
ENTRE LA ANSIEDAD Y LA COGNICIÓN: UNA RELACIÓN HOLÍSTICA Y SOCIOPEDAGÓGICA

BETWEEN ANXIETY AND COGNITION: A HOLISTIC AND SOCIO-PEDAGOGICAL RELATIONSHIP



Pablo Emilio Cruz Picón

*Universidad Manuela Beltrán
(Bogotá, Colombia)*

email: pcruz553@unab.edu.co

RESUMEN

La ansiedad es una respuesta natural del ser humano. La cognición es un catalizador trascendente en el proceso de aprendizaje. No obstante, puede ser un factor incidente en el comportamiento, la percepción y la manera de racionalizar las acciones y los pensamientos. Por consiguiente, el siguiente artículo de reflexión tiene como propósito fundamental revelar la correlación de la ansiedad y la cognición en el ámbito académico. La metodología fue cualitativa enmarcada en el tipo hermenéutico interpretativo-comprensivo. Los resultados arrojaron que, la ansiedad y la cognición inciden en el terreno educativo, teniendo un impacto significativo en el desempeño académico de los educandos. Para maximizar el rendimiento académico

ABSTRACT

Anxiety is a natural human response. Cognition is a transcendent catalyst in the learning process. However, it can be a factor in behavior, perception, and the way we rationalize actions and thoughts. Therefore, the following reflection article has the fundamental purpose of revealing the correlation of anxiety and cognition in the academic field. The methodology was qualitative framed in the interpretive-comprehensive hermeneutic type. The results showed that anxiety and cognition affect the educational field, having a significant impact on the academic performance of students. To maximize students' academic performance, it is imperative to address anxiety and

de los estudiantes, es imperativo abordar la ansiedad y la cognición de forma holística y sociopedagógica. Esto connota no solo brindar un sustentáculo emocional a los estudiantes que sufren de ansiedad, sino asimismo implementar alternativas pedagógicas que aviven el desarrollo de habilidades cognitivas. Por tal razón, es determinante suscitar un ambiente educativo que atice la motivación, autorregulación, la pedagogía colaborativa y la autónoma. Se concluye que, la relación entre la ansiedad y la cognición es compleja y holística, influenciada por el contexto socioeducativo. En efecto, los educadores requieren considerar el diseño de currículos y estrategias de enseñanza para promover un ambiente de aprendizaje que reduzca la ansiedad y promueva la cognición. Asimismo, para optimar los procesos de aprendizaje de los estudiantes es trascendental abordar la ansiedad y la cognición de forma holística y sociopedagógica.

PALABRAS CLAVE

Educación; Salud Mental; Sociedad Contemporánea; Pensamiento; Psicología General.

cognition in a holistic and socio-pedagogical manner. This means not only providing emotional support to students who suffer from anxiety but also implementing pedagogical alternatives that encourage the development of cognitive skills. For this reason, it is crucial to create an educational environment that encourages motivation, self-regulation, collaborative and autonomous pedagogy. It is concluded that the relationship between anxiety and cognition is complex and holistic, influenced by the socio-educational context. Indeed, educators need to consider the design of curricula and teaching strategies to promote a learning environment that reduces anxiety and promotes cognition. Likewise, to optimize students' learning processes, it is essential to address anxiety and cognition in a holistic and socio-pedagogical way.

KEYWORDS

Education; Mental Health; Contemporary Society; Thought; General Psychology.

INTRODUCCIÓN

Desde el proceso evolutivo y biológico del ser humano en el mundo, ha existido una compleja conexión indisociable del pensamiento y la emoción. El sujeto se determina en sus dimensiones psíquicas, fisiológicas, espirituales, entre otros rasgos, que enlazan condiciones como la dignidad, la libertad y la racionalidad. Pero, también es ineludible indicar que dichas relaciones de la percepción del yo

psicológico-racional (Ellis, 2019) con el mundo exterior han ido acompañadas de las emociones humanas (Goleman, 1998).

