

Educar, sentir y leer

estrategias para la transformación

Karla Romero
Ivonne Andino
Lidya Alulima
Francis Achig

$$E=mc^2$$



Universidad
Indoamérica

Educar, sentir y leer:

estrategias para la transformación

Educar, sentir y leer:

estrategias para la transformación

Karla Romero

Ivonne Andino

Lidya Dolores Alulima Alulima

Francis Pamela Achig Jarrín

Fecha de publicación: 22 de diciembre de 2025

Autoridades

Ing. Saúl Lara Paredes, PhD – Canciller

Ing. Janio Jadán Guerrero, PhD – Rector

Ing. Ignacio Ayala, PhD – Vicerrector académico y de vinculación

Ing. Aidé Naranjo, Mg. – Vicerrectora Administrativa y de Aseguramiento de la Calidad

© Autoras: Karla Romero¹, Ivonne Andino¹, Lidya Alulima¹, Francis Achig²

¹ Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad Tecnológica Indoamérica, Quito, Ecuador.

karlaromero@uti.edu.ec, ivonneandino@uti.edu.ec, lidyaalulima@uti.edu.ec

² Maestría en Educación y Pedagogía, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad Tecnológica Indoamérica, Quito, Ecuador. francispamela2000@hotmail.com

ISBN: 978-9942-693-17-4

Registro SENADI : N° QUI-070162

Revisado y aprobado para su publicación por el Comité Editorial de la Universidad Tecnológica Indoamérica (Quito, Ecuador) y por los revisores Msc. Erika Pazmiño (Universidad Central del Ecuador) y Dra. Yolanda Rodríguez (Salazar Editores).

Editor: Ing. Hugo Arias Flores, MBA

Editorial de la Universidad Tecnológica Indoamérica. Quito-Ecuador.



Queda rigurosamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la fotocopia y el tratamiento informático, sin autorización escrita del titular del Copyright, bajo las sanciones previstas por las leyes.

Para citar este libro:

Romero, K., Andino, I., Alulima, L. & Achig, F. (2025). *Educar, Sentir y Leer: Estrategias para la Transformación*. Editorial Universidad Tecnológica Indoamérica.

| Dedicatoria

Para todos los educadores que, día a día, entregan su corazón en las aulas con el objetivo de transformar vidas a través de la enseñanza. A los maestros y las maestras, quienes comprenden que la educación sobrepasa los libros de texto, se aventuran a explorar nuevos caminos para llegar a sus estudiantes y creen firmemente en el poder de la lectura.

A nuestros estudiantes, aquella fuente inagotable de inspiración, pues nos motivan a ser mejores profesionales y nos enseñan, sin saberlo, las lecciones más valiosas sobre perseverancia, curiosidad y esperanza.

A nuestras familias, pilares fundamentales en este viaje académico, por su comprensión durante las largas jornadas de investigación y escritura, y por compartir nuestra pasión por la educación transformadora.

Y especialmente, este libro es para todos los que creen en una educación que integre mente, corazón y espíritu. Que vean en cada desafío una oportunidad para crecer y en cada libro una puerta hacia nuevos horizontes.

Este trabajo es el resultado de años de experiencia, investigación y, sobre todo, de un profundo amor por la enseñanza y el aprendizaje.

Los autores

| Índice

<u>Dedicatoria</u>	<u>7</u>
<u>Autores</u>	<u>13</u>
<u>Prólogo</u>	<u>17</u>
<u>Presentación</u>	<u>19</u>

CAPÍTULO I

<u>LA NEUROEDUCACIÓN EN EL AULA</u>	<u>21</u>
<u>Introducción</u>	<u>23</u>
<u>Fundamentos</u>	<u>25</u>
<u><i>Neurociencia y Educación</i></u>	<u>25</u>
<u><i>Importancia de la neurociencia</i></u>	<u>27</u>
<u><i>Neuroeducación</i></u>	<u>28</u>
<u><i>Principios de la Neuroeducación</i></u>	<u>30</u>
<u>Estrategias de Neuroeducación en el Aula</u>	<u>41</u>
<u><i>La Motivación</i></u>	<u>41</u>
<u><i>La Memoria</i></u>	<u>48</u>
<u><i>La Atención</i></u>	<u>55</u>
<u><i>La Emoción</i></u>	<u>59</u>
<u>Técnicas y Estrategias de Estudio</u>	<u>64</u>
<u>Concepto</u>	<u>64</u>
<u>Clasificación</u>	<u>65</u>

<u>Técnicas para estudiar</u>	<u>66</u>
<u><i>La Técnica Feynman</i></u>	<u>67</u>
<u><i>Técnica Pomodoro</i></u>	<u>69</u>
<u><i>La Técnica de Polya</i></u>	<u>70</u>
<u><i>Método Kaufman</i></u>	<u>72</u>
<u><i>La Técnica Chunking</i></u>	<u>75</u>
<u>Concejos para estudiar</u>	<u>76</u>
<u><i>Lugar de estudio</i></u>	<u>77</u>
<u><i>Tiempo de estudio</i></u>	<u>78</u>
<u><i>Sueño y Hambre</i></u>	<u>80</u>
<u>Bibliografía</u>	<u>83</u>

CAPÍTULO II

<u>ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL</u>	<u>91</u>
<u>Introducción</u>	<u>93</u>
<u>Fundamentos del Desarrollo Emocional</u>	<u>95</u>
<u><i>Definición</i></u>	<u>95</u>
<u><i>Elementos del desarrollo emocional</i></u>	<u>97</u>
<u>Conciencia Emocional</u>	<u>98</u>
<u><i>Estrategias para el desarrollo de la conciencia emocional</i></u>	<u>99</u>
<u><i>Influencia externa en el desarrollo emocional</i></u>	<u>100</u>
<u><i>El lenguaje corporal de las emociones</i></u>	<u>101</u>
<u>Regulación Emocional</u>	<u>105</u>
<u><i>El yoga</i></u>	<u>107</u>
<u><i>Mindfulness</i></u>	<u>109</u>
<u><i>Regulación emocional</i></u>	<u>113</u>

<i>Ansiedad</i>	122
<u>Empatía y Relaciones Interpersonales</u>	<u>125</u>
<i>Definición</i>	125
<u>Conclusiones</u>	<u>137</u>
<u>Bibliografía</u>	<u>141</u>

CAPÍTULO III

<u>SANANDO MENTES A TRAVÉS DE LA LECTURA: CÓMO LA BIBLIOTERAPIA PROMUEVE LA MOTIVACIÓN EN LOS ESTUDIANTES</u>	<u>147</u>
<u>Introducción</u>	<u>149</u>
<u>Fundamentos</u>	<u>151</u>
<i>Concepto</i>	151
<i>El poder curativo de la lectura</i>	152
<i>Importancia</i>	154
<i>Problemas de conducta</i>	155
<u>La lectura motivada</u>	<u>157</u>
<u>Tipos de biblioterapia</u>	<u>161</u>
<u>Guía práctica para implementar biblioterapia en el aula</u>	<u>198</u>
<u>Bibliografía</u>	<u>211</u>

| Autores

Karla Romero

Profesora en las carreras de Educación Básica e Inicial. Psicóloga Educativa con un Diplomado en Pedagogías Innovadoras; en Socio Formación; en Emprendimiento; Magister en Educación y Desarrollo del Pensamiento por la Universidad de Cuenca; Doctorando en Educación. Tiene 15 años de experiencia como docente. Ha ejercido su profesión en los niveles de Inicial, desde 2019, y pregrado en diferentes IES como: Universidad de Cuenca, Universidad Central del Ecuador, Universidad Nacional de Educación (UNAE), Universidad Indoamérica. Es coordinadora de Vinculación, directora de proyectos de investigación y directora de prácticas. Sus áreas de investigación son: educación inicial, psicología educativa, inclusión. Ha participado como ponente en diversos congresos y cuenta con varias publicaciones ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9224-2271>.

Ivonne Andino

Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención Psicología Educativa y Orientación Profesional. Magister en Desarrollo Educativo por la Universidad Central del Ecuador. Cuenta también con un diplomado en Liderazgo Educativo por la Universidad NUR de Bolivia; en la Socio Formación y en Emprendimiento. Cuenta con una experiencia profesional de 25 años en los niveles Básico y Bachillerato, como rectora; 15 años de experiencia como docente universitaria en los niveles de pregrado y posgrado en diferentes instituciones superiores, en carreras como Educación Básica, Inicial y Psicología. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3034-9855>.

Lidya Dolores Alulima Alulima

Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Educación de Adultos; y en Lenguaje y Comunicación. Magister en Educación y Desarrollo social. Cuenta con un diplomado en International Certificate In Organizational Leadership, Experto en Procesos Elearning; en Docencia e Investigación. Con más de 15 años de experiencia docente, es autora y coautora de artículos en revistas Latindex y Scopus, al igual que del capítulo del libro “Adaptaciones Curriculares”. También ha sido tutora de tesis

de pregrado y posgrado, y docente de varias asignaturas en el área de Educación, en las modalidades presencial, semipresencial y distancia. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6818-2088>.

Francis Pamela Achig Jarrín

Licenciada en ciencias de la Educación, Maestrante en Educación y Pedagogía. Miembro del grupo de investigación de la Universidad Indoamerica. Ayudante de cátedra. Promotora de carreras universitarias. Asesora educativa en KAIROSEDUCA. Actualmente, trabaja como docente de la unidad educativa Teilhard de Chardin. Cuenta con cuatro años de experiencia en el campo educativo como docente de varias asignaturas. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8629-5142>.

| Prólogo

Educación, sentir y leer: estrategias para la transformación es una publicación que emerge como un faro de innovación y esperanza ante una época donde la educación enfrenta constantes desafíos y transformaciones. Este libro nace de la convergencia entre la neurociencia educativa, el desarrollo emocional y el poder terapéutico de la lectura, tres pilares fundamentales que, entretejidos con maestría, ofrecen un nuevo paradigma en la práctica docente.

Como educadores e investigadores, hemos atestiguado que la integración de estos elementos revoluciona el ambiente de aprendizaje. La neuroeducación nos permite comprender los mecanismos cerebrales que subyacen al aprendizaje, el desarrollo emocional nos conecta con la dimensión humana de la enseñanza y la biblioterapia nos entrega herramientas poderosas para sanar, motivar y transformar a través de la lectura.

Este libro no es solo un manual de estrategias; es una invitación a repensar nuestra labor educativa desde una perspectiva integral y humana. Cada página exhibe años de experiencia en las aulas, investigación rigurosa pero sobre todo un profundo compromiso con la transformación educativa.

En sus páginas encontrarán propuestas prácticas, que a pesar de estar fundamentadas científicamente son narradas con un lenguaje accesible y cercano. Nuestro objetivo es ten-

der puentes entre la teoría y la práctica, entre el cerebro y el corazón, entre el docente y el estudiante.

| **Presentación**

Educación, sentir y leer: estrategias para la transformación representa la conclusión de años de investigación, práctica docente y reflexión profunda sobre el acto educativo. Es el producto de una necesidad: ofrecer a la comunidad educativa un recurso integral que combine los últimos avances en neurociencia educativa con diversas estrategias prácticas de desarrollo emocional y biblioterapia.

Para exponer nuestros argumentos, decidimos establecer la estructura del libro en tres capítulos fundamentales.

En el capítulo primero, “Neuroeducación en el aula”, exploramos los fundamentos neurocientíficos del aprendizaje y su aplicación práctica en el entorno educativo. Se abordan temas como la plasticidad cerebral, los procesos cognitivos del aprendizaje y otras estrategias basadas en el funcionamiento del cerebro. Este capítulo proporciona, a quien lo lea, bases científicas necesarias para comprender cómo aprende nuestro cerebro y cómo podemos optimizar los procesos de enseñanza-aprendizaje.

El capítulo segundo, “Estrategias para el desarrollo emocional”, profundiza la dimensión emocional del aprendizaje. Presentamos herramientas y metodologías para fortalecer la inteligencia emocional en el aula. Analizamos técnicas específicas para el manejo de emociones, la construcción de relaciones positivas y el desarrollo de la resiliencia emocional;

todos ellos, elementos cruciales para un aprendizaje efectivo y significativo.

El capítulo tercero, “Sanando mentes a través de la lectura”, explora la biblioterapia como herramienta transformadora en la educación. Mostramos, también, estrategias específicas para utilizar la lectura como medio de sanación emocional, desarrollo personal y motivación académica. Asimismo, detallamos una guía práctica para implementar la biblioterapia en diferentes contextos educativos, con lo que se promueve la lectura como vehículo de transformación personal y colectiva.

De esta manera, consideramos que esta obra será apreciada por educadores, psicólogos educativos, bibliotecarios y profesionales de la educación que busquen enriquecer su práctica con enfoques innovadores y científicamente respaldados. También resultará valiosa para padres o cualquier persona interesada en la transformación educativa. Nuestro mayor deseo es que este libro se convierta en una herramienta práctica al igual que una fuente de inspiración para todos aquellos que creen en el poder transformador de la educación. Deseamos que sus páginas no solo informen, sino que también motiven y empoderen a los educadores para crear espacios de aprendizaje humanos, efectivos y significativos.

Les invitamos a explorar, reflexionar y, sobre todo, a poner en práctica las propuestas que aquí presentamos. Educar es, ante todo, un acto de amor y transformación que integra mente, corazón y espíritu en el noble arte de formar seres humanos integrales.

CAPÍTULO PRIMERO

La neuroeducación en el aula

Karla Fabiola Romero Coronel
Facultad Ciencias de la Educación
Universidad Tecnológica Indoamérica

“Intentar enseñar sin conocer cómo funciona un cerebro
será algo así como intentar diseñar un guante sin nunca
antes haber visto una mano”

Francisco Mora

Introducción

En la actualidad, todos quienes forman parte de la comunidad educativa deben conocer el cerebro y su funcionamiento para poder enseñar. Las estrategias de la neurociencia para el proceso educativo de los niños promueven la transformación en la formación actual al enfocarse en llegar, de manera significativa, al estudiante para lograr un correcto aprendizaje. Por esta razón, las estrategias de la neurociencia fueron creadas a partir de conocer el funcionamiento del cerebro y se han basado en las investigaciones científicas sobre la intervención de estos procesos neurológicos y biológicos en el proceso enseñanza-aprendizaje, para contribuir a que sea óptimo.

Así, el aporte de la neurociencia ha sido fundamental para la educación. Como afirmaron Arguello y Velásquez (2022), “la neuroeducación reconoce y capacita a los docentes

para comprender las especificidades del sistema nervioso y el cerebro al tiempo que imparte estos conocimientos a los alumnos”. Por lo tanto, los docentes deben comprender los aportes, estrategias y fundamentos que ofrece la neuroeducación para manifestar aprendizajes y experiencias importantes, dado que las personas no solo desarrollan destrezas cognitivas, sino también habilidades sociales y emocionales. De esta manera, resulta práctico saber brindar aprendizajes relacionados con todas estas áreas del desarrollo, especialmente en la primera infancia, pues el desarrollo de los primeros años de vida y su madurez en la vida posterior se basan en estas experiencias. En conclusión, la neuroeducación enfatiza el contexto emocional, social y familiar para desarrollar y despertar las capacidades cognitivas.

Fundamentos

Neurociencia y Educación

Estos conceptos hacen referencia al campo de múltiples ciencias que estudian la organización estructural y funcional del sistema nervioso, y los complejos procesos cognitivos y de comportamiento. Así lo muestra la Figura 1.1 desde una perspectiva interdisciplinaria y multidisciplinaria, según Lupera *et al.* (2019).

Figura 1.1
Aporte de Diversas ciencias



La neurociencia plantea una investigación científica y detallada del cerebro y sus funciones cognitivas, las cuales explican los procesos psicológicos y el comportamiento humano. Gracias a esta disciplina, descubrimos que los seres humanos no solo poseen capacidades cognitivas, sino que también están interconectados moral, emocional, física y socialmente. Además, estudia los mecanismos neuronales que sustentan la cognición, al ofrecer una visión amplia de la función cerebral y la psicología cognitiva, hasta concentrarse en las bases neuronales de los procesos mentales y sus manifestaciones conductuales (OCDE, 2010).

La comprensión del cerebro y la mente nos facilita abordar y tratar de manera efectiva las enfermedades que afectan el sistema nervioso, como los trastornos neurológicos y psiquiátricos. Este hecho se fundamenta en hallazgos y avances de la neurociencia y ramas afines al comportamiento humano, con los que se integran conocimientos de salud, educación y ciencias sociales. El enfoque multidisciplinario permite aprovechar los beneficios de la investigación científica para mejorar diversas áreas de nuestra vida, como las relaciones de pareja y familiares, el ámbito laboral, la educación y la sociedad en general.

La palabra neurociencia proviene del griego *neuros*, que significa “nervioso”. Esta raíz también constituye a las palabras neurología, neuropsicología, neurosis y neurona. El principal objetivo de la neurociencia es estudiar y examinar el sistema nervioso central tanto de humanos como de animales, al asimilar su función, estructura, anatomía, lesiones y enfermedades. Gracias a esta investigación, una persona puede comprender profundamente su trabajo y, como resultado, tomar las precauciones adecuadas.

Debido a que el cerebro es un órgano extremadamente complejo y diverso –y no se limita a aspectos anatómicos, sino que también está involucrado en el desarrollo de habilidades como aprender, comprender, planificar y comunicarse–, la neurociencia es un campo extenso de investigación. La clasificación dentro de este ámbito varía considerablemente, pues recalca tanto estas funciones cerebrales como los detalles específicos de una subciencia o área particular de estudio.

Importancia de la neurociencia

Será necesario hablar de neurociencia desde muchas perspectivas, a través de investigaciones y enfoques interdisciplinarios y multidisciplinarios. Estos estudios van desde el nivel molecular hasta los estudios de comportamiento y cognición reflejados en la anatomía del cerebro y la actitud del individuo hacia el mundo exterior (Gallego, 2017).

La importancia de la neurociencia en la educación radica en su capacidad para comprender cómo funciona el cerebro durante el aprendizaje, con lo que se posibilitan estrategias de enseñanza efectivas que mejoran la individualidad. Al integrar los descubrimientos y principios de la neurociencia en la práctica, como lo enseña la Figura 1.2, los profesores pueden adaptar su instrucción para permitir que los estudiantes retengan, comprendan y apliquen información esencial.

Figura 1.2
Neurociencia en la práctica educativa



El propósito de la neurociencia es comprender los sistemas cognitivos complejos que utiliza la mente humana y, con base en esta información, realizar investigación científica. Las

neuronas son células cerebrales que se ven afectadas por el entorno en el que una persona interactúa consigo y con los demás, por lo que la neurociencia también incluye investigaciones como el psicoanálisis, que examina el comportamiento humano para arrojar luz sobre el cuerpo humano. La neurociencia también se encarga de analizar el proceso de aprendizaje y del almacenamiento de información sobre el cerebro y los procesos biológicos que facilitan el aprendizaje.

Los especialistas en neurociencias son psicólogos y psiquiatras, quienes están capacitados y preparados para resolver diversos problemas relacionados con la identificación de la personalidad, y están autorizados para prescribir medicina (psiquiatra). No debemos olvidar tampoco a los neurocirujanos, que se especializan en el cerebro. Hoy, la neurociencia ha resuelto una tarea difícil. Debido al rápido ritmo de vida, muchas personas se quejan de insomnio, ansiedad, dolor y estrés. Los compromisos, a menudo, no dejan tiempo para descansar, y las múltiples responsabilidades (diversas cosas que deben completarse casi simultáneamente) no son buenas para la salud mental.

Neuroeducación

Esta nueva disciplina, al relacionarse con el campo de la educación, en sus procesos, factores y principios, es conocida como neuroeducación: el propósito de la neuroeducación es realizar investigaciones, fundamentos y aplicaciones desde un enfoque interdisciplinario. El objetivo de la neuroeducación es realizar y utilizar la investigación para proporcionar nuevos aprendizajes y enseñanzas, mejorando así la educación (Fernández y Rocío, 2017). Es una disciplina que se centra en

el uso del conocimiento neurocientífico para la educación, especialmente en el proceso de enseñanza. Parte de la comprensión acerca de cómo funciona el cerebro y cómo los procesos cognitivos y emocionales afectan el aprendizaje. La neuroeducación tiene como objetivo desarrollar estrategias de enseñanza y aprendizaje que resulten compatibles con las funciones cerebrales. De igual manera, reconoce la plasticidad cerebral, esa capacidad para cambiar y cambiar a lo largo de la vida. Esto significa que el método de enseñanza puede influir tanto en la estructura como en la función del cerebro, lo que permite que los estudiantes mejoren en el proceso de aprendizaje, transformen el estilo de aprendizaje tradicional en un nuevo aprendizaje y animen a otros estudiantes a aprender más (Luque y Lucas Zambrano, s. f.).

Figura 1.3
Neuroeducación



La neuroeducación, como se indica en la Figura 1.3, integra la neurociencia, la psicología y la pedagogía al servicio de la educación para comprender cómo aprende el cerebro y

cómo se pueden mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje (Medina, 2011). Desde la década de 1990, el interés por la neuroeducación ha aumentado, al igual que la investigación en neurociencia cognitiva y educación; además de cómo aprender y mejorar en la vida (Villalobos, 2015).

La neurociencia también destaca la importancia de la personalización del aprendizaje, pues cada cerebro es único y aprende de manera diferente. Por lo tanto, se debe tener en cuenta la diversidad de los estudiantes y adaptar las metodologías de enseñanza para satisfacer sus necesidades individuales (Mora Teruel, 2014). La neuroeducación, entonces, potencia la enseñanza al integrar el proceso educativo y la información cerebral con la psicología cognitiva, para permitir la creación de nuevos métodos de enseñanza-aprendizaje apoyados por sistemas cerebrales de alumnos (Campos, 2010).

Principios de la Neuroeducación

Los principios base de la neuroeducación, que son presentados en la Figura 1.4, han sido el resultado de múltiples investigaciones. El docente debería considerarlos como el punto de partida en su gestión en el aula y en el trabajo con sus estudiantes, para llevar a cabo un buen proceso enseñanza-aprendizaje:

- » El cerebro es único
- » La experiencia y el contexto
- » Desarrollo cerebral
- » Plasticidad cerebral
- » Enfoques multisensoriales
- » Neuronas espejo

- » Poda Neuronal
- » Retroalimentación efectiva

Figura 1.4
Principios de la neuroeducación



El cerebro es único

El cerebro de cada persona es único y está estructurado de manera singular. No hay dos cerebros iguales ni gemelos, porque individualmente tiene sus propias experiencias y es diferente a los demás, lo que explica por qué aprendemos de manera diferenciada (Magistti, 2008). Aunque su tamaño y función son importantes para los humanos, cada uno es único y no se puede replicar. El ser humano distingue el aprendizaje de manera diferente. Si los profesores saben cómo aprende el cerebro y cómo el entorno puede mejorar o inhibir el aprendizaje, sus planes de estudio o lecciones reflejarán estas estrategias para ayudar a los estudiantes a tener más oportunidades de aprender de forma natural y construir su máximo poten-

cial. La Figura 1.5 muestra el aula de clase y a sus estudiantes, quienes aprenden de manera única según sus experiencias.

Figura 1.5
Aprendizaje único



Imagen generada por IA en Copilot

También se han identificado varios factores genéticos que influyen en la estructura del cerebro (Johnson, 2012). Hasta ahora, los genes eran reconocidos como los responsables de una variación considerable de polimorfismos y, por lo tanto, los que afectaban la estructura cerebral, como: diferencia en el temperamento, la neurotransmisión, los sistemas de dopamina y serotonina.

Además, se ha demostrado que el cerebro interactúa de forma compleja con las discrepancias en el cuidado materno (Gervai, 2009). Esta es un área de investigación en evolución, que permanentemente clarifica que el origen de las diferencias de temperamento de los niños se deben a muchas interacciones genéticas, diversas entre sí. Otros factores del entorno del ser humano también interactúan debido a estas diferencias.

Por ejemplo, ciertas características genéticas pueden proteger a los niños en un entorno, mientras los vuelven más vulnerables en otro contexto.

La experiencia y el contexto

La neuroeducación enfatiza la importancia de involucrar a los estudiantes en el aprendizaje, por medio de elementos clave de la experiencia. Esta teoría sostiene que el cerebro humano está programado para aprender interactuando con el entorno, lo cual requiere cognición para adquirir y retener información. En la Figura 1.6 se indica gráficamente cómo la interacción con el entorno consolida la adquisición del aprendizaje.

Figura 1.6
Contexto y Aprendizaje



Nota: Imagen generada por IA en Copilot

Las experiencias sensoriales y emocionales intensas tienen un impacto profundo en el proceso de aprendizaje. Cuando los estudiantes se involucran en actividades que des-

piertan sus sentidos y emociones (experimentos prácticos, debates en grupo o proyectos creativos), se activan múltiples áreas del cerebro, lo que acrecienta la probabilidad de que la información se acumule de manera duradera en la memoria a largo plazo.

La neuroeducación aboga por la importancia de la contextualización en la enseñanza. La conexión de conceptos abstractos con situaciones concretas y reales crea un puente entre el contenido académico y la experiencia personal de los estudiantes. Esto facilita la comprensión y el recuerdo, ya que el cerebro tiende a procesar y retener mejor la información que puede relacionarse con su propio contexto y sus vivencias. Es por ello por lo que la neuroeducación resalta la relevancia del aprendizaje contextual activo y práctico (Carmona, 2022).

Cuando los niños participan activamente en la resolución de problemas, la toma de decisiones y la aplicación de concepciones en circunstancias prácticas, fortalecen los circuitos neuronales involucrados en la atención, la concentración y el razonamiento. Lo mencionado conduce a un aprendizaje más profundo y a la adquisición de habilidades transferibles a diferentes contextos.

La neuroeducación considera la experiencia como un principio fundamental en la enseñanza y el aprendizaje. Incorporar experiencias sensoriales, emocionales y prácticas, así como contextualizar y activar la plasticidad cerebral, promueve un aprendizaje más efectivo, significativo y duradero. Al reconocer y aplicar estos principios, los educadores pueden potenciar el desarrollo cognitivo y personal de sus estudiantes, preparándolos efectivamente para enfrentar los desafíos del mundo actual.

Desarrollo cerebral

Figura 1.7
Desarrollo Cerebral



Imagen generada por IA en Copilot

El cerebro humano es extremadamente adaptable y puede modificarse según la experiencia. Esta capacidad es evidente en el desarrollo cerebral, ya que las experiencias tempranas pueden tener efectos duraderos. Diferentes partes se vuelven cada vez más especializadas, como lo muestra la Figura 1.7 a medida que se desarrollan circuitos neuronales específicos para múltiples funciones. Aunque la función está localizada, el cerebro es un órgano complejo con diversas partes que trabajan juntas (Paniagua, 2013).

Es decir, el desarrollo del cerebro depende de las experiencias adecuadas. El cerebro joven es extremadamente reactivo y “plástico”, con lo que alberga una gran cantidad de neuronas y las conexiones entre ellas. Las vías entre diferentes partes cerebrales se forman en función de las conexiones más activas, creando sistemas que respaldan diversas funciones sensoriales, cognitivas, emocionales y conductuales. La sin-

gularidad de cada niño es el producto de la interacción entre los genes que controlan el desarrollo cerebral y el entorno, que afecta su percepción y flexibilidad.

Plasticidad cerebral

Es la capacidad de adaptarse y cambiar a lo largo de la vida, dependiendo de la experiencia y el entorno. Este concepto generalmente se divide en dos tipos: funcional y estructural. La plasticidad funcional trata sobre los cambios en las funciones cerebrales, como la activación cerebral. La plasticidad estructural implica cambios en el cerebro, como el número de células o su forma. Este principio ha transformado nuestra comprensión del aprendizaje y la enseñanza, al sugerir que el cerebro es plástico y puede cambiar su estructura y función a medida que adquiere nuevos conocimientos y habilidades (Ramos *et al.*, 2023).

La plasticidad cerebral desafía una noción antigua: que el cerebro adulto es estático e inmutable. Los avances en neurociencia han demostrado que el cerebro tiene la capacidad de generar nuevas conexiones neuronales, fortalecer las existentes y, en algunos casos, recuperar funciones después de lesiones. Esto nos dice que el aprendizaje no se limita a una etapa específica de la vida, sino que puede continuar y evolucionar a lo largo de toda ella. Es importante proporcionar experiencias educativas, ricas y variadas. Al exponer a los escolares a una amplia gama de desafíos cognitivos, emocionales y prácticos, se promueve la formación de nuevas conexiones neuronales y la expansión de la red cerebral. La adaptabilidad permite a los estudiantes adquirir habilidades transferibles y enfrentar situaciones cambiantes con agilidad.

La plasticidad cerebral refuerza la idea de que el esfuerzo y la práctica son esenciales para el desarrollo cognitivo. Al enfrentarse a desafíos y perseverar en su resolución, los estudiantes activan circuitos cerebrales clave y fortalecen las conexiones que subyacen a esas habilidades. Este enfoque en el esfuerzo y la superación personal fomenta una mentalidad de crecimiento: los errores se consideran oportunidades para aprender y mejorar. Se sugiere, así, que el entorno y la estimulación adecuada son fundamentales para optimizar el potencial de aprendizaje. Los ambientes enriquecidos, con estímulos cognitivos y sociales, promueven un mayor desarrollo neuronal y la creación de redes cerebrales más complejas. Los educadores pueden aprovechar esta idea al diseñar entornos educativos que fomenten la exploración, la colaboración y el descubrimiento. El aprendizaje es un proceso continuo que implica fortalecer o debilitar las conexiones neuronales en función de la experiencia. La plasticidad cerebral es muy importante en el proceso educación-aprendizaje porque el cerebro necesita adaptarse a nuevas situaciones y aprender nuevas habilidades (Quintero-Fajardo y Domínguez-Ayala, 2025).

Enfoques multisensoriales

Los enfoques multisensoriales involucran diversos sentidos y se ha demostrado que son más efectivos en el aprendizaje que los enfoques sensoriales únicos (Sousa *et al.*, 2010). Las investigaciones muestran que el aprendizaje multisensorial puede mejorar la retención de información y la recuperación de la memoria.

Los enfoques multisensoriales son un principio esencial dentro de la neuroeducación, ya que reconocen y capitalizan la naturaleza interconectada de los sentidos en el proceso de

Los enfoques multisensoriales son un principio clave para la neuroeducación. Reconocen la importancia de integrar múltiples canales sensoriales en la enseñanza y el aprendizaje, y enriquecen la experiencia educativa al involucrar a los estudiantes en un nivel más profundo. Las actividades que incorporan movimiento, manipulación de objetos y experiencias prácticas impulsan áreas cerebrales relacionadas con la coordinación y la percepción espacial, lo que puede mejorar la comprensión de conceptos abstractos y abstrusos. Al hacerlo, se optimiza la formación de conexiones neuronales, se atienden diversos estilos de aprendizaje, se enriquece la experiencia educativa y se brinda apoyo a estudiantes con necesidades especiales.

Al aplicar estos enfoques en el diseño de actividades y materiales educativos, los educadores crearán entornos de aprendizaje más efectivos y enriquecedores para todos los escolares. Esta actividad es especialmente beneficiosa para niños con dificultades de aprendizaje o necesidades especiales. Las modalidades sensoriales adicionales pueden servir como estrategias de apoyo para mejorar la participación y la comprensión de estos estudiantes, pues les brindan oportunidades equitativas para acceder al contenido curricular.

Las neuronas espejo

Rizzolatti y sus colegas descubrieron, en la década de 1990, que estas neuronas se activan en el momento que una persona realiza una tarea, como cuando sugiere a otra persona que haga lo mismo. Este hallazgo es importante para comprender las emociones propias, el comportamiento, el aprendizaje y las emociones de los demás. La figura 1.9 ilustra el funcionamiento de las neuronas espejo.

