

## Conexión entre emociones y aprendizaje

Las emociones y los sentimientos son importantes en la predisposición a aprender, estos influyen en nuestra atención. Cuando un estudiante se siente emocionalmente afectado por preocupaciones, tristeza, estrés u otros motivos, su concentración se ve alterada, repercutiendo en la interacción con profesores y estudiantes, afectando su propio avance.

Situaciones cotidianas pueden alterar nuestro estado emocional. No obstante, aprender a convivir y regular estas emociones, así como mantener conexiones con los

demás, es esencial.

El estrés y la ansiedad, que son parte del día a día de los estudiantes, especialmente durante momentos de presión como las exigencias académicas y evaluaciones periódicas, pueden tener un alto impacto. Si el estrés, se maneja adecuadamente, puede resultar beneficioso, manteniéndonos alerta y responsables, sin embargo, si se descontrola, puede afectar la salud, disminuir la calidad del trabajo y generar reacciones negativas hacia los demás y al entorno.

La universidad puede ¿o debe? desempeñar un papel

crucial en ayudar a los estudiantes a abordar sus emociones. Para ello, es aconsejable que los académicos no sólo se preparen para impartir sus materias, sino también para comprender el estado emocional de quienes estarán escuchándolo. Esto implica indagar en la inteligencia emocional y adaptar las metodologías de enseñanza para fomentar un ambiente propicio y de conexión en el aula.

Es recomendable generar un vínculo: saludando, preguntando y escuchando activamente. Un simple "buenos días" o "¿cómo te sientes?"

puede abrir la puerta a conversaciones más profundas, donde el estudiante se sienta cómodo reflexionando sobre sus emociones. Sentimientos como la gratitud, sensación de pertenencia, el amor entre otros, son motivadores poderosos. Cuando nos sentimos valorados y queridos, estamos más dispuestos a aprender e interactuar.

Cuando un académico identifica a un estudiante que está desregulado o pasando por un mal momento, es fundamental que actúe. Las universidades cuentan con equipos especializados en apoyo social, psicológico y psicope-

dagógico equipados para estos fines. Recursos vitales para ayudarlo a encontrar el apoyo que requiere.

Es propicio atender las señales que se observan en la sala de clases, ya que esto puede contribuir a acrecentar problemas, convirtiéndose en distractores significativos en el proceso de aprendizaje. En este contexto, la educación emocional y la conexión entre emociones y aprendizaje se convierten en un imperativo que debemos asumir para formar individuos no sólo académicamente competentes, sino también emocionalmente saludables. 

 Columna



**Paz Hormazábal**,  
vicerrectora Sede  
Concepción Universidad de  
Las Américas