño de interior: *Natalia Siri*

©Editorial Bonum, 2025.

Av. Corrientes 6687 (C1427BPE)

Buenos Aires-Argentina

Tel.: (5411) 4554-1414

ventas@editorialbonum.com.ar

www.editorialbonum.com.ar

Queda hecho el depósito que indica la Ley 11.723

Todos los derechos reservados

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o en cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las Leyes 11.723 y 25.446.

Impreso en Argentina

Es industria argentina

ÍNDICE

Introducción.....	9
Cómo leer este libro.....	13

INTRODUCCIÓN Y CONCEPTOS GENERALES 15

Neurociencias y aprendizaje: transformando la educación desde el aula.....	17
Educación positiva: un enfoque basado en el bienestar y el aprendizaje.....	24
Las funciones ejecutivas: el cerebro del cerebro.....	37
El docente como influencer: activando el deseo de aprender	48
Glosario: explorando tu cerebro y más allá.....	52
Una cosa es entender, otra cosa es aprender: en el aula se entiende, pero no siempre se aprende	55
El aprendizaje no es un deporte para espectadores	63
De espectador a protagonista: el aprendizaje centrado en el estudiante.....	72

ALEGRÍA Y EMOCIONES EN EL AULA 75

Educación con alegría: la ciencia detrás de las sonrisas.....	77
El cuerpo como fábrica de emociones: fabricando alegría en minutos.....	85
Se sientan como se sienten: el impacto de la postura en el aprendizaje de los estudiantes.....	91
El poder oculto del agradecimiento: transformando el aula desde el corazón.....	95

PARADA TÉCNICA. El cuadro de las palabras..... 100

ATENCIÓN Y MOTIVACIÓN 101

Sin novedad no hay atención	103
Despertando el interés: estrategias para captar la atención de tus estudiantes....	106
Estrategias para implementar estímulos fuertes en el aula.....	111
Superhéroes químicos: la revolución de las catecolaminas en el aprendizaje	114
Un caos... controlado	119
Compitiendo con el celular	124

El poder de las pequeñas pausas en la educación: claves para potenciar el aprendizaje.....	127
No te quedes quieto: el poder del movimiento y la conexión visual en la enseñanza.....	132

PARADA TÉCNICA. La flor del saber	135
--	-----

DISEÑO DEL AULA Y ENTORNO DE APRENDIZAJE.....137

El aula neurodiseñada: espacios que potencian el aprendizaje.....	139
Aulas que inspiran: creando entornos de aprendizaje efectivos	142
Mucho más que decoración: la importancia de trabajar con murales y carteleras en la escuela.....	146
La importancia de lograr aulas sanas y seguras emocionalmente.....	154
Ojos que hablan: más allá de las palabras.....	158
Saliendo del aula para activar los sentidos	160
Cuerpo activo, mente despierta: la conexión entre actividad física y cognición.....	163
El poder de la música en el aula: cómo los ritmos y melodías pueden activar el cerebro de tus estudiantes.....	168
Preguntas curiosas para docentes curiosos	174

PARADA TÉCNICA. El baúl de las sorpresas	178
---	-----

APRENDIZAJE DURADERO: EL ROL DE LA MEMORIA179

Reprogramando el cerebro: el rol de la neuroplasticidad en el aprendizaje	181
Transformando la información en aprendizaje	184
Retención al máximo: cómo mejorar la memoria de tus estudiantes.....	187
Espaciando el aprendizaje: la clave está en el tiempo	195
Automatizando el contenido a través de la práctica.....	201
Simplificar para aprender: estrategias inteligentes para manejar tareas complejas.....	204
Aprender en porciones: estrategias para un aprendizaje efectivo y duradero.....	208
La memoria auditiva es muy traicionera: la importancia de tomar notas	212
Pensar para aprender: cómo las rutinas de pensamiento favorecen el aprendizaje	217

La magia de los tickets de salida en el aula: un recurso indispensable para consolidar conocimientos	222
El sueño: el poder subestimado que impulsa la memoria y el aprendizaje	229
Dominando el aprendizaje: estrategias efectivas para memorizar	233
Conectar lo que se aprende con lo que se aprendió ayuda a recordar más	236
PARADA TÉCNICA. La balanza del conocimiento.....	241

TÉCNICAS PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE **243**

Modo on, modo off: alternando entre enfoque y dispersión para un mejor aprendizaje	245
De la tensión a la atención: estrategias sencillas para manejar el estrés en el aula.....	249
Respirar para aprender: técnicas de relajación para gestionar el estrés en el aula.....	252
Activadores cerebrales: potenciando el aprendizaje a través de estrategias neurocientíficas.....	257
Cuando uno enseña aprenden dos: el impacto de la enseñanza colaborativa en el aula.....	263
De la clase tediosa al juego épico: estrategias de gamificación que funcionan	268
Potenciando el tiempo en el aula: el aula invertida	274
¿Por qué es tan difícil para los estudiantes comenzar una tarea?	
La respuesta está en el cerebro.....	283
PARADA TÉCNICA. El caleidoscopio de ideas.....	286

LA TECNOLOGÍA Y SU IMPACTO EN EL APRENDIZAJE..... **287**

Cerebros tecnoadictos: el desafío de educar en la era digital	289
Neuromitos y realidades sobre el uso excesivo de las pantallas en chicos y adolescentes	292
Enseñando en la era de la distracción y la dispersión	296
¿Cómo podemos devolverles a los estudiantes el poder de su mente, la voluntad y el deseo de descubrir el mundo sin internet?	302
La mentalidad fija: un verdadero obstáculo para el aprendizaje.....	305
Errores que inspiran: estrategias para enseñar a gestionar la frustración	309
Cómo el <i>feedback</i> potencia el desempeño de los estudiantes.....	315

Competir sin pisotear: el reto de ser mejor sin compararse	325
Recompensas cerebrales: técnicas para activar el cerebro y motivar el aprendizaje	331
PARADA TÉCNICA. Semillas de acción	336

 OTRAS CLAVES DEL AULA NEUROCOMPATIBLE	337
La evaluación como método punitivo o una brújula para el aprendizaje	339
Relatos que inspiran: el poder de las historias en el aprendizaje	352
Tejiendo saberes: por qué integrar diferentes disciplinas genera un aprendizaje más profundo	355
Más allá de la repetición: el arte de desafiar al cerebro en el aula	361
Interrupciones inesperadas: ¿cómo superarlas sin perder el ritmo en el aula?	366
La importancia de los recreos en las escuelas	371
Desterrando mitos: los estilos de aprendizaje y otros neuromitos	375
PARADA TÉCNICA. Mapa mental en construcción	381
Un mensaje final	383
Referencias bibliográficas	384

INTRODUCCIÓN

Desde hace tiempo soñaba con escribir este libro, y no por una simple obsesión con los cerebros (aunque, admitámoslo, tienen su encanto), sino por que siempre creí que las neurociencias tienen el poder de revolucionar el aula. Este libro es la materialización de esa idea: una guía para acompañarte en el fascinante desafío de enseñar, de manera que tus estudiantes quieran y puedan aprender.

Necesito aclararte que no soy neurocientífica, ni investigadora, ni tengo un laboratorio lleno de cerebros flotando en frascos. Soy alguien profundamente curiosa y dedicada a entender cómo aprendemos mejor. Este libro no nace de un título académico en Neurociencias, sino de años observando, leyendo, preguntando, aprendiendo y conectando lo que funciona en la práctica con lo que la ciencia puede explicar. Básicamente, me dediqué a buscar el contexto científico para darle sentido a lo que ya intuía (sí, me encanta buscarle la vuelta a todo). Tampoco soy una *kami-kaze*: antes de publicar este libro, lo compartí con profesionales de las ciencias que lo leyeron con ojo crítico. Su mirada me ayudó a fortalecer las ideas y asegurar que lo que acá se dice tenga sustento.

Lo que te comparto en el libro está respaldado por la ciencia *actual*, pero la ciencia, como un adolescente inquieto, no deja de crecer y cambiar. Lo que sabemos hoy, mañana se puede revisar o cuestionar. Así que, aunque los conocimientos y estrategias en estas páginas están bien fundamentados, las neurociencias siguen avanzando. Por lo tanto, como docentes, debemos estar atentos a los nuevos descubrimientos y mantenernos actualizados.

A lo largo de este libro, te invito a explorar algunos de los aspectos más emocionantes y prácticos de la neurociencia educativa. Hablaremos de temas como la neuroplasticidad y cómo nuestros cerebros, y los de nuestros estudiantes, son moldeables y capaces de adaptarse. Te voy a explicar por qué la postura corporal puede influir en el rendimiento académico (sí, ¡la pose de superhéroe tiene más poder del que te imaginás!) y cómo las técnicas para activar el sistema de recompensa pueden transformar el aprendizaje en algo más motivador que una salida con amigos el viernes a la noche.

Vamos a abordar también el poder del agradecimiento y su impacto en el aula, porque resulta que ser amable tiene efectos increíbles.