Figura 1.9
Neuronas en Espejo



Nota: Imagen generada por IA en Copilot

Según Zambrano y Ávila (2021), estos estudios muestran que una de las principales funciones de esta red neuronal permite al cerebro reconocer emociones en los rostros de otras personas, e imitar la conexión de las emociones con el cuerpo. Es un proceso complejo que implica la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales, e implica activación y movimiento hacia el logro de objetivos.

Poda Neuronal

Durante los primeros meses y años de vida, la formación de nuevas conexiones neuronales es asombrosa: se establecen hasta 10 000 conexiones en el cerebro por neurona. En esta etapa, el cerebro del niño tiene muchas capacidades potenciales que aún no están especializadas; es decir, que la plásti-

dad del cerebro es muy eficiente y, por tanto, cualquier aprendizaje ocurre muy rápidamente. A continuación, comienza un proceso de selección sináptica, lo cual reduce las conexiones neuronales en respuesta a los estímulos ambientales (poda neuronal). De modo que el cerebro retiene solo aquellas conexiones que son potenciadas por el entorno y que son más útiles para la adaptación. El proceso de poda neuronal es necesario para que el cerebro funcione con eficiencia y se centre en las habilidades que necesita (Blanco, 2019).

Estrategias de Neuroeducación en el Aula

La Motivación

Definición

Etimológicamente, la palabra motivación significa “motivo para la acción”. En sí, es un proceso complejo que implica la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales, y se relaciona con la activación y el movimiento hacia la consecución de objetivos. Diferentes autores han señalado varios procesos relacionados con la motivación y la han definido como un proceso relacionado con pensamientos, acciones y comportamientos de forma regular (Estrada, 2018). Como muestra la Figura 1.10, la motivación apoya el comportamiento deseado a través de la conciencia emocional.

brales que impulsan la conducta orientada a metas, un detalle crucial para el aprendizaje (Valdés, 2011).

Conducta Motivada

Se refiere a las acciones que una persona realiza como respuesta a estímulos internos o externos que generan un impulso o deseo de lograr ciertas metas o satisfacer necesidades (Mendoza Moreira y Viguera Moreno, 2019). Por otro lado, Carrillo *et al.*, (2011) creen que los niños comienzan a responder a los estímulos con felicidad y satisfacción, lo que demuestra que la motivación afecta el comportamiento desde la infancia. Además, Bandhu *et al.* (2024) afirmaron que el comportamiento no solo afecta a los intereses y la satisfacción de las personas en un momento determinado, también aumenta la proximidad temporal al direccionar el esfuerzo hacia una determinada meta, lo que indica el propósito y las razones de los resultados obtenidos.

El sistema límbico y su importancia en la motivación

El sistema límbico se encarga de controlar la motivación y las emociones. Esta área es directamente responsable de procesar nuestro sentido del olfato y de controlar la motivación primaria. Además, el sistema límbico se encarga de mantener los estados emocionales y producir reacciones ante estímulos externos (Bandhu *et al.*, 2024). Según Gamarra y Velarde (2017), el sistema límbico controla la motivación, es decir, las necesidades del cuerpo, como la alimentación, la sed y la reproducción. Además, el sistema límbico participa

en la motivación secundaria, que se relaciona con metas y objetivos a largo plazo, la valoración de su importancia para la supervivencia y la liberación de neurotransmisores como la dopamina, que crean la tensión necesaria para impulsar a la acción. El sistema límbico es el encargado de procesar esta información y liberar la dopamina, lo que permite la activación hacia el logro de determinadas metas (Bandhu *et al.*, 2024).

Clasificación de la motivación

La motivación se puede dividir en dos categorías principales: intrínseca y extrínseca. La primera se refiere a la satisfacción personal que siente una persona al realizar una actividad, lo que la empuja a esforzarse y superarse. Por el contrario, la segunda implica trabajar para obtener una recompensa externa, como reconocimiento, recompensa o la evasión del castigo, en lugar del beneficio personal, pensamiento y curiosidad (Mora y López, 2024).

Motivación y aprendizaje

La relación entre motivación y aprendizaje es estrecha y compleja. Según Jácome-León *et al.* (2023), la teoría cognoscitiva social afirma que la motivación y el aprendizaje están integrados. Establecer metas, autoevaluar el progreso y comparar habilidades y opiniones con otros, son mecanismos motivacionales cruciales. Además, tanto los factores personales como los situacionales tienen una gran influencia en la motivación y el aprendizaje. Por otro lado, Kandell y Hawkins (1992) remarcan que el aprendizaje es un vehículo importante para la adaptación comportamental y el progreso social.

La motivación intrínseca y extrínseca también juega un papel crucial en el proceso de aprendizaje. Según Campos (2010), aprender sin emociones genera desmotivación, estrés, depresión y aburrimiento, lo que puede afectar negativamente el proceso de aprendizaje. Además, Alay *et al.* (2018) destacan que las técnicas de súper aprendizaje, que incluyen actividades que estimulan los procesos de integración de las neurosensaciones y las neuroemociones, son fundamentales para el aprendizaje integral.

Áreas cerebrales involucradas en la motivación

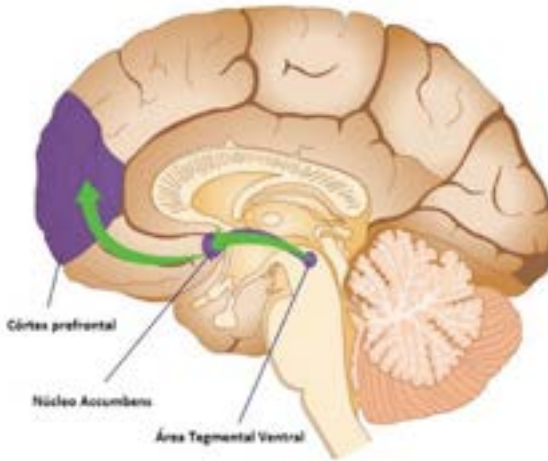
La motivación se encuentra en el cerebro, específicamente en el sistema de recompensa, que incluye el núcleo accumbens, la corteza prefrontal y el sistema límbico (Estrada, 2018). Este sistema es responsable de la percepción de los estímulos, como recompensas o castigos, lo que influye en la motivación y la toma de decisiones.

El núcleo accumbens es una estructura ubicada en el cerebro profundo que se activa cuando percibe una recompensa o un estímulo placentero. Para Estrada (2018), es fundamental en la motivación, ya que se encarga de liberar dopamina, un neurotransmisor asociado con el bienestar emocional y la motivación. La liberación de dopamina genera una sensación de placer y refuerza la conducta que llevó a la percepción de la recompensa.

Por otro lado, la corteza prefrontal, como se observa en la Figura 1.11, es una estructura ubicada en la parte frontal del cerebro, que se encarga de la planificación, la toma de decisiones y el control de los impulsos. Según Elvira Valdés (2011),

esta estructura es fundamental en la motivación, pues permite evaluar las consecuencias de las acciones y tomar decisiones en función de las recompensas o los castigos percibidos.

Figura 1. 11
Áreas cerebrales involucradas en la motivación



Fuente: Blog Psicoactiva https://www.psicoactiva.com/blog/nucleo-accumbens-anatomia-funcion/#google_vignette.

Estrategias para motivar el aprendizaje

- 1. Involucrar los sentidos:** despertar los sentidos de los estudiantes con el uso de estímulos visuales, auditivos, táctiles y olfativos. Imágenes impactantes, música o proyecciones de vídeos despiertan el interés en el aula (Vinces y Rosell, 2024).
- 2. Generar curiosidad:** se requiere utilizar presentaciones activas y variadas, como observar videos, preguntar al modo socrático, contar anécdotas o ejemplos adecua-

dos, para captar la atención de los alumnos y generar curiosidad (Fernández-Díez *et al.* 2017).

3. **Despertar emociones:** entrar al aula con entusiasmo por el tema iluminará la amígdala del cerebro y estimulará el hipocampo. También interactúa con áreas de memoria recién creadas para enseñar palabras con color, claridad y limpieza tipográfica (Ibarrola, 2014).
4. **Hacer que los alumnos sean protagonistas:** convertirlos en héroes, implicando personalmente a los estudiantes en el proceso de educación, por ejemplo, a través del aprendizaje basado en proyectos o con una estrategia de aprendizaje de resolución de problemas (Herrera *et al.*, 2025).
5. **Programar para garantizar probabilidades de éxito:** la creación de ambientes educativos que garanticen el éxito del estudiante es fundamental para la motivación y el aprendizaje efectivo (Salamone y Correa, 2012). Desde la perspectiva neurocientífica, cuando los estudiantes experimentan logros el cerebro libera dopamina, un neurotransmisor clave en la motivación y la memoria (Gálvez, 2006).
6. **Preparación de tareas y selección de información:** la selección estratégica de tareas y contenidos educativos debe alinearse con los principios del procesamiento cerebral de la información. Las investigaciones en neurociencia cognitiva demuestran que el cerebro procesa y retiene mejor la información cuando es relevante, dosificada y estructurada adecuadamente (Mayer y Moreno, 2003).
7. **Emplear el conteo como herramienta:** se debe utilizar el conteo como una herramienta para ejercitar la atención focalizada y sostenida. Durante las actividades

de conteo, la corteza prefrontal y el lóbulo parietal se activan de manera sincronizada, lo cual fortalece áreas cerebrales relacionadas con el procesamiento numérico y estimula los circuitos de control atencional (Dehaene y Cohen, 2007).

8. **Relacionar el tema con la actualidad:** al iniciar las sesiones de aprendizaje con noticias recientes, descubrimientos científicos o imágenes impactantes relacionadas con el tema, se activa la corteza prefrontal ventromedial, una región cerebral crucial para la integración de nueva información con experiencias previas y conocimiento existente (Mayer y Moreno, 2003).
9. **El elemento sorpresa:** usar objetos o elementos sorpresa, llegar a clase con un objeto relacionado con el tema a tratar, hacer un dibujo en la pizarra, proyectar una escena de una película o utilizar un silbato para generar sorpresa y captar la atención de los alumnos (Fernández-Díaz *et al.*, 2017).

La Memoria

Definición

La memoria es la capacidad para codificar, almacenar y retener información. Es un proceso cognitivo que implica, como se muestra en la Figura 1.12, la creación de nuevas conexiones neuronales, el establecimiento de relaciones entre conexiones existentes, y el debilitamiento o pérdida de otras conexiones existentes, un hecho que refleja los cambios en la conectividad neuronal (Tonegawa *et al.*, 2015).

Figura 1.12
La Memoria



Nota: Imagen generada por IA en Copilot

Memoria desde las neurociencias

La neurociencia proporciona una comprensión detallada de los procesos neuronales y las estructuras cerebrales involucradas en el desarrollo y la recuperación. Crear recuerdos implica recopilar información a corto plazo y almacenarla en la memoria a largo plazo. Esto requiere de la cooperación de muchas regiones del cerebro y de circuitos neuronales. La neuropsicología de la memoria muestra que la memoria a largo plazo se divide en diferentes regiones del cerebro, y que la memoria vaga y la memoria explícita están conectadas con diferentes circuitos neuronales (Dierssen, 2023).

La relación entre la memoria y la neurociencia es fundamental para comprender la cognición y cómo los procesos neuronales desempeñan un papel en la creación, almacenamiento y recuperación de información, lo que tiene implica-

ciones para el aprendizaje, la percepción y otras funciones cerebrales.

Tipos de memoria

La clasificación de la memoria expone tres sistemas principales: la memoria implícita, la memoria explícita y la memoria de trabajo.

La implícita, también conocida como memoria de proceso, incluye habilidades que utilizan destrezas emocionales, motoras y conductuales, además de funcionar de manera efectiva y eficiente (Dierssen, 2023).

Por otro lado, la explícita, también denominada memoria declarativa, se compone de los recuerdos de experiencias vividas y del conocimiento del mundo, pudiendo expresarse verbalmente o por escrito, de forma consciente.

Finalmente, la memoria de trabajo, también conocida como cognición ejecutiva, permite mantener y manipular información en tiempo real para realizar operaciones cognitivas complejas (Dierssen, 2023).

Memoria y aprendizaje

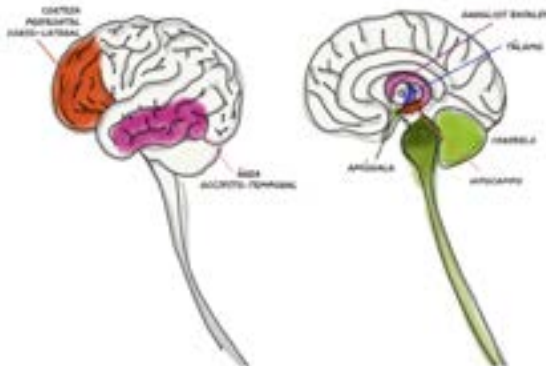
El aprendizaje y la memoria están inherentemente vinculados porque lo que se aprende se almacena en el cerebro, y con ello se forma lo que conocemos como memoria. Estos recuerdos nos permiten conectar el presente con el pasado y proyectar nuestros pensamientos e ideas hacia el futuro. No hay aprendizaje sin memoria; no hay memoria sin aprendizaje y ambos están incrustados en otros procesos mentales como el pensamiento y el lenguaje (Ortega Loubon y Franco, 2010).

Áreas Cerebrales

La memoria no se encuentra en una única ubicación del cerebro, sino que está distribuida en varias áreas y circuitos cerebrales. Según Ortega Loubon y Franco (2010), la memoria a largo plazo involucra múltiples regiones del cerebro. La Figura 1.13 muestra las áreas involucradas en la memoria, incluyendo la corteza cerebral, el hipocampo, el sistema límbico y otras estructuras.

La corteza cerebral, que es la capa externa del cerebro, desempeña un papel fundamental en el almacenamiento y la recuperación de la información. Esta procesa y almacena la información de manera sistemática en diferentes áreas especializadas, como el lóbulo temporal para la memoria auditiva y el lóbulo occipital para la memoria visual. Por otro lado, el hipocampo, una estructura ubicada en el sistema límbico, es fundamental en la formación de nuevos recuerdos y en la consolidación de la memoria a largo plazo (Ortega Loubon y Franco, 2010).

Figura 1.13
Áreas cerebrales involucradas en la memoria



Fuente: <https://espaciosinaptico.com/neuro-psicologia/funciones-cognitivas/memoria/>

Proceso para trabajar la consolidación de la memoria

La consolidación de la memoria a largo plazo sigue un proceso neurobiológico secuencial, que puede optimizarse mediante siete pasos estratégicos. Comienza con la activación sensorial múltiple, seguida de una reflexión profunda que involucra la corteza prefrontal y el hipocampo. La recodificación y recuperación activa fortalecen las conexiones sinápticas, mientras que la práctica repetida, en diferentes contextos, consolida las redes neuronales mediante el proceso de potenciación a largo plazo (LTP). La evaluación continua y el repaso sistemático en distintas modalidades aseguran la formación de engramas de memoria estables, lo que facilita la recuperación posterior de la información (Dudai *et al.*, 2015).

- » Activar las memorias sensoriales de los alumnos.
- » Hacer que los alumnos reflexionen sobre la información y los contenidos trabajados.
- » Recodificar, recuperar la información de la memoria a corto plazo y trabajar con ella.
- » Fortalecer, evaluar lo que se ha aprendido y lo que no.
- » Practicar, repetir y volver a trabajar sobre los contenidos al utilizar todas las memorias.
- » Repasar, trabajar nuevamente sobre los contenidos pero de manera diferente.
- » Recordar, recuperar la información.

Abrir las memorias sensoriales

Para abrir las memorias sensoriales, se pueden utilizar estrategias que despierten los sentidos de los alumnos. Esto se puede lograr con el uso de estrategias como imágenes, sonidos, texturas, olores y sabores que estén relacionados con el contenido a aprender. Estas estrategias permiten que la información sea procesada de manera efectiva a través de los sentidos, lo que facilita su almacenamiento en la memoria (Bernabéu Brotóns, 2017).

El proceso de hacer pensar a los estudiantes

Se debe permitir que los estudiantes piensen en la información y los conceptos que han estudiado. Practicar, repetir y revisar el contenido forma ciertas conexiones, y apoya la memoria al conectarse con nueva información. Cuando propiciamos espacios para que los alumnos reflexionen sobre la información y los conceptos aprendidos, activamos procesos cerebrales fundamentales para el aprendizaje significativo. Este proceso implica que el cerebro manipule activamente la información en la memoria de trabajo mientras busca conexiones con conocimientos previos, almacenados en la memoria a largo plazo. Es crucial ofrecer entre tres y cinco minutos de reflexión silenciosa, pues durante este tiempo el cerebro realiza naturalmente su primer ejercicio de procesamiento: establecer patrones, crear conexiones y dar sentido a lo aprendido. La clave está en entender que este espacio de pensamiento no es tiempo perdido, sino un momento vital donde los alumnos construyen activamente su comprensión y fortalecen sus redes neuronales de conocimiento (Immordino-Yang *et al.* 2012).

Fortalecer conexiones y memorización

Es recomendable ejecutar una evaluación formativa. Esta no califica el resultado, sino que proporciona la retroalimentación sobre el discernimiento de la información. De igual forma, debe ser comprensiva y alentadora, al permitir que los estudiantes establezcan cambios en su comprensión conceptual antes de practicar y depositar la información en la memoria de largo plazo. Es esencial cambiar la estrategia de enseñanza si los alumnos no entienden el tema, siguiendo el principio de “si se quieren resultados diferentes hay que hacer cosas distintas” (Medina, 2011). La retroalimentación es fundamental para el aprendizaje, ya que provee el refuerzo necesario para mantener a los alumnos motivados y les permite mejorar su comprensión. Por lo tanto, es crucial presentar la retroalimentación como un medio para mejorar, lo que la hace más efectiva en el proceso de aprendizaje.

Recodificación y la autogeneración

La recodificación y autogeneración son procesos fundamentales en la construcción de memorias duraderas. Cuando los estudiantes participan activamente en la reorganización de la información, mediante la descripción y ejemplificación, activan múltiples áreas cerebrales que fortalecen las redes neuronales asociadas al aprendizaje. Este proceso de recodificación personal permite que el cerebro establezca conexiones significativas con el conocimiento previo, lo cual facilita la consolidación en la memoria a largo plazo (Bjork y Bjork, 2011).

Recuperación que depende del contexto

La recuperación de la memoria está íntimamente ligada al contexto y las emociones experimentadas durante el aprendizaje inicial. El cerebro almacena información junto con las señales contextuales y emocionales presentes en el momento del aprendizaje, para crear una red neuronal integrada que incluye la amígdala y el hipocampo. Cuando el contexto de recuperación coincide con el contexto de aprendizaje, se activan patrones neuronales similares, y con ello se facilita significativamente el acceso a la información almacenada (Tyng *et al.*, 2017).

La Atención

Definición

La atención es el proceso cognitivo que permite dirigir la mente hacia un estímulo específico. Hacerlo conlleva la capacidad de seleccionar, filtrar y procesar la información relevante mientras se ignoran las distracciones. Este procedimiento puede ser voluntario o involuntario, y es esencial para la percepción, la memoria y el aprendizaje (Vera Arias *et al.*, 2024). La atención es el mecanismo que activa y mantiene los procesos de selección, distribución y mantenimiento de la actividad psicológica, al permitir enfocarse en un estímulo particular, como se muestra en la Figura 1.14.

Figura 1.14
La Atención



Imagen generada por IA en Copilot

Características de la atención

Las características incluyen su función como un sistema que dirige la información hacia un estímulo específico, suprimiendo aquellos que no son relevantes. Además, se destaca que la atención es un proceso neural complejo que no depende de una sola estructura, sino que involucra a múltiples estructuras cerebrales (Portellano Pérez *et al.*, 2014). También se menciona que la atención se enfoca selectivamente para filtrar la constante información sensorial y que el exceso de información puede reducir la capacidad del cerebro para mantener la concentración.

Tipos de atención

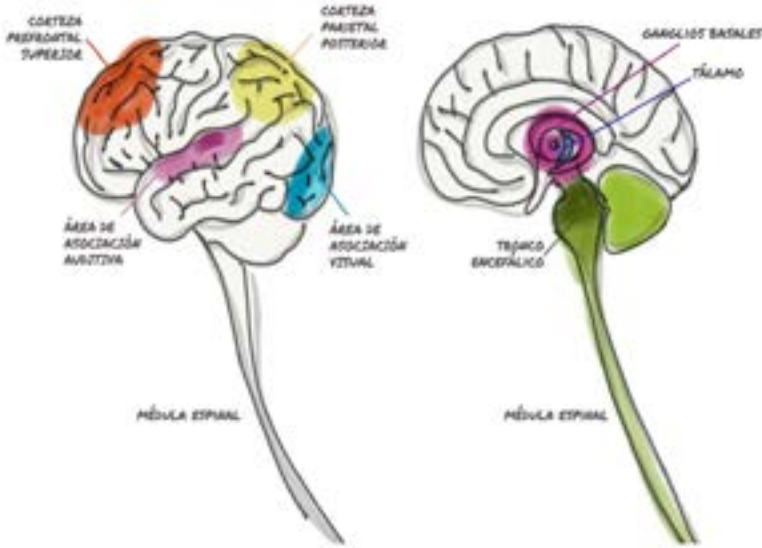
Existen distintos tipos de atención que se desarrollan según la maduración cerebral, los estímulos y la edad de los

estudiantes. Saltos *et al.* (2025) sugieren algunas clases de atención: focalizada, sostenida, selectiva, dividida y alterna. La atención focalizada se refiere a la capacidad de concentrarse en una única fuente de información relevante. La atención sostenida implica mantener la concentración en una tarea o comportamiento durante un período prolongado. La atención selectiva se relaciona con la capacidad de elegir estímulos en entornos con distracciones, pero manteniendo el enfoque en ellos. La atención dividida explica la habilidad de atender dos estímulos diferentes simultáneamente con eficacia. Por último, la atención alterna remarca el cambio de una tarea a otra sin confusión ni pérdida de eficacia en ninguna de ellas.

Áreas cerebrales

Las áreas cerebrales involucradas en la atención varían. Los procesos atencionales pasivos e involuntarios se encuentran en regiones más profundas del cerebro, como el tronco cerebral, el subcórtez y el tálamo, en tanto que los procesos cognitivos y motivacionales dependen más de la corteza cerebral (Portellano Pérez *et al.*, 2014). La atención de alerta está relacionada con el sistema de alerta del organismo, que proporciona un tono atencional y se caracteriza por un aumento de ciertos neurotransmisores. La atención posterior o perceptiva, también conocida como atención selectiva, permite distinguir la información de forma prioritaria, y apoya al enfoque de la atención, filtrando los estímulos apreciados y apropiados.

Figura 1.15
Áreas relacionadas con la Atención



Fuente: <https://espaciosinaptico.com/neuro-psicologia/funciones-cognitivas/memoria/>

Ejercitando la atención

La atención, como proceso cognitivo fundamental, puede fortalecerse con ejercicios específicos que activan distintas redes neuronales. Los ejercicios de atención focalizada, como la concentración en un estímulo específico, activan la corteza prefrontal dorsolateral, mientras que las tareas de atención sostenida fortalecen las conexiones entre la corteza cingulada anterior y la red frontoparietal (Posner *et al.*, 2014).

A continuación, en la Tabla 1.1 se muestran algunos ejercicios o actividades para trabajar en la escuela según el tipo de atención que se necesite reforzar.

Tabla 1.1*Ejercicios según el tipo de atención*

Tipos de atención	Ejercicios
Atención focalizada y sostenida	Algunas actividades para trabajar la atención incluyen el uso del conteo como herramienta, la búsqueda de palabras o secuencias de números en matrices de letras y cifras.
Atención selectiva	Para la atención selectiva, se pueden emplear actividades que requieran elegir una respuesta entre varios estímulos competidores o utilizar simultáneamente estímulos distractores.
Atención dividida	Se pueden realizar ejercicios que impliquen hacer la misma tarea mientras se lleva a cabo otra actividad, como cantar en voz alta.
Atención alterna	Se pueden emprender cambios de actividad cada vez que aparezca un aviso para atender a nuevas demandas.

La Emoción

Definición

La emoción es comprendida como reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante (Fernández-Abascal *et al.*, 2010). Estas reacciones ocurren en un lapso muy breve, aproximadamente en 125 milésimas de segundos, donde se prepara al individuo para una reacción. Según Goleman, las emociones son parte de la inteligencia emocional y juegan un papel crucial en la forma en que percibimos y respondemos a

nuestro entorno (2022). Además, las emociones son inevitables y necesarias para la supervivencia. Se originan en el sistema límbico o cerebro emocional, el cual está en constante relación con la corteza cerebral, permitiendo el procesamiento y la experiencia de emociones como alegría, miedo y tristeza.

La Figura 1.16 muestra cómo las vías neuronales conectan directamente con los músculos faciales, para así permitir la expresión visible de nuestras emociones (alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa y asco).

Figura 1.16

Expresión de la emoción y su conexión neuronal



Fuente: Ekman, P. (2013). "Expression and the Nature of Emotion".

El cerebro triuno

El concepto del cerebro triuno, propuesto por Paul D. MacLean, sugiere que el cerebro humano está dividido en tres partes evolutivas: el cerebro reptiliano, el sistema límbico y el

neocórtex. Esta teoría postula que cada una de estas partes se asocia con funciones específicas, incluyendo la regulación de las emociones (MacLean, 1978).

El cerebro reptiliano, la parte más primitiva, se encarga de regular las funciones básicas del organismo y de reaccionar ante estímulos de supervivencia. Por su parte, el sistema límbico, también conocido como cerebro emocional, está conectado con la formación de emociones y el procesamiento de la memoria afectiva. Finalmente, el neocórtex, la parte más evolucionada, está asociado con funciones cognitivas superiores, como el pensamiento racional y la toma de decisiones. Esta teoría sugiere que las emociones están estrechamente ligadas al sistema límbico, ya que en esta estructura se forman y procesan las respuestas emocionales. A su vez, este sistema regula las emociones y los comportamientos relacionados con la supervivencia y la reproducción, lo cual demuestra la estrecha relación entre el cerebro triuno y las emociones (MacLean, 1978).

Área cerebral

Las emociones se encuentran en el cerebro, específicamente en la amígdala cerebral que forma parte del denominado “cerebro profundo”. Según Pérez *et al.* (2021), la amígdala cerebral es responsable de procesar las emociones básicas o primarias, como miedo, ira, tristeza, alegría, sorpresa y aversión. Esta estructura es fundamental en la gestión de las respuestas emocionales y en la formación de la memoria emocional.

Además, la amígdala cerebral desempeña un papel crucial en la percepción y el procesamiento de las emociones, así como en la regulación de las respuestas emocionales ante estímulos del entorno. Su ubicación en el cerebro la convierte

en un componente central para la gestión de las emociones y para la generación de respuestas adaptativas ante diferentes situaciones. Las áreas involucradas en la emoción se muestran en la Figura 1.17.

Figura 1.17
Áreas Cerebrales relacionadas con la Emoción



Fuente: Sistema límbico y emociones. Terapias de Estimulación Cognitiva.

Estrategias para nivelar los estados emocionales en el aula

Se pueden implementar diversas estrategias que promuevan el autoconocimiento, la autorregulación emocional y el bienestar de los estudiantes. Algunas de estas estrategias incluyen: la gestión emocional requiere estrategias sistemáticas que consideren los fundamentos neurobiológicos del procesamiento afectivo. Las investigaciones en neurociencia demuestran que el desarrollo de competencias de autorregu-

lación necesitan la interacción entre la amígdala, la corteza prefrontal y el sistema límbico (Gross, 2011). Recursos como la sensibilización emocional, las cartas que emocionan, el panel de las emociones y el botiquín de primeros auxilios afectivos, activan estos circuitos neuronales, con lo que permiten que los estudiantes adquieran una mayor conciencia y dominio sobre sus estados internos. Estas intervenciones no solo facilitan la identificación y manifestación de los sentimientos, sino que también fortalecen las conexiones cerebrales vinculadas con la empatía y el autocontrol, lo cual crea un ambiente de aprendizaje seguro y favorable para el desarrollo cognitivo (M. Immordino-Yang y Damasio, 2007).

Las estrategias de regulación emocional basadas en el contacto físico, el movimiento y el lenguaje positivo, tienen un fundamento neurobiológico significativo. Los abrazos estimulan la liberación de oxitocina y dopamina, neurotransmisores que promueven el bienestar emocional y fortalecen los vínculos sociales (Petersson y Uvnäs-Moberg, 2024). Los recreos cerebrales o neuro-acción, al incorporar movimiento y actividades lúdicas, incrementan el flujo sanguíneo cerebral y la oxigenación, lo que activa el sistema de recompensa dopaminérgico y mejora la plasticidad neuronal. Complementariamente, el uso sistemático de palabras positivas activa la corteza prefrontal y modula la actividad de la amígdala, con lo que se generan patrones de activación neuronal asociados con emociones positivas y mayor receptividad al aprendizaje (Davidson y Begley, 2022). Esta tríada de técnicas (contacto físico, movimiento y lenguaje positivo) crea un entorno neurobiológicamente óptimo para el aprendizaje y el desarrollo socioemocional.

Técnicas y estrategias de estudio

Concepto

Willis y Ed (2006) sostienen que una estrategia de aprendizaje, desde la perspectiva de la neurociencia, puede entenderse como un enfoque o método diseñado para optimizar el proceso de adquisición de conocimientos y habilidades, teniendo en cuenta los principios y mecanismos neurocognitivos subyacentes. Estas estrategias están fundamentadas en la comprensión del cerebro en términos de atención, memoria, procesamiento de información y plasticidad neuronal, con el fin de facilitar una enseñanza y aprendizaje más efectivos.

Las estrategias de aprendizaje son formas específicas de procesar información. Permiten aprender, comprender y retener información (O'Malley y Chamot, 2000). El uso de estrategias de aprendizaje, como se muestra en la Figura 1.18, depende de la edad y la adquisición de conocimientos, la materia, la naturaleza de la tarea, el estilo de aprendizaje del estudiante, antecedentes y posibles diferencias culturales.

Figura 1.18

Características del estudiante en relación con el uso de estrategias de aprendizaje.



Clasificación

Rebecca Oxford (2001) plantea dos tipos de estrategias de aprendizaje: directas e indirectas.

Directas: estrategias cognitivas, de memoria y compensatorias.

Indirectas: afectivas, sociales y metacognitivas.

Estrategias directas

- » De memoria: son empleadas para retener información por más tiempo. Se puede implementar la creación de enlaces mentales con la aplicación de sonidos e imágenes al practicar continuamente.
- » Cognitivas: las estrategias cognitivas de aprendizaje refieren a la integración del nuevo material en relación con las experiencias y conocimientos anteriores. Será necesario poner en práctica los conocimientos, además de analizar, criticar y reflexionar sobre los mensajes recibidos o enviados.
- » De compensación: son aquellas que se utilizan para superar limitaciones en la expresión oral o escrita.

Estrategias indirectas

- » Metacognitivas: es la capacidad de los estudiantes para planificar, controlar y evaluar su propia cognición. Esto incluye enfocar el aprendizaje, organizar y planear el proceso y valorar el progreso.
- » Afectivas: se conectan con la parte emocional del

alumno. Estas estrategias buscan reducir la ansiedad, motivarse a sí mismo y monitorear su estado emocional.

- » Sociales: promueven la interacción creciente con la lengua extranjera, lo que fomenta plantear preguntas, cooperar con otros y exhibir empatía.