Así, se ostenta las emociones como pertenecientes al ser humano. No obstante, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017), existen ciertas reacciones emocionales como la ansiedad que repercuten en las percepciones del proceso mental (conciencia y percepción). De hecho, la ansiedad como una respuesta natural del organismo ante situaciones de estrés o peligro se vuelve crónica si no se maneja adecuadamente por ser uno de los trastornos psicológicos que más presenta la población mundial, además, puede tener consecuencias negativas en la salud mental y en el rendimiento académico. La OMS (2017), alude a que más de 260 millones de individuos sufren de trastornos de ansiedad en el mundo. Pero, no solo la ansiedad afecta al ser humano, sino en el contexto educativo, la cognición también juega un papel imprescindible en el aprendizaje de los estudiantes (Calvo y Miguel-Tobal, 1998; Figueroa y Farnum, 2020). La capacidad de atención, memoria, razonamiento y resolución de problemas son aspectos clave de la cognición que influyen en el aprendizaje.

Estudios como los planteados por Quirós y Yáñez-Canal (2024), consideran que la ansiedad puede afectar la cognición, en lo referente a la capacidad de concentración, memoria y autonomía. La cognición influye a la ansiedad en lo concerniente con los patrones de pensamiento y creencias negativas que posibilitan al desarrollo de la ansiedad. Aunque, se revela que la educación puede incidir en la ansiedad y la cognición: el entorno educativo es una fuente de ansiedad. Los niveles de ansiedad y los patrones cognitivos median en el proceso aprendizaje del estudiante.

Otras investigaciones esbozan en considerar que la ansiedad afecta la memoria de trabajo, la toma de decisiones, la cognición emocional, la función ejecutiva y la atención en adultos jóvenes. Los estudios sugieren que los individuos con trastornos de ansiedad se desempeñan de manera reducida en dominios cognitivos como la atención compleja, las funciones ejecutivas y la cognición social, con resultados consistentes que indican la influencia de los estímulos emocionales en las tareas de atención, la memoria de trabajo y la inhibición cognitiva (Langarita-Llorente y Gracia-García, 2019).

La neurociencia revela los misterios del cerebro y su función, aportando conocimientos fundamentales para la pedagogía (Estupiñán et al., 2016). No obstante, la ansiedad y la cognición inciden en el terreno educativo, teniendo un impacto significativo en el desempeño académico de los educandos (Marina, 2012). Por tal razón, el objetivo del escrito es mostrar cómo la ansiedad y la cognición puede trascender en el proceso de aprendizaje. La pregunta problema será, por consiguiente:

¿Cómo los niveles de ansiedad y cognición pueden incidir en el desempeño académico?

METODOLOGÍA

Desde los aportes teóricos de Hernández-Sampieri (2014) la investigación de enfoque cualitativo es un sustento teórico que puede comprender la realidad de la situación determinada. Por tal razón, el estudio se estableció en un análisis teórico y reflexivo con un enfoque de estudio cualitativo de tipo interpretativa-hermenéutica argumentada en el corpus epistemológico y gnoseológico del estado del arte. Así, se añadieron algunos criterios de inclusión:

- Estudios reflexivos del tipo de investigación, título, resumen o palabras clave tratadas en el escrito.
- Estudios desarrollados en ámbitos filosóficos, pedagógicos y psicológicos.
- Documentos (libros clásicos) en torno a la temática planteada.
- Artículos científicos en línea.
- Artículos escritos en español e inglés.

La búsqueda inició con la categorización. Se utilizó el motor de exploración Google Scholar y revistas científicas de alto impacto, entre otras. También se utilizó el instrumento de reseña analítica y tablas de Excel para organizar la información. Además, el proceso cualitativo se instituyó en cinco fases metodológicas (fig. 1):