También, exploraremos por qué no alcanza con entender algo para aprenderlo, y cómo el simple hecho de practicar puede hacer toda la diferencia. Veremos por qué es crucial espaciar el aprendizaje y cómo esto ayuda a grabar en la memoria aquello que queremos recordar. (Alerta de *spoiler*: ¡el cerebro necesita tiempo para “marinar” la información!).

Y no nos olvidemos de cómo el error es uno de nuestros mejores aliados en el aula. Sí, leíste bien: equivocarse es una de las mejores maneras de aprender. Y no se tra-

ta de “tolerar” los errores, sino de naturalizarlos, desdramatizarlos... y capitalizarlos. Está muy bien cometer errores; lo que no está muy bien es no aprender de ellos.

Este libro es una caja de herramientas para que puedas aplicar lo que hoy sabemos de manera científica a la educación. Pero, ojo, no es un recetario rígido; se trata de experimentar y ajustarte a tus propias necesidades y a las de tus estudiantes.

PREPARANDO EL TERRENO

Antes de sumergirnos en los capítulos de este libro, quiero presentarte algunos conceptos que serán clave a lo largo de la lectura. Tener una idea clara de estos términos desde el inicio puede facilitar que tu cerebro identifique patrones y relacione ideas nuevas con conocimientos previos. Este proceso, conocido en neurociencias como “aprendizaje anticipado”, incrementa la probabilidad de retener la información de manera más efectiva, lo que significa comprenderla con mayor claridad y recordarla durante más tiempo.

Pero antes, marca con una tilde (✓) los términos que ya te resultan familiares:

- | | |
|--|--|
| ☐ Neurociencias | ☐ Serotonina |
| ☐ Corteza prefrontal | ☐ Oxitocina |
| ☐ Sistema límbico | ☐ Noradrenalina |
| ☐ Hipocampo | ☐ Sistema o circuito de recompensa |
| ☐ Amígdala | ☐ Cortisol |
| ☐ Neurotransmisores | ☐ Neuroplasticidad |
| ☐ Dopamina | ☐ Momento eureka |

Perfecto, ahora que marcaste los términos que te resultan familiares, es momento de descubrir o profundizar en su significado. A continuación, exploraremos qué representan cada uno de estos conceptos y cómo se conectan con el aprendizaje en el aula. ¡Arrancamos!

- 1 NEUROCIENCIAS:** son las ciencias que estudian cómo funciona el cerebro. En el contexto educativo, nos ayudan a entender cómo los estudiantes aprenden, qué los motiva y cómo podemos mejorar el aprendizaje.
- 2 CORTEZA PREFRONTAL:** es la parte del cerebro que usamos para planificar, tomar decisiones y controlar nuestros impulsos. Además, es clave para la autorregulación, lo que permite a los estudiantes gestionar sus emociones, mantener la concentración y regular su comportamiento. Es fundamental para que los estudiantes piensen de manera crítica y reflexiva.

- 3 SISTEMA LÍMBICO:** es el centro emocional del cerebro. Aquí se procesan las emociones y se activa cuando los estudiantes se sienten motivados o involucrados emocionalmente en lo que están aprendiendo.
- 4 HIPOCAMPO:** es como el archivo inicial de nuestra memoria. Su función principal es ayudarnos a organizar y recuperar información, especialmente en las primeras etapas de la adquisición del recuerdo.
- 5 AMÍGDALA:** entre otras funciones, es la alarma emocional del cerebro. Se activa cuando sentimos miedo o estrés, y puede interferir con el aprendizaje si los estudiantes están muy estresados.
- 6 NEUROTRANSMISORES:** son los mensajeros químicos que permiten que las neuronas se comuniquen entre sí. Algunos de los más importantes que impactan en el aprendizaje son:
- **Dopamina:** este neurotransmisor está relacionado con la motivación y el placer. Cuando los estudiantes logran algo, la dopamina permite esa sensación de satisfacción que los motiva a seguir aprendiendo.
 - **Serotonina:** ayuda a regular el estado de ánimo. Un nivel adecuado de serotonina en el cerebro contribuye a que nos sintamos tranquilos y felices, lo que mejora nuestra capacidad de aprender.
 - **Oxitocina:** conocida como la “hormona del amor o del apego”. Fomenta el vínculo social y la confianza entre los estudiantes y con el docente. Un aula donde se fomenta la colaboración podría activar la oxitocina.
 - **Noradrenalina:** es la responsable de mantener a los estudiantes alerta y concentrados, especialmente en situaciones de desafío. Les da el impulso extra que necesitan para enfocarse en una tarea.
- 7 SISTEMA O CIRCUITO DE RECOMPENSA:** es el sistema en el cerebro que se activa cuando experimentamos algo placentero o logramos un objetivo. Cuando los estudiantes tienen éxito en una tarea, el sistema de recompensa refuerza ese logro con una sensación de satisfacción.
- 8 CORTISOL:** es la hormona del estrés. En pequeñas dosis, nos ayuda a estar alerta, pero si los estudiantes están muy estresados durante mucho tiempo, el cortisol puede interferir con su capacidad para aprender y recordar.
- 9 NEUROPLASTICIDAD:** es la capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse a lo largo del tiempo. Cuando aprendemos o vivimos nuevas experiencias, el cerebro reorganiza sus conexiones neuronales para adaptarse mejor a lo que necesita. Esto significa que siempre podemos seguir aprendiendo y mejorando nuestras habilidades, sin importar la edad.
- 10 MOMENTO EUREKA:** es ese instante mágico cuando los estudiantes comprenden algo que antes les parecía difícil. Es el momento en que todo hace “clic” en sus cerebros, una señal de que el aprendizaje ha ocurrido.

Te propongo que, cada vez que encuentres estos términos en el libro, los resaltes o subrayes. Esta técnica te ayudará a reforzar tu comprensión y recordar con mayor facilidad cómo se conectan entre sí. **Una vez que comprendiste el concepto, subrayar es una herramienta poderosa para activar la memoria y facilitar el repaso.**

Me encantaría que te diviertas y que sientas que, en este camino, estás acompañado. Así que te invito a sumergirte en estas páginas con curiosidad y, por qué no, con una sonrisa. No estamos acá para seguir fórmulas mágicas, sino para descubrir juntos cómo cada día podemos transformar el aula en un lugar donde el aprendizaje no solo sea efectivo, sino también emocionante. Al fin y al cabo, ¿quién dijo que aprender y pasarla bien no pueden ir de la mano?

A lo largo de este libro, utilizo expresiones como “el cerebro aprende”, “activamos nuestros cerebros”, “el cerebro se enciende”, “el cerebro se aburre”, etc., como una licencia literaria.

En rigor, el cerebro no es quien aprende, sino la persona.

Sin embargo, recorro a estas frases para simplificar la explicación y ofrecer una narrativa más cercana y fluida, confiando en que se entiende que estas expresiones no deben tomarse de manera literal.

¡Te doy la bienvenida a este viaje! Gracias por permitirme acompañarte.

Laura

CÓMO LEER ESTE LIBRO

Te invito a que recorramos juntos este camino hacia un aprendizaje más profundo y transformador. Este libro no es solo una guía o una serie de estrategias; es una conversación entre colegas, un espacio donde compartir ideas, inquietudes y descubrimientos.

Mi objetivo es acompañarte, como si estuviéramos dialogando cara a cara, buscando juntos las mejores maneras de activar el cerebro de nuestros estudiantes y, al mismo tiempo, el nuestro propio. Me encantaría que sintieras que este libro está vivo, que crece con vos, y que cada página te desafía y te inspira a repensar tu práctica docente desde un lugar más consciente y efectivo.

En lugar de seguir el orden tradicional, de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha, te propongo que primero escanees cada página. **Detenete en los títulos**, las imágenes, las preguntas disparadoras, los recuadros, las frases destacadas y todo lo que capte tu atención antes de sumergirte en la lectura profunda de cada desafío.

Este libro no está pensado solo para brindarte información, sino para ayudarte a aprender de manera más efectiva. Anticipar lo que vas a leer es como ver el tráiler de una película antes de verla: te prepara, organiza la información en tu mente y facilita una comprensión más profunda.

Además, te animo a que **“intervengas”** el libro. Subrayá, resaltá, tomá notas, garabateá en los márgenes, respondé las preguntas y hacete recordatorios. Esto te va a ayudar a mantener la mente activa y comprometida.

Transformá la lectura en una **experiencia multisensorial**. Si es posible y te resulta útil, acompañá la lectura con música que te inspire. La música puede activar diferentes áreas del cerebro y enriquecer la comprensión del contenido. No te limites a leer en un solo lugar. Cambiar de ambiente, como leer en diferentes habitaciones o al aire libre, puede estimular nuevas conexiones neuronales y hacer que la información se fije de manera más efectiva en tu memoria.

Otra estrategia poderosa es la de **enseñar lo que aprendés**. Después de leer una sección, intentá explicarla en voz alta, como si estuvieras enseñándole a otra persona y, si *realmente* se lo enseñás a otra persona, ¡mejor! Este proceso no solo refuerza tu comprensión, sino que también te ayuda a identificar las áreas donde podrías necesitar una revisión adicional.