Técnicas para estudiar

Las técnicas de estudio se muestran en la Figura 1.19. Las más efectivas incluyen el método Pomodoro, que alterna 25 minutos de trabajo con descansos breves; la técnica Feynman, que consiste en explicar conceptos de forma simple; el método Kaufman, que consta de 20 horas para aprender habilidades básicas; Polya, para resolver problemas matemáticos en cuatro pasos; y Chunking, que divide la información en bloques manejables.

Figura 1.19
Técnicas para estudiar



Nota: Imagen generada por IA en Napkin

La Técnica Feynman

Fue ideada por el físico y Premio Nobel Richard Feynman. Esta herramienta sirve de apoyo al estudio ya que permite que los estudiantes dominen temas complejos al simplificarlos. La técnica surgió luego de la práctica de Feynman, quien enseñaba conceptos de física con explicaciones simples, mientras enfatizaba la necesidad de comprender completamente una noción antes de comunicarla eficazmente. La técnica se fundamenta en principios como la consolidación de la memoria, la plasticidad cerebral y el aprendizaje significativo.

Proceso

El proceso de esta técnica se muestra en la Figura 1.20, y se organiza en cuatro pasos:

1. Se elige la temática o los conceptos que se desea aprender o reforzar.
2. El estudiante debe clarificar ese tema como si le instruyera a alguien sin conocimientos previos, utilizando una terminología sencilla y fácil de comprender. Este paso permite descubrir vacíos en la comprensión y refuerza la información en la memoria de trabajo.
3. Se identifican los conceptos donde persisten incertidumbres. Al reconocerlos, es necesario volver a las fuentes originales para aclararlas y mejorar la explicación.
4. Finalmente, la articulación se enriquece mediante el uso de analogías o ejemplos, lo que facilita la comprensión y aplicación del conocimiento a diversos escenarios.

Figura 1.20
Proceso Técnica Feynman



Nota: Imagen generada por IA en Napkin

Esta técnica optimiza el aprendizaje cuando se activan múltiples redes neuronales. Al esclarecer temas y conceptos, se mejora la recuperación e integración de la información basada en el conocimiento y las habilidades, fortaleciendo los vínculos neuronales. Comparar las cosas ayuda a crear notas mentales y conexiones que profundizan nuestra comprensión (Sousa *et al.*, 2010).

Las ventajas principales de esta técnica incluyen el fomento del pensamiento analítico y la metacognición, ya que impulsan a reflexionar sobre el propio proceso de aprendizaje del estudiante. En la tarea de favorecer la retención en la memoria a largo plazo, el recuerdo activo desempeña un papel decisivo, muy esencial para reforzar la consolidación de la información. Este método no solo resulta eficaz en el ámbito educativo, también se sustenta en la neurociencia, lo que lo convierte en una estrategia poderosa para estudiantes y docentes. Su implementación promueve una comprensión profunda, la creatividad y

la transmisión del conocimiento, cualidades esenciales en los entornos académicos contemporáneos.

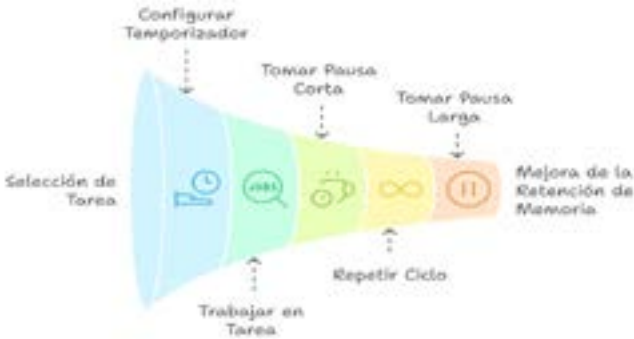
Técnica Pomodoro

Pomodoro fue establecido a finales de los 80 por Francesco Cirillo, un estudiante universitario que buscaba mejorar la eficiencia y la concentración. El término “Pomodoro” deriva de la palabra italiana para tomate, con la intención de referirse al distintivo temporizador en forma de tomate que Cirillo usó en sus primeros intentos. Desde su inicio, esta estrategia ha cobrado prominencia al ser un método eficiente y flexible para gestionar el tiempo y mantener la concentración.

La esencia de este método radica en dividir el tiempo en segmentos de trabajo concentrado. Como se muestra en la Figura 1.21, suelen durar 25 minutos, intercalados con breves descansos de 5 minutos. Cada uno de estos intervalos se denomina “pomodoro”. Tras completar cuatro ciclos, hay una pausa prolongada entre 15 y 30 minutos. Esta organización aprovecha el ritmo ultradiano del cerebro, responsable de regular la atención y el nivel de cansancio a lo largo del día, para potenciar la concentración y prevenir la fatiga mental. Se selecciona una tarea, se activa un temporizador por 25 minutos y se trabaja en ella de forma exclusiva. Al finalizar, se toma un corto descanso antes de iniciar el siguiente ciclo. En caso de distracciones, registrarlas de manera temporal permite atenderlas después. Gracias a esto, se preserva el enfoque en la actividad actual. Integrar estrategias alineadas con la capacidad atencional del cerebro puede optimizar tanto el aprendizaje como la productividad. Los estudios señalan que los intervalos regulares favorecen la consolidación de la memoria y fa-

cilitan la organización del conocimiento adquirido (Medina, 2011). Además, usar intervalos cortos reduce la procrastinación, pues las tareas parecen más manejables.

Figura 1.21
Proceso Técnica Pomodoro



Nota: Imagen generada por IA en Napkin

Los beneficios de este método incluyen un incremento notable en la capacidad de concentración y una mejor organización del tiempo. Asimismo, se promueve la autorregulación, una competencia esencial para el aprendizaje independiente. Al reducir la tensión derivada de los periodos extensos de trabajo, la técnica Pomodoro impulsa un modo de estudio y desempeño laboral equilibrado y sostenible. Este enfoque, simple pero eficaz, se fundamenta en principios neurocientíficos vinculados con la atención y la memoria. Su aplicación favorece la productividad y contribuye al bienestar mental, al armonizar el esfuerzo con los momentos de descanso.

La Técnica de Polya

George Pólya, matemático húngaro, desarrolló la estrategia de resolución de problemas conocida como “Técnica

de Pólya”, la cual fue expuesta en su influyente obra *Cómo resolverlo* (1945). Ideó este método como un esquema para enfrentar desafíos matemáticos, aunque su aplicación se ha extendido a múltiples ámbitos del aprendizaje. Dicha estrategia potencia las capacidades analíticas mediante un proceso estructurado y coherente con los principios de la funcionalidad neuronal. El procedimiento, representado en la Figura 1.22 inicia con la comprensión del problema, al identificar los elementos esenciales, determinar el propósito y delimitar las condiciones iniciales. Esta etapa implica recopilar información pertinente, establecer metas y describir el contexto de partida. Posteriormente, el estudiante formula un plan utilizando recursos como la analogía, la descomposición o la representación gráfica. A continuación, se ejecuta la estrategia, lo que requiere una atención sostenida y destrezas prácticas. Finalmente, se revisa la solución, evaluando su exactitud y reflexionando sobre posibles mejoras.

Figura 1.22
Proceso Técnica Polya



Nota: Imagen generada por IA en Napkin

La estrategia involucra a las áreas del cerebro que gestionan la memoria a corto plazo, la resolución de problemas y la metacognición. El enfoque sistemático de Polya facilita la organización de la información por parte del cerebro, pues aprovecha su capacidad para reconocer patrones y formular soluciones creativas (Sousa *et al.*, 2010). Además, repasar lo aprendido ayuda al cerebro a memorizar mejor y conectar ideas, permitiendo aplicar ese conocimiento de novedosas maneras.

Entre las ventajas más importantes de la Técnica de Polya se destaca la mejora de la capacidad de análisis y síntesis, habilidades esenciales para el éxito académico y profesional. Asimismo, fomenta la autonomía e independencia, ya que los alumnos aprenden a gestionar su propio proceso de aprendizaje. Es decir, los estudiantes son más creativos al motivarles a considerar diferentes perspectivas para abordar y resolver problemas.

Método Kaufman

Josh Kaufman desarrolló el Método Kaufman para facilitar la adquisición de nuevas competencias, con agilidad y eficacia. En su libro *Las primeras 20 horas: Cómo aprender cualquier cosa rápido*, publicado en 2013, plantea alcanzar destrezas en una variada gama de áreas mediante la ejercitación intencional durante 20 horas por semana. Este sistema está enfocado en el aprendizaje acelerado y se apoya en descubrimientos sobre la plasticidad neuronal, además de la práctica constante y dirigida.

“El principio esencial de esta estrategia gira en torno a mejorar el proceso de aprendizaje mediante la eliminación de

obstáculos que suelen contribuir a las dificultades, como la falta de concentración, las expectativas poco realistas o una mala gestión de la energía” (Kaufman, 2013, p. 43). Este autor afirma que, dedicando esfuerzo a las primeras etapas de la adquisición del conocimiento, mediante una estrategia definida y organizada, se pueden obtener resultados significativos en un corto período de tiempo.

El proceso del Método Kaufman se muestra en la Figura 1.23, y se divide en cinco pasos clave.

1. Elegir una habilidad específica y determinar el nivel de competencia que deseas alcanzar.
2. Dividir la habilidad en partes más pequeñas y manejables, identificando los aspectos cruciales.
3. Eliminar las distracciones y crear un entorno que favorezca la práctica sin interrupciones.
4. Desarrollar una práctica inicial que permita un aprendizaje rápido, evitando la perfección prematura.
5. Perfeccionar estos principios básicos durante, al menos, 20 horas, buscando una mejora constante.

Este método aprovecha la plasticidad sináptica, el concepto fundamental mediante el cual las neuronas crean nuevas conexiones tras la repetición sistemática. En las primeras 20 horas de aprendizaje, se desarrollan vías neuronales con mayor rapidez, lo cual consolida los circuitos neuronales necesarios para dominar la técnica. Además, eliminar las interrupciones y prestar atención deliberada mejoran la memoria de trabajo y la retención de la información a largo plazo (Medina, 2011).

Figura 1.23
Proceso Técnica Kaufman



Nota: Imagen generada por IA en Napkin

El Método Kaufman también destaca la reducción de la procrastinación y el aumento de la motivación, ya que se obtienen resultados tangibles desde las primeras etapas. Asimismo, fomenta la confianza en la propia capacidad de aprendizaje y refuerza la autogestión al enseñar a los alumnos a descomponer tareas complejas en objetivos alcanzables, e incluso promueve una mentalidad centrada en el aprendizaje, al destacar que adquirir conocimientos es posible mediante el trabajo constante.

La Técnica Chunking

El principio de “agrupamiento” fue propuesto por el psicólogo George Miller (1994) en su influyente artículo “The Magical Number Seven, Plus or Minus Two”. En él, profundiza sus análisis de los límites de la capacidad cognitiva humana. Miller descubrió que, por lo general, las personas logran retener entre cinco y nueve elementos en su memoria de trabajo. Sin embargo, al categorizar la información en “chunks” o unidades lógicas, se puede superar estas limitaciones. Desde entonces, la técnica ha demostrado ser un método eficaz para mejorar el aprendizaje y la memorización de información.

El *chunking* se basa en agrupar información dispersa en grupos lógicamente coherentes, lo que facilita una codificación y retención más eficientes en el depósito de la mente. Este método se implementa integrando el conocimiento, lo que permite asociar ideas, discernir secuencias y establecer vínculos para aumentar la eficiencia en el empleo de las facultades mentales

El procedimiento del *chunking*, como lo muestra la Figura 1.24, comienza con la detección de los datos sobre los que se pretende adquirir conocimiento. Estos se reorganizan en unidades condensadas y coherentes según las semejanzas, los dominios o las estructuras jerárquicas. Una vez que se han ensamblado los segmentos, procedemos a estudiar y perfeccionar cada fragmento, integrándolos progresivamente hasta que se consolida la totalidad de los detalles.

La fragmentación ayuda a que la memoria de trabajo funcione mejor en tanto facilita que el cerebro maneje la información. Este procedimiento involucra zonas como la cor-

teza prefrontal, que regula la atención y la organización de los datos, y el hipocampo, encargado de la consolidación de los recuerdos (Sousa *et al.*, 2010).

Figura 1.24
Proceso Técnica Chunkig



Nota: Imagen generada por IA en Napkin

Entre las ventajas de la fragmentación está la mejora de la retención, tanto a corto como a largo plazo, ya que la mente conserva grupos de datos en lugar de elementos aislados. La aceleración del aprendizaje se potencia al disminuir la complejidad percibida en las tareas, lo que consecuentemente reduce la frustración y aumenta la motivación. De igual modo, esta estrategia aviva una comprensión más profunda pues organiza la información de manera coherente, facilitando su aplicación en diversos contextos.

Consejos para estudiar

Para maximizar el rendimiento académico de forma óptima, es fundamental adoptar hábitos de estudio efectivos,

consistentes y apropiados a las necesidades individuales básicas para alcanzar el éxito académico a largo plazo.

Lugar de estudio

Según la neurociencia, el entorno puede afectar significativamente la capacidad de concentrarse, retener y comprender el material de aprendizaje. A continuación, se ofrecen algunas sugerencias, en la Figura 1.25, para crear sitios de investigación óptimos basados en principios neurocientíficos (Medina, 2011).

Iluminación adecuada: se destaca la utilización de luz natural siempre que sea posible. Ayuda a regular el reloj biológico y mejorar el estado de alerta. Si no se dispone de luz natural, se recomienda utilizar iluminación brillante pero no reflectante para evitar la fatiga visual y mantener la concentración.

Ventilación y calidad del aire: un ambiente bien ventilado, con aire fresco, puede mejorar la concentración y las capacidades cognitivas al aumentar el suministro de oxígeno al cerebro.

Organización y orden: un aula limpia y ordenada promueve la concentración y reduce el estrés. Mantener tu espacio de estudio con estas características te ayudará a continuar con tu trabajo.

Ergonomía: al aprender sentado, es importante mantener una postura cómoda y correcta. Utilice sillas y mesas ergonómicas para apoyar la espalda y prevenir la fatiga muscular.

Color y decoración: algunos estudios muestran que ciertos colores pueden afectar el estado de ánimo y la productividad. Generalmente, se recomienda utilizar tonos suaves y neutros para crear un ambiente tranquilo. Además, una decoración mínima y no tan estimulante ayudará a reducir las distracciones.

Ruido ambiental silencioso o controlado: el nivel de ruido en el ambiente de estudio afecta la concentración. Algunas personas prefieren trabajar en completo silencio, mientras que otras pueden encontrar que algún ruido ambiental, como música suave o sonidos de la naturaleza, les ayuda a bloquear aquellos sonidos que la distraen.

Personalizar espacios: permitir que los estudiantes personalicen sus espacios de estudio, con elementos que, para ellos, sean motivadores y entretenidos, puede mejorar su compromiso y bienestar emocional durante sus estudios.

Figura 1.25
Ejemplo de Espacio para estudiar



Tiempo de estudio

La organización del tiempo es un factor clave para el éxito en el estudio. Permite equilibrar las demandas académicas con otros aspectos de la vida. Desde la neurociencia, se ha determinado que el cerebro tiene períodos óptimos para el aprendizaje, lo que resalta la importancia de planificar horarios efectivos. Establecer una rutina clara y respetar los ciclos

naturales de energía y atención puede mejorar significativamente la retención y comprensión de la información.

Un buen horario de estudio requiere acoplarse a los ritmos circadianos individuales. Usualmente, la mañana es ideal para las tareas que requieren concentración intensa y análisis, ya que la mente está fresca después del descanso nocturno. Por la tarde, el cerebro es más receptivo a actividades prácticas o creativas, mientras que la noche puede ser adecuada para la revisión de materiales más ligeros. Además, es esencial incluir pausas regulares durante las sesiones de estudio, como sugiere la Técnica Pomodoro, para evitar la fatiga mental y permitir la consolidación de la memoria (Medina, 2011).

Para organizar el tiempo de estudio, se recomienda dividir las tareas en metas específicas y alcanzables. Esto facilita el monitoreo del progreso y reduce la sensación de sobrecarga. Priorizar las actividades, gracias al uso de técnicas a modo de matriz de Eisenhower, que clasifica las ocupaciones según su urgencia e importancia, ayuda a enfocarse en lo realmente esencial. También es útil reservar bloques de tiempo para cada materia o proyecto, asegurándose de que sean lo suficientemente largos como para profundizar; aunque no deben ser excesivos para mantener la atención.

Desde el punto de vista neurocientífico, estas estrategias no solo optimizan el aprendizaje, sino que también reducen el estrés, lo cual permite al cerebro operar en su máximo potencial. Al gestionar el tiempo de manera efectiva, como lo indica la Figura 1.26, los estudiantes mejoran su desempeño académico y desarrollan habilidades de autorregulación esenciales para su vida profesional.

Figura 1.26
Priorización de tareas



Sueño y Hambre

En el campo neuroeducativo se destaca la importancia del funcionamiento del cerebro. Se ha demostrado, a través de investigaciones neurocientíficas, que el sueño y el hambre son factores fundamentales para un óptimo funcionamiento cerebral y, por tanto, del aprendizaje, pues influye directamente en procesos cognitivos como atención, memoria y resolución de problemas.

El sueño desempeña un papel crucial en la consolidación de la memoria. Gracias a esto, se habilita un proceso mediante el cual la información adquirida durante el día se organiza y almacena en el cerebro. Durante las fases de sueño profundo y REM, se fortalecen las conexiones neuronales relacionadas con el aprendizaje, lo que mejora la retención de datos a largo plazo. Además, la falta de sueño puede afectar negativamente la memoria de trabajo, la capacidad de concentración

y la regulación emocional, algo que dificulta el aprendizaje efectivo (Medina, 2011). Para maximizar estos beneficios, se recomienda dormir entre siete y nueve horas por noche, respetando los ritmos circadianos individuales.

Por otro lado, el hambre y la nutrición adecuada también tienen un impacto significativo en el rendimiento cognitivo, como lo detalla la Figura 1.27. El cerebro, que consume aproximadamente el 20 % de la energía del cuerpo, depende de un suministro constante de glucosa y otros nutrientes esenciales. Una alimentación equilibrada, rica en frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables, contribuye al mantenimiento de la función neuronal y a la producción de neurotransmisores, elementos cruciales para la comunicación entre neuronas. En contraste, una dieta alta en azúcares y alimentos procesados puede causar fluctuaciones en los niveles de glucosa, lo que genera fatiga y dificulta la concentración (Sousa *et al.*, 2010).

Figura 1.27

Alimentación para rendimiento cognitivo



Bibliografía

- Alay, A., Zambrano-Villavicencio, L., y Alcívar-Cruzatty, M. (2018). “Las técnicas del superaprendizaje como una didáctica de aprendizaje en la resolución de problemas matemáticos”. *Dominio de las Ciencias*, 4, 361. <https://doi.org/10.23857/dc.v4i4.844>.
- Arguello Muñoz, F. C., y Velásquez Quintana, G. (2022). “Aportes del juego como eje central de la neuroeducación en el preescolar: Un abordaje bibliográfico de la práctica en el aula”. *Inclusión y Desarrollo*, 9 (2), 2-11. <https://doi.org/10.26620/uniminuto.inclusion.9.2.2022.2-11>.
- Bandhu, D., Mohan, M. M., Nittala, N. A. P., Jadhav, P., Bhadauria, A., y Saxena, K. K. (2024). “Theories of motivation: A comprehensive analysis of human behavior drivers”. *Acta Psychologica*, 244, 104177. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104177>.
- Bernabéu Brotóns, E. (2017). *La atención y la memoria como claves del proceso de aprendizaje. Aplicaciones para el entorno escolar*. <https://doi.org/10.30827/Digibug.47141>
- Bjork, E., y Bjork, R. (2011). “Making things hard on yourself, but in a good way: Creating desirable difficulties to enhance learning”. En *Psychology and the Real World: Essays Illustrating Fundamental Contributions to Society*, 56-64.
- Blanco, I. (2019). *Arquitectura neurológica del aprendizaje*. <https://rutamaestra.santillana.com.co/wp-content/uploads/2019/03/arquitectura-neurológica-del-aprendizaje.pdf>.

- Campos, A. L. (2010). *Neuroeducación: uniendo las neurociencias y la educación en la búsqueda del desarrollo humano*. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/25280/neuroeducacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Carmona, C. E. (2022). "Diseño universal para el aprendizaje y neuroeducación". *Journal of Neuroeducation*, 3 (1). <https://doi.org/10.1344/joned.v3i1.39714>.
- Carrillo, M., Padilla, J., Rosero, T., y Sol Villagómez, M. (2011). "La motivación y el aprendizaje". *Alteridad*, 4 (2), 20. <https://doi.org/10.17163/alt.v4n2.2009.03>.
- Dehaene, S., y Cohen, L. (2007). *Cultural Recycling of Cortical Maps*. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2007.10.004>.
- Dierssen, M. (2023). *La ciencia de la memoria: El fascinante modo en que nuestro cerebro aprende y recuerda*. Shackleton Books.
- Dudai, Y., Karni, A., y Born, J. (2015). *The Consolidation and Transformation of Memory* 88 (1). <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2015.09.004>.
- Elvira Valdés, M. A. (2011). "Motivación y neurociencia: Algunas implicaciones educativas". *Acción Pedagógica* 20 (1, 2011), 104-109. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6222150>.
- Estrada, L. (2018). *Motivación y emoción*. Fundación Universitaria del Área Andina. <https://doi.org/10.33132/9789585539150>.
- Fernández, A., y Rocío, J. del. (s. f.). *La capacitación de Neurociencia y el mejoramiento del aprendizaje de los estudiantes del nivel inicial de la I.E.A.C, Virgen de la Puerta 2017*. Recuperado 17 de enero de 2025, de <https://dspace.unitru.edu.pe/items/2f888564-ac9d-470f-a394-7d1b702bb5cb>.
- Fernández-Abascal, E. G., Rodríguez, B. G., Sánchez, M. P. J., Díaz, M. D. M., y Sánchez, F. J. D. (2010). *Psicología de la Emoción*. Editorial Universitaria Ramon Areces.

- Fernández-Díez, J., Cencerrado-de-Aller, R., Rodríguez-Fernández, J., Hierro-Berceo, Á., Sánchez-Fernández, E., y Pérez-Sáenz, J. (2017). “Explora’: Atender a los alumnos con más curiosidad, motivación o capacidad sin excluir a nadie”. *Psicología Educativa*, 23 (2), 95-103. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2017.05.004>.
- Gallego, I. B. (2017). “La neurociencia en el ámbito educativo”. *Revista Internacional de apoyo a la inclusión, logopedia, sociedad y multiculturalidad* 3 (1), Article 1. <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/riai/article/view/4251>.
- Gamarra, Á. A., y Velarde, K. G. (2017). “Sistema límbico y educación emocional”. *Alétheia*, 5 (1), 43-53. <https://doi.org/10.33539/aletheia.2017.n5.2102>.
- Gervai, J. (2009). *Environmental and genetic influences on early attachment*. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-3-25>.
- Goleman, D. (2022). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. EDICIONES B.
- Gross, J. J. (2011). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Press.
- Herrera, D. V. T., Castañeda, L. E. F., y Caiza, E. P. H. (2025). “Aprendizaje Basado en Proyectos: Un enfoque educativo innovador para una enseñanza activa”. *Reincisol*, 4 (7), 320-341. [https://doi.org/10.59282/reincisol.V4\(7\)320-341](https://doi.org/10.59282/reincisol.V4(7)320-341)
- Howard-Jones, P. (2011). *Investigación neuroeducativa: Neurociencia, educación y cerebro : de los contextos a la práctica*. Editorial La Muralla.
- Ibarrola, B. (2014). *Aprendizaje emocionante: Neurociencia para el aula*. Ediciones SM España.
- Immordino-Yang, M., y Damasio, A. (2007). “We Feel, Therefore We Learn: The Relevance of Affective and Social Neuroscience to Education”. *Mind, Brain, and Education* 1, 3-10. <https://doi.org/10.1111/j.1751-228X.2007.00004.x>.

- Immordino-Yang, M. H., Christodoulou, J. A., y Singh, V. (2012). "Rest Is Not Idleness: Implications of the Brain's Default Mode for Human Development and Education". *Perspectives on Psychological Science*, 7 (4), 352-364. <https://doi.org/10.1177/1745691612447308>.
- Jácome-León, S., Puga-Places, P., y Briones-Jácome, S. (2023). "Autoeficacia, motivación y metas personales en entornos virtuales de Educación Superior". *Digital Publisher CEIT* 8 (6), 550-561. <https://doi.org/10.33386/593dp.2023.6.2101>.
- Johnson, M. (2012). *El cerebro en desarrollo*. La Universidad Abierta. <https://vanleerfoundation.org/wp-content/uploads/2016/03/El-cerebro-en-desarrollo-0131.pdf>.
- Kaufman, J. (2013). *The First 20 Hours: How to Learn Anything ... Fast*. Portfolio / Penguin.
- OECD (2010). *La comprensión del cerebro: El nacimiento de una ciencia del aprendizaje*. Universidad Católica Cardenal Raúl Silva Henríquez. Santiago de Chile. <https://doi.org/10.1787/9789567947928-es>.
- Lupera, S., Mejía, I., Gómez, C., y Navas, W. (2019). "Aplicación de neurociencia en el estudio del sistema nervioso". *RECIAMUC* 3, 738-768. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/3.\(3\).julio.2019.738-768](https://doi.org/10.26820/reciamuc/3.(3).julio.2019.738-768).
- Luque, K. E., y Lucas Zambrano, M. de L. Á. (s. f.). *La Neuroeducación en el proceso de enseñanza aprendizaje*. Recuperado 17 de enero de 2025, de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2020/06/neuroeducacion.html>.
- MacLean, P. (1978). El encuentro de las mentes. Educación y cerebro. <https://www.elhumanoinfinito.net/descargas/El%20encuentro%20de%20las%20mentes.pdf>.
- Magistti, F. A. P. (2008). *A cada cual su cerebro*. Katz Editores.
- Mayer, R. E., y Moreno, R. (2003). "Nine Ways to Reduce Cognitive Load in Multimedia Learning". *Educational Psychologist*, 38(1), 43-52. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3801_6.

- Medina, J. (2011). *Brain Rules: 12 principles for surviving and thriving at work, home, and school*. Scribe Publications Pty Limited.
- Mendoza Moreira, M. L., y Viguera Moreno, J. A. (2019). *La motivación como herramienta en el aprendizaje escolar, La motivación*. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/08/motivacion-aprendizaje-escolar.html>.
- Miller, G. (1994). "The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Out Capacity for Processing Information". *Psychological review*, 101, 343-352. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.2.343>.
- Mora Teruel, F. (2014). *Neuroeducación*. <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/10881>.
- Mora, V., & López, N. (2024). "Influencia de la motivación intrínseca y extrínseca en el proceso de enseñanza-aprendizaje: Una Revisión Sistemática". *Magazine de las Ciencias: Revista de Investigación e Innovación* 9 (2). <https://doi.org/10.33262/rmc.v9i2.3105>.
- O'Malley, J. M., y Chamot, A. U. (2000). *Learning Strategies in Second Language Acquisition*. Cambridge University Press.
- Ortega Loubon, C., y Franco, J. C. (2010). "Neurofisiología del aprendizaje y la memoria: Plasticidad Neuronal". *Archivos de medicina, ISSN-e 1698-9465, Vol. 6, N° 1, 2010, 1*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3158514>.
- Oxford, R. (2001). *Language learning styles and strategies: In M. Celce-Murcia (Ed.), Teaching English as a Second or Foreign Language*. Boston, MA: Heinle and Heinle.
- Paniagua, M. (2013). *Neurodidáctica: Una Nueva Forma De Hacer Educación*. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2071-081X2013000100009&script=sci_arttext.
- Pérez, C. T. S., Girón, E. M. T., Rico, J. A., y Gálvez, R. B. (2021). "El papel de la amígdala y su relación con las emociones". *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de*

Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 10 (19), 88-90. <https://doi.org/10.29057/icsa.v10i19.8139>.

- Petersson, M., y Uvnäs-Moberg, K. (2024). "Interactions of Oxytocin and Dopamine—Effects on Behavior in Health and Disease". *Biomedicines*, 12 (11), 2440. <https://doi.org/10.3390/biomedicines12112440>.
- Portellano Pérez, J. A., García Alba, J., Portellano Pérez, J. A., y García Alba, J. (2014). "Neuropsicología de la atención, las funciones ejecutivas y la memoria". En *Neuropsicología de la atención, las funciones ejecutivas y la memoria*. Síntesis. <https://produccioncientifica.ucm.es/documentos/5ea36eba299952158e393bd6>.
- Posner, M. I., Rothbart, M. K., Sheese, B. E., y Voelker, P. (2014). "Developing Attention: Behavioral and Brain Mechanisms". *Advances in Neuroscience*, 2014(1), 405094. <https://doi.org/10.1155/2014/405094>.
- Quintero-Fajardo, J., y Domínguez-Ayala, C. (2025). *Neurociencia y educación: Comprendiendo el origen del aprendizaje desde la plasticidad cerebral*. 8 (1). <https://doi.org/10.62452/tasqde94>.
- Ramos, N. G. P., Tapia, J. I. A., Pinos, T. A. G., y Rivadeneira, E. J. V. (2023). "Plasticidad cerebral: La capacidad del cerebro para adaptarse y cambiar a lo largo del tiempo". *E-IDEA 4.0 Revista Multidisciplinar*, 5 (15), 12-23. <https://doi.org/10.53734/mj.vol5.id270>.
- Rizzolatti, G., & Craighero, L. (2004). "The Mirror-Neuron System". *Annual review of neuroscience*, 27, 169-192. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.27.070203.144230>.
- Salamone, J. D., y Correa, M. (2012). "The Mysterious Motivational Functions of Mesolimbic Dopamine". *PubMed*. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2012.10.021>.
- Saltos, M. E. B., Diaz, L. E. L., y Ortiz-Aguilar, W. (2025). "Estrategias neurodidácticas para desarrollar la atención en los estudiantes de quinto año de Educación Básica

- Media". *Sinergia Académica*, 8 (2), 336-354. <https://doi.org/10.51736/sa535>.
- Sousa, D. A., Anthology, Ansari, D., Christodoulou, J. A., Coch, D., Dehaene, S., Devlin, K., Eddy, M. D., Faeth, M., Fischer, K. W., Gabrieli, J., Hardiman, M. M., Heikkinen, K., Immordino-Yang, M. H., O'Loughlin, T., Posner, M. I., Williams, D. L., y Willis, J. (2010). *Mind, Brain, and Education: Neuroscience Implications for the Classroom*.
- Tonegawa, S., Pignatelli, M., Roy, D. S., y Ryan, T. J. (2015). "Memory engram storage and retrieval". *Current Opinion in Neurobiology*, 35, 101-109. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2015.07.009>.
- Tyng, C. M., Amin, H. U., Saad, M. N. M., y Malik, A. S. (2017). *Frontiers | The Influences of Emotion on Learning and Memory*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01454>.
- Vera Arias, M. J., Mendoza Vega, A. J., Vera Arias, M. J., y Mendoza Vega, A. J. (2024). *La atención como proceso cognitivo para estimular el aprendizaje de los estudiantes*. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2542-29872024000200320.
- Villalobos, J. (2015). *Neuroeducación, solo se puede aprender aquello que se ama*. Madrid: Alianza Editorial, 224 pp. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología, ISSN 1560-6139, N.º. 18, 2015, págs. 155-158, 18*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6170873>.
- Vinces, J. S. G., y Rosell, R. de la C. A. (2024). "Estrategias para fomentar la motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje en niños de Educación Inicial". *Ciencia y Educación* 5 (12), 151-164. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14553795>.
- Willis, J., y Ed, M. (2006). *Research Based Strategies to Ignite Student Memory Focus, and Motivation with RAD Strategies*.