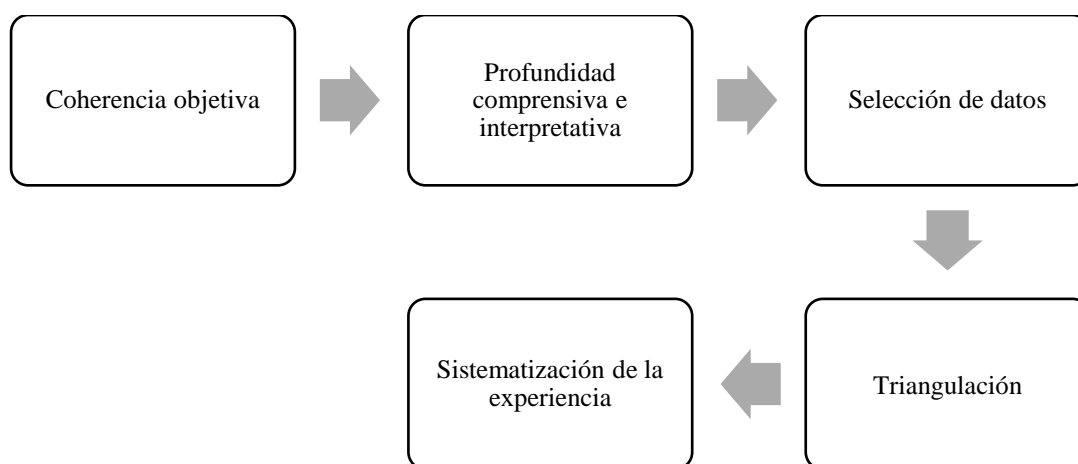


Figura 1. Fases del proceso investigativo (adaptado de Hernández-Sampieri, 2014).

- a) **Coherencia objetiva:** permitió concebir el estudio como una unidad de significado teórico-práctico en relación con los tópicos planteados para dar un sentido holístico al proceso de análisis científico-académico.
- b) **Profundidad comprensiva e interpretativa:** permitió una búsqueda comprensiva de la revisión del estado del arte.
- c) **Selección de datos:** proporcionó una selección de información acordes con las categorías descriptas.
- d) **Triangulación:** viabilizó la trazabilidad de marcos proyectivos teóricos y prácticos que aportaron un sentido científico al proceso de investigación.
- e) **Sistematización de la experiencia:** adecuó proferir el estudio entre un diálogo crítico y teórico con intencionalidad reflexiva para dar sentido a los hallazgos.

HALLAZGOS

Al mapear, seguir y clasificar la literatura, emergieron cuatro categorías: La ansiedad como factor determinante en el proceso educativo; la cognición: en busca de un sentido sociopedagógico; La relación holística entre ansiedad y cognición; Neurociencia cognitiva-emocional y educación.

La ansiedad como factor determinante en el proceso educativo

La ansiedad es un fenómeno común en la sociedad actual, afectando a personas de todas las edades y ámbitos de la vida. En el ámbito educativo, la ansiedad se revela en heterogéneas configuraciones, desde el miedo al fracaso académico hasta la presión por obtener buenos resultados. Esta ansiedad tiene impacto significativo en el proceso de aprendizaje y en el rendimiento académico de los estudiantes (Silva-Ramos et., 2020). A partir de lo anterior se puede plantear que, la ansiedad en el terreno educativo no solo es un síntoma de una sociedad que valora el éxito sobre el bienestar, sino también un reflejo de un sistema educativo que prioriza la competitividad sobre la colaboración. La presión por obtener adecuados resultados y el miedo al fracaso académico no solo afecta el proceso de aprendizaje, sino que perpetúa una cultura de estrés y ansiedad que incide en la salud mental de los educandos.

La ansiedad es inherente en el ser humano y sus reacciones como consecuencias pueden ser: leves, moderadas y graves (Luna et al., 2001). Por otro lado, según la teoría cognitiva de Beck (1979) y Ellis (2019), los estudiantes que tienen alto nivel de ansiedad poseen un rendimiento menor a comparación con aquellos con bajos niveles, por tal motivo se requiere, al parecer, de una reestructuración cognitiva

(visualizaciones, cambios de perspectivas, pensamiento asertivo entre otros) como terapia del trastorno.

Según Jadue (2001), los altos índices de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, con el consecuente deterioro en el rendimiento escolar. Los estudiantes con problemas de ansiedad tienen dificultades para poner atención, se distraen con facilidad. La ansiedad puede manifestarse de diferentes formas en el ámbito escolar: Algunos estudiantes pueden experimentar ansiedad ante los exámenes, lo que puede llevarlos a bloquearse y no poder rendir de manera óptima. Otros pueden sentir ansiedad social, dificultando su participación en clase o en actividades extracurriculares. Así, la ansiedad constante afecta la concentración, la memoria y el juicio, lo que repercute de modo directo en el desempeño académico. Y es que los estudiantes ansiosos suelen tener dificultades para organizar su tiempo, cumplir con los plazos de entrega y mantener un coherente nivel de productividad (Pinargote y Caicedo, 2019).