Por último, **hacé pausas para reflexionar**. Ahí te ayudo intercalando varias “pausas técnicas” para que puedas ir recapitulando lo que estás leyendo.

No se trata solo de avanzar en la lectura, sino de darle tiempo a tu cerebro para procesar y asimilar la información. Tomate un momento para cerrar los ojos y visualizar lo que acabás de leer, o intentá relacionarlo con experiencias personales o profesionales. Si lo que leíste te resulta familiar, esta práctica de consolidación puede reforzar el aprendizaje a largo plazo y transformar la lectura en un proceso activo y

significativo. Si, en cambio, el contenido es completamente nuevo, espaciá tu lectura para darte tiempo de reflexionar sobre lo que acabás de aprender.

Con estas estrategias, no solo estarás leyendo un libro, sino entrenando tu cerebro para aprender de una manera que perdure y que puedas aplicar en tu práctica docente diaria.

¡Qué emoción! ¡Estamos listos para comenzar! ¡Ahí vamos!

El primer objetivo es acompañarte, como si estuvieramos dialogando cara a cara, mientras lees y transformas. Este libro no es solo una guía o una serie de estrategias, es una conversación entre colegas, un espacio donde compartir ideas, dudas y descubrimientos.

Mi objetivo es acompañarte, como si estuvieramos dialogando cara a cara, mientras lees y transformas. Este libro no es solo una guía o una serie de estrategias, es una conversación entre colegas, un espacio donde compartir ideas, dudas y descubrimientos.

En lugar de seguir el orden tradicional, de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha, te propongo que primero recorras toda página buscando los títulos, las imágenes, las preguntas disparadoras, los recordatorios, las frases destacadas y todo lo que capte tu atención antes de sumergirte en la lectura profunda de cada capítulo.

Este libro no está pensado solo para brindarte información, sino para ayudarte a aprender de manera más efectiva. Anticipar lo que vas a leer es como ver el título de una película antes de verla: prepara, organiza la información en tu mente y facilita una comprensión más profunda.

Además, te animo a que "intervengas": el libro sugiere, resalta, toma notas, genera preguntas, responde las preguntas y hazte recordatorios. Esto te va a ayudar a transformar la lectura activa y comprometida.

Transformar la lectura en una experiencia multisensorial es posible y te resulta útil, acompañar la lectura con música que te inspire, la música puede activar diferentes áreas del cerebro y enriquecer la comprensión del contenido. No te limites a leer en un solo lugar. Cambiar de ambiente, como leer en diferentes habitaciones o al aire libre, puede estimular nuevas conexiones neuronales y hacer que la información se fije de manera más efectiva en tu memoria.

Otra estrategia poderosa es la de enseñar lo que aprendes. Después de leer una sección, intenta explicarla en voz alta, como si estuvieras enseñándole a otra persona. Y si necesitas lo enseñes a otra persona, ¡nada te ayuda más que enseñar! La comprensión, sino que también te ayuda a identificar las áreas donde necesitas una revisión adicional.

Por último, haz pausas para reflexionar. Ahí te ayudo integrando varias "pausas reflexivas" para que puedas ir recopilando lo que estás leyendo.

No se trata solo de avanzar en la lectura, sino de darle tiempo a tu cerebro para procesar y almacenar la información. Tómalo un momento para cerrar los ojos y visualizar lo que acabas de leer, o intentar relacionarlo con experiencias personales o conocimientos. Si lo que estás leyendo te resulta familiar, esta práctica de consolidación puede reforzar el aprendizaje a largo plazo y transformar la lectura en un proceso activo y

INTRODUCCIÓN y
CONCEPTOS
generales



¿Qué tanto entendemos realmente sobre cómo se forma el deseo de aprender en el cerebro, y cómo podemos, como docentes, cultivar este deseo de manera consistente en cada estudiante?

Las neurociencias han abierto puertas fascinantes hacia la comprensión de cómo aprendemos y de cómo podemos enseñar mejor.

Como docentes, tenemos en nuestras manos el poder de transformar la mente, la vida y el futuro de nuestros estudiantes a través de la educación. Al entender cómo funciona el cerebro, podemos diseñar estrategias pedagógicas que no solo comuniquen, sino que inspiren y motiven.

¿QUÉ ES LA NEUROEDUCACIÓN?

La neuroeducación es una disciplina que combina conocimientos de las neurociencias, la psicología y la educación para mejorar los métodos de enseñanza y aprendizaje.

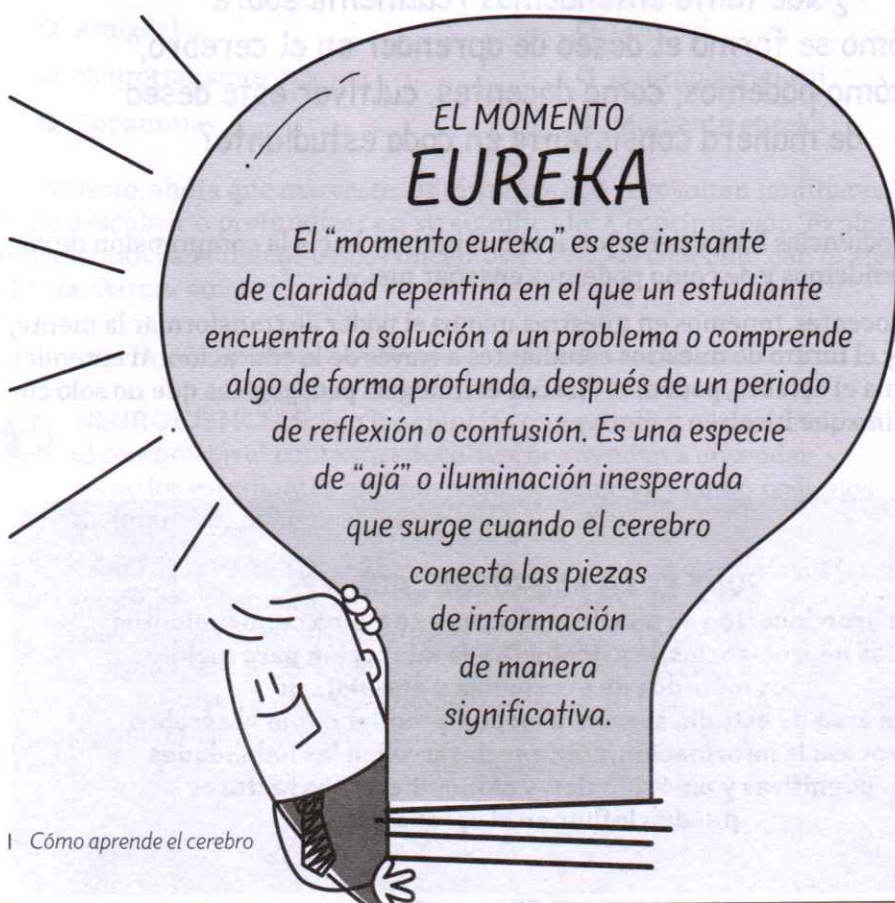
Esta área de estudio se centra en comprender cómo el cerebro procesa la información, cómo se desarrollan las habilidades cognitivas y emocionales, y cómo diferentes factores pueden influir en el aprendizaje.

Al aplicar estos conocimientos, los educadores —docentes y directivos— pueden crear entornos de aprendizaje más efectivos y personalizados que potencien el desarrollo integral de los estudiantes.

¿CÓMO PROVOCÁS VOS, COMO DOCENTE, EL DESEO DE APRENDER?

Este es uno de los mayores desafíos y, a la vez, una de las mayores satisfacciones en la profesión docente. Imaginate que comenzás una clase mostrando un video impactante, una imagen intrigante o formulando una pregunta disparadora o polémica. En ese momento, los cerebros de tus estudiantes se encienden: la atención se intensifica y el interés los impulsa a explorar nuevas ideas y buscar respuestas. Y de repente, lo **entienden**. Llega ese momento mágico de ojos brillosos y sonrisas espontáneas, conocido como el *momento eureka*.

El *momento eureka* es ese instante en el que el cerebro hace una conexión profunda y, al comprender algo nuevo, libera dopamina, generando una sensación de logro y entusiasmo. Es la recompensa natural de la curiosidad y el esfuerzo, y el mayor regalo del aprendizaje.



Un buen docente provoca el deseo de aprender.

SI NO ME SIRVE, NO LO APRENDO: EL PODER DE LA EDUCACIÓN SIGNIFICATIVA

Aprender es, dicho coloquialmente, “meterse cosas en la cabeza”, pero poder evocarlas cuando sea necesario.