Zambrano, D. B., y Ávila, C. C. (2021). “Las neuronas espejo y su incidencia en el aprendizaje”. *RES NON VERBA REVISTA CIENTÍFICA*, 11(1), 54-72. <https://doi.org/10.21855/resnonverba.v11i1.443>.

CAPÍTULO SEGUNDO

ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL

Ivonne Augusta Andino Sosa
Facultad Ciencias de la Educación
Universidad Tecnológica Indoamérica

Introducción

El bienestar emocional de los alumnos es crucial para su crecimiento general. Se debe sobrepasar la necesidad de simplemente adquirir conocimientos académicos, también se debe cultivar habilidades emocionales que les permitan afrontar los retos de la vida de forma sana y constructiva. En este sentido, trabajar el desarrollo emocional de los alumnos mejora su bienestar psicológico, su capacidad para relacionarse con los demás y su éxito académico.

Es trascendental reconocer que las emociones influyen en el rendimiento académico de los estudiantes. Cuando ellos se sienten abrumados por el estrés, la ansiedad o la tristeza, su capacidad para concentrarse y aprender se ve afectada. Por lo tanto, al brindarles herramientas para gestionar y regular sus emociones estamos facilitando un ambiente propicio para el aprendizaje, y mejorando su desempeño.

El desarrollo emocional de los estudiantes es esencial para su bienestar psicológico. La adolescencia y la juventud son periodos de intensa exploración y cambios. Durante estos procesos, los jóvenes se enfrentan a diversos retos emocionales. Al proporcionarles espacios y recursos para comprender y expresar sus emociones de forma saludable, estamos enriqueciendo su salud mental y previniendo problemas como la depresión o la baja autoestima.

El crecimiento emocional es decisivo para desarrollar habilidades sociales y relaciones interpersonales efectivas. Al identificar y comprender sus propias emociones y las de los demás, pueden establecer conexiones más profundas, fomentar la empatía y resolver conflictos de manera positiva. Estas habilidades son importantes tanto en el ámbito académico como en la vida diaria, e incluso promueven la cooperación, el trabajo en equipo y la comunicación efectiva.

Es importante trabajar en el desarrollo emocional de los estudiantes, pues es un recurso que usarán para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana de manera efectiva. El recorrido de los años está lleno de altibajos y momentos estresantes, y contar con competencias emocionales sólidas les permitirá encarar estas circunstancias con resiliencia, adaptabilidad y una actitud apropiada. Además, les brinda la capacidad para regular el estrés, o resolver problemas de forma creativa a lo largo de su trayectoria. Una preparación integral les ayudará a manejar el fracaso, adaptarse a los cambios y reaccionar a situaciones difíciles con una mentalidad positiva. También promueve la formación de habilidades sociales, esenciales para el éxito en la vida personal y profesional, como la cooperación, el trabajo en equipo y la comunicación adecuada.

En conclusión, trabajar el desarrollo emocional de los estudiantes creará los cimientos de su crecimiento integral. No solo impacta en su rendimiento académico, sino también su bienestar psicológico, sus habilidades sociales y su capacidad para enfrentar los desafíos de la vida. Al priorizar el desarrollo emocional en el entorno educativo, estamos construyendo una base sólida para el éxito y la felicidad de los estudiantes a largo plazo.

Fundamentos del desarrollo emocional

Definición

Las emociones son experiencias subjetivas en las que también se involucran cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales como respuesta a estímulos o situaciones específicas. Existe una variedad de definiciones sobre las emociones, y en general se señala que son respuestas del cuerpo ante vivencias personales captadas de manera inmaterial; sin embargo, esto no nos permite identificarlas, ya que vivimos en un mundo donde se deben materializar las experiencias (Saler *et al.*, 2016). En fin, es el motor que tenemos y reacciona ante sucesos externos o a un desequilibrio del cuerpo (Pusent *et al.*, 2012).

El desarrollo emocional es un proceso complejo que involucra varios elementos y ha sido estudiado por numerosos investigadores a lo largo de la historia. En la teoría del apego, John Bowlby hace énfasis en la relación del niño y su madre; en la inteligencia emocional, Daniel Goleman propone que es la capacidad de entender y manejar nuestras propias emociones y la de los otros; el desarrollo de habilidades sociales, según

David Matsumoto, es un conjunto de comportamientos verbales y no verbales que permiten a un individuo interactuar efectivamente con los demás; y finalmente, la autorregulación de Walter Mischel es esencial para la adaptación y el éxito en la vida, al igual que la cultura emocional, de Paul Ekman.

Por lo general, el deseo de las personas se concentra en construirse una casa, ante lo cual elige la forma de las ventanas, el material de los pisos, el color de las paredes, los muebles de la cocina; no obstante, se deja de lado los recursos emocionales de las personas que habitarán ahí. Si las emociones que envuelven el ambiente de esa casa están reprimidas o son negativas, se mirara al mundo de esa manera. La vida es el reflejo de que sentimos.

Las emociones positivas, como una contracara, proporcionan una recopilación de acciones que contribuyen a que el pensamiento y el comportamiento sea más creativo y abierto. Esto las convierte en recursos personales duraderos, que van a disminuir los efectos de emociones negativas, aumentar la resistencia del estrés, la frustración, generar estrategias para la solución de problemas y manejar mejor la información, hasta desarrollar resiliencia (Bisquerra *et al.*, 2011).

Si las emociones positivas son un punto clave para las personas, estas se deben desarrollar por medio de los sentidos, como dice Paúl Ekman: en ejercicios en el aula, a través de la inculcación, a los pequeños, de expresar sus sentimientos por medio de caricias; al presentar imágenes de la naturaleza, las artes plásticas, la belleza; al oír sonidos, palabras, música; al saborear alimentos; al oler perfumes, a la naturaleza, etc. De ahí nace la necesidad psicopedagógica de tomar conciencia de estos estímulos, los cuales generan asociaciones mentales para aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra *et al.*, 2011).

Elementos del desarrollo emocional

El desarrollo emocional es el proceso mediante el cual los individuos adquieren habilidades, conocimientos, comprensión de sus propias emociones y las de los demás. De la misma manera, aprenden a regular y expresar adecuadamente sus emociones en diferentes situaciones. Es un aspecto crucial del crecimiento humano y está relacionado con el bienestar psicológico y social de las personas. A continuación, se presenta un marco referencial que abarca los principales elementos del desarrollo emocional.

Figura 2.1

Elementos del Desarrollo Emocional



El desarrollo emocional ocurre durante la vida y es influenciado por diversos factores, como las experiencias personales, el medio social, la educación, la crianza y las interacciones con los demás. Promoverlo desde edades tempranas y brindar un entorno de apoyo seguro y estimulante es fundamental para el bienestar y el éxito de los individuos en las diferentes áreas.

Desde el nacimiento, todo individuo se desarrolla en un entorno cargado de diversas emociones. Incluso en los primeros años de vida, el infante manifiesta sus propias reacciones ante las de los demás. En este proceso, el núcleo familiar cumple un rol fundamental, ya que suele constituirse como el cimiento sobre el cual se construye la formación (Heras Sevilla, Cepa Serrano y Lara Ortega, 2016). Por esta razón, es crucial tener en cuenta que es un eje trascendental para que una persona pueda reconocer, expresar, comprender y regular sus emociones de forma idónea.

En este contexto, es importante señalar que existen diversos modelos para clasificar las competencias emocionales. Uno de los más destacados es el propuesto por Bisquerra y Pérez (2007), quienes desarrollaron un modelo teórico que las organiza en cinco dimensiones fundamentales: conciencia emocional, autonomía personal, regulación emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar. Esta orientación no solo permite comprender el desarrollo emocional, sino que también ofrece una guía estructurada para su aplicación en contextos educativos y formativos.

Conciencia emocional

Es la idoneidad para captar las propias emociones, es decir, el autoconocimiento de lo que sentimos, conocemos, controlamos. Es imprescindible para llevar una vida satisfactoria (Colom *et al.*, 2009). En el contexto del aula, la conciencia emocional implica que los estudiantes sean conscientes de sus propias emociones y de cómo estas afectan su aprendizaje y su relación con los demás.

Estrategias para el desarrollo de la conciencia emocional

En el transcurso de la vida, las personas permanentemente se preocupan por adquirir continuamente conocimientos teóricos, alcanzar el éxito profesional o mejorar su desarrollo laboral, pero sacrifican su parte emocional, por lo que es importante trabajar en estrategias que desarrollen la conciencia emocional y su comprensión, como se sugiere en la Figura 2.2.

Figura 2.2
Estrategia para la Conciencia Emocional



Es importante recordar que la conciencia emocional necesita un proceso continuo, que requiere tiempo y práctica. Al trabajar en su desarrollo en el aula, se promueve el bienestar emocional de los estudiantes y se crea un ambiente propicio para el aprendizaje

En esta línea, se ha resaltado que los juegos motores y los cooperativos constituyen una estrategia valiosa para el desarrollo de competencias emocionales, pues favorecen la apari-

ción de emociones positivas vinculadas al bienestar subjetivo. Esta idea, atribuida a Lavega, Aráujo y Jaqueira (2013), ha sido recogida por Mujica J. y Orellana A. (2019), quienes destacan la importancia de vincular las habilidades motrices con las emocionales en contextos educativos.

Influencia externa en el desarrollo emocional

Las personas son seres sociales, y por tanto interactúan en una variedad de escenarios, lo que genera un abanico de sentimientos. Por ello, se debe identificar el desarrollo emocional de los alumnos, para que así los docentes logren advertir, acortar o evitar conductas conflictivas, tanto a nivel personal (como la anorexia, el estrés, entre otros) como a nivel social, con énfasis en violencia, agresividad, bullying (Colom *et al.*, 2009). La influencia externa en la parte emocional de los estudiantes se puede evidenciar a través de varios ejemplos prácticos:

Modelado de comportamiento: los estudiantes pueden verse influenciados por el comportamiento emocional que observan en sus familias, sus compañeros de clase, amigos y figuras de autoridad. Si un estudiante tiene un padre o tutor que muestra frecuentemente ira o agresión, es más probable que el estudiante también desarrolle esas respuestas emocionales.

Interacciones sociales: las relaciones diarias con compañeros de clase, maestros y otros adultos pueden tener un impacto significativo en el desarrollo emocional de los estudiantes. Por ejemplo, un estudiante que está constantemente excluido o intimidado puede experimentar tristeza, ansiedad o baja autoestima.

Medios de comunicación y cultura: la televisión, el cine, la música y las redes sociales pueden influir el desarrollo emocional de los estudiantes. Por ejemplo, la exposición constante a contenido violento o negativo puede afectar negativamente o incluso aumentar la agresividad o el miedo.

Ambiente escolar: el espacio y la cultura también desempeñan un papel importante en el desarrollo emocional de los estudiantes. Cuando es positivo, inclusivo y de apoyo, fomenta la confianza, la seguridad emocional y el bienestar general. Por el contrario, si es estresante, competitivo u hostil, puede aumentar la ansiedad y el estrés.

Debemos recordar que en algunos párrafos anteriores se citó el modelo de competencias emocionales propuesto por Bisquerra, el cual organiza el parte emocional en cinco dimensiones clave: conciencia, regulación, autonomía personal, competencia social y habilidades para la vida y el bienestar. Este enfoque, además de ofrecer un marco teórico sólido, también ha sido diseñado para su aplicación práctica en contextos educativos, con lo que promueve el trabajo conjunto entre la escuela, la familia y la comunidad. Un claro ejemplo de su implementación se encuentra en la investigación realizada por Pérez-E., Filella, A. y Bisquerra (2012), donde se analizó el desarrollo de la competencia emocional tanto en docentes como en estudiantes. Allí, se demuestra su eficacia para fortalecer el clima escolar, prevenir conflictos y fomentar un espacio favorable en el aula.

El lenguaje corporal de las emociones

Se delimitan las señales no verbales que se transmiten a través del cuerpo para expresar y comunicar las emociones.

Las expresiones emocionales son iguales para todas las personas del mundo, ya que se constituyen como funciones cognitivas que pueden ser identificadas sin necesidad de expresarlas verbalmente.

De acuerdo con el análisis realizado por Ruano K. (2004), el tipo de emoción que un ser humano expresa, de forma positiva o negativa, influye directamente en su bienestar psicológico y en el desarrollo de sus habilidades sociales. Cuanto más se practican estas actividades, menor es la presencia de vergüenza, ansiedad o miedo. En este sentido, las vivencias frecuentes de cariño, amor, alegría y felicidad contribuye significativamente al fortalecimiento del equilibrio emocional del individuo. Adicionalmente, es de suma importancia denotar que no solo se exteriorizan verbalmente, sino también con lenguaje corporal: expresiones faciales, postura o gestos. En conjunto, cumplen un papel esencial en la comunicación afectiva y permiten a los demás interpretar con mayor claridad el estado emocional de una persona.

La cara es una fuente de expresión comunicativa. Manifiesta múltiples reacciones con mensajes no verbales sobre apreciaciones dadas. Un ejemplo claro de esto lo menciona Bourdin (2016) al indicar que cuando hay un sentimiento de sorpresa debido a un estímulo nuevo las cejas se arquean y los ojos se abren para captar lo novedoso del evento. Además, se prepara para un posible cambio de dirección, lo que obliga al docente a prestar atención a lo sucedido, como se puede evidenciar la expresión del rostro de la Figura 2.3.

Figura 2.3
Expresión de Sorpresa



Nota: Istock by Getty imágenes

La emoción se manifiesta en el lenguaje corporal. Por ejemplo, la felicidad o la alegría suele producir una sonrisa amplia que desenrolla los músculos de la boca y los ojos, cejas ligeramente levantadas, postura erguida pero relajada, y gestos expansivos y abiertos (como levantar los brazos o aplaudir) (Véase la Figura 2.4).

Figura 2.4
Expresión de Alegría



Nota: Istock by Getty imágenes

Desde un enfoque pedagógico, la expresión corporal es una técnica que utiliza al cuerpo como fuente de salud, energía y fortaleza; y adicionalmente es un medio para relevar y fortalecer la vida interior. El cuerpo es el origen de la participación, es emoción y sentimiento, pero también razón, conocimiento, intuición y comunicación. Desde la didáctica, implica lograr el entendimiento de este como un todo que siente, percibe, intuye y manifiesta lo que sucede en su interior, para plantear mecanismos y vigorizar su estructura física, emocional y espiritual.

La expresión corporal ante las emociones es una herramienta valiosa para los docentes durante el aprendizaje. La comunicación no verbal, es decir, el lenguaje corporal, remarca el estado de ánimo de los estudiantes (véase la Figura 2.5). Señales como tensión muscular, movimientos agitados o gestos de frustración facilitan la detección de emociones subyacentes y orientan las intervenciones pedagógicas oportunas.

Figura 2.5
Expresiones Corporales



Nota. Istock by Getty imágenes

Es importante considerar todo lo mencionado porque proporciona información valiosa sobre sus estados emocionales, necesidades y experiencias. Al prestar atención al lenguaje corporal de los mismos, los docentes pueden obtener varios beneficios, como por ejemplo revelar las emociones que están experimentando, identificar si está ansioso, frustrado, abrumado, entusiasmado o muestra otros estados emocionales, incluso si no las hacen verbalmente. Esto les permite ajustar su enfoque y apoyo para satisfacer las necesidades emocionales de los alumnos.

Cada niño, adolescente, adulto o anciano tiene un lenguaje corporal singular que varía según el contexto y la historia personal; sin embargo, existen señales comunes (postura, tensión, gestos) que permiten interpretar, con relativa claridad, sus emociones. La observación atenta de la expresión es esencial en el ámbito educativo. Stokoe (2010) señala que estas expresiones favorecen el desarrollo físico, emocional y personal del estudiante, promueven su autonomía y autenticidad, y revelan su ritmo individual de aprendizaje, de modo que la comunicación verbal y no verbal deben concebirse como interdependientes.

Regulación emocional

Este es un proceso complejo que permite ajustar las respuestas emocionales del individuo según el entorno, de forma que su adaptación le permita un funcionamiento social adecuado. Es decir, es un tipo de modulación de emociones para cada persona. Esta capacidad involucra aspectos tanto fisiológicos como cognitivos y conductuales, y se manifiesta en la habilidad de iniciar, mantener, intensificar o reducir una

emoción según el contexto. Se relaciona con otros constructos psicológicos como el temperamento, la autorregulación y las estrategias de afrontamiento. Así, una adecuada regulación emocional permite gestionar el miedo, la tristeza o la alegría sin que interfieran negativamente en la toma de decisiones o en las relaciones interpersonales (Rendón Arango, 2007).

Por otro lado, la regulación no solo alude a la contención de emociones intensas, sino también a la capacidad de modular su duración e intensidad para direccionarla al servicio de las metas personales. Es decir, incluye procesos internos así como el control voluntario, o formas de interacción que ayudan al individuo a influir o apoyarse en otros para manejar su estado afectivo. Desde esta perspectiva, se reconoce que emociones consideradas positivas y negativas pueden ser funcionales, siempre que estén alineadas con el contexto y los objetivos del momento. De este modo, se convierte en una herramienta esencial para la adaptación social, el desarrollo de competencias interpersonales y el bienestar psicológico (Rendón, 2007).

Haciendo una analogía, se ha considerado al cuerpo como un automóvil, el instrumento por medio del cual podemos conocer al mundo. Es un soporte sensorial, cognitivo, espiritual para nuestra vida. El cuerpo tiene un papel primordial para muchas culturas. Pacheco (2015) afirma que los griegos guardan una relación entre la mente y el cuerpo sanos, y para ello acuden al deporte, las artes, el teatro, la danza. Estas actividades los ayudaban a aliviar tensiones. Los orientales indican que el cuerpo contiene sentimientos, emociones, espiritualidad, con los que hay que trabajar desde la esencia del ser, a partir de disciplinas tales como la meditación, el yoga o el tai-chi.

Varias razones nos llevan a considerar el uso de técnicas orientales para el desarrollo emocional. Estas técnicas, arraigadas en tradiciones como el budismo, el *mindfulness* y la meditación, han sido ampliamente estudiadas y utilizadas para promover el bienestar emocional. Las técnicas orientales se centran en cultivar la atención plena y la conciencia del momento presente. Esto permite observar y comprender las propias emociones sin juzgarlas. Al practicar la atención plena, se desarrolla la capacidad de reconocer y aceptar las emociones sin reaccionar automáticamente ante ellas, lo que facilita una gestión más saludable de las mismas.

El yoga

El yoga puede ser un medio efectivo para controlar la parte emocional de los alumnos, debido a la conexión mente-cuerpo que entregan las posturas físicas (asanas), la respiración consciente (pranayama) y la meditación; todas las que, en conjunto, promueven la acústica de la mente y el cuerpo. Esto permite desarrollar una mayor conciencia de los estados emocionales de los alumnos y aprender a responder de manera consciente y equilibrada ante ellos.

Según Martínez y Huertas (2020), la práctica de yoga contribuye significativamente al progreso de la conciencia emocional y corporal. En el ámbito emocional, fortalece el ser y el convivir, mientras que en el plano corporal apoya al saber, pues facilita el descubrimiento. El autor destaca además que, en sus primeras aplicaciones dentro del entorno escolar en París, el yoga mostró efectos positivos en el rendimiento de los estudiantes, no solo a nivel académico, sino también en lo personal y social. En definitiva, incorporarlos en contextos

educativos puede convertirse en una herramienta eficaz para potenciar el bienestar integral del alumnado.

Los docentes incorporan paulatinamente más técnicas de yoga porque fomentan la concentración, el respeto personal y social, y ofrecen un enfoque distinto del aprendizaje (Londoño, 2017). Estas prácticas, junto con otras actividades que favorecen el desarrollo integral, se ilustran en la Figura 2.6.

Figura 2.6
Actividades de Yoga para Iniciar la Jornada Diaria



Nota: Se describe la técnica de yoga, su procedimiento e imagen.

Algunas personas presentan problemas de atención, lo que ocasiona dificultades para captar detalles, seguir instrucciones y memorizar. En ese sentido, se sugiere realizar técnicas de yoga para trabajar la atención, como se señala en la Figura 2.7.

Figura 2.7
Técnicas para Atención



Nota: Se describe la técnica de yoga, su procedimiento e imagen

Mindfulness

Su uso en la educación comenzó a ganar popularidad en las últimas décadas, especialmente a partir del 2000. La incorporación del *mindfulness* en las escuelas se ha centrado en apoyar a los niños a desarrollar habilidades para controlar el estrés, mejorar la concentración y cultivar la conciencia plena. Su importancia se presenta en la Figura 2.8.

Figura 2.8
La importancia del mindfulness



En este sentido, Bisquerra considera que la atención plena tiene como finalidad lograr que la persona dirija su enfoque al momento presente, concentrándose en lo que experimenta, sin emitir juicios ni tratar de modificarlos (citado por Redondo Pacheco, 2022). Este estado implica una disposición consciente para vivir la experiencia tal como es, al permitir que pensamientos, emociones y sensaciones fluyan libremente, sin intentar reprimirlos ni controlarlos, promoviendo así una actitud de aceptación total hacia uno mismo.

Ejemplos de aplicación del mindfulness en la educación

- » Se dedican momentos en el aula para practicar la atención plena. Los niños se centran en la respiración, las sensaciones corporales o el ambiente del presente. Estos momentos pueden ser breves y se pueden realizar al comienzo o al final de la clase.
- » Se enseña a los niños técnicas de respiración consciente, donde se les guía para prestar atención a su respiración, de manera intencional y tranquila. Esto les ayuda a calmar la mente y reducir la ansiedad.
- » Se anima a los niños a explorar y expresar sus emociones, de manera segura y sin juicios. Se les invita a identificar y describir cómo se sienten emocionalmente en diferentes situaciones, lo cual fomenta la conciencia emocional y el autoconocimiento.
- » Se realizan actividades de relajación y visualización, donde los niños se acuestan o se sientan cómodamente. Se les guía para relajar su cuerpo y mente. Esto ayuda a liberar tensiones y promover un estado de calma.
- » Las sesiones de yoga se adaptan para la edad de los niños, y esto incluye a las posturas, suaves y fluidas, las técnicas de respiración y los momentos de meditación. El yoga ayuda a los niños a desarrollar la conciencia corporal, la fuerza y la flexibilidad, así como a calmar la mente y mejorar la conexión mente-cuerpo.

Siguiendo esta misma línea, los efectos positivos de la atención plena también se han evidenciado en contextos escolares concretos. Una investigación desarrollada por Sánchez

Gómez *et al.* (2020) demostró que la implementación de un programa de *mindfulness* en estudiantes de educación infantil generó mejoras significativas en su bienestar emocional, su capacidad de atención y su rendimiento académico. Durante las doce semanas de intervención, el profesorado observó un clima más armonioso, una mayor disposición para el aprendizaje y una actitud emocional estable entre los alumnos. Estas transformaciones, percibidas, incluso desde los primeros días, reflejan cómo la práctica constante de la atención plena no solo beneficia el desarrollo individual, sino que también potencia dinámicas colectivas saludables en el entorno escolar.

El *mindfulness* es una técnica que consiste en prestar atención de manera consciente al momento presente, sin juzgarlo ni intentar cambiarlo. La Figura 2.9 brinda una explicación clara sobre el proceso que maneja la técnica:

Figura 2.9
Proceso de la técnica de mindfulness



Es importante recordar que el *mindfulness* es una práctica, requiere tiempo y perseverancia para desarrollarla. Al practicar periódicamente, puede comenzar a experimentar sus beneficios, como una mayor tranquilidad, una mayor conciencia emocional y una mejora en la capacidad para responder, de manera consciente y equilibrada, a los desafíos de la vida.

Desde un enfoque psicobiológico, Simón (2010) explica que la atención plena o *mindfulness* no se trata únicamente de hacer algo, sino de saber qué se está haciéndolo, como por ejemplo: leer un texto y ser consciente de que se está leyendo. Esta capacidad de observación consciente puede extenderse a cualquier experiencia cotidiana, y con la práctica permite al individuo distinguir entre los contenidos mentales, pensamientos, emociones, sensaciones y la propia conciencia que los observa. Comprender esta diferencia es clave, ya que permite desarrollar una relación más sana con los estados internos, favoreciendo la regulación emocional y una mayor estabilidad mental.

Regulación emocional

Se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y manejar, de manera saludable, las emociones propias y ajenas. Para Bisquerra (2020), “es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas” (p. 5). En la práctica educativa, la regulación emocional es fundamental para promover el equilibrio emocional de los alumnos y favorecer un ambiente

de aprendizaje satisfactorio. A continuación, se presentan algunas estrategias para fomentar la regulación emocional en la práctica educativa.

Educación emocional: al integrarla al currículo escolar, podemos enseñar a los estudiantes a reconocer, comprender y expresar sus emociones de manera adecuada. Asimismo, brinda oportunidades para reflexionar sobre sus propias emociones y las de los demás, y fomentar el desarrollo de habilidades prácticas para manejar y regular las emociones.

Bisquerra (2011) presentó un libro directamente vinculado con el enfoque de la educación emocional. En él, aborda aspectos fundamentales para el desarrollo de competencias emocionales desde una perspectiva integral. El autor destaca que el profesorado puede desempeñar un rol transformador gracias a la tutoría y la educación para la ciudadanía, unos espacios clave donde es posible trabajar valores como la convivencia, la empatía y el bienestar colectivo. Asimismo, subraya la importancia del acompañamiento familiar desde los primeros años de vida, pues madres y padres son los primeros referentes emocionales. Para Bisquerra, la educación emocional debe estar presente a lo largo de todo el ciclo vital, desde la infancia hasta la adultez, y debe promoverse en un ambiente seguro y libre de miedos, que favorezca una organización democrática del aula, fomente la participación y genere expectativas positivas hacia el alumnado.

Asimismo, el texto subraya que ningún educador puede enseñar lo que no ha interiorizado previamente. Por ello, es esencial que el docente se forme en competencias emocionales y actúe como un modelo. Así, transmitirá calma, respeto y aceptación a través de su lenguaje verbal y no verbal. Permitir la expresión de emociones sin censura, validar tanto las expe-

riencias positivas como las negativas, y utilizar herramientas como la música, los cuentos, el juego y los títeres, son estrategias clave para facilitar una educación emocional genuina. En definitiva, esta propuesta educativa busca potenciar el bienestar integral del niño, su autonomía afectiva y la calidad de sus vínculos interpersonales (Bisquerra, 2010).

Ambiente de apoyo y seguridad emocional: crea espacios seguros que brindan apoyo. Los alumnos se sienten respaldados para expresar sus emociones y compartir sus experiencias. Fomenta una cultura de respeto, empatía y comprensión, donde las emociones de los estudiantes sean validadas y se les brinda apoyo adecuado. Es necesario proporcionar su espacio para que los estudiantes compartan sus emociones y preocupaciones, a la vez que se debe ofrecer oportunidades para la resolución pacífica de conflictos.

Un ambiente de apoyo y seguridad emocional no solo proporciona contención afectiva, sino que constituye la base del desarrollo cognitivo durante la primera infancia. Según Jaramillo Vera *et al.* (2024), un ejemplo evidente de esto es que los niños de 4 a 5 años, que se sienten protegidos, comprendidos y libres para expresar sus emociones sin miedo, presentan avances significativos en habilidades clave, como la memoria, la resolución de problemas y la autorregulación. Este tipo de entorno, caracterizado por la empatía, la estabilidad y el respeto, fortalece la confianza y la curiosidad de los niños, lo cual dinamiza una actitud activa hacia el aprendizaje. Asimismo, las relaciones positivas con docentes y compañeros, junto con otras estrategias como el refuerzo positivo y la resolución pacífica de conflictos, consolidan un espacio emocionalmente seguro que mejora la atención, el desempeño académico y el desarrollo social. En este contexto, escuela y familia deben

actuar de manera articulada para garantizar que el niño se sienta sostenido emocionalmente, pues solo desde esa base se podrá explorar, aprender y desarrollarse plenamente.

Modelado de regulación emocional: los docentes pueden servir como modelos de regulación emocional al mostrar cómo manejan sus propias emociones, de manera saludable y equilibrada. Se requiere, entonces, expresar las propias emociones de manera apropiada, además de exhibir las estrategias para gestionarlas de manera efectiva. Al ver que los docentes manejan las emociones de manera positiva, los estudiantes aprenden a imitar y aplicar esas habilidades en su propia vida.

La comprensión integral de la regulación emocional mantendrá en cuenta que esta no es una capacidad innata ni estática, sino un proceso evolutivo que se configura a lo largo de la vida y puede ser modelado por figuras significativas, como padres o docentes. Según Capella y Mendoza (2011), la manera en que los niños aprenden a regular sus emociones está determinada por múltiples factores contextuales y personales. Al revisar la literatura, las autoras citan a Zeman *et al.* (2001), quienes identifican tres estrategias centrales en este proceso: inhibición emocional (represión o contención excesiva), disregulación (manifestación impulsiva o exagerada) y afrontamiento emocional (manejo constructivo de las emociones ante situaciones estresantes). Se considera a esta última como la estrategia más adaptativa y beneficiosa para el desarrollo. En este sentido, cuando el docente modela cómo gestionar sus emociones de manera sana y reflexiva, no solo transmite conocimiento, sino que también encarna una herramienta de aprendizaje emocional que los estudiantes pueden observar e imitar.

Además, Capella y Mendoza (2011) subrayan que la regulación emocional está profundamente influenciada por la interacción entre factores biológicos, como el temperamento y la actividad cerebral, y factores ambientales, como el estilo de crianza, el vínculo afectivo con los cuidadores y las experiencias escolares. Por ello, los docentes y adultos cercanos deben recordar su impacto en este proceso. Su capacidad para contener, guiar y verbalizar sus propias emociones puede convertirse en un punto de referencia para que los niños desarrollen un repertorio emocional más flexible y saludable. Crear entornos donde se validen las emociones, se practiquen estrategias de autorregulación y se fomente el afrontamiento emocional, como una forma de combatir los desafíos, no solo fortalece la estabilidad afectiva de los estudiantes, sino que también previene dificultades en su salud mental futura.

Prácticas de *mindfulness*: introduce prácticas de *mindfulness* en el aula para ayudar a los estudiantes a desarrollar conciencia plena de sus emociones y aprender a responder de manera consciente, en lugar de reaccionar automáticamente. Esto puede incluir ejercicios de respiración consciente, meditación guiada y prácticas de atención plena durante el día escolar. El *mindfulness* puede ayudar a inducir la identificación de sus emociones, regular su respuesta emocional y cultivar una mayor tranquilidad y equilibrio emocional.

En el ámbito educativo actual, el *mindfulness* ha emergido como una herramienta valiosa para mejorar el clima emocional del aula y promover un entorno más armónico. Su implementación por parte de los docentes no solo busca disminuir el estrés, la ansiedad y el temor frente a situaciones nuevas, sino también potenciar el bienestar socioemocional de los estudiantes. En este contexto, el rol del maestro ad-

quiere un carácter fundamental como facilitador de habilidades comunicativas, afectivas y sociales entre sus alumnos. La efectividad de esta práctica, sin embargo, depende, en gran medida, de la preparación del docente, quien debe interiorizar los principios del *mindfulness* para poder transmitirlos de manera auténtica. Además, programas como Escuelas Despiertas, Mindful Schools, Aulas Felices y lo implementado después de la pandemia, denominado como “Pausa Activa en las Actividades Escolares” en Ecuador, han demostrado ser estrategias eficaces para estimular la atención, reducir los niveles de tensión emocional y favorecer la regulación emocional en el aula. Estas propuestas apuntan a una educación integral, en la que se articulan tanto los procesos cognitivos como la gestión consciente de las emociones, y así fomentar aprendizajes significativos y duraderos (Asmal, Coronel y Bravo, 2022).