En efecto, la ansiedad no debe ser vista como una cuestión personal, sino como un indicador de un problema estructural que requiere una respuesta colectiva y sistemática. Es menester replantear los objetivos y valores del sistema educativo para construir un entorno de aprendizaje que fomente la criticidad, la creatividad, la investigación y el crecimiento personal.

La cognición: en busca de un sentido sociopedagógico

La cognición, en el ámbito socioeducativo, juega una funcionalidad estratégica en la adquisición del conocimiento y el desarrollo holístico del *Anthropos*. Entender cómo los individuos procesan la información, toman decisiones y resuelven problemas, es perentoria para diseñar didácticas pedagógicas orientadas al aprendizaje significativo. Desde una perspectiva sociopedagógica, la cognición se concibe como un proceso recíproco en el que intervienen factores sociales, emocionales y culturales. Por tanto, la manera en que el ser humano piensa, aprende y se relaciona con el entorno está influido por las vivencias, valores y experiencias previas.

En el ámbito escolar, la cognición se manifiesta mediante la capacidad de los estudiantes para comprender, analizar y aplicar la información que reciben del mundo externo. Los docentes tienen la responsabilidad de estimular el pensamiento crítico, la creatividad y la resolución de problemas, sembrando un ambiente de aprendizaje que favorezca el desarrollo de habilidades cognitivas y socioemocionales. También, en la sociedad actual, caracterizada por la constante evolución tecnológica, la inteligencia Artificial (IA) y la globalización, es imperativo que las instituciones educativas se adapten a las nuevas demandas cognitivas de los estudiantes.

El fomento de habilidades como el pensamiento complejo, la colaboración y la adaptabilidad, se vuelve indispensable en el proceso de formación para enfrentar los desafíos del siglo XXI. En otro lenguaje, la cognición es un aspecto esencial en la manera en que se interactúa con el mundo circundante. En el ámbito sociopedagógico, la cognición es decisiva en la forma en que los individuos asimilan, procesan y aplican la información que reciben en entornos socioeducativos (Quirós y Yáñez-Canal, 2024).

De hecho, los procesos cognitivos implicados en el aprendizaje facilitan a los educadores la identificación de posibles barreras que impiden la adquisición de conocimiento. Del mismo modo, vislumbrar cómo se estructuran y organizan las ideas en la mente humana puede guiar la estructura cognitiva en que se interioriza y exterioriza la información para facilitar su comprensión y retención. En efecto, explorar la cognición desde una perspectiva sociopedagógica lía no solo entender el proceso de razonamiento humano, sino también cómo estos procesos se ven influenciados por factores socioculturales, psicológicos y educativos. Al integrar esta perspectiva en la *praxis* educativa se impulsa a un aprendizaje más significativo y una mayor participación autónoma por parte de los estudiantes (Aldana et., 2019).

Según Jadue (2001), las dificultades el proceso de cognición tiene un correlato en el proceso de aprendizaje del educando. Los estudiantes con problemas cognitivos revelan dificultades para poner atención, se distraen con facilidad. Por ejemplo, de acuerdo con García y Briones (2023), el aprendizaje de los estudiantes con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) se puede tornar limitado por diversas causas, destacándose el desconocimiento del accionar pedagógico en los procesos formativos.

El anterior hallazgo supone que, la identificación de los procesos pedagógicos en las dificultades de cognición estudiantil es decisiva para desentrañar las causas profundas de las barreras de aprendizaje. No obstante, es común que se culpe a los estudiantes por sus deficiencias, en lugar de cuestionar los métodos y estrategias educativas que pueden estar perpetuando la confusión y frustración cognitiva. Por tal motivo, los procesos pedagógicos conducen a interrogar si la enseñanza se centra en la pedagogía tradicional bancaria o en la construcción de significados, si se prioriza en el aprendizaje situado, contextualizado y fundamentado en problemas y proyectos desde las necesidades el educando se resignifica la inclusión y la diversidad, fomentando la construcción activa del proceso de enseñanza-aprendizaje.