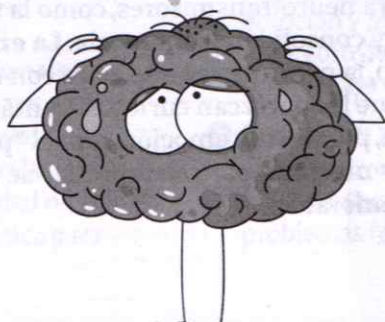
Si querés que tus estudiantes lo aprendan, el aprendizaje debe ser significativo y relevante; es decir, deben poder conectar lo que aprenden en el aula con situaciones y contextos de la vida real.

Estudiar algo, rendir, aprobar y después olvidarlo al poco tiempo, ¿califica, entonces, como aprendizaje? Si eso es aprendizaje, entonces mirar una receta de cocina y quemar la cena también te convierte en chef 😊.

Las neurociencias han demostrado que cuando los estudiantes pueden relacionar el contenido académico con experiencias prácticas y personales, se activan áreas del cerebro relacionadas con la memoria y la emoción, lo que facilita la retención y comprensión de la información.



El cerebro humano
es como un radar de relevancia:
si un estudiante en plena clase se pregunta
“¿y esto para qué me sirve?”, y no encuentra respuesta,
su motivación se apaga.



ATENCIÓN



El objetivo no siempre es motivar.

Hay aprendizajes y tareas que los estudiantes deben realizar, aunque no les resulten atractivos.

Aquí entra la disciplina; entender que no todo en la vida será interesante o placentero, pero aun así debe hacerse. Como docentes, no siempre tenemos que buscar que todo sea “inspirador”, también debemos enseñar la importancia del esfuerzo y la responsabilidad, incluso en ausencia de ganas.

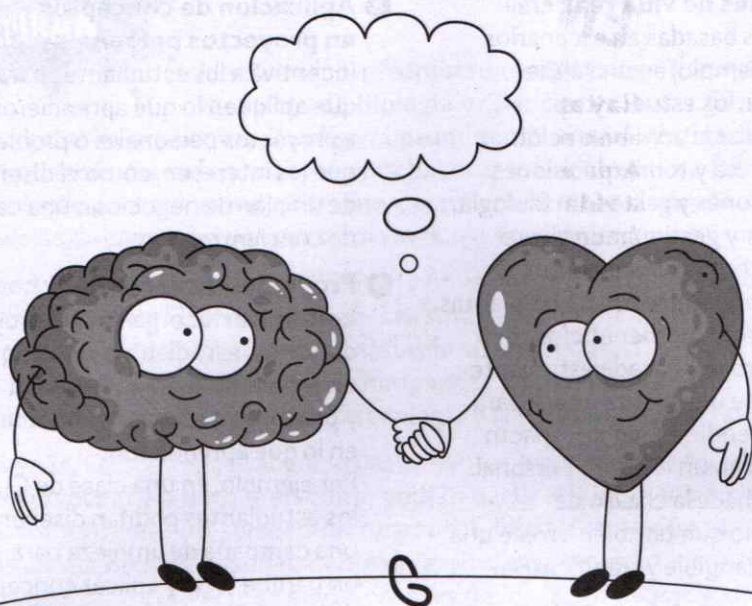
LA EMOCIÓN ES EL PEGAMENTO DE LA MEMORIA

**El conocimiento entra por la razón,
pero se queda por la emoción.**

Imaginate que estás dictando una clase de Historia y contás un hecho impactante, como cuando, en la corte de Luis XVI y María Antonieta, la nobleza usaba perfumes y pelucas para disimular los olores, porque no se bañaban con frecuencia y ¡hasta hacían sus necesidades sin quitarse la ropa! Ese tipo de detalles curiosos no solo sorprenden a tus estudiantes, sino que también hacen que lo que contás quede grabado en su memoria. La emoción que generan estos relatos —ya sea sorpresa, disgusto o asombro— hace que los estudiantes recuerden el evento histórico de manera significativa.

Ahora, compará esto con una clase donde simplemente los estudiantes reciben fechas y datos sin contexto emocional; es mucho menos probable que recuerden esos datos.

Las emociones juegan un papel crucial en la formación y retención de recuerdos. Cuando experimentamos algo que nos provoca una fuerte respuesta emocional, nuestro cerebro libera neurotransmisores, como la dopamina, que fortalecen las conexiones neuronales y consolidan la memoria. **La emoción es el pegamento de la memoria.** Por lo tanto, la próxima vez que estés con tus estudiantes, intercalá datos que los sorprendan, que les parezcan curiosos. Contá una historia que los conmueva, sorprenda o inspire, porque esa emoción será el “pegamento” que haga que lo aprendido se quede en su memoria para siempre. No se trata de hacer la clase divertida, ¡sino de hacerla memorable!



**No basta con transmitir información.
Debemos crear experiencias de aprendizaje
que los estudiantes puedan sentir.
Porque lo que se siente, se recuerda.**



10 IDEAS EN 1 MINUTO

1 Búsqueda de noticias: pediles a los estudiantes que busquen en el diario o en sitios web de noticias información relacionada con el tema que están estudiando. También, podrías asignar estudios de caso recientes que reflejen situaciones reales. Los estudiantes pueden investigar y discutir cómo se aplican los conceptos aprendidos en estos casos.

2 Entrevistas con profesionales: organizá entrevistas (presenciales o virtuales) con profesionales que trabajen en el campo relacionado con la materia. Esta actividad no solo ofrece una oportunidad única para

que los estudiantes comprendan cómo los conceptos teóricos se aplican en el mundo real, sino que también fomenta un aprendizaje profundo desde la misma preparación de las preguntas. El proceso de formular preguntas es clave, ya que estimula la reflexión y la curiosidad. Además, saber que van a entrevistar a un experto genera mayor emoción y compromiso, lo cual activa el cerebro de una manera que favorece la retención y la comprensión.

3 Proyectos prácticos: diseñá proyectos que requieran que los estudiantes resuelvan problemas reales.

- 4 Simulaciones de vida real:** creá simulaciones basadas en escenarios reales. Por ejemplo, en una clase de Economía, los estudiantes pueden simular la administración de una empresa y tomar decisiones sobre inversiones y gastos. En Biología, pueden crear y gestionar un vivero de plantas aromáticas; deberán aprender sobre el cuidado de las plantas, su crecimiento y sus beneficios. Al final del proyecto, cada estudiante podría llevarse una planta a casa para aplicar lo aprendido y ver el impacto de su trabajo en un entorno personal. Esto no solo hace la clase más relevante, sino que también ofrece una experiencia tangible y significativa.
- 5 Uso de redes sociales:** pediles que investiguen y compartan, en redes sociales, ejemplos de cómo se está aplicando ese conocimiento en la vida real, y luego discútanlo en clase.
Importante: revisá si este ejercicio es adecuado, dependiendo de la edad de los estudiantes y de si está permitido el uso de tecnología en las clases de tu institución o jurisdicción.
- 6 Creación de contenido multimedia:** hacé que los estudiantes creen videos, infografías o presentaciones sobre cómo los conceptos aprendidos se aplican en situaciones reales.
- 7 Visitas virtuales:** utilizá recursos en línea para hacer visitas virtuales a empresas, laboratorios o instituciones relacionadas con el tema de estudio. Así, los estudiantes pueden explorar cómo se aplica el conocimiento en esos entornos.
- 8 Aplicación de conceptos en proyectos personales:** incentivá a los estudiantes para que apliquen lo que aprendieron a proyectos personales o problemas que les interesen, como el diseño de un plan de negocios o una campaña de concientización.
- 9 Proyectos de servicio comunitario:** organizá un proyecto donde los estudiantes identifiquen un problema en su comunidad y propongan soluciones basadas en lo que aprendieron.
Por ejemplo, en una clase de Ciencias, los estudiantes podrían diseñar una campaña de limpieza para un parque local y aplicar conceptos de biología y ecología para abordar el problema de la contaminación.
- 10 Experiencias en realidad virtual:** si está dentro de tus posibilidades, utilizá tecnología de realidad virtual para crear experiencias inmersivas relacionadas con el contenido del curso.
Por ejemplo, en una clase de Historia, los estudiantes podrían “viajar” virtualmente a diferentes períodos históricos y explorar eventos y lugares clave como si estuvieran allí.



Jane Goodall, renombrada primatóloga, comenzó a dictar clases de Biología y Ciencias en la década de 1990, tras establecerse como una figura prominente en la investigación sobre chimpancés. Su enfoque único para hacer que la biología sea fascinante y relevante para sus estudiantes fue a través de la integración de sus experiencias de campo en África con el currículo académico.

Goodall introdujo a sus estudiantes en el mundo de los chimpancés no solo a través de libros y conferencias, sino también mediante el uso de videos y fotos de su trabajo en la naturaleza. Ella les mostró cómo los estudios de comportamiento de los chimpancés podían proporcionar información valiosa sobre la evolución, la ecología y la biología en general.

Además, Goodall motivaba a los estudiantes a participar en proyectos de conservación y a pensar en cómo podían hacer una diferencia en el mundo, fomentando un sentido de responsabilidad y conexión con el tema. Sus clases no solo enseñaban biología, sino que también inspiraban a los estudiantes a convertirse en defensores de la conservación y el bienestar animal.