Apoyo individualizado: reconoce que cada estudiante tiene necesidades emocionales únicas y brinda un apoyo individualizado cuando sea necesario. Proporciona momentos para conversaciones privadas y tiempo para que los estudiantes compartan sus preocupaciones y emociones de manera confidencial. Escucha activamente y brinda retroalimentación y orientación personalizada, para ayudarlos a desarrollar habilidades de regulación emocional.

El apoyo individualizado en el ámbito educativo es tanto una herramienta clave para garantizar el aprendizaje como un puente hacia la inclusión. Tal como lo plantea Ortiz-González (2023), el desafío de una educación inclusiva no se limita a integrar físicamente a todos los estudiantes en el aula, sino a generar condiciones personalizadas que permitan al niño ser el protagonista de su propio proceso de aprendizaje. Esta autora recoge la propuesta de O'Brien *et al.* (1989, como se citó

en Ortiz-González, 2023), quienes resaltan la importancia de construir redes de colaboración que involucren a toda la comunidad escolar (familias, docentes, compañeros y directivos) para dar la bienvenida a quienes históricamente han sido marginados del sistema educativo tradicional. De este modo, el verdadero cambio ocurre cuando se reconoce que todos los estudiantes, en algún momento, pueden requerir apoyos específicos, adaptaciones curriculares o medidas de acompañamiento que favorezcan su desarrollo integral, sin etiquetarlos ni excluirlos. Este enfoque demanda un compromiso del personal docente, quien, además de contar con formación especializada, debe erigir estructuras de apoyo que le permitan sostener prácticas inclusivas continuamente.

Recuerda que la regulación emocional es un proceso indetenible y que cada estudiante puede tener diferentes desafíos y necesidades. Ser paciente, comprensivo y flexible en la práctica educativa es clave para fomentar la regulación emocional y el bienestar.

Manejo del estrés

En un artículo de Torrades (2007), se cita a la Organización Mundial de la Salud (OMS), quien define al estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción”. Para Roman y Hernández (2011), el estrés académico se da por un cambio en el proceso de enseñanza y aprendizaje, ya que se generan acciones individuales e institucionales con cambios frecuentes en el perfil de salida de los estudiantes, sin considerar las características particulares. Manejar el estrés en el aula es crucial para crear un entorno de aprendizaje positivo y saludable, tanto para los estudiantes

como para los docentes. Se pueden considerar las siguientes sugerencias:

Fomentar un ambiente de apoyo y comprensión:

- » Establecer un ambiente de aula seguro y respetuoso, donde los estudiantes se sientan cómodos para expresar sus preocupaciones y emociones.
- » Realizar actividades de construcción de comunidad, como círculos de conversación, donde los estudiantes puedan compartir sus experiencias y escucharse mutuamente.
- » Ejemplo: realizar una actividad de “pared de preocupaciones”, donde los estudiantes escriben sus inquietudes en notas adhesivas y las pegan en un lugar visible. Luego, se puede dedicar tiempo a discutir y abordar esas preocupaciones.

Enseñar técnicas de relajación y respiración:

- » Mostrar técnicas de respiración profunda, relajación muscular y *mindfulness* para ayudar a reducir el estrés en el momento.
- » Realizar breves pausas para practicar estas técnicas durante el día escolar.
- » Ejemplo: pedir a los estudiantes cerrar los ojos, respirar profundamente por la nariz y exhalar lentamente por la boca, mientras enfocan su atención en la sensación de la respiración. Puede acompañarse con una música suave y relajante.

Establecer expectativas realistas:

- » Establecer expectativas realistas y capacidades adapta-

das a las expectativas individuales de los estudiantes, para evitar la sobrecarga de tareas o trabajos excesivos.

- » Fomentar la resiliencia y el autocuidado, con lo que se enseña a los estudiantes a establecer límites y priorizar sus responsabilidades.
- » Ejemplo: asignar tareas y proyectos que sean desafiantes pero alcanzables para cada estudiante. Proporcionar retroalimentación constructiva y apoyo para que puedan desarrollar sus habilidades sin sentirse abrumados.

Promotor de la comunicación abierta:

- » Fomentar un ambiente de comunicación abierta, donde los estudiantes se sientan cómodos para expresar sus preocupaciones o dificultades.
- » Estar disponible para escuchar a los estudiantes y brindarles apoyo.

Resulta fundamental comprender que el estrés escolar no se limita únicamente a una sensación de cansancio o agobio, sino que es una respuesta compleja ante diversas exigencias físicas, emocionales y sociales. Tal como lo explican Escobar Zurita *et al.* (2018), este tipo de tensión puede desencadenarse por presiones internas o externas que afectan la manera en que los niños se enfrentan a las demandas escolares y del entorno. Sensaciones como miedo, inquietud o urgencia por cumplir metas, incluso la dificultad para socializar, pueden interferir en su desarrollo y bienestar emocional. Por ello, manejar el estrés desde edades tempranas implica dotar al estudiante de herramientas efectivas como la organización del tiempo, la regulación emocional o una actitud positiva frente a los desafíos. Estas estrategias, además de facilitar un aprendizaje significati-

vo, favorecen la autorrealización y promueven un entorno educativo donde el bienestar se convierte en una prioridad.

Ansiedad

La ansiedad se relaciona con los estímulos condicionados o incondicionados, que suscitan una respuesta emocional como un estímulo discriminador a partir de una relación en el pasado. Para Ceballos (2017), la ansiedad envuelve “aspectos fisiológicos, fantasiosos y del hacerle frente a la vida” (p. 7).

Altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, pues disminuyen la atención, la concentración y la retención, con el consecuente deterioro en el rendimiento escolar. Los estudiantes muy ansiosos tienen dificultades para poner atención y se distraen con facilidad.

Frente a los desafíos cotidianos del entorno escolar, la ansiedad se manifiesta como una de las principales barreras que obstaculizan el proceso de aprendizaje. Esta emoción, a menudo subestimada en el ámbito educativo, genera un impacto directo en la forma en que los alumnos procesan la información, lo cual afecta su atención, concentración y capacidad de respuesta. No se trata solamente de una reacción momentánea, sino de un fenómeno que puede volverse persistente e interferir con la autoestima, la motivación y las relaciones interpersonales dentro del aula. Los estudiantes que experimentan altos niveles de ansiedad suelen desarrollar pensamientos negativos sobre sus propias capacidades. Temen ser evaluados por sus compañeros o profesores y presentan una marcada tendencia a evitar situaciones académicas por miedo al fracaso o la humillación. En este contexto, el rol del docente se vuelve crucial. Es un guía pedagógico, una figura sensible

que puede identificar señales de ansiedad, generar ambientes de aprendizaje más seguros y aplicar métodos de evaluación menos amenazantes. En efecto, transformar la evaluación en un proceso continuo y flexible, que se adapte a los distintos ritmos de los alumnos, puede reducir significativamente la presión emocional y contribuir a un mejor desempeño escolar (Jadue, 2001).

Manejo de ansiedad

Para el manejo de la ansiedad, se pueden considerar las siguientes sugerencias junto con ejemplos prácticos para el aula:

Enseñar técnicas de respiración y relajación:

- » Enseñar técnicas de respiración profunda, relajación muscular y visualización para reducir la ansiedad en el momento.
- » Practicar estas técnicas periódicas en el aula para que los estudiantes las incorporen a su rutina diaria.
- » Ejemplo: guiar a los estudiantes a respirar lenta y profundamente, inhalar durante 4 segundos, retener la respiración durante 4 segundos y exhalar durante 4 segundos. Repetir varias veces hasta que se sientan más calmados.

Establecer expectativas claras y realistas:

- » Establecer expectativas claras y alcanzables para los estudiantes, impidiendo la presión excesiva y el perfeccionismo.
- » Proporcionar retroalimentación constructiva y resaltar los logros y esfuerzos realizados.
- » Ejemplo: establecer metas a corto plazo y dividir las ta-

reas en pasos más pequeños y manejables, para ayudar a los estudiantes a enfrentar la ansiedad relacionada con el trabajo académico.

Promover el autocuidado y la autorreflexión:

- » Enseñar a los estudiantes la importancia del autocuidado y la autorreflexión como herramientas para manejar la ansiedad.
- » Fomentar la práctica de actividades saludables, como hacer ejercicio, dormir adecuadamente y mantener una alimentación equilibrada.
- » Ejemplo: asignar tiempo en clase para que los estudiantes compartan sus experiencias y reflexionen sobre las estrategias que les funcionen para reducir su ansiedad, como escribir un diario, practicar *hobbies* o hablar con un amigo.

Brindar apoyo individualizado:

- » Estar disponible para escuchar y brindar apoyo a los estudiantes de manera individualizada.
- » Proporcionar recursos y derivar, si se requiere, a los servicios de apoyo adicionales, como consejeros escolares o profesionales de la salud mental.
- » Ejemplo: programar reuniones con los estudiantes para hablar sobre sus preocupaciones y brindarles orientación y apoyo emocional personalizado.

Recuerde que cada estudiante es único, por lo que es importante entender las señales de ansiedad y adaptar las estrategias según los requerimientos individuales. Además, hay que crear un entorno de apoyo y comprensión en el aula, lo cual contribuirá en gran medida a la gestión de la ansiedad de los estudiantes.

Al abordar el manejo de la ansiedad en contextos escolares, resulta esencial considerar cómo las evaluaciones y exigencias académicas pueden desencadenar reacciones ansiosas diversas, desde una aparente serenidad hasta una desorganización emocional tan intensa que inhibe su capacidad para demostrar conocimientos, un fenómeno conocido como “inhibición de examen” (Bertoglia, 2005). Esta respuesta se ve influenciada no solo por la situación escolar en sí, sino también por características individuales, como el nivel de aptitud académica o la naturaleza de la tarea a realizar. Se ha demostrado que tareas simples pueden beneficiarse de un nivel moderado de ansiedad, mientras que las tareas complejas, que requieren juicio, flexibilidad o creatividad, se ven afectadas negativamente, especialmente en estudiantes con aptitudes promedio, pues perciben un mayor riesgo de fracaso.

Además, Bertoglia (2005) ha destacado que las prácticas docentes rígidas, como ambientes autoritarios o un uso inadecuado de recompensas y castigos, lejos de fomentar el aprendizaje, pueden elevar los niveles de tensión emocional. Por ello, es necesario que el profesorado adopte estrategias pedagógicas sensibles y humanizadas, capaces de reducir estos focos de ansiedad y de transformar el aula en un entorno emocionalmente seguro y cognitivamente estimulante.

Empatía y relaciones interpersonales

Definición

La empatía es la capacidad de atraer lo que otra persona piensa o necesita. Es el enlace que hace sentir como propio aquello del otro, aunque no guarde relación con lo que uno

piensa o siente en una situación similar. Es la necesidad de ayudar ante un conflicto (Carpena, 2019).

Si la escuela persigue el desarrollo integral del alumnado, es imprescindible incluir en el currículo habilidades que favorezcan su participación social, entre ellas, la empatía. Esta competencia es esencial en el aula, donde los niños pasan gran parte del día y deben aprender a cuidar y apoyar a sus compañeros cuando lo necesiten. Fomentar la misma reduce actitudes egoístas, incluso facilita ponerse en el lugar del otro y detectar si se ha causado algún daño. Todo lo dicho contribuye a formar personas más solidarias y respetuosas en el futuro.

Fomentar la empatía en el entorno escolar no solo es una responsabilidad, sino también una oportunidad transformadora que forma ciudadanos emocionalmente responsables. Esta capacidad no es innata en todos los aspectos; se aprende y se fortalece a través de la convivencia, del ejemplo y de una educación intencionada. Por ello, los docentes deben ser modelos de comportamiento empático, ya que su influencia impacta directamente en la manera en que los niños se relacionan con los demás. Estrategias como el trabajo cooperativo, los círculos de diálogo, la resolución pacífica de conflictos y la promoción del reconocimiento de las emociones ajenas, crean un ambiente donde los estudiantes pueden construir vínculos solidarios. Como señala Carpena (2019), “cuanto más confiemos en la bondad humana más se expandirá la empatía” (p. 12), y en este proceso la escuela tiene un papel esencial como núcleo de sensibilización y transformación social.

Estrategias para el desarrollo de la empatía

Desarrollar la empatía implica comprender y compartir los sentimientos y perspectivas de los demás. A continuación, se muestran algunas estrategias para desarrollar la empatía.

Escucha activa: es prestar atención a las personas cuando hablan y mostrar interés genuino por lo que están diciendo. Evita interrumpir y espera a que terminen antes de responder. Muestra señales de que estás escuchando, como asentir con la cabeza o mantener contacto visual

Ejemplo: imagina que un amigo te cuenta un problema personal. En lugar de dar soluciones de inmediato o cambiar de tema, escucha atentamente y haz preguntas para entender mejor su situación emocional.

Además de escuchar con atención, es importante comprender que la escucha activa no solo reclama oír, sino también conectar emocionalmente con quien habla. Para lograrlo, es necesario desarrollar un nivel de conciencia emocional que permita identificar lo que sentimos y lo que necesitan los demás. En este proceso, la empatía se convierte en una herramienta imprescindible para fortalecer esta habilidad. Se recomienda crear espacios de comunicación horizontal donde no existan jerarquías emocionales ni se presupongan diferencias de estatus entre los interlocutores. Esto favorece un clima de respeto, comprensión y confianza. A su vez, cultivar la atención plena permite detectar las emociones propias y ajenas con mayor claridad, lo que mejora la calidad del diálogo. Finalmente, se debe evitar las respuestas automáticas o recetas superficiales y, en su lugar, se debe comprender realmente al otro, lo cual hará que nuestras relaciones sean más auténticas y enriquecedoras.

Ponerse en el lugar del otro: intenta imaginar cómo se sentiría otra persona en una situación determinada. Trata de comprender su perspectiva y las emociones que pueden surgir en ese contexto. Esto requiere empatizar con sus experiencias y valores.

Ejemplo: si un compañero de trabajo se equivoca en un proyecto importante, en lugar de criticarlo de inmediato, imagina cómo te sentirías si estuvieras en su lugar. Esto te permitirá abordar la situación de manera más comprensiva y constructiva.

Practica la empatía cognitiva y emocional: la empatía cognitiva comprende intelectualmente los sentimientos y pensamientos de los demás, mientras que la emocional experimenta y comparte las emociones de los otros. Ambas formas son importantes y se pueden desarrollar a través de su aplicación.

Ejemplo: cuando veas una película o leas un libro, intenta meterte en la piel de los personajes y comprender sus motivaciones y emociones. Reflexiona sobre cómo te sentirías en su situación.

Además de practicar la empatía cognitiva y emocional, es importante entender cómo esta capacidad está profundamente conectada con otros procesos neurológicos específicos. Las investigaciones en neurociencia han demostrado que las personas con mayor empatía presentan una activación intensa en regiones cerebrales como la corteza prefrontal y temporal y el sistema de neuronas espejo, estructuras asociadas tanto con la comprensión de intenciones como con la resonancia emocional.

Estas evidencias permiten afirmar que la empatía no es solo un proceso emocional, sino también un fenómeno cere-

bral complejo, que puede desarrollarse mediante la práctica consciente y la interacción social significativa (Moya, Herrero y Bernal, 2010). Comprender esto refuerza la importancia de incluir actividades empáticas en el entorno escolar. Fortalecer conexiones cerebrales desde edades tempranas potencia relaciones más humanas, colaborativas y respetuosas dentro y fuera del aula.

Evita los prejuicios y los juicios rápidos: a menudo, pueden interferir en la capacidad de empatizar. Se debe ser consciente de sus propios sesgos y juicios, y tratar de dejarlos de lado para comprender mejor a los demás.

Ejemplo: si alguien tiene creencias o valores diferentes a los del resto, en lugar de juzgarlo de inmediato, se debe comprender las razones detrás de sus perspectivas. Esto te ayudará a desarrollar una mayor empatía hacia ellos.

Para desarrollar una auténtica empatía, es importante desplegar la capacidad de poder reconocer y suspender los juicios y prejuicios que son propios de cada persona. Estos no solo distorsionan la percepción que tiene un individuo del otro, sino que también limitan la posibilidad de establecer conexiones genuinas. Para lograrlo, el primer paso es practicar la autorreflexión, es decir, hay que detenerse a cuestionar de dónde vienen las opiniones automáticas y si se basan en experiencias reales o en estereotipos que se han ido aprendiendo con el tiempo. Esta toma de conciencia requiere un compromiso con el autoconocimiento emocional y el pensamiento crítico.

Como señala Goleman (1995), el desarrollo de la inteligencia emocional implica identificar y gestionar las emociones para responder, de manera abierta y comprensiva, en las relaciones humanas. Además, generar espacios de diálogo ho-

rizontales y libres permite que las diferencias se comprendan sin que se conviertan en barreras, pues se prioriza la comprensión por encima de la evaluación. Con ello, se da un paso hacia una convivencia basada en el respeto mutuo.

Practica la empatía en situaciones cotidianas: se debe buscar oportunidades diarias para ejercitar su empatía. Puedes comenzar con pequeños gestos de bondad, como ayudar a alguien que parece necesitarlo, o simplemente sonreír y saludar a las personas con las que se encuentre.

Ejemplo: en el transporte público, cuando cede su asiento a alguien que lo necesite, como una persona mayor o una mujer embarazada. Esto muestra empatía y consideración hacia los demás.

Más allá de los pequeños actos cotidianos, profundizar en la empatía también requiere trabajar el autoconocimiento emocional y cultivar una conciencia constante sobre las reacciones y percepciones. Las personas altamente empáticas perciben con claridad las emociones de los demás e, incluso, muchas veces las absorben, lo que puede llevar a confusión si no se logra diferenciar entre lo propio y lo ajeno. Para evitar esa sobrecarga, resulta esencial practicar el reconocimiento emocional consciente; en otras palabras, detenerse a identificar qué emoción se está sintiendo y de dónde proviene.

Una estrategia útil es planificar las pausas diarias de introspección o los ejercicios de escritura emocional. Estas prácticas ayudan a mantener la estabilidad afectiva sin perder la sensibilidad interpersonal. Fortalecer la empatía no implica adoptar acríticamente las creencias o emociones ajenas, sino comprenderlas con apertura y conservar el propio juicio. Como señala Digitalis (2022), “entender al otro, identificarnos con él, al tiempo que conservamos nuestra identidad y nues-

tro punto de vista” (p. 9). Desarrollar esta capacidad enriquece las relaciones interpersonales y fomenta una convivencia más compasiva y consciente, en la que la comprensión mutua sustenta el bienestar colectivo.

Recuerde que desarrollar la empatía es un proceso gradual, que requiere práctica constante. Cuanto más se esfuerce por comprender y compartir los sentimientos de los demás, más fuerte se volverá la capacidad empática.

Habilidades emocionales

Las habilidades emocionales, también conocidas como habilidades socioemocionales, son un conjunto de capacidades que permiten reconocer, comprender, expresar y regular sus propias emociones, así como establecer relaciones saludables y empáticas con los demás. A continuación, se presentan algunas habilidades emocionales clave:

- » Conciencia emocional: reconocer y comprender las propias emociones, así como identificar las de los demás.
- » Regulación emocional: habilidad para manejar y regular las emociones de manera saludable y constructiva, evitando respuestas impulsivas o descontroladas.
- » Empatía: asumir el lugar de los demás, comprender sus emociones y perspectivas, y responder con compasión y apoyo.
- » Comunicación emocional: expresar las emociones de manera clara y efectiva, tanto verbalmente como físicamente, con expresiones faciales, lenguaje corporal y tono de voz.

- » Toma de decisiones emocionales: considerar las emociones y los sentimientos al tomar decisiones, equilibrando la razón y la intuición.
- » Manejo de conflictos: resolver los conflictos de manera pacífica y constructiva, buscando soluciones que satisfagan las necesidades de todas las partes involucradas.
- » Autoconciencia: conocerse a uno mismo, incluyendo las fortalezas, debilidades, valores y metas personales.
- » Resiliencia emocional: recuperarse y adaptarse a situaciones difíciles o estresantes, manteniendo una actitud positiva y buscando soluciones.
- » Motivación: establecer metas, mantener la motivación y perseverar, a pesar de los desafíos y obstáculos emocionales.
- » Habilidades sociales: desarrollar habilidades de escucha activa, asertividad, negociación, trabajo en equipo y colaboración efectiva.

Las habilidades emocionales constituyen un aspecto fundamental para el desarrollo integral de los individuos, especialmente durante la adolescencia. En esta etapa, las demandas sociales y personales aumentan considerablemente. Con respecto al ámbito educativo, se ha reconocido la importancia de equilibrar el aprendizaje académico con el desarrollo emocional, pues esto permite manejar adecuadamente las relaciones interpersonales en diversos contextos (Santa Cruz y D'Angelo, 2020). Estas competencias emocionales, que forman parte de la inteligencia emocional, facilitan la regulación de impulsos, la comprensión de las propias emociones y la empatía hacia los demás, con lo que se contribuye a un mejor rendimiento académico, mayor bienestar social y disminución de conductas agresivas.

Además, la gestión adecuada de las emociones se sustenta en procesos biológicos relacionados con el sistema límbico y el neocórtex, órganos cerebrales que regulan las respuestas emocionales y cognitivas (Santa Cruz *et al.*, 2020). En consecuencia, implementar programas psicoeducativos que fomenten estas habilidades, como “Herramientas para la vida con Disciplina Positiva”, no solo fortalece la inteligencia emocional, sino que también promueve un ambiente escolar saludable, desde el respeto mutuo y la colaboración, lo que prepara a los adolescentes para enfrentar los retos sociales y personales de manera asertiva y resiliente (Santa Cruz *et al.*, 2020).

Las habilidades emocionales permiten que los estudiantes reconozcan, comprendan y gestionen sus propias emociones, así como les permiten establecer relaciones positivas con los demás. Estas habilidades son fundamentales para el bienestar emocional, la resiliencia y el éxito académico y personal. Aquí hay algunas habilidades emocionales clave y ciertos consejos para desarrollarlos en los estudiantes.

Identificación emocional: permita reconocer y etiquetar las propias emociones. Fomente el uso de un vocabulario emocional amplio, que enseñe a los alumnos a identificar las señales físicas y los desencadenantes emocionales.

Regulación emocional: ejemplifica estrategias para manejar las emociones de manera saludable. Anime a los estudiantes a practicar la respiración profunda, la relajación muscular, el ejercicio físico y las técnicas de atención plena.

Empatía: fomente la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y comprender sus perspectivas y emociones. Promocione en los estudiantes escuchar activamente, mostrar interés genuino y considerar cómo pueden apoyar a los demás en momentos de dificultad.

Habilidades de comunicación: enseñe a los estudiantes a expresar sus emociones y necesidades de manera clara y respetuosa. Practique la escucha activa y la comunicación asertiva en el aula, y promueva en los estudiantes la resolución de conflictos de forma constructiva.

Toma de decisiones consciente: aliente a considerar las emociones y los valores al tomar decisiones. Fomente la reflexión crítica sobre las consecuencias de las acciones y ayúdeles a evaluar las opciones disponibles.

Resiliencia: suscite la capacidad para enfrentar los desafíos y recuperarse de las adversidades. Fomente la mentalidad de crecimiento, fortalezca el aprendizaje de los errores y desarrolle una actitud positiva hacia los desafíos.

Inteligencia emocional en las relaciones: enseñe habilidades de manejo de conflictos, negociación y trabajo en equipo. Promueva el desarrollo de relaciones positivas y respetuosas, y a comprender el impacto de sus acciones en los demás.

Para construir estas habilidades emocionales en los estudiantes, se debe proporcionar un entorno seguro y de apoyo donde se sientan cómodos para explorar y expresar sus emociones. Además, es necesario incorporar actividades y ejercicios prácticos en el currículo que promuevan la reflexión, la interacción social y la autorreflexión. Finalmente, los docentes deben integrar programas específicos de educación socioemocional, ya que es un proceso continuo que requiere tiempo, paciencia y práctica.

Autoestima

Es la valoración y percepción que una persona tiene de sí mismo. Para Ortega, Mínguez y Rodes (2001), es “el valor

de la persona” (p. 9). Es la manera en que nos vemos, nos evaluamos y nos sentimos en relación con nuestras habilidades, logros, apariencia física y valor personal. Una autoestima saludable es esencial para el bienestar emocional y mental de los jóvenes, pues les ayuda a desarrollar confianza en sí mismos, enfrentar desafíos y tomar decisiones positivas en la vida.

Según Pérez (2019), la autoestima es la valoración que una persona tiene sobre sí misma. Es clave para sentirse digna de amor y aceptación. La baja autoestima dificulta expresar lo que se piensa y siente, y suele generar ansiedad, inseguridad y dependencia de la aprobación ajena. Esto último es frecuente en adolescentes debido a factores como la falta de apoyo y comunicación en el entorno familiar. Las consecuencias pueden ser graves, incluyendo insomnio, depresión, trastornos alimentarios o, incluso, riesgo de suicidio. Para mejorar la autoestima, es importante eliminar las críticas negativas hacia uno mismo, cuidar la salud física mediante el ejercicio, juntarse con personas positivas, evitar compararse con otros y practicar la aceptación y el perdón personal.

Fortalecer la autoestima implica fomentar su sentido de valía personal y la construcción de una imagen positiva de sí mismos. Aquí tienes algunas estrategias que pueden ser útiles.

Fomentar el elogio: reconoce, elogia los logros y esfuerzos de los jóvenes para recalcar el valor de sus habilidades, talentos y contribuciones. Esto les ayuda a construir una imagen positiva de sí mismos y a desarrollar confianza en sus capacidades.

Establecer metas realistas: es imprescindible establecer metas alcanzables y realistas. Y con esto, apoyar su progreso y celebrar sus logros, incluso los pequeños. Esto les muestra que son capaces de lograr cosas y fortalecen su autoconfianza.

Fomentar la toma de decisiones: da a los jóvenes las oportunidades para tomar decisiones y asumir responsabilidades. Esto les ayuda a desarrollar un sentido de control sobre sus vidas y a confiar en su capacidad para decidir acertadamente.

Promover la aceptación personal: genera en los jóvenes la aceptación y valoración a sí mismos. Les ayuda a reconocer y apreciar sus cualidades positivas, y a no compararse constantemente con los demás. Se debe animar a celebrar su individualidad, además de aceptar sus imperfecciones.

Fomentar habilidades y talentos: ayuda a los jóvenes a descubrir y desarrollar sus habilidades y talentos. Esto les brinda una sensación de competencia y logro, que fortalece su autoestima. Se debe proporcionar oportunidades para que exploren diferentes áreas de interés y apoyar su crecimiento personal.

Enfocarse en el esfuerzo en lugar del resultado: promover en los jóvenes el reconocimiento del esfuerzo que ponen en sus actividades, más que el resultado final. Esto les ayuda a entender que el progreso y el crecimiento personal son más importantes que la perfección y el éxito absoluto.

Fomentar la resiliencia: fomenta en los jóvenes el desarrollo de habilidades para enfrentar y superar los desafíos. Se debe enseñarles a manejar el fracaso, a aprender de los errores y a seguir adelante. Esto les ayuda a construir una actitud positiva hacia sí mismos y a desarrollar una mentalidad de crecimiento.

Recuerda que cada joven es único, por lo que es importante adaptar estas estrategias a sus necesidades individuales. También es esencial brindarles un entorno seguro, de apoyo y libre de críticas negativas, para que puedan construir una autoestima saludable.

Conclusiones

El desarrollo emocional es un proceso esencial que configura la manera en que percibimos, comprendemos y regulamos nuestros estados afectivos y los de quienes nos rodean. Mediante estrategias bien diseñadas, se puede transformar en un recorrido hacia una mayor comprensión de sí mismos y de nuestras relaciones con el entorno. La conciencia afectiva, piedra angular de este proceso, permite identificar las vivencias internas profundas, reconocer su presencia e importancia en la vida cotidiana y orientar respuestas adaptativas, que favorezcan el bienestar personal y social.

El desarrollo de la competencia emocional es fundamental desde las primeras etapas de la vida, pues influye directamente en la capacidad de las personas para reconocer, expresar y regular sus emociones, así como para cimentar relaciones saludables. Un entorno familiar y educativo que promueva la conciencia emocional, la autonomía personal y la comunicación afectiva, contribuirá significativamente al bienestar psicológico y social, mientras favorece un crecimiento integral y equilibrado.

Adicionalmente, la regulación emocional y la práctica de las técnicas revisadas (la atención plena o *mindfulness* y el yoga) son herramientas esenciales para que los individuos puedan manejar sus emociones de forma adaptativa, optimizando su funcionamiento social y personal. La educación emocional, apoyada en un ambiente seguro y en el acompañamiento constante de la familia y los educadores, resulta imprescindible para fomentar la autonomía afectiva, prevenir conflictos y fortalecer vínculos positivos, todo lo cual garantiza un desarrollo saludable y armónico a lo largo de la vida.

El lenguaje emocional se convierte en el medio con el que traducimos nuestras experiencias internas en palabras, para facilitar la comunicación tanto con nosotros mismos como con los demás. Fomenta una comprensión profunda de las emociones y principalmente contribuye a establecer conexiones más ricas y auténticas con aquellos que nos rodean. Al mismo tiempo, nos brinda la capacidad de manejar, de manera saludable y constructiva, las variadas mareas emocionales que enfrentamos. Esta aptitud nos fortalece para enfrentar desafíos con calma, tomar decisiones informadas y cultivar relaciones armoniosas.

La empatía es otro pilar fundamental. Nos permite adentrarnos en el mundo emocional de los demás, mientras se genera la comprensión y la conexión interpersonal. Al ponernos en los zapatos de los otros, creamos un espacio para la compasión y la solidaridad, lo cual enriquece las relaciones y fomenta una sociedad más empática. En última instancia, la autoestima actúa como cimiento al nutrir nuestra confianza interna y cimentar nuestro propio valor. Al reconocer y abrazar nuestras fortalezas y áreas de crecimiento, podemos enfrentar desafíos con resiliencia y forjar relaciones desde un lugar de autenticidad y seguridad en nosotros mismos.

Un ambiente emocionalmente seguro y de apoyo resulta fundamental para el desarrollo integral de los niños, ya que no solo proporciona contención afectiva, sino que también facilita el crecimiento cognitivo y social. Cuando los menores se sienten protegidos y libres para expresar sus emociones sin temor, muestran avances significativos en habilidades como la memoria, la resolución de problemas y la autorregulación. Este tipo de entorno, construido sobre la empatía, el respeto y la estabilidad, potencia la curiosidad y la confianza del

niño, hasta promover una actitud activa hacia el aprendizaje. Además, la colaboración entre familia y escuela es esencial para crear un espacio donde el niño pueda desarrollarse plenamente, dado que la interacción positiva con docentes y compañeros, junto con estrategias como la resolución pacífica de conflictos y el refuerzo positivo, fortalecen el bienestar emocional y el desempeño académico. En suma, la contención emocional, desde los primeros años, establece los fundamentos para que el niño explore, aprenda y crezca en un ambiente saludable y estimulante.