La relación holística entre ansiedad y cognición

La relación entre la ansiedad y la cognición es un tópico trascendente en el ámbito de la salud mental y la psicología. La manera en que estos dos elementos

interactúan entre sí puede tener un impacto significativo en la vida del Homo Sapiens, afectando su bienestar emocional y funcionamiento cognitivo. La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones percibidas como amenazantes o estresantes (Ellis, 2019). Cuando esta respuesta se vuelve crónica o desproporcionada, puede interferir en la capacidad de un individuo para procesar información, tomar decisiones, entre otras consideraciones. En este sentido, la ansiedad puede incidir de modo negativo en procesos como la atención, la receptividad, la memoria y el juicio analítico, lo que a su vez puede generar un ciclo de estrés y preocupación constante.

Por otro lado, la cognición se refiere al conjunto de procesos mentales que permiten adquirir conocimiento, comprender, recordar y utilizar la información (Capilla, 2016). Cuando un ser humano experimenta altos niveles de ansiedad, su funcionamiento cognitivo puede verse comprometido. Es relevante destacar que la relación entre la ansiedad y la cognición es bidireccional, es decir, la ansiedad puede afectar la cognición y viceversa. Por tanto, una intervención efectiva para abordar estos problemas debe considerar ambos aspectos de manera integral.

Para añadir, existe una relación entre la ansiedad y la cognición en el ámbito educativo. La ansiedad puede afectar negativamente la cognición de los estudiantes, dificultando su capacidad para concentrarse, recordar información y resolver problemas en el proceso de aprendizaje. Por otro lado, la cognición además repercute en la ansiedad de los estudiantes, puesto que un bajo rendimiento académico posibilita emerger sentimientos de inseguridad y ansiedad. Para maximizar el rendimiento académico de los estudiantes es imperativo abordar la ansiedad y la cognición de forma holística y sociopedagógica. Esto connota no solo brindar un sustentáculo emocional a los estudiantes que sufren de ansiedad, sino asimismo implementar alternativas pedagógicas que aviven el desarrollo de habilidades cognitivas. Por tal razón, es determinante suscitar un ambiente educativo que atice la motivación, autorregulación, la pedagogía colaborativa y la autónoma.

Existen variedad de estrategias emocionales, cognitivas y alternativas para subsanar la ansiedad y los problemas de cognición. Sin embargo, es sugerente esbozar las estrategias efectivas, terapias alternativas y cognitivas desde la terapia cognitiva-conductual que exhiben algunas recomendaciones (Ellis, 2019):

- Practicar técnicas de respiración y relajación.
- Establecer rutinas de estudio y descanso.
- Buscar apoyo emocional de profesionales o compañeros.
- Realizar actividades físicas regularmente.
- Evitar la procrastinación y planificar las tareas con anticipación.
- Técnicas de respiración abdominal.

- Uso del humor.
- Entrenamiento en habilidades sociales.
- Visualizaciones positivas y asertivas.
- Inteligencia emocional.

En este sentido, la terapia cognitivo-conductual ha demostrado ser una herramienta eficaz para ayudar a las personas a manejar la ansiedad y mejorar su funcionamiento cognitivo. De hecho, la anterior figura implica que, la aplicabilidad de la teoría cognitivo-conductual en el proceso cognoscitivo proporciona una comprensión recóndita de cómo los comportamientos y pensamientos estudiantiles se pueden modificar y transformar mediante terapias vivenciales y emocionales. Ello connota, que no requiere que su esencia pragmática se reduzca a una simple apreciación psicológica ignorando los contextos socioculturales. Por el contrario, incita a rediseñar estrategias didácticas efectivas, como la modelación, el refuerzo positivo y la resolución de problemas desde un ámbito social-cognitivo.

Neurociencia cognitiva-emocional y educación

En las últimas décadas, la neurociencia cognitiva-emocional ha surgido como un campo interdisciplinario que revela la correspondencia teórica y pragmática entre los procesos mentales, emocionales y fisiológicos del ser humano (García, 2019). Su aplicación epistémica y fenomenológica en el ámbito educativo ha avivado un gran interés, puesto que proporciona herramientas psicopedagógicas para robustecer los procesos de enseñanza y aprendizaje. Uno de los principales hallazgos de la neurociencia cognitiva-emocional es la influencia de las emociones en el proceso de aprendizaje (Anzelin et al., 2020).