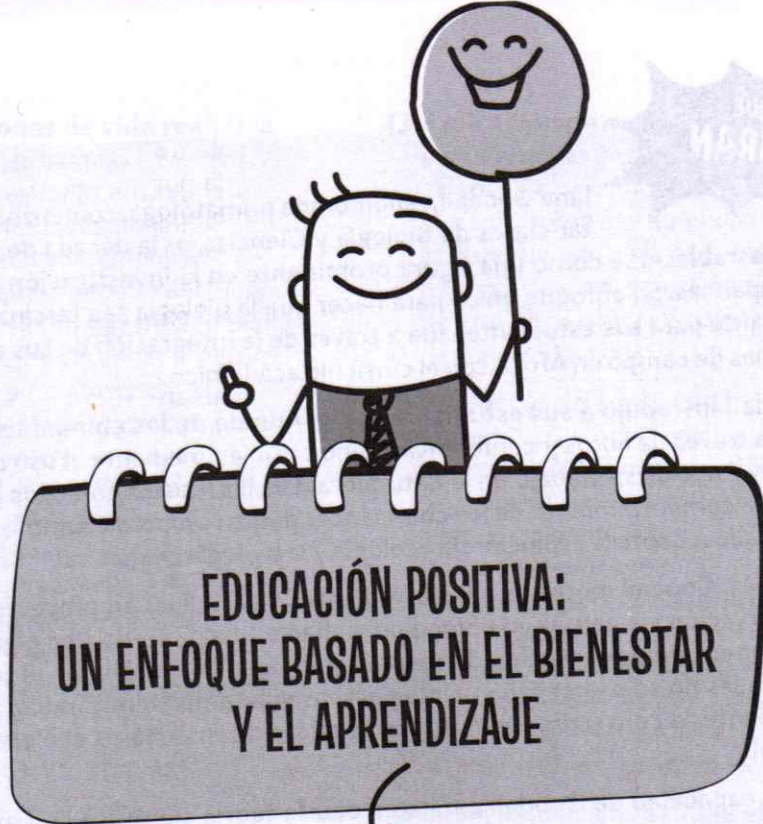
Fue la capacidad de Goodall para conectar la teoría científica con experiencias reales y emocionantes lo que hizo que sus lecciones fueran extremadamente significativas para sus estudiantes. De esa manera, logró crear una experiencia educativa que dejó una impresión duradera.



ASÍ SE LO PODÉS EXPLICAR A TUS ESTUDIANTES

Nuestro cerebro aprende mejor cuando encontramos sentido y valor en lo que estudiamos. Es como cuando recordás mejor las cosas que te interesan mucho. Esto pasa porque, al entender que lo que aprendés te puede servir en la vida, tu cerebro se pone más activo y motivado. Libera dopamina, que te hace sentir más ganas de seguir aprendiendo.

Aunque a veces algunos temas puedan parecer aburridos o difíciles, vos podés hacerlos más interesantes pensando en cómo pueden ayudarte en tu vida o en algo que te guste.



¿Es posible lograr un ambiente de aprendizaje positivo sin sacrificar el rendimiento académico?
Descubrí cómo la educación positiva puede transformar tanto el bienestar como el éxito en el aula.

La educación positiva tiene sus raíces en la psicología positiva, una corriente que surgió a finales del siglo XX, promovida por psicólogos como Martin Seligman, quien es considerado uno de los fundadores de esta disciplina.

La educación positiva implica una forma de enseñar que no solo se enfoca en el contenido académico, sino también en el bienestar emocional de tus estudiantes. Es como darles “vitaminas emocionales” para que no solo aprendan mejor, sino que también se sientan felices en el aula.

Este enfoque reconoce que el aprendizaje no es solo un proceso cognitivo, sino también una experiencia profundamente influenciada por las emociones, la motivación y las relaciones interpersonales, todas ellas moduladas por los **neurotransmisores**. Estos mensajeros químicos, como la dopamina, la serotonina, la oxitocina, la noradrenalina y las endorfinas juegan un papel clave en cómo los estudiantes experimentan el aula, afectando su bienestar, su capacidad para concentrarse y su disposición para aprender.

Acá te explico cómo cada uno de estos neurotransmisores influye en el contexto del aula, aunque a lo largo del libro vamos a ir volviendo sobre ellos:

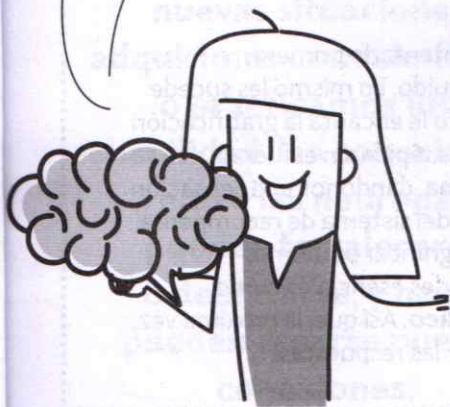
1 DOPAMINA: relacionada con el placer, la motivación y el sistema de recompensa. Es clave en el aprendizaje y la memoria, porque refuerza comportamientos que nos hacen sentir bien. En el aula, cuando un estudiante logra un objetivo o recibe reconocimiento significativo para él, se libera dopamina, lo que refuerza el comportamiento positivo. Esto motiva a los estudiantes a seguir aprendiendo y esforzándose, ya que el cerebro asocia el aprendizaje con el placer.

2 SEROTONINA: es un mensajero químico que regula el estado de ánimo, por lo que niveles adecuados de este neurotransmisor están asociados con sensaciones de bienestar. Un ambiente positivo y de respeto en clase puede contribuir a un buen estado emocional.

3 OXITOCINA: conocida como la “hormona del amor o del apego”, está asociada con la confianza, el vínculo social y el afecto. Se libera en momentos de contacto físico, como un abrazo, y puede influir en la cooperación dentro de un grupo. Actividades que fomentan la colaboración, como dinámicas grupales o tutorías entre pares, pueden ayudar a fortalecer el sentido de comunidad y generar un clima de confianza. Este ambiente positivo promueve vínculos más sólidos entre los estudiantes y crea una base segura para el aprendizaje.

4 NORADRENALINA: activa la respuesta al estrés y regula la atención y el estado de alerta. Nos ayuda a estar enfocados en situaciones de desafío o peligro. En situaciones de estrés, como un examen, la noradrenalina ayuda a los estudiantes a mantenerse alertas y enfocados. Sin embargo, un exceso de estrés puede generar niveles altos de noradrenalina que bloquean la capacidad de concentración.

5 ENDORFINAS: conocidas como las “hormonas de la felicidad”, se liberan en respuesta al ejercicio, la risa o cualquier actividad que genere bienestar físico o emocional. Funcionan como analgésicos naturales y reducen el dolor, además de promover sensaciones de placer y relajación. En el aula, actividades que implican movimiento, como juegos o pequeños recreos activos, pueden aumentar la liberación de endorfinas, lo que ayudaría a los estudiantes a sentirse más relajados, felices y con mejor disposición para aprender.



¡DESAFIÁ TU CEREBRO!

Es hora de poner a prueba tu memoria sobre los neurotransmisores y su impacto en el aula

- 1 **¿Cuál de los siguientes neurotransmisores se libera principalmente cuando un estudiante logra un objetivo o recibe reconocimiento, y lo motiva a seguir aprendiendo?**
 - a) Serotonina
 - b) Dopamina
 - c) Oxitocina
- 2 **¿Qué neurotransmisor es conocido como la “hormona del amor o del apego” y se libera en momentos de contacto físico o en actividades grupales, generando confianza y mejorando el clima del aula?**
 - a) Endorfinas
 - b) Noradrenalina
 - c) Oxitocina
- 3 **¿Qué sustancia química regula el estado de ánimo y está asociada con el bienestar y la felicidad, ayudando a reducir los conflictos en un ambiente positivo?**
 - a) Dopamina
 - b) Serotonina
 - c) Noradrenalina
- 4 **¿Cuál es la función principal de la noradrenalina en el contexto del aula?**
 - a) Promover el bienestar emocional y reducir el dolor
 - b) Activar la respuesta al estrés y regular la atención
 - c) Reforzar comportamientos que nos hacen sentir bien
- 5 **¿Qué neurotransmisores se conocen como las “hormonas de la felicidad” y se liberan durante el ejercicio o la risa, promoviendo la relajación y reduciendo el dolor?**
 - a) Dopamina
 - b) Endorfinas
 - c) Serotonina

Respuestas

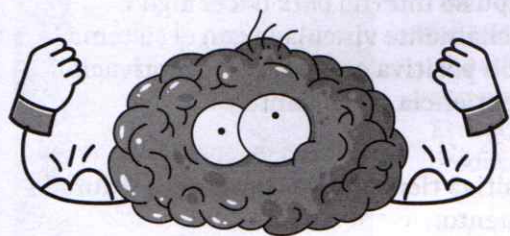
- 1 b) Dopamina
- 2 c) Oxitocina
- 3 b) Serotonina
- 4 b) Activar la respuesta al estrés y regular la atención
- 5 b) Endorfinas



Si fuiste directo a las respuestas sin intentarlo primero, no te preocupes, es algo que pasa seguido. Lo mismo les sucede a tus estudiantes. ¿Por qué? Al cerebro le encanta la gratificación inmediata: al encontrar una respuesta rápida sin esfuerzo, libera una pequeña dosis de **dopamina**, dándonos una sensación de satisfacción instantánea. Es parte del sistema de recompensa del cerebro. Pero, claro, esto puede significar perdernos la oportunidad de desarrollar habilidades esenciales como la **resiliencia** y el **pensamiento crítico**. Así que, la próxima vez, ¡intentá resistir la tentación de espiar las respuestas!