La regulación emocional es un proceso dinámico y evolutivo que se construye a lo largo de la vida mediante la interacción con figuras significativas y el entorno social. Aprender a manejar las emociones de manera adaptativa, gracias al afrontamiento constructivo y la práctica de técnicas como el *mindfulness*, contribuye a mejorar el clima emocional dentro del aula y a potenciar el bienestar socioemocional de los estudiantes. El papel del docente es clave, pues su preparación y capacidad para modelar una gestión emocional sana se convierten en herramientas poderosas para que los alumnos desarrollen habilidades similares. Además, la inclusión de estrategias psicoeducativas, que favorezcan la autorregulación y la empatía, promueven no solo la estabilidad afectiva, sino también la prevención de problemas emocionales futuros. El enriquecimiento de la diversidad y la creación de espacios inclusivos garantizan que cada estudiante reciba el acompañamiento necesario para ser protagonista de su aprendizaje, mientras que el manejo adecuado del estrés y la ansiedad en el entorno escolar contribuye a mejorar el rendimiento académico y a un desarrollo emocional equilibrado. En definitiva, fomentar la inteligencia emocional y la empatía en el ámbito

educativo es esencial para formar individuos resilientes, autónomos y socialmente responsables.

En conclusión, el desarrollo emocional es un viaje multidimensional, compuesto por la conciencia, el lenguaje, la regulación de la empatía y las relaciones interpersonales, así como por el autoestima. Estas estrategias no solo enriquecen las relaciones, sino que también profundizan nuestras conexiones con los demás y nos empoderan para navegar por los altibajos de la vida, con gracia y equilibrio. Al priorizar esta acción, nos damos la oportunidad de cultivar una vida plena y significativa, enriquecida por una comprensión profunda de nosotros mismos y de las complejidades emocionales que dan forma a nuestro mundo.

Bibliografía

- Asmal, K. N., Coronel, T. C., y Bravo, V. N. (2022). *Estrategias de atención plena para docentes: Mindfulness en el aula*. Universidad Católica de Cuenca. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/67367517/Estrategias_Mindfullnes_para_docentes-libre.pdf.
- Asociación Española Contra el cáncer. (2020). *Las emociones comprenderlas para vivir mejor*. Madrid: Aecc.
- Benita, I. (marzo de 2017). “Generalidades de la Neurobiología de la Ansiedad”. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* 20 (1).
- Bertoglia Richards, L. (2005). “La ansiedad y su relación con el aprendizaje”. *Sicoperspectivas: Revista de la Escuela de Psicología, Facultad de Filosofía y Educación*, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, 4, 13–18. HYPERLINK “<https://www.proquest.com/openview/5d44ffa78076688e51fc2baeebdffe4a/1?pq-origsite=gscholar&cbl=105527>” \t “_new” <https://www.proquest.com/openview/5d44ffa78076688e51fc2baeebdffe4a/1?pq-origsite=gscholar&cbl=105527>.
- Bertomeu. (9 de septiembre de 2019). La conciencia emocional: para qué sirve y claves para mejorarla. <https://edupsicologo.com/la-conciencia-emocional-para-que-sirve-y-claves-para-mejorarla/>.
- Bisquerra, R. (2020). “Regulación de emociones”. *Red Internacional de Educación* 2.
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. Desclée de Brouwer. <https://www.otrasvoceseneducacion.org/wp-content/uploads/2019/04/Educaci%C3%B3n-Emocional.-Propuestas-para-educadores-y-familias-Rafael-Bisquerra-Alzina-2.pdf>.

- Bisquerra, R., P. M. (2012). *Cómo educarlas emociones*. Barcelona, España: Hospital Sant Joan de Déu.
- Bisquerra, R., y Pérez-Escoda, N. (2007). “Las competencias emocionales”. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bourdin, G. L. (septiembre- diciembre de 2016). “Antropología de las emociones concepto y tendencias”. *La expresión facial de las emociones*, 23(67), 55-74. Obtenido de 2448-9018.
- Carpena. (2019). *La empatía es posible -Aprender a ser Educación en valores*. Desclée de Brouwer.
- Carpena, A. (2019). *La empatía es posible: Educación emocional para una sociedad empática*. Desclée de Brouwer. HYPERLINK “<https://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433028228.pdf>” \t “_new” <https://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433028228.pdf>.
- Capella, C., y Mendoza, M. (2011). “Regulación emocional en niños y adolescentes: artículo de revisión. Nociones evolutivas y clínica psicopatológica”. *Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y Adolescencia*, 22 (2), 155–168. HYPERLINK “https://www.sopnia.com/wp-content/uploads/2021/06/Revista%20SOPNIA_201108.pdf” \l “page=45” \t “_new” https://www.sopnia.com/wp-content/uploads/2021/06/Revista%20SOPNIA_201108.pdf#page=45.
- Ceballos, D. (16 de octubre de 2017). “Teorías de la ansiedad en la terapia gestalt”. *Artículo de reflexión* 33. doi: <https://doi.org/10.21501/16920945.2495>.
- Colom Bauzá, J. (2010). “Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual”. *Repositorio Infad*, 1 (1), 20-73.
- Digitalis, R. (2022). *La empatía cotidiana: Equilibrio energético para tu vida* (R. Valero L., Trad.). Luciérnaga. HYPERLINK “https://planetadelibrosuy0.cdnstatics.com/libros_contenido_extra/49/48593_La_empatia_cotidiana.pdf” \t “_new” https://planetadelibrosuy0.cdnstatics.com/libros_contenido_extra/49/48593_La_empatia_cotidiana.pdf.

- Escalada Anta, L. (2023). *Regulación de las emociones negativas a través de la literatura infantil, el yoga y mindfulness y la música: Programa de intervención en educación infantil* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid, Facultad de Educación y Trabajo Social]. Repositorio de la Universidad de Valladolid. HYPERLINK “<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/62025/TFG-G6155.pdf?sequence=1&isAllowed=y>” \t “_new” <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/62025/TFG-G6155.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Escobar Zurita, E. R., Soria De Mesa, B. W., López Proaño, G. F., y Peñafiel Salazar, D. A. (2018). “Manejo del estrés académico: Revisión crítica”. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. HYPERLINK “<https://hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1808estres-academico>” \t “_new”.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós. http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf.
- Guadalupe, P. (2015). *Expresión corporal en el aula* (Vol. 2). Quito-Ecuador: Formación Académica. doi:: 978-9942-21-544-4.
- Heras Sevilla, D., Cepa Serrano, A., y Lara Ortega, F. (2016). “Desarrollo emocional en la infancia: Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas”. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. INFAD Revista de Psicología*, 1(1), 67–74. HYPERLINK “<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.217>” \t “_new” <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.217>.
- Jadue, G. (2001). “Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar”. *Estudios Pedagógicos*, 27, 111–118. HYPERLINK “<https://doi.org/10.4067/S0718-07052001000100008>” \t “_new” <https://doi.org/10.4067/S0718-07052001000100008>.

- Londoño, C. (27 de septiembre de 2017). *Elige educar*. Obtenido de <https://eligeeducar.cl/ideas-para-el-aula/4-ejercicios-de-yoga-que-puedes-realizar-con-tus-estudiantes-al-empezar-el-dia/>.
- Martínez Huertas, S. (2020). “El yoga como herramienta para el desarrollo de la conciencia corporal y emocional”. *e-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (15), 31–46. HYPERLINK “<https://doi.org/10.33776/remo.v0i15.4884>” \t “_new”
- Martín Naranjo, M. G. (2018). *Escucha activa y empática* (1.^a ed.). Editorial Elearning S.L. HYPERLINK “<https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=Rm12DwAAQBAJ>” \t “_new”
- Moya-Albiol, L., Herrero, N., y Bernal, M. C. (2010). “Bases neuronales de la empatía”. *Revista de Neurología*, 50(2), 89–100. Universitat de València. HYPERLINK “https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/45790429/Bases_neuronales_de_la_empatia-libre.pdf” \t “_new” https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/45790429/Bases_neuronales_de_la_empatia-libre.pdf.
- Mujica Johnson, F.N., y Orellana Arduiz, N. del C. (2019). “Conciencia emocional en la práctica formativa del profesorado de educación física”. *Educación*, 28 (55), 145–165. HYPERLINK “<https://doi.org/10.18800/educacion.201902.007>” \t “_new”
- Ortega, P., Mínguez, R., y Rodes, M. (marzo de 2001). “Teoría de la Educación”. *Revista Interuniversitaria. Autoestima: Un nuevo concepto su medida* 1.
- Ortiz González, M. del C. (2023). “Hacia una educación inclusiva. La educación especial ayer, hoy y mañana”. *Siglo Cero*, 54(1), 1–25. HYPERLINK “<https://dx.doi.org/10.14201/scero202354125096>” \t “_new” <https://dx.doi.org/10.14201/scero202354125096>.
- Pérez Escoda, N., Filella, G., Alegre, A., y Bisquerra, R. (2012). “Desarrollo de la competencia emocional de maestros y alumnos en contextos escolares”. *Electronic Journal*

- of *Research in Educational Psychology*, 10 (3), 1183–1208. HYPERLINK “<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293124654012>” \t “_new”.
- Pérez Villalobos, H. (2019). “Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal”. *Alternativas Psicológicas, Puebla*, HYPERLINK “<https://alternativas.me/wp-content/uploads/2019/03/2.-Autoestima-teorias-y-su-relacion-con-el-exito-personal.pdf>” \t “_new”.
- Rendón Arango, M. I. (2007). “Regulación emocional y competencia social en la infancia”. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 3(2), 307–322. HYPERLINK “http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-99982007000200014&script=sci_arttext” \t “_new”.
- Roman, C., y Hernández, Y. (Junio de 2011). “El Estrés Académico: Una Revisión Crítica Del Concepto Desde Las Ciencias De La Educación”. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* 14 (2).
- Ruano Arriaga, K. (2004). *La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: Un estudio experimental* [Tesis de licenciatura, Universidad Politécnica de Madrid, Departamento de Física e Instalaciones Aplicadas...]. Universidad Politécnica de Madrid. HYPERLINK “https://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf” \t “_new” https://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf.
- Sánchez-Gómez, M., Adelantado-Renau, M., Huerta Andrés, M., y Bresó, E. (2020). “Mindfulness en educación infantil: Un programa para desarrollar la atención plena”. *Revista Academia y Virtualidad*, 13(2), 133-144. HYPERLINK “<https://doi.org/10.18359/ravi.4726>” \t “_new” <https://doi.org/10.18359/ravi.4726>.
- Santa Cruz, F. F., y D’Angelo, G. (2020). “Disciplina positiva para el desarrollo de las habilidades emocionales”. *Revista de Investigación Psicológica*, (24). HYPERLINK “http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322020000200005&script=sci_arttext” \t “_new”.

- Simón, V. (2010). “Mindfulness y psicología: Presente y futuro.” *Psyke, (Extra 100)*, 162–170. HYPERLINK “<https://psykebase.es/servlet/articulo?codigo=3642934>” \t “_new”.
- Stokoe, P. (2010). *La expresión corporal y el niño* (1.ª ed.). Editorial Melos. HYPERLINK “<https://books.google.com.ec/>”.

CAPÍTULO TERCERO

Sanar mentes a través de la lectura: cómo la biblioterapia promueve la motivación en los estudiantes

Lidya Dolores Alulima Alulima

Facultad Ciencias de la Educación
Universidad Tecnológica Indoamérica

Francis Pamela Achig Jarrín

Facultad Ciencias de la Educación
Universidad Tecnológica Indoamérica

Introducción

En la actualidad, cuando la tecnología y la rapidez de la información son dominantes en nuestras vidas, promover la lectura representa un desafío tanto para educadores como para padres. La falta de interés y el abandono, cada vez mayor, de la lectura por parte de los estudiantes son preocupaciones constantes en el ámbito educativo. No obstante, hay una herramienta impactante que puede cambiar esta realidad.

La biblioterapia, una técnica terapéutica que utiliza la lectura, se ha mostrado como un recurso eficaz para sanar mentes y corazones, al desempeñar un rol esencial en estimular la motivación de los estudiantes. Combinar la literatura con un enfoque terapéutico proporciona una combinación única que no solo despierta el interés por los libros, también promueve el bienestar emocional y el desarrollo personal.

En este capítulo, analizaremos cómo la biblioterapia puede ser una herramienta poderosa para motivar a los estudiantes y fomentar su amor por la lectura. Descubriremos que esta práctica no solo enriquece la mente, sino que además ofrece un espacio para explorar emociones y experiencias a través de la literatura. Al entender su impacto positivo en el compromiso y la apreciación de la lectura, podremos implementar estrategias innovadoras que establezcan una conexión más profunda con los libros y promuevan un aprendizaje significativo en el aula.

Fundamentos

Concepto

Varios autores han abordado el concepto de biblioterapia, pero quisiéramos destacar la perspectiva de la UNESCO (2021), quien la define como un tratamiento o terapia mediante el uso de libros. En este sentido, la biblioterapia tiene como objetivo respaldar el bienestar emocional y la salud mental a través de la lectura. Se considera un instrumento destinado a ayudar a los adolescentes que enfrentan desafíos en su vida cotidiana.

Según Santana y Bustamante (2018), la biblioterapia se considera una práctica terapéutica que guía a las personas hacia la lectura para superar periodos de crisis. Así, se resalta la importante capacidad que tiene esta actividad para facilitar la comprensión de la información. Esta práctica, para Alulima *et al.* (2022), tiene un impacto constante en el desarrollo de una persona, lo que se puede describir como una capacidad notablemente disminuida para asimilar información nueva o compleja, adquirir nuevas habilidades y manejar situaciones de manera autónoma, incluyendo la interacción social. En otras palabras, la biblioterapia es una alternativa eficaz a lo largo del curso, pues favorece un entorno que incluya a todos en el proceso de aprendizaje.

Para Pinto (2005), la biblioterapia es una práctica terapéutica que utiliza materiales de lectura para complementar el tratamiento de problemas de salud física y mental, así como para abordar los desafíos sociales y emocionales. La biblioterapia, según Ferreira y García (2018), abarca diversas modalidades terapéuticas, incluyendo textos verbales y no verbales, y puede aplicarse en diversos entornos como hospitales, escue-

las y centros comunitarios, con el objetivo de contribuir a los tratamientos de salud y al desarrollo personal de los pacientes. De la misma forma lo considera Valencia (2018), pues este enfoque interdisciplinario ofrece beneficios a los individuos y a la sociedad gracias al uso terapéutico de los materiales de lectura.

Por tanto, todos consideran a la lectura como un recurso de intervención educativa terapéutica que promueve el progreso y crecimiento de las personas a través de los libros. Brindar una orientación y apoyo para mejorar el estado emocional dirigirá a la misma a un estado de conexión con sus emociones mediante el cuerpo y la mente. La biblioterapia, en fin, ayuda a enfrentar, controlar, entender y comprender mejor los desafíos o retos que se enfrentan los individuos, para aliviar su situación emocional con procesos dinámicos.

El poder curativo de la lectura

La biblioterapia, para Stefanizzi (2018), es una técnica que se originó alrededor del 1 500 a.C., y desde entonces ha sido reconocida por su valor terapéutico, como un “remedio para las heridas del cuerpo y del alma”. Esto resalta la relevancia histórica y su papel continuo en la promoción del bienestar físico y emocional.

Castro y Altamirano (2018) recalcan que la biblioterapia ha ganado recientemente popularidad en diferentes partes del mundo. Este enfoque terapéutico y educativo sostiene que la salud puede ser recuperada o mejorada mediante la lectura constante. Los expertos en biblioterapia argumentan que los libros pueden favorecer el bienestar de las personas, especialmente cuando se utilizan de manera orientada.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2021) afirma que, a nivel global, uno de cada siete jóvenes, de entre 10 y 19 años, padece algún trastorno mental, lo que representa el 13 % de la carga global de enfermedades en este grupo de edad. Estas afecciones se reflejan en el comportamiento de los individuos, a través de acciones y conductas no acordes a su edad. Además, los adolescentes desarrollan su personalidad en función de las circunstancias que enfrentan, lo que los expone a enfermedades de difícil resolución a corto plazo. Incluso, esto los lleva a participar en terapias de recuperación con el objetivo de preservar su permanencia emocional. En este sentido, la UNESCO (2015) tiene como propósito cumplir con la meta del tercer Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS3), que se centra en la salud y el bienestar. Para ello, promueve iniciativas que protejan y mejoren el bienestar de las personas a lo largo de todas las etapas de su vida.

En relación con lo mencionado anteriormente, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNESCO (2021), trata de reflejar los diferentes problemas de comportamientos que se dan con más frecuencia en el ámbito escolar y la forma de afrontarlos. Por tanto, es necesario clarificar ciertos conceptos como el de trastorno comportamental. La definición dada por el DSM IV, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, la define como: “trastorno comportamental [...] un patrón persistente y repetitivo de conducta, en el que destaca la violación de los derechos fundamentales de los demás, o las reglas o normas sociales adecuadas a la edad”. Al mencionar los problemas de comportamiento, es necesario hacer una clasificación dirigida hacia los problemas emocionales, dificultades emocionales y problemas de comportamiento. Otero Nuria (2009) sostiene que la salud

mental está vinculada al bienestar emocional, psicológico y social, que impacta en cómo pensamos, sentimos y actuamos, y determina nuestra capacidad para manejar el estrés y diversas situaciones. Por ende, es esencial considerar el bienestar de las personas a través de sus comportamientos y actitudes dentro del contexto social.

Importancia

La biblioterapia como técnica es muy efectiva para estimular la motivación y cultivar en los estudiantes una pasión duradera: la lectura. Exploraremos cómo esta práctica no solo nutre la mente y el espíritu, sino que también les brinda un espacio seguro para explorar emociones, identidades y experiencias gracias a la literatura. Al comprender cómo la biblioterapia puede influir positivamente en el compromiso y la apreciación de la lectura en los jóvenes, estaremos preparados para integrar estrategias y actividades innovadoras que inspiren un amor genuino por los libros y promuevan un aprendizaje significativo. Es decir, será importante prepararse para descubrir el poder transformador de la Biblioterapia en el ámbito educativo.

Bien, la biblioterapia promueve el crecimiento cognitivo al emplear un método terapéutico que contribuye a aliviar el dolor y facilitar la interacción entre individuos que comparten circunstancias similares, lo cual mejora aspectos sociales, especialmente para los niños separados de su entorno familiar. En el contexto infantil, la biblioterapia estimula el interés por la lectura y se centra en los servicios de extensión de la biblioteca, con lo que se construye una conexión más estrecha entre el lector y la actividad de lectura.

La biblioterapia, para Ferreira y García (2018), emplea la lectura y actividades lúdicas para ayudar a las personas a afrontar problemas emocionales y mejorar su bienestar físico y mental. Esta práctica se basa en la elección de textos adecuados según la edad y el estado emocional del usuario, para ofrecer una experiencia de lectura que facilita la socialización y el crecimiento personal. Además, integra diversas actividades como danza, teatro y música, que enriquecen y amplían el alcance del proceso terapéutico.

La biblioterapia, para la psicología social y bibliotecología, es un recurso terapéutico que combina la selección de lecturas con el crecimiento personal. En psicología, facilita el autodescubrimiento del paciente pues combina las actitudes y fortalece la cohesión social. Los bibliotecarios juegan un papel clave al seleccionar textos adecuados. Para ser efectiva, la biblioterapia debe abordarse de manera interdisciplinaria, con equipos de profesionales que exhiban conocimientos de distintas áreas.

Problemas de conducta

La identificación de problemas de conducta suele depender de la perspectiva del observador, como se evidencia en los estudios de caso de diversos contextos. Lo que puede considerarse como comportamiento inadecuado para un docente, podría no ser percibido de la misma manera por otro. Esta subjetividad complica delimitar los problemas de comportamiento en el entorno escolar, denominados trastornos del comportamiento, que se caracterizan por un patrón continuo y repetido de conductas que violan los derechos fundamentales de otras personas y las normas o reglas sociales adecuadas para la edad (Otero Nuria, 2009).

Otero Nuria también categoriza los trastornos del comportamiento infantil en tres grupos fundamentales:

- » Trastornos emocionales, que incluyen ansiedad, angustia, tristeza, aislamiento social, fobias, problemas de concentración y dificultades en el aprendizaje.
- » Desafíos emocionales en síntomas específicos como tics nerviosos, temores y patrones de comportamiento.
- » Problemas de comportamiento.

Estudios recientes, como el de Losada (2020), muestran la frustración que presentan los adolescentes privados de libertad al no encontrar un sentido en la vida, lo que puede llevar a una crisis de valores y a la deshumanización de las personas. La falta de control sobre sus vidas y la imposibilidad de planificar su futuro avivan un estado de desesperanza y resignación. Ante esta problemática, la biblioterapia se presenta como una solución potencial, ya que la lectura puede ofrecer a los reclusos nuevas perspectivas, herramientas para la reflexión y la posibilidad de reconstrucción personal. Gracias a la lectura, los individuos pueden desarrollar empatía, repensar sus actitudes y comportamientos, y encontrar un sentido renovado en sus vidas, lo que podría facilitar su reinserción social y mejorar su bienestar emocional.

En la sociedad actual, los niños y adolescentes enfrentan diversos problemas sociales como discriminación, exclusión, machismo, violencia de género y acoso escolar, entre otros. Estas situaciones generan cambios significativos en la vida de los jóvenes, hasta incluso obligarles a adaptarse a situaciones que impactan su interacción social, lo que puede desencadenar situaciones extremas e incluso poner en peligro su vida. Esto también se manifiesta en las instituciones educativas,

donde las conductas de los estudiantes pueden comprometer la armonía escolar.

Para la OMS (2018), la mayoría de ellos experimenta estos efectos antes de los 14 años, por diversos factores como las relaciones familiares, amistades, depresión, ansiedad, autolesiones, abuso de sustancias, adicciones, suicidio y acoso escolar. Es crucial que los docentes observen constantemente las diferentes manifestaciones presentadas por los estudiantes para brindar apoyo a tiempo y prevenir situaciones dolorosas.

Ante esta problemática, se plantea la necesidad de considerar la biblioterapia como una opción de mediación educativa de apoyo, orientada a la sanación. Esta metodología, fundamentada en la motivación por la lectura, tiene como objetivo fortalecer y proteger la estabilidad emocional de los estudiantes con el uso de la lectura como recurso natural para sanar su estado anímico. Sin embargo, la biblioterapia enfrenta varios desafíos en la sociedad actual, donde los procesos de lectura están deteriorados o ni siquiera han logrado establecer un hábito lector generalizado.

La lectura motivada

Para Nascimento y Rosemberg (2007), el enfoque del libro terapéutico y sus técnicas son herramientas valiosas para el tratamiento de enfermedades que afectan tanto al cuerpo como al espíritu. En este contexto, se destaca que la biblioterapia puede contribuir a la estabilización emocional y funcionar como un complemento en el proceso de recuperación de pacientes hospitalizados. Los resultados documentados en la literatura evidencian también una preocupación por ampliar y aplicar esta técnica más allá del uso exclusivo de literatura,

especialmente en una sociedad donde el diálogo puede ser estimulado con diversas formas de expresión. Al respecto, Andrade y Silva (2018) señalan que esta técnica, aunque poco conocida en diversos países, posee un gran potencial para ayudar a las personas a enfrentar sus problemas.

La biblioterapia tiene la capacidad de transformar la sociedad al salvaguardar el bienestar de las personas, con lo que la calidad de vida de los individuos se engrandece. Este enfoque busca desarrollar individuos analíticos, cuestionadores, participativos, ingeniosos y vanguardistas, mientras se favorece su desarrollo personal y profesional. Según Muñoz *et al.* (2016), este enfoque es teórico y no observado directamente. Es un estado dinámico que surge de las percepciones individuales y del entorno, para impulsar al individuo a elegir una tarea, a comprometerse y salvaguardarse para alcanzar un objetivo. En términos comunes, la motivación puede entenderse de diversas maneras, como las razones para llevar a cabo una actividad o la fuerza del deseo hacia algo.

Al respecto, Rodríguez *et al.* (2020) señalan a la motivación como elemento que provocan comportamientos de naturaleza biológica, psicológica, social y cultural. Estos factores varían en cada individuo y generan diferentes patrones de conducta. La motivación se describe como la energía y el esfuerzo necesarios para alcanzar un deseo o meta. Esta declaración teórica es una conjetura que formulamos desde las conductas observadas, que involucran un conjunto de procesos vinculados con la activación, dirección y mantenimiento del comportamiento, resaltando las dimensiones en la motivación.

Según Pando (2018), para lograr que la biblioterapia se aplique de manera efectiva, es necesario:

- » Fomentar el intercambio de experiencias y conocimientos mediante la interacción.
- » Presentar los contenidos de forma lúdica, y propiciar la socialización de estos.
- » Facilitar el envío y recepción de tareas, actividades y evaluaciones, asegurando una retroalimentación oportuna y corrigiendo de manera atractiva.
- » Comunicar la retroalimentación de las actividades y proporcionar comentarios sobre las tareas cuando sea necesario.
- » Aprovechar al máximo todos los recursos disponibles en las plataformas virtuales para enriquecer el proceso educativo.

Sin embargo, en pleno siglo XXI, según Andrade *et al.* (2021), condicionada por la pandemia, los métodos de enseñanza y el fomento de la lectura han evolucionado considerablemente para adaptarse a las necesidades cambiantes de los estudiantes, especialmente los niños, quienes enfrentan desafíos únicos en su educación. La integración de bibliotecas emerge como una estrategia esencial en este contexto, no solo al proporcionar acceso a recursos y servicios de información y comunicación, sino también al cultivar la autonomía y la responsabilidad académica en los jóvenes. Cuando se les dota de herramientas y habilidades para gestionar su propio proceso de aprendizaje, también se les capacita para impulsar cambios significativos y mejoras en su desarrollo educativo, preparándolos para enfrentar situaciones diarias.

La lectura infantil, especialmente cuando es guiada y compartida por familiares o amigos, se convierte en una herramienta poderosa para fortalecer la salud mental y emocional de niños y adolescentes. Según el Ministerio de Salud Pública de Ecuador (2019), mediante el programa “Mundo de letras: salas de lectura”, este tipo de actividades ofrecen consuelo y apoyo emocional, e incluso promueven ambientes de aprendizaje positivos. A través de la lectura, los jóvenes pueden desarrollar habilidades cognitivas, mejorar el lenguaje y liberar emociones como alegría, tristeza, miedo o enojo. En conclusión, encuentran en los libros un espacio seguro para explorar y sanar.

Por ello, es necesario dar a conocer la importancia de la biblioterapia como técnica que permite ampliar el mundo de la lectura al desarrollar las habilidades y destrezas de las personas con el objetivo de ofrecer otras alternativas y actitudes positivas para la solución de problemas. Esto convierte al estudiante en una persona autosuficiente, fomenta la confianza en sí mismo, y la capacidad de hacer y resolver los problemas.

Para Moreno y Ávila (2021), este proceso debe ser un acto voluntario, pero puede ser direccionado de acuerdo con la necesidad que presenten los individuos, ya que favorece el aprendizaje, alivia el estado de ánimo, mejora su pensamiento crítico y razonamiento verbal, los mismos que promueven la empatía y el acercamiento a la literatura. Vélez y Prieto (2018) consideran que la lectura aclara y resuelve dudas que se presentan en la formación de los estudiantes, así como posibilita la comprensión las dificultades que se presentan por situaciones de la vida cotidiana.

Para Maldonado-Lozano y Gutiérrez-Zornoza (2022), la práctica de la biblioterapia es un recurso valioso y multifacético para fomentar el hábito lector entre los estudiantes. Este enfoque no solo ofrece una plataforma para la interacción significativa con las experiencias narradas en los libros, sino que también funciona como una herramienta terapéutica con efectos positivos en la salud emocional de los lectores, al permitirles explorar y expresar sus emociones de manera abierta y constructiva. Asimismo, la biblioterapia es un medio eficaz para favorecer la comprensión y la reflexión sobre la realidad circundante, pues promueve el desarrollo de individuos críticos, autónomos y reflexivos. En síntesis, más allá de su propósito inicial, la biblioterapia busca contribuir al crecimiento personal y al fortalecimiento de las habilidades cognitivas de los estudiantes, mediante estrategias que les permitan afrontar los desafíos de la vida con mayor resiliencia y comprensión.

Tipos de biblioterapia

Dentro de este enfoque se distinguen dos modalidades principales:

- » Biblioterapia clínica: también denominada biblioterapia de autoayuda o prescripción de libros. Se centra en abordar dificultades relacionadas con la salud mental, como la depresión, la ansiedad, las adicciones y los trastornos alimenticios. Su propósito es apoyar a las personas que presentan problemas de salud mental, en niveles leves a moderados, especialmente cuando se complementa con otras formas de terapia psicológica. Este enfoque

ha sido implementado en diversos países y sistemas de salud, como es el caso del Reino Unido con su programa “Libros bajo Receta”.

- » Biblioterapia creativa: busca promover el crecimiento personal y el bienestar a través de la lectura de textos literarios, ya sean de ficción o poesía. No está directamente vinculada a la atención médica, sino que se enfoca en la lectura como una vía para reflexionar y aprender sobre uno mismo y el mundo. Puede aplicarse en instituciones educativas, centros comunitarios u otras organizaciones orientadas al desarrollo personal (Santana y Bustamante, 2018).

La lectura, según Gómez (2020), permite comprender las diversas perspectivas de los escritores, así como explorar, crear, imaginar, conocer, aprender, reflexionar, dialogar, convivir, relacionarse y, sobre todo, fomentar la autonomía personal. En este marco, la biblioterapia se presenta como una herramienta que potencia estos procesos. La siguiente tabla reúne distintos enfoques propuestos por varios autores sobre el propósito de la biblioterapia en la motivación lectora.

Tabla 3. 1 Tipos de Biblioterapia

ASPECTOS	INSTITUCIONAL	CLÍNICA	DESARROLLO
Cliente	Individuo o grupo normativo	Persona con problema o comportamiento	Persona normal, generalmente en situación difícil
Contratista	Sociedad	Sociedad o individuo	Individual
Terapeuta	Equipo médico o Laboratorio	Médico, instructor de biblioterapia generalmente con titulación	Bibliotecario, profesor u otro
Material usado	Tradicionalmente narrativo	Literatura generalmente especializada	Literatura imaginativa y/o de autoayuda
Lugar	Práctica de meditación pública o privada	Práctica de meditación privada o comunitaria	Comunidades
Técnica	Discusión de material	Lectura, discusión con énfasis en las visiones y cambio de comportamiento	Discusión de material con énfasis en las visiones y cambio de comportamiento
Meta	Generalmente información y alguna visión interna	Visión interna y/o cambio de comportamiento	Comportamiento normal y autorealizado

Nota: La tabla representa los tipos de biblioterapia y aspectos a trabajar.

Fuente: Gómez Mújica, K.L. (s.f).

Investigaciones y estudios relevantes sobre los efectos de la biblioterapia en la motivación de los estudiantes

A partir de la literatura revisada, se abordan procesos de análisis y reflexión mediante la interacción del lector y el libro, al fomentar el diálogo, la exploración de experiencias de vida dadas en otros contextos, las historias de los lectores que buscan ser leídos, todo lo cual brinda nuevas oportunidades e ideas para enfrentar diferentes situaciones cotidianas que se presentan a las personas partiendo de las lecturas seleccionadas de acuerdo con la necesidad e interés del individuo. Esta es una alternativa curativa que proporciona la lectura, desde un trabajo colectivo o de forma individual, ya que permite relacionar sus experiencias con la del lector y con ello superar la realidad social en la que se encuentran.

Otro de los beneficios que aporta la biblioterapia, como herramienta educativa y terapéutica, en entornos sociales y personales, es su capacidad para propiciar nuevos comportamientos y reducir la sensación de aislamiento. Según Román (2020), esta práctica puede estimular nuevos intereses, facilitar la comprensión de pensamientos asociados a la ira y la frustración, liberar temores, disminuir la angustia, la tristeza y la soledad, así como ofrecer momentos de alegría y distracción. Además, fomenta la creatividad, la imaginación y eleva la autoestima.