De acuerdo con Anzelin et al. (2020) se ha subrayado que las emociones positivas (interés y/o entusiasmo, alegría y/o satisfacción, entre otras) contribuyen al fortalecimiento de procesos como la atención, la memoria y la motivación de los educandos, lo que puede simbolizar en un progreso de rendimiento académico. Por otro lado, las emociones negativas pueden obstaculizar el aprendizaje significativo al dificultar la concentración y la retención analítica de la información.

En conjunto, la neurociencia ha revelado la plasticidad y flexibilidad del cerebro, en otra narrativa, su capacidad para adaptarse y transformarse a lo largo de la vida. Este descubrimiento insinúa que la educación puede moldear el cerebro de manera positiva, potenciando las conexiones neuronales y suscitando un aprendizaje más profundo y significativo. Según Gómez Cumpa et al. (2004), la neurociencia cognitiva-emocional se enfoca en examinar la incidencia de las emociones en el

pensamiento y la toma de decisiones, dado que las emociones son condicionantes en los procesos de aprendizaje, memoria y procesamiento de información. En efecto, la neurociencia cognitiva-emocional ofrece valiosas perspectivas para enriquecer la educación, permitiendo un enfoque más holístico y personalizado que atienda las necesidades emocionales y cognitivas de los estudiantes. Al integrar estos conocimientos en la práctica docente, se abre la puerta a un aprendizaje más significativo, inclusivo y estimulante para todos los involucrados en el proceso educativo.

En el ámbito educativo, la integración de la neurociencia cognitiva-emocional es favorable para fortificar los procesos de enseñanza y aprendizaje (Bullón, 2017). Al comprender cómo funcionan las emociones en el cerebro, los educadores pueden diseñar estrategias pedagógicas más propicias para motivar a los estudiantes, acrecentar su atención y concentración, y facilitar la retención de la información. Por ende, las técnicas como la educación emocional, el aprendizaje asentado en la empatía y la regulación emocional viabilizan construir un ambiente educativo estimulante, favoreciendo así el desarrollo holístico de los estudiantes. En consecuencia, comprender las emociones es fructífero para promover habilidades en el proceso educativo (Pherez et al., 2018).

DISCUSIÓN

En la sociedad actual, el estudio de las emociones, la cognición y la ansiedad es relevante debido a su impacto directo en el bienestar individual y colectivo. La interacción pragmática y epistémica entre estos elementos pone de manifiesto la necesidad teórica de dilucidar cómo influyen en la existencia y en el funcionamiento de la sociedad globalizada. Las emociones, como fenómenos psicológicos complejos, desempeñan un rol eminente en las relaciones interpersonales y en la salud mental, entre otras circunstancias.

Siguiendo los hallazgos planteados por la literatura, la cognición, entendida como el proceso mental que involucra la percepción, la atención, la memoria y el pensamiento, se ve influida por factores emocionales. En un entorno social saturado de estímulos y demandas, la capacidad de concentración y procesamiento de la información se ve afectada, lo que repercute en la toma de decisiones y en el rendimiento cognitivo. La ansiedad, resultado de la interacción entre el individuo y su medio ambiente, puede ser un factor neurálgico para la salud física y mental del estudiante. En la sociedad moderna, la presión laboral o educativa, los cambios constantes y la incertidumbre favorecen a niveles exponenciales de ansiedad, lo que incide negativamente en la calidad de vida y en la productividad académica.

La ansiedad es una respuesta natural del ser humano. La cognición es un catalizador trascendente en el proceso de aprendizaje. No obstante, puede ser un factor incidente en el comportamiento, la percepción y la manera de racionalizar las acciones y los pensamientos. Existe pluralidad de posibilidades para identificar dichas reacciones biológicas y mentales desde las terapias alternativas-cognitivas y el fortalecimiento de la inteligencia emocional que incluye el reconocimiento y la regulación de las emociones.

Los autores analizados convergen en considerar que la ansiedad y la cognición son dos aspectos elementales del funcionamiento humano que se interrelacionan de forma compleja. La ansiedad, como estado emocional, puede influir en la capacidad cognitiva, mientras que la cognición, como proceso mental, afecta la experiencia de la ansiedad. La ansiedad reduce la capacidad de procesar información, perturbar la consolidación y recuperación de la memoria e influir en la evaluación de riesgos y toma de decisiones, mientras que la cognición puede construir patrones y percepciones que inciden de manera negativa o positiva en las emociones.