LA CIENCIA DETRÁS DE LA EDUCACIÓN POSITIVA

Volviendo al tema de este capítulo, la educación positiva se basa en la comprensión de cómo el cerebro procesa la información, cómo se regulan las emociones y cómo se forman las conexiones neuronales que sustentan el aprendizaje. Este enfoque se centra en crear un ambiente donde los estudiantes no solo aprendan, sino que también se sientan bien emocionalmente. Al reducir el estrés y fomentar el bienestar, la educación positiva ayuda a mejorar tanto el aprendizaje como el clima en el aula. Este enfoque considera los siguientes aspectos clave:



La neuroplasticidad es la capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse.

El cerebro tiene la habilidad de “reorganizar” sus conexiones neuronales en respuesta a lo que aprendemos o experimentamos.

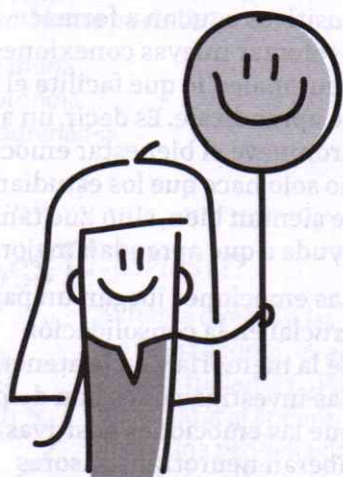
Esto significa que, cuando enfrentamos nuevas situaciones, adquirimos conocimientos o practicamos una habilidad, las conexiones entre las neuronas pueden fortalecerse o debilitarse, y hasta pueden crearse nuevas conexiones.

- **Neuroplasticidad:** el cerebro tiene una capacidad increíble para adaptarse y cambiar en respuesta a las experiencias gracias a su neuroplasticidad. La educación positiva aprovecha esta capacidad al crear entornos de aprendizaje que estimulan experiencias emocionales positivas. En el contexto de la **educación positiva**, aprovechar la neuroplasticidad implica crear un ambiente donde los estudiantes experimenten emociones positivas. ¿Por qué? Porque **cuando nos sentimos bien, nuestro cerebro está más receptivo a aprender**. Estas experiencias emocionales positivas ayudan a formar y reforzar nuevas conexiones neuronales, lo que facilita el proceso de aprendizaje. Es decir, un aula que promueve el bienestar emocional no solo hace que los estudiantes se sientan bien, sino que también ayuda a que aprendan mejor.
- Las emociones juegan un papel crucial en la consolidación de la memoria y en la atención. Las investigaciones han demostrado que las emociones positivas liberan neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, que no solo mejoran el estado de ánimo, sino que también pueden aumentar la plasticidad sináptica y así facilitar la adquisición de nuevos conocimientos.

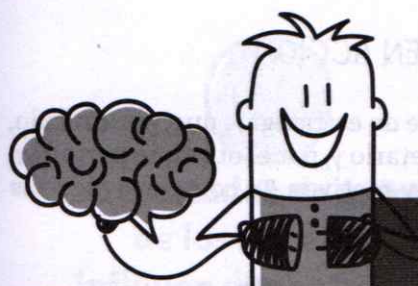
- Como veremos en los próximos capítulos, el estrés, en su justa medida, no es malo y puede incluso mejorar el rendimiento cognitivo al aumentar la concentración y la motivación. Sin embargo, el estrés crónico o prolongado puede tener efectos devastadores en el cerebro, particularmente en áreas como el hipocampo, que es fundamental para la memoria y el aprendizaje. La educación positiva se enfoca en minimizar el estrés dañino en el entorno educativo y en promover un ambiente donde los estudiantes se sientan seguros y apoyados. De esta manera, también protege al cerebro del impacto negativo del estrés prolongado.
- La motivación intrínseca, es decir, el impulso interno para hacer algo por el mero placer de hacerlo, está estrechamente vinculada con el sistema de recompensas del cerebro. La educación positiva estimula esta motivación, haciendo que el aprendizaje sea una experiencia gratificante y no una obligación impuesta desde el exterior.

Implementar un enfoque de educación positiva tiene efectos profundos y duraderos en el desarrollo de los estudiantes. Te cuento:

- La relación entre emociones y memoria es clara. Recordamos con mayor claridad y precisión los eventos emocionales. Por lo tanto, un enfoque de educación que integre la emoción positiva en el aprendizaje no solo facilita la comprensión inmediata, sino que también refuerza la memoria a largo plazo.
- El cerebro tiene una notable capacidad para adaptarse a situaciones adversas, y la educación positiva fomenta esta resiliencia al proporcionar a los estudiantes estrategias para manejar el estrés y los desafíos. Esto incluye técnicas como el *mindfulness* —estar presente, en el momento y sin juzgar—, que ha demostrado tener efectos positivos en la regulación emocional y en la reducción del estrés.
- Las neurociencias han mostrado que las habilidades sociales están profundamente conectadas con el desarrollo de áreas específicas del cerebro, como la corteza prefrontal —de la que ya hablaremos—, que es clave para la toma de decisiones y el control de emociones. Un entorno educativo positivo que fomente la colaboración y la empatía contribuye al desarrollo de estas habilidades, que son esenciales para el éxito en la vida dentro y fuera del aula.



El impacto de la educación positiva en el aprendizaje se puede entender mejor cuando se considera el funcionamiento del cerebro. En un entorno educativo que prioriza el bienestar emocional y social, los circuitos neuronales relacionados con la motivación, la atención y la memoria operan de manera más efectiva.



		EXPLICACIÓN	IMPACTO EN EL AULA
FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO	Circuito de recompensa	Cuando los estudiantes experimentan emociones positivas en el aprendizaje, se activa el circuito de recompensa del cerebro. Esta activación no solo produce una sensación de placer, sino que también puede reforzar las conexiones neuronales asociadas con el aprendizaje.	Los estudiantes asocian el aprendizaje con una experiencia placentera y esto los motiva a participar activamente.
	Consolidación de la memoria	La amígdala, una estructura cerebral clave en la regulación de las emociones, juega un papel crucial en la consolidación de la memoria. Cuando un evento de aprendizaje está cargado de emoción positiva, la amígdala fortalece la retención de esa información. Sí, como vimos, la emoción es el pegamento de la memoria.	El aprendizaje se vuelve más duradero y significativo cuando está cargado de emociones positivas.
	Reducción del impacto negativo del estrés	El cortisol, la hormona del estrés, puede dañar las células del hipocampo, lo que afecta negativamente la memoria y el aprendizaje. La educación positiva, al reducir el estrés, protege al cerebro de estos efectos dañinos.	Un entorno educativo con menos estrés facilita un aprendizaje más efectivo y una mejor retención de la información.

LA EDUCACIÓN POSITIVA EN ACCIÓN

Aplicar la educación positiva en el aula requiere de estrategias que, por un lado, conecten con la etapa de desarrollo de cada grupo etario y, por el otro, que permitan a los estudiantes sentir que los escuchan, valoran y motivan. Te comparto algunas claves para hacerlo de manera efectiva:

1

FOMENTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA

Los chicos, de diferentes maneras, en las diferentes etapas evolutivas, valoran mucho sus relaciones con sus pares. Creá actividades que promuevan la colaboración, el trabajo en equipo y el respeto mutuo.

Dinámicas grupales donde todos participen y se valoren las opiniones de cada uno refuerzan su sentido de pertenencia, lo que impacta positivamente en su bienestar emocional.

2

RECONOCIMIENTO Y RETROALIMENTACIÓN POSITIVA

En lugar de enfocarte solo en corregir errores, asegurate de destacar los logros y esfuerzos, por más pequeños que sean. El reconocimiento fortalece la autoestima y motiva a los chicos a seguir mejorando.

Utilizá el refuerzo positivo no solo para destacar los logros académicos, sino también su desarrollo personal y emocional.

3

PROMOVER LA AUTONOMÍA

Los adolescentes, en particular, buscan independencia.

Dales opciones dentro del aula para que puedan tomar decisiones sobre su aprendizaje (elegir proyectos, temas de investigación, maneras de presentar su trabajo).

Esto no solo les da un sentido de control, sino que también refuerza la confianza en sus capacidades.