La lectura, concebida como un medio curativo, genera transformaciones significativas en la persona, al ayudarla a comprender y sobrellevar sus dolencias o dificultades. Asimismo, se constituye en una estrategia educativa innovadora para abordar los desafíos que enfrentan los estudiantes

en las instituciones educativas, tales como: dificultades lectoras, problemas de comportamiento u otras situaciones que los colocan en condición de riesgo.

Por otra parte, leer no se limita a la decodificación de oraciones o palabras; el verdadero valor de la lectura radica en la participación que la persona establece con el libro. Esto permite que ambas partes se apoyen mutuamente con conocimientos y experiencias que pueden expresarse de manera oral o escrita. Este proceso no solo contribuye a mejorar la ortografía, sino que también capacita a la persona para tomar decisiones y relacionar lo leído con la realidad, hasta promover incluso la salud mental tanto individual como del entorno circundante. La lectura, al desarrollar la imaginación, la creatividad y la capacidad de expresar diversas emociones, se convierte en un medio para liberar a las personas que se encuentran en situaciones vulnerables.

Casos de éxito y experiencias prácticas

En un estudio llevado a cabo por Naranjo Mora *et al.* (2017), durante las sesiones de biblioterapia, los participantes demostraron un notable interés a pesar de enfrentarse a distracciones frecuentes y ocasiones de irritación; incluso desafiaron a las investigadoras en ciertos momentos. Sin embargo, este proyecto se enfocó considerablemente en la promoción de valores para fomentar la paz interior y la convivencia mediante talleres, narraciones y actividades adicionales a la lectura, logrando así transformar actitudes negativas en positivas. Según los resultados, se observó que los estímulos positivos, especialmente en la construcción de una cultura de paz, son de gran importancia para los par-

ticipantes. Se implementaron diversas estrategias de motivación, como sistemas de recompensa durante las sesiones, elogios por comportamientos deseables, y colaboración con docentes y padres de familia para mantener la armonía en el aula y en el hogar, lo cual generó un impacto significativo en los estudiantes. Al contrastar los comportamientos iniciales con los resultados finales de la biblioterapia, se destacó el caso de un niño en particular que superó su baja tolerancia y alta frustración, según lo confirmado por su maestra de grupo, lo que le permitió recibir el alta en el servicio de apoyo emocional y conductual.

Para Losada (2020), la biblioterapia puede abordarse desde diferentes enfoques y presentar efectos diversos en cada campo disciplinario. Puede aplicarse de manera interdisciplinaria al integrar aspectos de distintas áreas del conocimiento; multidisciplinaria, pues aprovecha los aportes específicos de cada disciplina; o transdisciplinaria, cuando articula saberes de forma integral y colaborativa. Para su implementación, es fundamental conformar equipos de trabajo integrados por profesionales de diversas especialidades, a fin de desarrollar programas de biblioterapia tanto en entornos institucionales como en tratamientos individuales. El papel del bibliotecario resulta crucial en la selección de textos adecuados; sin embargo, cuando se abordan casos más complejos, se requiere la intervención de terapeutas y psicólogos sociales, quienes complementan el acompañamiento ofrecido por el bibliotecario.

En este sentido, es esencial recalcar que la biblioterapia no debe ser practicada por cualquier persona con afinidad por la lectura, ni abordada desde una única perspectiva. Por el contrario, debe concebirse como un recurso terapéutico que se agru-

pa de manera inter, multi y transdisciplinaria, aprovechando las contribuciones valiosas de cada campo del conocimiento.

Otro aspecto relevante se aborda en el estudio “Biblioterapia: recomendaciones terapéuticas de libros en la autoterapia ampliada”. Allí se analiza la importancia de que los terapeutas recomienden la lectura como parte del proceso terapéutico, ya que esta contribuye a reducir la ansiedad y a promover la reflexión sobre el sentido de la vida (Román, 2020). En esa misma línea, Frankl (2013) destaca que el libro puede convertirse en una forma de terapia, subrayando que la biblioterapia es un recurso ampliamente utilizado y valorado por los psicólogos, pues permite a los pacientes ampliar sus perspectivas y expresar emociones al identificarse con los personajes y experiencias narradas. En síntesis, la mejor terapia puede manifestarse en el texto, concebido como una actividad con propósitos específicos y como una respuesta a las angustias existenciales.

En su obra *Usted puede ser feliz*, Ellis (2010) plantea varias interrogantes fundamentales: ¿puede el pensamiento científico eliminar el sufrimiento emocional? y ¿por qué los tipos habituales de *insight* (conocimiento) no ayudan a superar los problemas emocionales? (p. 26). A partir de estos cuestionamientos, el autor desarrolla un análisis que vincula los deseos, las expectativas y los trastornos emocionales, con lo que destaca cómo la rigidez en la forma de pensar puede generar sentimientos de ansiedad, depresión y hostilidad. Asimismo, enfatiza que adoptar una perspectiva más flexible y racional respecto de los deseos y preferencias permite reducir significativamente el malestar emocional. Este planteamiento se ejemplifica con el caso de Stevie, quien experimenta intensos sentimientos de autoaversión debido

a sus expectativas poco realistas sobre sí mismo y a su insistencia en alcanzar la perfección.

Ellis destaca asimismo la importancia del pensamiento científico como herramienta para afrontar los problemas emocionales, al sugerir que cuestionar y someter a prueba las creencias irracionales puede favorecer a una mayor salud mental. El autor subraya que el método científico exige flexibilidad, apertura al cambio y aceptación de la realidad, en lugar de aferrarse a dogmas rígidos o inflexibles. Aunque reconoce que alcanzar la perfección en el pensamiento racional resulta difícil y poco realista, enfatiza que avanzar hacia una mentalidad más científica puede reducir significativamente el malestar emocional con el tiempo.

En última instancia, el texto anima al lector a adoptar una actitud más racional y flexible hacia sus deseos y expectativas, pues este enfoque puede conducir a una mayor estabilidad emocional y a una reducción del sufrimiento. Si bien se reconoce que no existe una garantía absoluta de eliminar completamente el malestar emocional, se sugiere al pensamiento científico como una técnica poderosa para reducir la neurosis a lo largo del tiempo.

Además, el autor propone ejercicios prácticos como un método para identificar y cuestionar creencias irracionales que generan malestar emocional y comportamientos contraproducentes. Se insta al individuo a reconocer sus emociones intensas y acciones inadecuadas para, luego, considerar la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC). Esta promueve una comprensión más práctica y activa de uno mismo, centrándose en cambiar pensamientos y acciones presentes en lugar de explorar el pasado. Ofrece una variedad de *insights* no convencionales para comprender y modificar los patrones

de pensamiento disfuncional, lo cual ayuda a las personas a alcanzar sus objetivos sin sabotearse a sí mismas:

- » Ayuda a distinguir entre preocupaciones saludables y ansiedades excesivas al enfrentar situaciones adversas, para así fomentar una comprensión clara de las emociones y una respuesta equilibrada.
- » Insta a reflexionar sobre momentos de ansiedad, depresión o enojo, identificando demandas irracionales y desafiando creencias destructivas.
- » Orienta a delimitar y cuestionar pensamientos irracionales que generan malestar emocional, para promover un mejor bienestar y rendimiento.
- » Propone una mirada retrospectiva a eventos traumáticos en la infancia, aplicando principios para desafiar creencias disfuncionales y promover pensamientos saludables.
- » Sugiere distinguir entre sentimientos positivos saludables y enfermizos, con lo que se cuestionan creencias subyacentes para promover una perspectiva equilibrada.
- » Plantea analizar creencias irracionales asociadas a eventos pasados para comprender su influencia en la vida adulta.
- » Ejemplifica pensamientos cotidianos, e insta a diferenciar entre preferencias personales legítimas e imposiciones dogmáticas.
- » Solicita identificar creencias dogmáticas detrás de pensamientos catastróficos, desafiándolos para promover el bienestar emocional sostenible.
- » Identifica eventos recientes que causaron perturbación emocional, con lo que se cuestionan creencias irracio-

nales para mejorar la salud emocional y el comportamiento.

- » Promueve la honestidad consigo mismo, al identificar y cuestionar los “debo” asociados con emociones exageradas, para obtener un crecimiento emocional.
- » Propone resolver problemas mediante el cuestionamiento de creencias irracionales, desarrollando planes de acción y aceptando imperfecciones como parte del crecimiento.
- » Destaca la importancia de asumir riesgos al solucionar problemas prácticos, mientras se aprende de errores y se establecen límites de tiempo para tomar decisiones efectivas.

Métodos de evaluación para medir el impacto de la biblioterapia en la motivación lectora

Existen diversos métodos de evaluación que permiten medir el impacto de la biblioterapia en la motivación lectora. Uno de los enfoques más utilizados es la aplicación de encuestas o cuestionarios *pretest* y *postest*, diseñados para valorar distintos aspectos relacionados con la lectura, como el disfrute, la autoeficacia lectora y las actitudes hacia el acto de leer. Estos instrumentos pueden aplicarse antes y después de la intervención biblioterapéutica, con el fin de identificar posibles variaciones en los niveles de motivación lectora de los participantes.

Otra estrategia es la utilización de bitácoras o diarios de lectura, donde los participantes registran sus actividades de lectura y reflexionan sobre sus experiencias en este ámbito.

Estos registros ofrecen información sobre su grado de compromiso con la lectura y su motivación para continuar explorando textos.

Adicionalmente, pueden emplearse métodos cualitativos, como entrevistas o grupos focales, para recolectar información detallada sobre las vivencias de los participantes en la biblioterapia y la forma en que esta ha influido en su motivación por la lectura. Estos métodos permiten una comprensión más profunda del impacto de la biblioterapia en la motivación lectora de los individuos.

Es fundamental destacar que la elección de los métodos de evaluación debe basarse en los objetivos y metas específicas del programa de biblioterapia, así como en su población destinataria. La combinación de múltiples métodos de evaluación puede brindar una visión integral del impacto de la biblioterapia.

Estrategias de animación a la lectura

La concepción de la motivación a la lectura, en el contexto europeo, ha sido moldeada por las ideas contemporáneas y el destacado trabajo de Sarto (1998), quien inició el desarrollo de esta noción en los años 80 y la consolidó con la publicación ampliada de su libro *Animación a la lectura: con nuevas estrategias*, a finales de los 90. En esta obra, Sarto (1998) sostiene que la animación a la lectura va más allá de una aplicación didáctica; se constituye como un proceso educativo y una práctica fundamental en la promoción de la lectura.

En otras palabras, la motivación a la lectura, a través del juego creativo, estimula la imaginación de los usuarios. Se eri-

ge en un análisis reflexivo individual mediante la exploración de la literatura imaginativa. Al estudiar las necesidades del lector, se diseñan sesiones y actividades que buscan fomentar el disfrute de la lectura gracias a prácticas lectoras orientadas especialmente a los niños.

De la misma forma, Alcántara (2009), en su artículo animación de lectura, presenta los siguientes propósitos:

- » Descubrimiento del libro: introducir a los niños a nuevas lecturas de forma atractiva y curiosa.
- » Fomento de una lectura activa: involucrar a los estudiantes en la lectura mediante participación y discusión.
- » Potenciación del placer por la lectura: crear un ambiente positivo que haga que la lectura sea disfrutable.
- » Presentación de diversidad de libros: ofrecer variedad para enriquecer la experiencia de lectura.
- » Animaciones mediante el juego: hacer la lectura más dinámica y divertida con actividades interactivas.
- » Creación de eventos festivos: organizar eventos que celebren la lectura y fomenten la participación en ella.
- » Fomento de la lectura en cualquier espacio, como una actividad flexible y accesible en diversos entornos.

En un estudio realizado por Valencia (2018), se mencionan cinco estrategias fundamentales para promover la lectura:

- » Preparación antes de la lectura del libro: se adapta la experiencia de lectura al considerar los conocimientos previos de los estudiantes y explorar aspectos relevantes del libro, como el autor y la temática.
- » Actividades para profundizar en la lectura: se crean

ambientes propicios para la lectura que fomentan reflexiones, críticas y debates relacionados con el texto y las experiencias de los lectores.

- » Actividades relacionadas con el libro: se utilizan actividades lúdicas y creativas, como dramatizaciones y dibujos, para estimular la imaginación y la reflexión, además de fomentar la investigación sobre el texto.
- » Actividades de lenguaje centradas en un libro específico: se adaptan a los intereses y gustos de los estudiantes para inspirarlos y sorprenderlos, y así incentivar su participación en la lectura.
- » Actividades de creación personal: se alienta a los estudiantes a crear sus propias obras, como versos y cuentos cortos, para promover la expresión creativa y resguardar su libertad para explorar y experimentar.

Animación al lector

El facilitador de la lectura debe reunir ciertos requisitos y aptitudes específicas. Según Jan (1997), los animadores son fundamentales y desempeñan un papel central en este proceso. Cuentos, relatos e imágenes no podrían tener pleno sentido sin la intervención de un mediador. Es como si necesitaran una guía externa para cobrar vida y animación. La Figura 3.2 ilustra la animación a la lectura, pues destaca cómo la motivación y el acompañamiento pueden despertar el interés y el disfrute por los libros en los lectores jóvenes.

Figura 3.2
Animación a la lectura



Fuente: Bing (2023). Generador de imágenes con tecnología de DALL-E.

El rol del facilitador actúa como intermediario, ayuda al lector a acercarse al libro, especialmente si aún no tiene hábitos de lectura establecidos. El animador debe contar con una variedad de metodologías y estrategias, además de ser un lector apasionado de textos para niños, jóvenes y adultos.

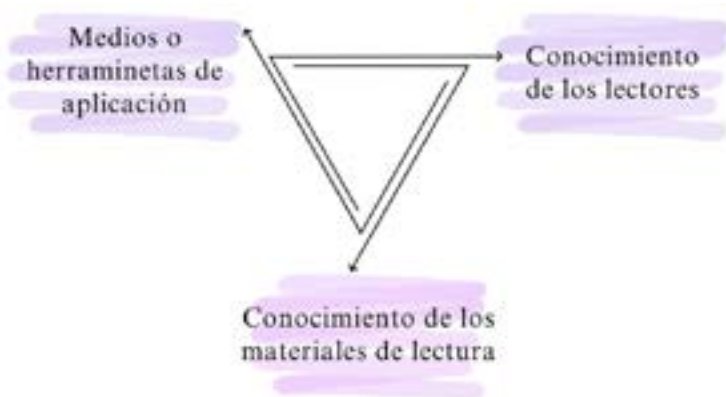
También debe aprovechar sus habilidades personales, como la imaginación, la creatividad y la improvisación. En realidad, su tarea no se centra tanto en enseñar a los niños, sino que se enfoca en permitirles vivir la experiencia de convertirse en un personaje y participar activamente en la lectura o la narración de la obra.

Triángulo de las estrategias de animación a la lectura

La Figura a continuación representa el triángulo de las estrategias de animación a la lectura, donde se articulan tres elementos esenciales: el conocimiento de los lectores, los materiales de lectura y las herramientas de aplicación, todas ellas fundamentales para fomentar el hábito lector.

Figura 3.3

Triángulo de las estrategias de animación a la lectura



Nota. Triángulo de las estrategias de animación a la lectura. Fuente: COLL, C. Psicología y currículum. Una aproximación psicopedagógica a la elaboración del currículum escolar. Barcelona: Editorial Laia, 1987.

Por esta razón, resulta esencial comprender las concepciones en el ámbito de la lectura y conocer cuáles son las más apropiadas para realizar la animación lectora. Asimismo, es crucial familiarizarse con las herramientas y elementos necesarios para fortalecer la competencia lectora en los individuos, puesto que cada lector posee singularidades que van

más allá de su vida interna y experiencias personales. Abarcan también su desarrollo individual en habilidades cognitivas y comunicativas (Coll, 1987). Es así como los materiales deben tener dos enfoques:

- » Desde una perspectiva bibliotecológica, se analizan los materiales con respecto a sus funciones informativas básicas, como la transmisión de conocimientos específicos y la representación del saber.
- » El segundo enfoque destaca la coexistencia de diferentes formas de lectura, al enfocarse en la diversidad de materiales de lectura en diversos formatos en el contexto actual (Coll, 1987).

Para Rojas Camargo (2018), la promoción de la lectura se presenta como una estrategia clave en el desarrollo de habilidades literarias en la educación secundaria. Se resalta el papel crucial del docente como mediador entre los estudiantes y la literatura, pues estimula su interés y motivación por lo literario, y evita imposiciones que limiten su capacidad de reflexión y comprensión autónoma.

Se enfatiza la importancia de hacer que la experiencia de lectura sea placentera y relevante para los estudiantes, si se consideran sus intereses y necesidades individuales. Además, se destaca que la transmisión efectiva del amor por la lectura requiere que el docente haya experimentado personalmente ese placer, lo que implica una conexión empática y una inmersión personal en el mundo literario.

En la siguiente Figura se representa la animación a la lectura, destacando la imaginación y las ideas que surgen.

Figura 3.4
Animación a la lectura



Fuente: Bing (2023). Generador de imágenes con tecnología de DALL-E.

Las actividades diseñadas para el programa de biblioterapia tienen una gama de objetivos que buscan involucrar a los participantes en un proceso terapéutico y enriquecedor, a través del uso de la literatura como herramienta principal. Este enfoque multifacético conduce a importantes transformaciones en la perspectiva personal de los individuos, ya que les permite encontrar conexiones significativas entre los personajes ficticios y sus propias vidas. Al identificarse con estos personajes y sus experiencias, los participantes experimentan una catarsis emocional que les permite explorar y procesar sus propios sentimientos y dilemas personales de forma segura y reflexiva.

Además de provocar una conexión emocional profunda, las actividades de biblioterapia tienen como objetivo abordar

los problemas y desafíos cotidianos que los participantes pueden enfrentar en sus vidas. Tras analizar las acciones de los personajes en diversas situaciones, los participantes pueden adquirir una perspectiva renovada sobre sus propias circunstancias, y descubrir soluciones creativas y prácticas a sus problemas (Doll y Doll, 2010).

La Figura 3.5 muestra las principales características a considerar luego de seleccionar libros para los lectores, incluyendo el desarrollo cognitivo, la narrativa, los temas, el material y los tipos de lectura más comunes.

Figura 3.5
Características para seleccionar los tipos de libros



Nota. Elaboración propia.

Es crucial considerar la edad al elegir un libro para la lectura. Los niños experimentan diversas emociones al conectar con los personajes de la obra. Por esta razón, la lectura desempeña un papel esencial en su desarrollo durante su proceso educativo, pues agiliza la construcción de un aprendizaje significativo a través del arte de leer.

Implementar actividades de animación a la lectura basadas en la biblioterapia favorece el rendimiento académico de estudiantes con TDA, al estimular tanto su crecimiento intelectual como emocional mediante lecturas adaptadas a su ritmo de procesamiento. Estas actividades incluyen divertidos enfoques relacionados con la lectura y textos atractivos que los motivan a participar activamente en su aprendizaje.

Actividades de animación a la lectura basadas en la biblioterapia

Se establece un cronograma para llevar a cabo diversos talleres. Uno de ellos es el taller de lectura con títeres basado en “El Mago de Oz”. El desarrollo de este taller implica narrar previamente la obra, seleccionar un personaje del cuento, actuar y recrear la historia mediante títeres de papel, hasta destacar las cualidades de los niños durante la actuación.

Es de suma importancia considerar la edad para seleccionar el libro al momento de leer, ya que los niños despiertan diferentes emociones para conectar con el personaje de la obra. Es por esto por lo que la lectura juega un papel fundamental en el desarrollo de los niños durante su proceso de enseñanza-aprendizaje, pues permite desarrollar un aprendizaje significativo gracias al arte de leer.

Ejemplo: la siguiente figura muestra la creación de cuentos. Es un proceso creativo emocionante que implica dar vida a personajes, mundos y tramas cautivadoras. Debemos explorar los elementos esenciales y consejos prácticos para empezar a escribir las historias. Hay que prepararse para dejar volar la imaginación.

Figura 3.6
Cuento el Mago de OZ



Fuente: Bing (2023). Generador de imágenes con tecnología de DALL·E.

Taller: Rompecabezas del cuento: El soldadito de plomo

El objetivo de la actividad es indicar las partes del cuento (inicio-nudo-desenlace) de una forma dinámica.

Desarrollo:

- » Antes de la presentación del cuento, se debe resumir y dividirlo por párrafos.
- » Formar grupos.
- » Entregar en desorden las partes del cuento.
- » Identificar y organizar el cuento.
- » Al final, realizar la lectura en voz alta.

La Figura ilustra una dinámica de trabajo grupal donde los estudiantes deben organizar y reconstruir un cuento con partes desordenadas, lo que fomenta la comprensión, la cooperación y la lectura en voz alta.

Figura 3.7
Cuento El soldadito de plomo



Fuente: Bing (2023). Generador de imágenes con tecnología de DALL·E.

La biblioterapia tiene como propósito brindar soporte emocional a los niños por medio de la lectura y los libros. Por ello, es fundamental planificar y aplicar adecuadamente las actividades. Campaña (2018) señala que estas actividades pueden ser implementadas por diversas bibliotecas o servir como fuente de inspiración para futuros proyectos. Los modelos propuestos brindan orientación al bibliotecario para adaptarlos según sus preferencias, con el fin de proporcionar ideas y resaltar aspectos relevantes de acuerdo con la edad de los participantes. Además, las actividades se encuentran clasificadas alfabéticamente dentro de cada categoría, y tras cada una de ellas se

mencionan algunas bibliotecas que las han llevado a cabo, lo que permite su aplicación en distintos ámbitos.

Actividad: Piratas lectores

El objetivo es motivar la lectura mediante una recompensa.

Desarrollo

- » Realizar cartillas con una selección de 10 cuentos.
- » Leer cada cuento y por cada uno que terminen entregar una pegatina.
- » Al finalizar la cartilla, obtendrán el premio correspondiente a la temática.

La siguiente Figura muestra la actividad *Piratas lectores*, una dinámica lúdica que motiva a leer cuentos mediante recompensas y elementos de gamificación.

Figura 3.8
Piratas lectores



Fuente: Bing (2023). Generador de imágenes con tecnología de DALL·E.

Actividad: Mi primer cuento

Estimular la parte creativa del estudiante gracias a la construcción de un cuento.

Desarrollo

- » Realizar cartillas con una selección de 10 cuentos.
- » Deben leer cada cuento, y por cada uno que terminen recibirán una pegatina.
- » Al finalizar la cartilla, obtendrán el premio correspondiente a la temática.

La Figura 3.9 representa el proceso de creación del cuento, donde se destaca la participación infantil en la lectura y la imaginación como punto de partida para la narración.

Figura 3.9
Creación del cuento



Fuente: Bing (2023). Generador de imágenes con tecnología de DALL-E.

Actividad: Cuentos en línea

Mediante las plataformas digitales y multimedia que combinen imágenes, sonidos y videos, se busca motivar la experiencia lectora.

Desarrollo

1. Enseñar a utilizar la aplicación Powtoon o cualquier otra plataforma.
2. Incorporar imágenes (personajes, paisajes).
3. Añadir audios con su propia voz.
4. Al finalizar, exponer su cuento y expresar sus emociones.

Figura 3.10
Cuentos en línea



Fuente: Bing (2023). Generador de imágenes con tecnología de DALL·E.

Actividad de *role-play* para niños: resolución de conflictos en el patio de juegos.

El *role play* es una estrategia que contribuye a motivar y mejorar el comportamiento de los estudiantes, pues incentiva el aprendizaje a través del juego. Carrera y Cárdenas (2021) consideran que la implementación de juegos de rol ayuda a promover el hábito de la lectura, lo que a su vez contribuye a un mejor rendimiento académico en estudiantes de todas las etapas educativas. Se reconoce que la práctica de la lectura es beneficiosa para el desarrollo de habilidades en diversas áreas del conocimiento, tanto en niños y adolescentes como en adultos. Así se evidencia en la siguiente Figura.

Figura 3.11

Role playing: descubre la empatía como herramienta de trabajo



Fuente: Bing (2023). Generador de imágenes con tecnología de DALL·E.

Objetivo: fomentar habilidades de comunicación, empatía y resolución de conflictos entre niños a través de un *role play* en el contexto del patio de juegos.

Duración: La actividad tiene una duración aproximada de 20 a 30 minutos.

Materiales:

- » Tarjetas con nombres de personajes para los estudiantes que participarán en el *role-play*.
- » Hojas de papel y crayones para dibujar si es necesario.

Instrucciones:

Introducción (5 minutos)

Reunir a los niños y explicarles que participarán en una actividad especial de juego de roles, en la que interpretarán a niños en un patio de juegos. Comentar que estarán resolviendo conflictos imaginarios, como lo harían en la vida real.

Presentación de los personajes (5 minutos)

Entregar a cada niño una tarjeta con el nombre de un personaje. Los personajes pueden tener diferentes personalidades y preferencias. Por ejemplo: “Ana: le gusta jugar en el columpio” o “Carlos: quiere jugar a la pelota”.

Desarrollo del *role play* (10-15 minutos)

Pedir a los niños que se dividan en parejas o grupos pequeños, y que elijan un escenario de conflicto del patio de juegos. Por ejemplo, dos niños quieren el mismo columpio. Anima a los niños a actuar como los personajes asignados y a improvisar cómo resolverían el conflicto.

Role play en acción (10 minutos)

Dejar que los niños participen en sus *role plays*. Supervisar y asegurarse de que todos tengan la oportunidad de hablar y expresar sus puntos de vista. Si es necesario, puedes intervenir suavemente para guiar la conversación hacia una resolución positiva.

A continuación, se presentan recomendaciones de lecturas para trabajar con niños de 9 a 11 años.

Tabla 3.2. Lista de lecturas para niños de 9 a 11 años

LIBRO/ CUENTO	TÍTULO	EDAD	TEMA	AUTOR
Cuento	Caperucita Roja	9-11 Años	Violencia / Miedo	Charles Perrault
Cuento	La Bella y la Bestia	9-11 Años	Educación / Miedo	Gabrielle Barbot De Villeneuve
Libro	Bonitas	9-11 Años	Sororidad	Stacy Mcanulty
Cuento	Principito	9-11 Años	Valores / Responsabilidad	Antoine De Saint Exupéry
Libro	Cuerpos Dacias- Cuentos Para Sanar	9-11 Años	Ansiedad	Dawn Huebner
Libro	La razón por la que salto	9-11 Años	Autismo	Naoki Higashida
Cuento	Frida Kahlo	9-11 Años	Esfuerzo	Frida Kahlo
Cuento	Dumbo	9-11 Años	Bullying	Helen Aberson
Libro	Yo voy contigo	9-11 Años	Amor Propio	Raquel Díaz Regulez
Libro	Y si me duelen	9-11 Años	Resolución De Conflictos	Lisabeth Zöller
Libro	Mejora en la escuela	9-11 Años	Autoestima	Benjamin Lacombe

Las personas pasan por grandes retos y estos son evidentes desde que ingresan a las instituciones educativas en proceso como la lectoescritura, para que este proceso se desarrolle de manera eficaz se sugiere una serie de actividades para la animación a la lectura en digital. A continuación, escanea el código QR.



https://www.canva.com/design/DAF_5kRpmvQ/LPwe5_tITRb7J-qaeWnGzDA/edit?utm_content=DAF_5kRpmvQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton
<https://heyzine.com/flip-book/2c10b0e894.html>
Fuente: Elaboración propia.

Recursos digitales y aplicaciones: claves para la innovación en biblioterapia digital

En el ámbito de la biblioterapia digital, la innovación y la adaptación a la era virtual se evidencian principalmente con la utilización de recursos digitales y aplicaciones. Según Franco Gallego (2024), la transición de las prácticas de lectura desde espacios presenciales hacia entornos virtuales ha permitido conservar y fortalecer los beneficios terapéuticos y educativos de la lectura. Este proceso, como señala el autor, se apoya en herramientas tecnológicas que facilitan el acceso, promueven la interacción y permiten personalizar las expe-

riencias lectoras, ajustándose a las demandas y preferencias de los usuarios actuales.

La integración de recursos digitales y aplicaciones en iniciativas de promoción lectora se ha consolidado como una estrategia fundamental para dinamizar la biblioterapia en contextos virtuales. Allí, la tecnología transforma la manera en que se accede y se vive la lectura, al ampliar el alcance de la biblioterapia digital y llegar a una mayor cantidad de personas.

En la práctica, la adaptación de actividades tradicionales a formatos digitales ha resultado ser sumamente eficaz. El proyecto “Leamos el mundo”, descrito por Franco Gallego (2024), ejemplifica que iniciativas como periódicos murales, horas de lectura, talleres literarios y eventos culturales pueden trasladarse exitosamente a plataformas digitales. Este enfoque ha facilitado la continuidad de las actividades físicas en entornos virtuales y ha enriquecido la experiencia de los participantes, con lo que se ha incrementado la creatividad, la colaboración y el sentido de comunidad.

La implementación de recursos digitales en la biblioterapia digital suele recibir una valoración positiva por parte de los participantes en los procesos educativos. La integración de tecnologías digitales en las actividades extracurriculares ha mostrado resultados favorables, tanto en la promoción como en la comprensión lectora, lo cual contribuye además al desarrollo de habilidades críticas y reflexivas en los usuarios. El carácter innovador, accesible y motivador de estas herramientas tecnológicas amplía el alcance y mejora la efectividad de las intervenciones lectoras.

Ventajas de la biblioterapia digital

En cuanto a la accesibilidad, Franco Gallego (2024) observa que la virtualidad permite el acceso continuo a recursos terapéuticos y educativos al eliminar barreras geográficas y facilitar la inclusión de personas en contextos rurales o con dificultades de desplazamiento. Además, Roma (2023) señala que las plataformas digitales brindan flexibilidad en los horarios y ritmos de trabajo, lo cual permite que cada usuario avance a su propio ritmo y acceda a los materiales cuando lo necesite.

Respecto a la personalización, Gabarda Méndez *et al.* (2021) explican que los recursos digitales posibilitan la adaptación de contenidos y actividades según las necesidades individuales, así como el ajuste de la dificultad y la complejidad en tiempo real. Por su parte Franco Gallego (2024) destaca que las plataformas tecnológicas permiten un seguimiento personalizado del progreso, lo que incrementa la motivación y favorece la eficacia de las intervenciones, tanto terapéuticas como educativas.

En relación con la interactividad, Gabarda Méndez *et al.* (2021) mencionan que la biblioterapia digital integra actividades multimedia, retroalimentación inmediata y elementos de gamificación. Estas características, según Franco Gallego (2024), y como lo confirma el estudio sobre el uso de Edilim (editor de libros inrreactivos) en contextos rurales, estimulan la participación activa, facilitan la comunicación bidireccional y mantienen el interés de los usuarios para convertir la experiencia en algo más atractivo y efectivo.

Es decir, la biblioterapia digital amplía el acceso y la participación, enriquece tanto la experiencia lectora como terapéutica, hasta consolidarse como una alternativa innovadora y eficaz en los contextos educativos y psicoeducativos actuales.

Desafíos en entornos virtuales

Los retos técnicos, para autores como Roma (2023) y Gabarda Méndez *et al.* (2021) hacen que la brecha digital persista, debido a dificultades de acceso a tecnología y conectividad, especialmente en zonas rurales o de bajos recursos, lo que limita la participación estudiantil. Ante esta situación, es necesaria la capacitación tecnológica para docentes y estudiantes, pues la falta de formación afecta la calidad de las experiencias educativas y terapéuticas.

En cuanto a los retos terapéuticos, es necesario rediseñar las actividades presenciales para que sean efectivas en línea. Se debe repensar metodologías y dinámicas con el fin de mantener el vínculo terapéutico. Además, es necesario evaluar el progreso de los participantes incluso cuando resulte complicado en entornos virtuales, ya que la falta de contacto directo puede dificultar la obtención de información precisa.