Por otro lado, la sociedad contemporánea, conocida como La Era de la Información y el Conocimiento es compleja en los campos industriales y tecnológicos, con una constante tendencia a la globalización y el aceleramiento existencial. Esto exige el uso de habilidades personales, sociales y profesionales para satisfacer las necesidades actuales. La educación requiere considerar nuevas ideas desde el enfoque del desarrollo de la inteligencia emocional y las terapias cognitivas para abordar la educación. El estudio de la neurociencia cognitiva es afín al sustento regulador de las emociones, los razonamientos, las respuestas defensivas y la actividad cotidiana. Por ende, en la era digital, donde la información y las interacciones son continuas, la gestión emocional y cognitiva se convierte en un desafío constante. La falta de habilidades para regular las emociones y procesos cognitivos puede derivar en conflictos tanto a nivel individual como social y educativo. Empero, es ineluctable mantener abiertas las preguntas:

- ¿Qué papel juega la sociedad, la familia y el Estado en la reducción de los niveles de ansiedad de la persona?
- ¿Qué recursos y apoyos humanos y materiales cuentan los jóvenes para enfrentar dicha problemática?
- ¿Cómo asumir la vida y las acciones personales, familiares y educativas con mayor tranquilidad, inteligencia emocional y adecuada percepción cognitiva de la realidad?
- ¿Cómo se puede tener control de las emociones para hacerlas más reflexivas?, ¿cómo las redes sociales pueden generar ansiedad?

- ¿Cómo combatir los cambios tecnológicos y digitales tan acelerados del mundo?
- ¿Cómo hacer que la vida de las personas sea orientada en la responsabilidad social, ética y psicológica?
- ¿Cómo no dejarse afectar de las personas o el entorno social?
- ¿Cómo regular nuestras emociones?
- ¿Cómo fortalecer los procesos de cognición?

CONCLUSIONES

La cognición en búsqueda de un sentido sociopedagógico incita a reflexionar sobre la relevancia teórica y sistemática de integrar aspectos cognitivos, sociales y emocionales en el proceso educativo. Solo mediante una percepción holística de la cognición se fomenta un aprendizaje significativo y desarrollo integral de los estudiantes. La relación entre la ansiedad y la cognición es compleja y multidimensional. Comprender cómo interactúan estos dos elementos es primordial para el diseño de estrategias de intervención significativas que susciten el bienestar emocional y cognitivo de los educandos que experimentan estas dificultades.

Así, en la praxis educativa, la integración de la neurociencia cognitiva-emocional connota diseñar estrategias sociopedagógicas conducentes en la regulación emocional, el trabajo colaborativo y la empatía entre los estudiantes, lo que contribuirá a construir un ambiente ajustado para el aprendizaje. Por tanto, para elucidar los procesos de aprendizaje de los estudiantes es trascendental abordar la ansiedad y la cognición de forma integral y sociopedagógica. Además, es sustancial reflexionar estos aspectos al diseñar programas educativos que fomenten el desarrollo cognitivo de los estudiantes.

La relación entre la ansiedad y la cognición es compleja y holística, influenciada por el contexto socioeducativo. En efecto, los educadores requieren considerar el diseño de currículos y estrategias de enseñanza para promover un ambiente de aprendizaje que reduzca la ansiedad y promueva la cognición.

REFERENCIAS

- Aldana, L., Ramírez, M., Romaña, Y. (2019). *Cognición orientada a la comprensión*. (Tesis de maestría, Universidad Cooperativa de Colombia). Repositorio Institucional <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/fdad45de-8e19-4780-b2eb-a226ab21385d/content>