4

DESARROLLAR HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Integrá espacios y actividades para que tus alumnos puedan trabajar habilidades como la empatía, la resolución de conflictos y la gestión emocional.

Talleres de *mindfulness*, debates sobre dilemas éticos o dinámicas para expresar emociones de forma sana ayudan a crear un ambiente positivo y de apoyo.

5

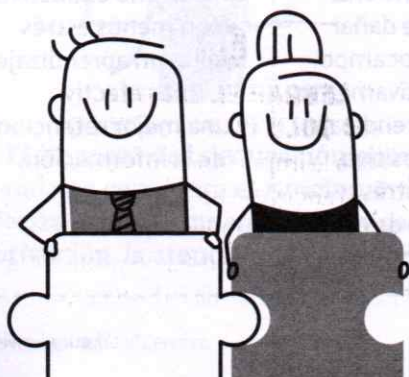
CLIMA DE AULA BASADO EN LA CONFIANZA

Establecé una relación cercana, cálida y de confianza con tus estudiantes.

Los chicos valoran a los docentes que los tratan con respeto y comprensión.

Escuchá sus inquietudes sin juzgar y sé accesible, cercano.

Un docente que muestra interés genuino por el bienestar de sus estudiantes fomenta un ambiente donde ellos se sienten seguros para aprender y crecer.





**Los estados de ánimo
de los docentes
influyen directamente
en el clima del aula
y en la motivación
de los estudiantes.**

**Un buen docente es alguien
que transmite energía
y entusiasmo, alguien que
realmente disfruta
de estar y compartir con
sus estudiantes.**

**Esa actitud positiva
se contagia y crea
un ambiente donde todos
se sienten más motivados
y dispuestos a aprender.**

**Un docente con alegría
y entusiasmo no solo enseña
contenido, sino que inspira
gananas de aprender.**

6

INCLUIR HUMOR Y CREATIVIDAD

Las actividades que incluyen humor, retos divertidos o dinámicas creativas captan la atención de los estudiantes y hacen que el ambiente sea más relajado y ameno.

Utilizá estrategias como desafíos creativos o pequeñas competencias que generen entusiasmo y diversión.

7

CONECTAR EL APRENDIZAJE CON SUS INTERESES

Intentá vincular los temas de clase con los intereses y realidades de tus estudiantes. Si pueden ver la relevancia de lo que están aprendiendo en su vida diaria o en sus futuras aspiraciones, estarán más motivados y comprometidos.

8

CREAR UN ESPACIO DE DIÁLOGO Y REFLEXIÓN

Permití que los chicos expresen sus pensamientos y emociones en un ambiente de respeto. Escuchalos con atención y mostrá un interés real por lo que les pasa; sentir que su voz es importante refuerza su confianza y conexión. Abrí espacios de conversación sobre temas importantes para ellos, ya sea dentro de las asignaturas o en charlas más abiertas. Esto fortalece su sentido de valor y pertenencia, y crea un vínculo más cercano entre docente y estudiantes.

9

ESTABLECER EXPECTATIVAS CLARAS Y COHERENTES

Aunque la educación positiva se enfoca en el bienestar, también es importante que los chicos tengan límites claros y sepan lo que se espera de ellos. Una combinación de normas justas y coherencia en su aplicación les proporciona seguridad y confianza.

10

CELEBRAR EL ESFUERZO, NO SOLO EL RESULTADO

Enfatizá la importancia del esfuerzo, la perseverancia y el aprendizaje del error. Enseñales que equivocarse es parte del proceso de aprendizaje y que cada intento los acerca más al éxito.

El enfoque de la educación positiva no es solo un ideal teórico, sino que ya se está aplicando con éxito en diversas partes del mundo. Por ejemplo, en la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA), se ha implementado un programa que combina la educación positiva con el *mindfulness*, donde se busca reducir el estrés y mejorar el rendimiento académico. Los resultados han demostrado una mejora en la capacidad de atención de los estudiantes y una reducción en los niveles de cortisol.

Otro ejemplo se encuentra en Dinamarca, donde el concepto de “Hygge” se ha integrado en las escuelas para crear un ambiente de aprendizaje cálido y acogedor. Esta práctica, que se centra en crear una sensación de bienestar y confort, ha demostrado ser eficaz en la reducción del estrés y en la mejora del rendimiento académico, lo que se alinea con las investigaciones neurocientíficas sobre el impacto del entorno en el cerebro.

LA IMPORTANCIA DE LA ALEGRÍA EN EL APRENDIZAJE

La alegría, como ya veremos más en detalle, es una de las emociones positivas fundamentales en la educación positiva, y tiene un impacto directo en el cerebro. Cuando un estudiante experimenta alegría, se libera dopamina, que juega un papel crucial en la motivación, la atención y la memoria. La dopamina no solo puede mejorar el estado de ánimo, sino que también puede facilitar la plasticidad sináptica, es decir, la capacidad de las neuronas para comunicarse entre sí de manera más eficiente.

Además, la alegría en el aprendizaje estimula el sistema límbico, el núcleo emocional del cerebro, que incluye estructuras cerebrales como el hipocampo y la amígdala. Al fomentar la alegría en el aula, los docentes no solo están mejorando el bienestar emocional de sus estudiantes, sino que también están potenciando sus capacidades cognitivas y de aprendizaje. ¡Un doblete!



**La educación positiva da el siguiente
paso al crear ambientes que no solo estimulan
la curiosidad, sino que también cuidan
el bienestar emocional.**



**Un estudiante que se siente feliz
y valorado es más capaz de explorar
su entorno, aprender a su ritmo
y desarrollar habilidades para la vida
de manera integral.**

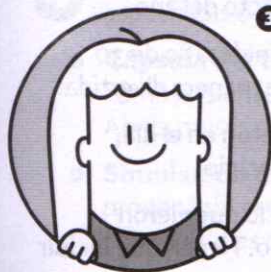
PEQUEÑAS ACCIONES, GRANDES CAMBIOS

Las microacciones son pequeñas prácticas concretas, simples y repetibles que generan cambios positivos significativos. Acá tenés un menú de microacciones: no hace falta comerse todo el *buffet*, probá lo que más te guste o lo que más te sirva.

- 1 ESTRATEGIAS IMPRESCINDIBLES: "NO TE LAS PODÉS PERDER".** Estas son esenciales porque generan un impacto inmediato en el ambiente del aula y en el bienestar de los estudiantes:
 - o **Tiempo de agradecimiento:** dedicá unos minutos, al comienzo o al final de la clase, para que los estudiantes compartan algo por lo que están agradecidos, ya que así se promueven las emociones positivas.
 - o **Trabajo en equipo:** organizá actividades colaborativas donde los estudiantes se ayudan entre sí. De esta manera, no solo mejoran el aprendizaje, sino también el sentido de pertenencia y la alegría grupal.
 - o **Celebrar logros:** reconocé los pequeños y grandes éxitos de los estudiantes, no solo académicos, sino también personales, ya que así se refuerza su autoestima y se crea un ambiente positivo.
 - o **Humor:** incorporá el humor de manera respetuosa y apropiada, a través de anécdotas o momentos distendidos, para generar un ambiente alegre y relajado.
 - o **Juegos educativos:** incorporá dinámicas lúdicas que refuercen contenidos académicos, ya que así se puede generar entusiasmo y aprendizaje a la vez.
 - o **Rituales de clase:** realizá pequeñas rutinas, como saludos personalizados, rondas de gratitud o canciones para empezar el día, para crear un ambiente de diversión y bienestar. Estas rutinas liberan oxitocina, que fortalece vínculos, y dopamina, que aumenta la motivación.

Algunas ideas de rituales de clase:

- 1 La caja de las preguntas mágicas:** cada día, un estudiante saca una pregunta curiosa de la caja. Esa pregunta, que despierta la curiosidad y estimula la participación, es el tema que se explora al inicio de la clase.
- 2 El "momento wow":** al final del día, cada estudiante comparte algo que los haya sorprendido o encantado de lo aprendido. Esto refuerza la memoria y genera un cierre positivo.



- 3 La playlist del aprendizaje:** cada día, la clase comienza con una canción que elige un estudiante, conectando el ritmo de la música con el contenido del día. Al terminar la semana, se arma una *playlist* colaborativa con todas las canciones.
- 4 El pasaporte del aula:** los estudiantes tienen un pasaporte simbólico donde reciben un sello por cada logro o avance en clase. Al final del mes, revisan los sellos y reflexionan sobre su progreso.

- 5 **La ronda del silencio creativo:** antes de una actividad importante, se hace una breve pausa de silencio. Los estudiantes pueden dibujar o escribir lo que sienten en ese momento y, de esta manera, preparar su mente para el trabajo que sigue.
- 6 **El muro de las ideas locas:** dedicar una parte del aula a un “muro” o cartelera donde los estudiantes escriben ideas disparatadas o poco convencionales relacionadas con el tema del día. Al final de la clase, se eligen las más creativas para discutir las.
- 7 **Los anteojos del explorador:** en primaria o jardín, cada estudiante tiene anteojos (de papel o algún material creativo) que se ponen al comienzo de actividades de investigación o exploración. Estas gafas simbolizan la apertura a nuevas ideas y aprendizajes.
- 8 **El desafío de la sonrisa:** al comenzar el día, lanzá un desafío de “contagiar sonrisas”, donde cada estudiante debe hacer algo para sacarle una sonrisa a un compañero. Así, se crea un ambiente de apoyo y buena energía en clase.

