

# Por que las Emociones son la Base de Todo Aprendizaje

*Lo que la neurociencia y la psicología nos enseñan sobre afecto y desarrollo*

por Fernanda Lucio | Pitanga Kids

## La neurociencia que prueba lo que el corazón ya sabía

Durante décadas, la educación trató el aprendizaje como un proceso puramente cognitivo. La neurociencia moderna ha derribado esta idea. Las investigaciones muestran que el sistema límbico — la parte emocional del cerebro — se activa antes de cualquier proceso de aprendizaje. Es decir: un niño que no se siente seguro y amado simplemente no puede aprender con la misma eficacia.

Daniel J. Siegel y Tina Bryson, en "El cerebro del niño", demuestran que el desarrollo emocional y el desarrollo cognitivo son inseparables. La integración de emoción y razón es la base de un niño que piensa, siente y se relaciona de forma saludable.

## Bowlby y el apego: la base segura de todo

John Bowlby, psiquiatra británico y creador de la Teoría del Apego (1969), demostró que la calidad del vínculo afectivo entre el bebé y su cuidador es fundamental para el desarrollo infantil y afecta la capacidad de formar relaciones saludables a lo largo de toda la vida (Artmed, 2024).

Los niños con apego seguro — que saben, profundamente, que alguien los ama incondicionalmente — exploran el mundo con más valentía, enfrentan desafíos con más resiliencia y se recuperan de la frustración más rápidamente. Cada vez que consuelas a tu hijo que llora, cada "te quiero" sin razón específica: estás construyendo la base neurológica de su aprendizaje.

## Goleman y la inteligencia emocional: el diferenciador del siglo XXI

Daniel Goleman, en "Inteligencia Emocional" (1995), popularizó la idea de que el CI no es el único predictor del éxito en la vida. La capacidad de reconocer, expresar y gestionar emociones es igualmente o incluso más importante.

El Instituto Ayrton Senna (2023) confirma: los niños que desarrollan competencias socioemocionales muestran mejor desempeño académico, relaciones más saludables y mayor bienestar a lo largo de la vida. La buena noticia: la inteligencia emocional no es un don innato — es una habilidad que se aprende y desarrolla, especialmente en la infancia.

## Como cultivar la inteligencia emocional en casa

Nombrar las emociones es el primer paso. "Estas frustrado porque no pudiste abrir la caja" en lugar de "deja de llorar" — este simple cambio enseña al niño a identificar lo que siente.

Valida antes de resolver: "Entiendo que estás enojado" antes de "pero no puedes golpear." El niño necesita sentirse comprendido antes de poder autorregularse. Modela tus propias emociones: "Hoy mamá está un poco triste, pero está bien — pasará." Al mostrar que los adultos también sienten, enseñas sin palabras que las emociones son naturales.

## El arte como lenguaje emocional

Un estudio portugués "De las emociones al arte para el desarrollo infantil" —

*Pinta con los colores que tu corazón elija!*

*"Los niños son el color y la luz de nuestras vidas"*

— Fernanda Lucio | Pitanga Kids



sustentado por la teoría del cerebro global de Siegel y Bryson — propone el arte como puente entre psicología, neuropsicología y educación.

Las actividades artísticas son grandes facilitadores de la expresión emocional. Cuando el niño pinta lo que siente, está literalmente procesando emociones a través de un lenguaje que precede a las palabras. El App Pitanga Kids incorpora esta visión: actividades de Arte con Emociones ayudan al niño a nombrar, expresar y comprender sus sentimientos de forma lúdica y segura.

### El mensaje más importante de todos

Siegel y Bryson lo resumen así: "Conecta, luego redirige." Antes de corregir, enseñar, explicar — conectate emocionalmente con el niño. Solo escuchará lo que tienes que decir después de sentirse escuchado.

No necesitas ser un padre o madre perfecto. Necesitas ser un padre o madre presente. Un niño que se siente amado aprende con el corazón. Y un niño que aprende con el corazón lleva ese aprendizaje para siempre. Esta es la verdad más importante que la neurociencia, la psicología y — sobre todo — el amor nos enseñan.

---

*Pinta con los colores que tu corazón elija!*  
*"Los niños son el color y la luz de nuestras vidas"*

— Fernanda Lucio | Pitanga Kids