- Anzelin, I., Marín-Gutiérrez, A., y Chocontá, J. (2020). Relación entre la emoción y los procesos de enseñanza aprendizaje. *Sophia*, 16(1), 48-64. <https://doi.org/10.18634/sophiaj.16v.1i.1007>
- Beck, Aaron. (1979). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Editorial Plume.
- Bullón, I. (2017). La neurociencia en el ámbito educativo. *Revista Internacional de apoyo a la inclusión, logopedia, sociedad y multiculturalidad*, 3(1), 118-135. <https://www.redalyc.org/journal/5746/574660901005/html/>
- Capilla, R. (2016). Habilidades cognitivas y aprendizaje significativo de la adición y sustracción de fracciones comunes. *Cuadernos de Investigación Educativa*, 7(2), 49-62. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-93042016000200004&lng=es&tlng=es
- Calvo, M. y Miguel-Tobal, J.J. (1998). The anxiety response: Concordance among components. *Motivation and Emotion*, 22, 211-230. <https://produccioncientifica.ucm.es/documentos/5df8a82a2999525886b70398?lang=fr>
- Estupiñán, J., Cherrez, I., Intriago, G., Torres, R. (2016). Neurociencia Cognitiva E Inteligencia Emocional. *Didasc@lia: Didáctica y Educación* (7), 207-2014. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6667026.pdf>
- Ellis, Albert. (2019). *Una terapia breve más profunda y duradera: Enfoque teórico de la terapia racional emotivo-conductual*. Bueno Aires: Editorial Paidós.
- Hernández-Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación*. New York, McGraw Hill Education.
- Figueroa, C, y Farnum, F. (2020). La neuroeducación como aporte a las dificultades del aprendizaje en la población infantil. Una mirada desde la psicopedagogía en Colombia. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(5), 17-26. de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S22183620202000050017&lng=es&tlng=es
- García, A. (2019). Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia. *Sociológica*, 34(96), 39-71. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-01732019000100039&lng=es&tlng=es
- García, S, y Briones, Y. (2023). Principales dificultades de aprendizaje en estudiantes con trastorno por déficit de atención e hiperactividad. *Revista Cubana de Educación Superior*, 42(2), 1-10. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142023000200005&lng=es&tlng=es
- Gómez Cumpa, José W., de la Cruz Vives, Miguel Ángel, Herrera Ramírez, M^a Inmaculada, Martínez Velasco, Jesús, González, Fredy E., Poggioli, Lisette, Ruiz Bolívar, Carlos, Cazau, Pablo, Martínez Miguélez, Miguel, Herrera Clavero, Francisco y Ramírez Salguero, M^a Inmaculada (2004). *Neurociencia*

- Cognitio Y Educación*. Fondo Editorial FACHSE - UNPRG. <https://www.aacademica.org/jose.wilson.gomezcumpa/4.pdf>
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. [The practice of emotional intelligence]. Editorial Kairós. S.A. <https://acortar.link/bn719Z>
- Jadue, J. G. (2001). ALGUNOS EFECTOS DE LA ANSIEDAD EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, (27), 111-118. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052001000100008>
- Marina, J. A. (2012). Neurociencia y Educación. Participación Educativa. *Revista del consejo escolar del Estado*, 1(1), 6-14. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4945118>
- OMS (2017). Día Mundial de la Salud Mental 2017 - La salud mental en el lugar de trabajo. Recuperado de http://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day
- Langarita-Llorente, R., y Gracia-García, P. (2019). Neuropsicología del trastorno de ansiedad generalizada: revisión sistemática. *Revista Neurología*, 69(2), 1-12. <https://doi.org/10.33588/rn.6902.2018371>
- Luna, M, Hamana Z, L, Colmenares, YC, & Maestre, CA. (2001). Ansiedad y Depresión. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 20(2), 111-122. Recuperado en 25 de agosto de 2024, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-02642001000200002&lng=es&tlng=es
- Pherez, G., Vargas, S., Jerez, J. (2018). Neuroaprendizaje, una propuesta educativa: herramientas para mejorar la praxis del docente. *Civilizar Ciencias Sociales y Humanas*, 18(34), 149-166. <https://www.redalyc.org/journal/1002/100258345012/html/>
- Pinargote, E., y Caicedo, L. (2019). La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Espirales. Revista multidisciplinaria de investigación científica*, 3(28), 1-16. <https://www.redalyc.org/journal/5732/573263327006/html/>
- Quirós, D. A. E., Rojas, A. L. D., y Yáñez-Canal, J. (2024). El estudio de la cognición: hacia una perspectiva corporizada. *Psicología USP*, 35 (e210099). <https://doi.org/10.1590/0103-6564e210099>
- Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J., Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>