Respecto a los retos emocionales, la sobrecarga de actividades en línea genera preocupación pues exige equilibrar el uso de la tecnología para evitar el agotamiento. La motivación también se ve afectada cuando las actividades no resultan atractivas o los estudiantes enfrentan obstáculos técnicos. Por ello, es fundamental establecer conexiones significativas y abordar estos desafíos técnicos, terapéuticos y emocionales, para garantizar experiencias educativas y terapéuticas efectivas, inclusivas y sostenibles.

Biblioterapia intercultural

La biblioterapia intercultural, en tanto adapta las intervenciones lectoras y terapéuticas a la diversidad de contextos

culturales, es un tema recurrente en varios de los artículos analizados, aunque se aborda desde distintos enfoques y con diversos niveles de profundidad. Un ejemplo destacado es el trabajo de Roma (2023), quien subraya la importancia de ajustar los métodos y los materiales a las realidades culturales de los estudiantes. En su estudio sobre el uso de recursos digitales para el aprendizaje de la lectura y la escritura, Roma destaca la necesidad de respetar las tradiciones locales y comprender los valores culturales, especialmente en la educación especial en zonas rurales. El autor enfatiza que la eficacia de estas intervenciones depende, en gran medida, de la sensibilidad cultural y la capacidad de los docentes para adaptar sus estrategias terapéuticas a las particularidades y necesidades de cada comunidad.

De manera similar, un estudio sobre el uso de recursos digitales en una escuela rural de Colombia subraya la importancia de incorporar elementos culturales locales en el diseño de las actividades. La investigación evidencia que la colaboración con líderes comunitarios y la integración de contenidos vinculados a la vida cotidiana de los estudiantes favorecen la apropiación de los recursos y el éxito de las intervenciones. Esta experiencia demuestra que el desarrollo de materiales culturalmente sensibles y la adaptación de las estrategias pedagógicas son fundamentales para garantizar la pertinencia y eficacia de la biblioterapia en contextos diversos.

Por su parte, Franco Gallego (2024), aunque enfoca su análisis en la promoción de la lectura con actividades extra-curriculares y recursos digitales, también hace referencia a la importancia de considerar los intereses, pasiones y necesidades de los estudiantes, los cuales están profundamente marcados por su contexto cultural. Entonces, sugiere la persona-

lización de las actividades y la apertura a la participación de la comunidad educativa pues son estrategias clave para lograr una intervención significativa y respetuosa de la diversidad.

Respecto a la colaboración con líderes comunitarios y la integración de elementos culturales, los artículos de Gabarda Méndez *et al.* (2021) destacan la importancia de involucrar tanto a las familias como a la comunidad en el proceso educativo. Aunque no abordan en detalle la adaptación intercultural de la biblioterapia, reconocen que la participación de actores locales puede fortalecer las iniciativas y potenciar sus resultados.

Implementación práctica

La organización de programas de biblioterapia o intervenciones educativas en contextos multiculturales requiere una preparación cuidadosa y recursos adecuados. Roma (2023) destaca la importancia de que terapeutas y educadores desarrollen competencias culturales, amplíen su conocimiento sobre literaturas diversas y fortalezcan sus habilidades de comunicación intercultural, pues la sensibilidad y la preparación del profesional son factores clave para el éxito de las intervenciones.

En cuanto a los recursos y materiales, se resalta la necesidad de contar con una biblioteca multicultural, materiales en diferentes idiomas y recursos adaptados a las particularidades culturales de los usuarios. Así, se facilitará la inclusión y la participación, permitiendo que la intervención sea significativa y respetuosa de la diversidad.

Respecto a la evaluación y el seguimiento, Franco Gallego (2024) señala la importancia de emplear métodos de evaluación culturalmente apropiados y de recoger retroalimenta-

ción de la comunidad. Solo con ello, las estrategias y materiales podrán ajustarse a las necesidades culturales detectadas durante el proceso, asegurando la pertinencia y eficacia de la intervención.

En síntesis, la literatura revisada evidencia que la implementación en contextos multiculturales exige formación especializada, recursos adaptados y una evaluación continua y sensible a la cultura; elementos fundamentales para el éxito de cualquier programa de biblioterapia o intervención educativa intercultural.

Testimonios y relatos de experiencias reales

Experiencias en el ámbito escolar y educativo

En Costa Rica, una investigación desarrollada en una biblioteca escolar pública documentó el uso de la biblioterapia en seis niños que presentaban problemas de conducta relacionados con el *bullying*. Durante 19 sesiones, se aplicaron lecturas guiadas, discusiones grupales y actividades lúdicas orientadas a promover la autorreflexión y la empatía. Los resultados mostraron una mejora significativa en la convivencia escolar y en la expresión emocional de los estudiantes (Marín-Rojas y Vargas-Monge, 2016).

Por otra parte, una revisión sistemática realizada por Fonseca y Páez (2016) destaca que la biblioterapia de desarrollo ha sido empleada eficazmente en contextos escolares para abordar experiencias como el duelo, el abandono o la violencia familiar. Esta práctica permite que los niños se identifiquen con los personajes de las historias, lo cual favorece el desarrollo de la empatía y la adquisición de herramientas emocionales para afrontar su realidad.

Testimonios en otros contextos: adultos mayores y mujeres en situación de vulnerabilidad

En Ecuador, un estudio de intervención con adultos mayores demostró que la biblioterapia reduce síntomas de ansiedad y depresión. Mediante talleres de lectura reflexiva, los participantes mejoraron su capacidad para expresar sentimientos y fortalecieron sus vínculos sociales (Macías *et al.*, 2023).

De igual forma, en Chiapas (México) se implementaron talleres de biblioterapia con mujeres víctimas de violencia de género. La lectura de textos sobre resiliencia y dignidad lograron que los participantes resignifiquen sus experiencias y fortalezcan su autoestima. Las sesiones también propiciaron un espacio de apoyo colectivo, donde el intercambio de ideas y emociones se convirtió en un motor de empoderamiento (Díaz Guzmán y Figueroa Vázquez, 2020).

Relatos personales: el lector como protagonista de su proceso emocional

En un artículo de reflexión sobre biblioterapia, se recogió el testimonio de una estudiante universitaria que atravesaba un proceso de duelo. Ella relató que leer historias de pérdida y recuperación le permitió comprender sus propias emociones y sentirse acompañada en su dolor: “Encontré en la literatura una forma de hablar de lo que no podía decir en voz alta” (Díaz y Souza, 2011, p. 312). Este ejemplo expone que la lectura puede actuar como un espacio seguro para la catarsis emocional y la autorregulación.

La siguiente Tabla sintetiza contextos, participantes, modalidades e impactos de la biblioterapia en diferentes ámbitos.

Tabla 3. 3. Resumen de elementos comunes

Contexto	Participantes	Modalidad	Impacto reportado
Biblioteca escolar	Niños con conducta	Sesiones grupales con lectura guiada	Mejoras en conducta y clima escolar
Niños y adolescentes	Estudiantes diversos	Lectura + discusión en grupo	Reducción de ansiedad y mayor empatía
Adultos mayores	Personas mayores	Talleres periódicos	Menor depresión, mayor socialización
Mujeres víctimas	Adultas en violencia	Lectura de literatura motivadora	Fortalecimiento emocional y autoconfianza
Lector individual	Persona en duelo	Lectura personal reflexiva	Consuelo, resignificación y manejo emocional

Los testimonios presentados y la evidencia científica lo respaldan: la biblioterapia, cuando es aplicada de manera consciente y acompañada por un profesional, puede convertirse en una poderosa herramienta para trabajar temas sociales y mejorar la estabilidad emocional de los estudiantes. Al brindar la posibilidad de identificarse con personajes y tramas literarias, se abre un camino para la reflexión personal, la gestión emocional y el desarrollo de competencias socioafectivas. En el contexto educativo, su valor radica no solo en fomentar la lectura, sino también en formar personas más empáticas, resilientes y consientes de sí mismas y de los demás.

Guía práctica para implementar biblioterapia en el aula

La biblioterapia en el aula se desarrolla siguiendo una secuencia planificada, que comienza con la identificación de las necesidades emocionales, sociales o académicas del grupo de estudiantes. Luego, el docente selecciona textos (cuentos, novelas cortas, poemas o fábulas) que aborden, de manera simbólica o directa, los temas identificados como la autoestima, el duelo, la empatía o el respeto. Posteriormente, se realiza una lectura guiada, en un ambiente seguro y reflexivo, donde se fomenta el diálogo con preguntas abiertas y actividades que inviten a los estudiantes a relacionar el contenido a sus propias vivencias. Este proceso permite que los niños expresen sus emociones, compartan experiencias y construyan aprendizajes significativos. La biblioterapia, al centrarse en la lectura con propósito terapéutico, se convierte en una estrategia poderosa para fortalecer la inteli-

gencia emocional y mejorar la comprensión lectora, desde una perspectiva humanista.

En la práctica docente, la biblioterapia es una herramienta estratégica para el desarrollo integral del estudiante. El docente actúa como mediador, al promover un espacio de contención y escucha activa, donde la literatura funciona como espejo y puente para la reflexión personal. A través de actividades complementarias, como dramatizaciones, dibujos, escritura creativa o debates, se refuerzan los aprendizajes emocionales y se fomenta la resolución de conflictos. La relevancia de la biblioterapia radica en su capacidad de humanizar el proceso educativo, mejorar el clima escolar, promover la empatía y fortalecer la autoestima. Cuando se integra de manera sistemática en el aula, se convierte en un recurso valioso, no solo para la formación académica, sino también para el bienestar emocional y social de los estudiantes.

A continuación, un ejemplo práctico, paso a paso, de la implementación de la biblioterapia en el aula de clases.

Paso 1. Seleccionar la franja etaria, es decir, el rango de edad que se busca trabajar y completar las características que presentan los estudiantes en cuanto a los aspectos biológicos, cognitivos, culturales y sociales.

Tabla 3. 4. Franja etaria: 15-17 años

Franja etaria		15 a 17 años	
Características			
BIOLÓGICAS	COGNITIVAS	CULTURALES	SOCIALES
Se preocupan por su apariencia.	Se muestran más preocupados por sus propios pensamientos y conceptos.	Se hacen más responsables y honestos.	Comienzan relaciones más íntimas.
Terminación del crecimiento.	Aumenta la velocidad de los procesos del pensamiento.	Tienen menos problemas con sus padres.	Pueden ser capaces de relaciones más complejas
Comienzan a definir su sexo.	Identifican los límites en situaciones.	Se sienten lo suficientemente seguros como para no actuar	Muestran mayor autonomía.
Pueden ser más agresivos, tanto con otros como en su comportamiento.	Muestran preocupación por los adultos y su mundo.	Buscan tener su propia opinión.	Pueden desarrollar más relaciones íntimas e interpersonales.

Cambios en su estado de ánimo.	Se vuelven más competentes con su lenguaje y forma de pensar.	Pueden empezar a buscar modelos a seguir, además de sus padres.	Pasan menos tiempo con sus padres y más con sus amigos.
Comienzan a sentir atracción por otros.	Mejora su capacidad para planificar.	Se preocupan por el futuro y comienzan a establecer sus propios objetivos.	Disminuye la necesidad de pertenencia a un grupo.
Pueden tener trastornos alimenticios.	Pueden distinguir entre verdad y falsedad.	Aceptan el apoyo de sus padres y otros adultos.	Están menos influenciados por la presión de grupo.
Comienzan a preocuparse por su identidad.	Aumenta su capacidad para analizar y resolver problemas.	Demuestran menos problemas de comportamiento.	Pueden tener un impacto en su rendimiento escolar.
Aumento de la fuerza, resistencia y su coordinación.	Se vuelven más críticos con ellos mismos.	Son más capaces de tomar decisiones por sí solos.	La amistad y la intimidad se hacen cada vez más importantes.

Seguidamente, la Tabla muestra los principales temas de interés en los adolescentes de 15 a 17 años, como salud, redes sociales, relaciones, adicciones e igualdad de derechos.

Tabla. 3. 5

Paso 2. Seleccionar los temas de interés acorde a su edad

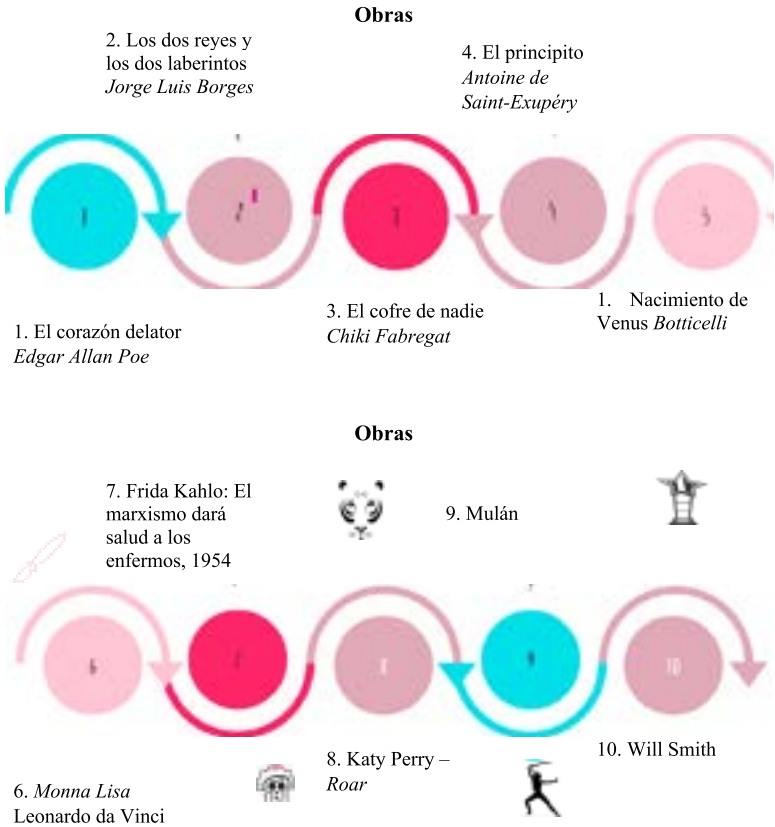
Temas de interés de 15 a 17 años	
	La violencia de genero
	La igualdad de derechos y las discriminaciones
	5 Salud mental – imagen
	4 Comedia
	Olvidar la vida real
	Misterio de cosas por resolver
	Cuenten historias verdaderas
	Cosas para experimentar su vida
	Personajes enamorados
	Personajes que se parezcan al lector
	Protagonista aventurero
	Famosos <i>influencer</i>
	3 Las relaciones de pareja
	Salud libertad
	3 Las drogas, su consumo y las adicciones
	Acoso escolar
	2 Internet y redes sociales
	Salud mental, sexual e imagen
1	Desarrollo físico mental y social

Nota. Elaboración propia.

La siguiente Figura presenta algunas obras literarias y artísticas destacadas de Poe, Borges, Fabregat, Saint-Exupéry y Botticelli.

Figura 3. 12

Paso 3. Seleccionar obras literarias en cuento, novela, y obras de música, actores, obras plásticas, entre otras, de acuerdo con la etapa evolutiva de los estudiantes



Nota. Elaboración propia.

A continuación, la siguiente Tabla expone la organización de diversas obras artísticas clasificándolas en cuento, novela, libro, plástica, música, video y actuación.

Tabla. 3.6

Paso 4. Realizar una tabla para categorizar cada una de las obras de acuerdo con su actividad

Clasificación de obras literarias						
Título de la obra	Cuento	Novela	Libro	Plástica	Música video	Actor
El corazón delator Edgar Allan Poe– Terror	●	●	●	●	●	●
Los dos reyes y los dos laberintos Jorge Luis Borges– Venganza–Soberbia–Mal al otro	●	●	●	●	●	●
El cofre de nadie Chiki Fabre– Amor entre jóvenes–R. tóxicas–Influencia redes sociales	●	●	●	●	●	●
El principito Antoine de Saint-Exupéry– Valores–Lecciones de vida						
Nacimiento de Venus Botticelli–Juicios de valor					●	●

Figura 3. 13

Paso 5. Seleccionar una de las obras y realizar un análisis. En este caso, es una obra plástica: “Nacimiento de Venus”, por Sandro Botticelli (1485).



Figura 3. 14

Selección de temas de trabajo. Paso 6. Enlistar los temas que trabaja la obra en rasgos generales

<ul style="list-style-type: none">• Temas que trabaja la obra• Belleza• Armonía• Perfección• Pureza• Los amores prohibidos• El regreso de la Diosa	
	<ul style="list-style-type: none">• Amor eterno• Valor de la mujer• Emancipación femenina• Libertad• Poder• Apoyo (sonoridad)• Igualdad de genero• Expresión a través del arte

Paso 7. Realizar una lectura local sobre lo que se puede observar. Ejemplo:

- » La obra está representada en un cuadro de forma horizontal.
- » El cuadro se desarrolla en un paisaje marítimo, donde caen flores sobre el mar, el centro de atracción es una concha arrastrada hacia la orilla por las olas del mar, sobre ella está parada una mujer desnuda con cabello rojizo tapando sus partes íntimas.
- » Del otro lado se encuentran dos personajes, un hombre y una mujer.
- » En el lado derecho, una mujer carga una tela para cubrir a la chica que está en la orilla.

Paso 8. Realizar una lectura global de la obra.

“El nacimiento de Venus” fue pintada por el pintor italiano Sandro Botticelli. Es una pintura icónica que tiene gran influencia en el arte y la cultura contemporánea. Esta obra es importante porque se atrevió a romper las barreras de la censura y prejuicios de la época con el primer desnudo de cuerpo completo. Representa una historia griega. Se enfatiza en la musa de inspiración, que fue Simonetta Vespucci, conocida como la mujer más bella de la época renacentista.




Los rumores hablan de que el pintor estaba locamente enamorado de ella, pero, siendo consciente de su posición y la de ella, decidió dejar de declararle sus sentimientos y solo expresarlos a través de su arte. Fuera o no así, es impresionante comprobar la huella que dejó esta mujer en Botticelli, a la que prácticamente dedicó casi todos sus cuadros. Al morir Simonetta, Botticelli continuó plasmando su figura en sus obras a lo largo de toda su carrera, haciendo que todas las

mujeres que aparecieron en sus cuadros guardaran las facciones de su amada.

Sus obras reflejan la belleza de la mujer y dama de su corazón.

Paso 8. Una vez relacionados los temas, se realiza la lectura elaborativa comparando épocas, actos, etc.

Figura 3.15
Comparando épocas

<p>“El macho es, por naturaleza, superior y la hembra inferior; uno gobierna y la otra es gobernada; este principio de necesidad se extiende a toda la humanidad.” (Aristóteles, Política, 1254b, 13-15)</p>  <p>Pagano El Nacimiento de Venus, Botticelli</p>	<p>VS</p>  <p>Mujer ideal</p>	<p>Mujer angelical, perfecta como ser humano, esposa y madre. Esclava del señor. El ángel Gabriel anuncia a María que concebirá por obra del espíritu santo a un hijo de Dios.</p> <p>Religioso</p>  <p>La anunciación del Evangelio</p>
---	---	---

Paso 9. Se relaciona con otros acontecimientos de la obra. Ejemplo:

Figura 3.16
Relacionando acontecimientos



Nota. Elaboración propia.

Historia griega

El tema mitológico era habitual en estas obras, así que surgían imágenes como la primavera o Venus y Marte. Venus es la diosa del amor y su nacimiento se debe a los genitales del dios Urano, los cuales fueron cortados por su hijo Cronos y arrojados al mar. El momento que presenta el artista es la llegada de la diosa tras su nacimiento a la isla de Citera, al ser empujada por el viento, como describe Homero, quien sirvió de fuente literaria para la obra de Botticelli.

Venus aparece en el centro de la composición sobre una enorme concha. Sus largos cabellos rubios cubren sus partes íntimas mientras que con su brazo derecho trata de taparse el pecho, repitiendo una postura típica de las estatuas romanas de las Venus. La figura blanquecina está acompañada por Céfito, el dios del viento, junto a Aura, la diosa de la brisa. Ambos están enlazados en un estrecho abrazo. En la zona terrestre encontramos a una de las Horas, las diosas de las estaciones, en concreto, de la primavera, ya que lleva su manto decorado con motivos florales. La Hora espera a la diosa para arroparla con un manto también floreado. Finalmente, las rosas caen junto a Venus, ya que la tradición dice que surgieron con ella.

Paso 10. Se realiza la lectura crítica elaborativa, como se evidencia en la siguiente Figura, donde se construye el significado personal pero representado en una obra o actividad, lo que da sentido a la lectura y al análisis trabajado.

Figura 3. 17
Lectura crítica elaborativa



Sentido de la obra

La obra *El regreso de la nueva Diosa* busca presentar una nueva conceptualización del protagonismo de la mujer en la sociedad. En ella, se resalta la importancia de la emancipación femenina frente a los estereotipos y las actitudes machistas que desvalorizan su papel y limitan su confianza. El obje-

tivo de la obra es impulsar a las mujeres a asumir cambios significativos: aprender a decir “no”, expresarse con libertad, no permanecer en silencio y fomentar el apoyo mutuo entre hombres y mujeres, siempre teniendo presente la igualdad de género.

En conclusión, la biblioterapia es una estrategia educativa y terapéutica de gran valor para abordar temas sociales relevantes y promover la estabilidad emocional de los estudiantes. Gracias a la lectura guiada y reflexiva, los docentes pueden facilitar la identificación y gestión de emociones, así como fomentar la empatía, el respeto y la comprensión de realidades diversas. Al integrar textos literarios que aborden problemáticas como el acoso, la discriminación, la pérdida o el conflicto, los estudiantes obtienen una oportunidad para reflexionar sobre sus propias experiencias y desarrollar herramientas para enfrentar situaciones complejas. De este modo, la biblioterapia no solo enriquece el proceso formativo, sino que contribuye activamente al bienestar integral y a la construcción de una convivencia más armoniosa en el aula.

Bibliografía

- Alcántara, M. (2009). *Animación a la lectura*. Granada 18005. <http://www.enjambre.gov.co/enjambre/file/download/112248>.
- Iulima, L., Mena Chiluisa, L. M., y Guevara Vallejo, E. C. (2022). “Construcción y validación del cuestionario de percepción de docentes sobre discapacidad intelectual y aprendizaje”. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* 44, 167-175.
- Andrade, L. V. D., y Silva, A. C. O. D. (2018). “Rastros de uma produção em biblioterapia e da atuação do bibliotecário em intervenções biblioterápicas: Uma análise a partir da base de dados em ciência da informação (BRAPCI)”. *Biblionline* 13 (4), 121. <https://doi.org/10.22478/ufpb.1809-4775.2017v13n4.38000>.
- Campaña, M. (2018). *Guía de actividades de animación a la lectura en las bibliotecas*. Secretaría General Técnica. 10.4438/030-18-112-X.
- Carrera-Coronel, R. E., y Cárdenas-Cordero, N. M. (2021). “Juego de roles como estrategia didáctica para la comprensión lectora en estudiantes”. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía* 6 (4), 260. <https://doi.org/10.35381/r.k.v6i4.1501>.
- Castro Santana, A., y Altamirano Bustamante, N. (2018). “¿Leer para estar bien?: Prácticas actuales y perspectivas sobre la biblioterapia como estrategia educativo-terapéutica”. *Investigación Bibliotecológica: archivonomía, bibliotecología e información* 32 (74), 171. <https://doi.org/10.22201/iibi.24488321xe.2018.74.57918>.
- Coll, C. (1987). “La importancia de los con tenidos en la enseñanza”. *Dpto. de Psicología Evolutiva y de la*

- Educación Universidad de Barcelona* 3(3). <http://dx.doi.org/10.12795/1E.1987.i03.03>.
- Doll, B., y Doll, C. (2010). "Bibliotherapy with young people: Librarians and mental health professionals working together". Libraries Unlimited, Santa Barbara, Calif., ©2010. <https://search.worldcat.org/es/title/639573825>.
- Ellis, A. (2010). *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything: Yes, Anything*, Lyle Stuart (1.a ed.). Libraries Unlimited, Santa Barbara. <https://biblioteca.ufm.edu/opac/record/34631#inventory>.
- Ferreira, F. B., y Garcia, J. C. R. (2018). "Interfaces entre a biblioterapia e a responsabilidade social do bibliotecário". *Revista Conhecimento em Ação* 3 (2), 107-119. <https://doi.org/10.47681/rca.v3i2.19215>.
- Franco Gallego, D. V. (2024). "Actividades Extracurriculares para la Comprensión de Lectura con Recursos Digitales". *Estudios y Perspectivas. Revista Científica y Académica* 4 (1), 2234-2251. <https://doi.org/10.61384/r.c.a..v4i1.177>.
- Frankl, V. (2013). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona-Herder. <https://herdereditorial.com/el-hombre-en-busca-de-sentido-9788425439896>.
- Gabarda Méndez, V., Marín Suelves, D., y Romero Rodrigo, M. M. (2021). "Evaluación de recursos digitales para población infantil". *EDMETIC* 10 (1), 135-153. <https://doi.org/10.21071/edmetic.v10i1.13125>.
- Gómez, J. (2020). *Gamificación en contextos educativos: Análisis de aplicación en un programa de contaduría pública a distancia*. 22 (38). <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/empresa7a.6939>.
- <https://plus.google.com/+UNESCO>. (2015, septiembre 27). La UNESCO y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. UNESCO. <https://es.unesco.org/sdgs>.
- <https://plus.google.com/+UNESCO>. (2021, abril 29). Día Mundial del Libro y del Derecho de Autor. UNESCO. <https://es.unesco.org/commemorations/worldbookday>.

- Losada, A. V. (2020). “La biblioterapia como recurso terapéutico interdisciplinario”. *Revista de Psicología* 057. <https://doi.org/10.24215/2422572Xe057>.
- Maldonado-Lozano, M. J., y Gutiérrez-Zornoza, M. (2022). “Lectura de cómics para el bienestar de los adolescentes en acogimiento residencial”. *Revista de estudios sobre lectura* 21 (1). https://doi.org/10.18239/ocnos_2022.21.1.2741.
- Moreno Morales, M. I., y Ávila Landa, H. (2021). “La biblioterapia en un grupo de mujeres en situación de violencia: Fundamentos conceptuales y balance de intervención”. *LiminaR* 19 (2), 214-227. <https://doi.org/10.29043/liminar.v19i2.850>.
- MSP. (2019). Ministerio de Salud Pública fortalece la calidad y calidez de los servicios hospitalarios – Ministerio de Salud Pública. <https://www.salud.gob.ec/ministerio-de-salud-publica-fortalece-la-calidad-y-calidez-de-los-servicios-hospitalarios/>.
- Muñoz, C., Valenzuela, J., Avendaño, C., y Núñez, C. (2016). “Mejora en la motivación por la Lectura Académica: La mirada de estudiantes motivados”. *Ocnos: Revista de Estudios sobre Lectura* 15, 52-68.
- Naranjo Mora, K., Navarro Araya, G., y Zúñiga Seravalli, T. (2017). “La biblioterapia como herramienta de ayuda aplicada en la biblioteca escolar: Estudios de caso”. *e-Ciencias de la Información* 7 (2), 1. <https://doi.org/10.15517/eci.v7i2.29259>.
- Nascimento, G. M., y Rosemberg, D. S. (2007). “A biblioterapia no tratamento de enfermos hospitalizados”. *Informação & Informação* 12 (1), 80. <https://doi.org/10.5433/1981-8920.2007v12n1p80>.
- OMS. (2018). Salud mental. PRODEFEN. <https://www.webconsultas.com/noticias/mente-y-emociones/el-50-de-las-enfermedades-mentales-comienzan-antes-de-los-14-anos>.

- (2021). Salud mental en adolescentes, una prioridad para la OMS. Edición. <https://www.edicionmedica.ec/secciones/salud-publica/salud-mental-en-adolescentes-una-prioridad-para-la-oms-92980>.
- Otero Nuria. (2009). *¿Cómo afrontar los problemas de comportamiento desde la escuela?* <https://www.eumed.net/rev/ced/09/nom.htm>.
- Pinto, V. B. (2005). “A biblioterapia como campo de atuação para o bibliotecário”. *Transinformação* 17 (1), 31-43. <https://doi.org/10.1590/S0103-37862005000100003>.
- Rodriguez, A. M., Segura, X., Universidad Autónoma de Coahuila, México, Elzondo, M. D., Universidad Autónoma de Coahuila, México, Moreno, R., Universidad Autónoma de Coahuila, México, Montalvo, J., & Universidad Autónoma de Coahuila, México. (2020). “Diagnóstico del impacto de la motivación laboral como medio para incrementar la productividad. Estudio de caso: Empresa TSR de Saltillo, Coahuila, México”. *Revista Espacios* 41 (45), 53-68. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n43p05>.
- Rojas Camargo, D. J. (2018). “La animación a la lectura como estrategia pedagógica para la formación de la competencia literaria en la escuela secundaria”. *La Palabra* 33, 129-145. <https://doi.org/10.19053/01218530.n33.2018.8818>
- Roma, C. (2023). “Los recursos digitales para el aprendizaje de la lectura, la escritura y la matemática. Experiencias en una escuela primaria de educación especial”. *Revista Abierta de Informática Aplicada* 5, 21-31. <https://doi.org/10.59471/raia202117>.
- Román, A. M. (2020). “Biblioterapia. Recomendaciones terapéuticas de libro en la autoterapia ampliada”. *Calidad de Vida y Salud* 13, 114-129.
- Santana, A. C., y Bustamante, N. A. (2018). “¿Leer para estar bien?: Prácticas actuales y perspectivas sobre la biblioterapia como estrategia educativo-terapéutica”. *Investigación Bibliotecológica*:

- archivonomía, bibliotecología e información* 32 (74), 171-192.
<https://doi.org/10.22201/iibi.24488321xe.2018.74.57918>.
- Sarto, M. (1998). *Animacion a la lectura*. Nuevas estrategias (Madrid). Ediciones SM.
- Stefanizzi, Rafaela. (2018). “El uso del libro y la palabra para mejorar la calidad de vida: Una investigación en bibliotecas para pacientes y bibliotecas en contextos de encierro”. Universidad de la Plata. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.10912/ev.10912.pdf.
- Valencia, I. (2018). *Estrategias de Animación a la Lectura En La Formación de Jóvenes Lectores*. https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/972/2018_Tesis_Iyari_Valencia_.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Leer, sentir y educar son tres verbos que, cuando se encuentran, pueden cambiar una vida. Este libro propone precisamente ese encuentro: una educación que dialoga con la neurociencia, las emociones y la lectura para generar experiencias significativas en el aula.

A lo largo de sus capítulos, *Educación, sentir y leer: estrategias para la transformación* invita a comprender cómo funciona el cerebro al aprender, por qué las emociones condicionan lo que recordamos y cómo la lectura puede convertirse en una herramienta curativa, capaz de acompañar procesos de crecimiento personal, resolución de conflictos y cuidado de la salud mental. Desde la neuroeducación, el desarrollo emocional y la biblioterapia, las autoras ofrecen recursos concretos para atender las dificultades lectoras, los problemas de comportamiento y otras situaciones de riesgo que viven los estudiantes en contextos educativos diversos.

No se trata solo de enseñar contenidos, sino de construir espacios donde cada estudiante se sienta visto, escuchado y capaz. Por eso, el libro combina fundamentos teóricos actualizados con estrategias, actividades y casos de éxito que muestran que es posible promover la paz interior, la convivencia y la resiliencia a través de la lectura y el acompañamiento pedagógico intencional.

Dirigido a docentes en formación y en ejercicio, orientadores, psicopedagogos y profesionales interesados en una educación integral, este texto es una invitación a repensar la práctica educativa desde una mirada sensible, interdisciplinaria y comprometida con la transformación de las personas y de la comunidad.