2 RECOMENDADAS: “TE VAN A SIMPLIFICAR LA VIDA”. Estas ideas facilitan el trabajo docente y mejoran la experiencia de aprendizaje de manera notable:

- o **Micropausas creativas:** introducí “microdescansos” donde los estudiantes realicen actividades breves como contar chistes, hacer estiramientos o inventar un eslogan. Estas pausas aumentan la concentración y activan funciones cognitivas.
- o **Clase al revés con roles:** organizá una clase invertida en la que los estudiantes sean los “profes por un día”, con roles inesperados, como un chef que explica algo de química o un director de cine que narra algo de historia.
- o **Desafío “La historia continúa”:** comenzá una historia disparatada relacionada con el tema y pedí a los estudiantes que agreguen oraciones para continuarla.
- o **Tablero de desafíos espontáneos:** prepará desafíos que los estudiantes puedan elegir al azar, como explicar un concepto con una rima o describir un evento histórico como una serie de Netflix.
- o **Historieta visual:** cada estudiante debe dibujar una breve historieta que resuma el tema que acaban de ver, con personajes y diálogos ingeniosos.
- o **Publicidad impactante:** deben crear un eslogan o anuncio publicitario para “vender” lo que aprendieron, como si fuera el producto del año.
- o **TikTok challenge:** los chicos tienen que inventar un minidesafío de 30 segundos, tipo TikTok, que resuma el concepto del día de manera divertida.
- o **Explicación al revés:** tienen que contar lo que aprendieron en el día, pero empezando por el final y retrocediendo hasta el principio.
- o **Noticiero urgente:** los estudiantes tienen que explicar lo que vieron en el día como si fueran los presentadores de un noticiero. Tienen que incluir un “último momento” o “impactante noticia”.

- o **Trivia sorpresa:** tienen que preparar tres preguntas de trivia sobre el contenido de la clase y desafiar a sus compañeros a responderlas.
- o **Entrevista con un famoso:** los chicos tienen que contar lo que aprendieron en el día como si estuvieran entrevistando a una figura histórica o un personaje famoso relacionado con el tema.
- o **Poema en 5 líneas:** deberán crear un poema corto que resuma lo que vieron en el día, con un toque humorístico, ingenioso o creativo.
- o **Canción de otro género:** los estudiantes tienen que explicar el concepto aprendido usando el estilo de una canción conocida, como una cumbia, trap, rock o K-pop.

3 **INNOVADORAS: "PROBÁ Y DESPUÉS ME CONTÁS".** Propuestas que rompen con la rutina y estimulan la creatividad:

- o **Sala de escape educativo:** diseñá una sala de escape en el aula. Para "escapar", los estudiantes tienen que resolver problemas relacionados con la materia.
- o **Aprendizaje inmersivo con realidad aumentada:** utilizá herramientas digitales para explorar conceptos en 3D, como sistemas solares o lugares históricos.
- o **El muro de las ideas locas:** dedicá una parte del aula a un "muro" donde los estudiantes escriban ideas disparatadas relacionadas con el tema del día. Al final, se eligen las más creativas para discutir las.



- o **Narrativas interactivas por capítulos:** creá un relato continuo que se desarrolle a lo largo de las clases.

Cada grupo agrega un capítulo basado en los contenidos aprendidos.

- o **Clase con cartas sorpresa:** creá una baraja con retos, juegos rápidos o preguntas curiosas. Los estudiantes sacan cartas al azar durante la clase y así se mantienen niveles altos de energía.

- o **Transformación del aula:** sorprendé a los estudiantes transformando el aula en un espacio distinto, como un laboratorio, una tienda o un set de cine, según el tema del día.

4 **COMPLEMENTARIAS: "PARA CUANDO TENGAS TIEMPO".** Estas ideas son más específicas o demandan recursos adicionales, pero enriquecen el aprendizaje:

- o **Cápsula del tiempo emocional:** pedí a los estudiantes que escriban cómo se sienten o qué aprendieron y guardalo en una cápsula del tiempo. Ábrala meses después para reflexionar sobre el cambio.
- o **Simulación de problemas de la vida real con finales abiertos:** proponé un escenario donde los estudiantes deban aplicar lo aprendido con múltiples caminos y finales abiertos.
- o **Intervenciones sorpresa:** coordiná con otros docentes para hacer apariciones teatrales en clase que expliquen un concepto o propongan un desafío.

- o **Taller de creación de juegos:** desafía a los estudiantes a diseñar juegos basados en lo aprendido. Pueden ser tableros, videojuegos simples o dramatizaciones interactivas.
- o **Intercambio de clases entre grupos o grados:** organizá un intercambio donde estudiantes mayores enseñen a los menores, o viceversa.
- o **Recreación de memes educativos:** permití que los estudiantes creen memes sobre los temas estudiados, mezclando humor y contenido académico.



ASÍ SE LO PODÉS EXPLICAR A TUS ESTUDIANTES

Cuidar tu bienestar emocional y físico es fundamental para aprender bien. Si estás estresado, ansioso o no te sentís bien físicamente, es mucho más difícil concentrarte y entender lo que estás estudiando. Es como intentar correr una carrera estando cansado; no podés dar lo mejor de vos.

Aprender a cuidar tu salud emocional y física significa tomar descansos cuando los necesitás, buscar ayuda cuando te sentís abrumado, y hacer cosas que te hagan sentir bien, como hacer ejercicio o pasar tiempo con amigos. Cuando te cuidás, tu mente está más clara, tu cuerpo más fuerte, y eso te ayuda a estar más enfocado y motivado en el aula.

Así, al cuidar de vos mismo, no solo mejorás tu bienestar, sino también tu capacidad para aprender y alcanzar tus objetivos. Es un equilibrio que te permite dar lo mejor de vos, tanto en la escuela como en la vida.



**La educación positiva reconoce
lo que siempre hemos sabido:
el aprendizaje efectivo ocurre cuando
los estudiantes están emocionalmente
comprometidos y motivados.**

**Al priorizar el bienestar emocional,
estamos ampliando el significado de “aprender
haciendo” hacia “aprender sintiendo”.**



¿Alguna vez te preguntaste por qué algunos estudiantes parecen tener un "superpoder" para concentrarse, adaptarse y resolver consignas con facilidad, mientras que otros se frustran con cada cambio, se paralizan al empezar una actividad o se pierden a mitad de camino?

¿Conocés chicos que...

- se pierden a mitad de una tarea y no logran terminarla?
- luchan por concentrarse y cualquier cosa parece distraerlos?
- siempre están buscando algo que perdieron?
- encuentran difícil organizar o planificar una actividad?
- tienen problemas para recordar datos, ordenar sus ideas al escribir o entregar tareas a tiempo?
- olvidan lo que se les acaba de decir?
- parecen no poder seguir instrucciones, por más de que lo intenten?

Estas dificultades pueden estar relacionadas con habilidades de las funciones ejecutivas, esenciales para el éxito académico y la organización personal. Las funciones ejecutivas son, metafóricamente hablando, “el cerebro del cerebro”. Es decir, un conjunto de habilidades cognitivas que actúan como “el director de orquesta” de nuestra mente, ayudándonos a organizar, planificar y realizar múltiples tareas. Las usamos, por ejemplo, para recordar cosas, decidir a qué le prestamos atención y cuánto tiempo le dedicamos de nuestra atención.

Además, son fundamentales para tomar buenas decisiones, planificar y solucionar problemas de manera efectiva. Y, como si fuera poco, las funciones ejecutivas permiten que el cerebro construya la respuesta emocional más útil en una situación dada, lo que muchos llaman “control de las emociones”.

Estas funciones, que incluyen habilidades como la memoria de trabajo, el control inhibitorio y la flexibilidad cognitiva, entre otras, son fundamentales para el aprendizaje y la convivencia en el aula. Imaginate que son como una caja de herramientas que los estudiantes necesitan para enfrentar los desafíos escolares diarios: desde recordar instrucciones hasta resistir las distracciones y encontrar diferentes maneras de resolver problemas.

Las FUNCIONES EJECUTIVAS son como el control remoto de nuestro cerebro: nos permiten poner “pausa” antes de reaccionar impulsivamente; “cambiar de canal” cuando tenemos que pasar de una tarea a otra, y “grabar” en nuestra memoria lo que necesitamos recordar. Además, nos ayudan a planificar nuestras acciones, organizarnos para alcanzar nuestros objetivos y adaptarnos cuando algo no sale como esperábamos.

Los niños no nacen con estas funciones, nacen con el potencial para desarrollarlas. Durante la niñez y la adolescencia, las funciones ejecutivas mejoran continuamente.

