

EMOCIONES
EN
ACCIÓN

LUCRECIA PRAT GAY

EMOCIONES EN ACCIÓN

GUÍA PRÁCTICA PARA PLANIFICAR
CLASES EFECTIVAS



Prat Gay, Lucrecia
Emociones en acción : guía práctica para planificar
clases efectivas / Lucrecia Prat-Gay. - 1a ed. - Ciudad
Autónoma de Buenos Aires : Bonum, 2026.
124 p. ; 22 x 15 cm.

ISBN 978-987-667-635-9

I. Neurociencias. I. Título.
CDD 370

Director de colección: Alejo Merker
Coordinación editorial: María Soledad Gomez
Edición y corrección: María Bazán Lazcano
Diseño de interior: Silvina Álvarez
Diseño de cubierta: Natalia Siri

© Editorial Bonum, 2026
Av. Corrientes 6687 (C1427BPE)
Buenos Aires - Argentina
☎ (5411) 2713-4369
ventas@editorialbonum.com.ar
www.editorialbonum.com.ar
f editorial_bonum

Queda hecho el depósito que indica la Ley 11.723
Todos los derechos reservados

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

Impreso en Argentina
Es industria argentina

*A Jazmín y Juan,
mis alas y mis raíces.*

AGRADECIMIENTOS

Al equipo docente y directivo del Río de la Plata Centro y Sur; me formé con ustedes, siempre cerca, siempre efectivos y afectivos. El trabajo amoroso y constante que ustedes realizan a diario es la base de este libro

A Marce Logioio: el regalo de tu amistad y tu arte hicieron posible este libro.

A Paula Duarte: tus palabras tradujeron mis pensamientos.

A Marita y Carlos y al equipo de Asociación Educar, por educarme en neurociencias y en valores, por quererme y alentarme a escribir este libro.

A mis colegas y amigos de fierro: Gustavo González, Mónica R. Salvo, Tincho Tabares, Belén S. Rojo, porque apoyan y alientan mi entusiasmo y son mi red de contención.

A mis hermanos adorados, Jorge, Alfonso y Cristóbal, que están siempre a mi lado, incondicionales, en las buenas y en las otras.

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| Por qué este libro | 11 |
| Cómo leer este libro | 13 |
| Prefacio | 15 |
| | |
| PRIMER ACTO: PENSAR Y SENTIR | 17 |
| El lenguaje de las emociones | 19 |
| Las emociones en el aprendizaje | 20 |
| Emociones básicas universales | 21 |
| Resumiendo | 25 |
| Bibliografía | 26 |
| | |
| SEGUNDO ACTO: COMENZAR EL AÑO ESCOLAR | 27 |
| El principio BEM..... | 28 |
| Reglas para el aprendizaje | 32 |
| Todos somos inteligentes | 38 |
| El cerebro bajo la lupa..... | 45 |
| ¡Los grupos son lo más! | 55 |
| Enseñar valores..... | 62 |
| Con música también se aprende | 66 |
| Resumiendo | 71 |
| Bibliografía | 71 |
| | |
| TERCER ACTO: SER OPTIMISTAS Y CREATIVOS | 73 |
| El poder de la ronda..... | 73 |
| La disciplina positiva..... | 76 |
| ¡Buenas noticias!..... | 78 |
| La estación de las emociones | 81 |
| Recreos para el cerebro | 84 |
| Adjetivos positivos..... | 88 |

| | |
|--|------------|
| Enseñar la creatividad..... | 92 |
| Recapitulando | 96 |
| Bibliografía | 97 |
| CUARTO ACTO: TERMINAR CON UN ¡BOOM! | 99 |
| Mapa mental..... | 101 |
| Tu pasaporte de salida..... | 104 |
| ¡Todos participan! | 109 |
| Tu opinión cuenta..... | 112 |
| Celebrar los aprendizajes..... | 117 |
| Recapitulando | 121 |
| Bibliografía | 122 |
| A modo de despedida | 123 |

POR QUÉ ESTE LIBRO

Todo comienza en nuestro cerebro emocional... Las emociones nos brindan información, son muy importantes, pero también condicionan la cognición. Entonces... ¿Cómo podemos aprovechar el poder de nuestras emociones?

¡Usamos la energía de la emoción para nuestro beneficio! Planificamos actividades que involucren emociones, que luego derivarán en aprendizaje y cognición.

Pasamos de las áreas más primitivas de nuestro cerebro (sistema primitivo/emocional) a las áreas más desarrolladas (sistema cognitivo/racional).

En este libro quiero compartir con vos ideas prácticas para involucrar al cerebro emocional y promover el aprendizaje en el aula.

