

**Reconectar con mis estudiantes de secundaria a través de la
Neuroeducación
Proyecto de Transformación de la Práctica**

Formato de entrega del PTP 2

Nombre del participante: Astrid Cano Aguila

Conclusiones

Las emociones son un factor decisivo en el aprendizaje. Al comprender los procesos neurológicos que las regulan, los docentes pueden diseñar estrategias pedagógicas que optimicen el bienestar emocional y académico de los estudiantes, favoreciendo su desarrollo integral.

Amígdala

- Función principal: Procesa emociones básicas como el miedo, la ira y la ansiedad.
- Influencia:
 - Activa respuestas de lucha o huida ante amenazas percibidas.
 - Regula la intensidad emocional, lo que impacta directamente en las reacciones de conducta.

Hipocampo

- Función principal: Relaciona las emociones con los recuerdos y es clave en el aprendizaje y la memoria.
- Influencia:
 - Las emociones intensas (positivas o negativas) fortalecen la consolidación de recuerdos.
 - El estrés crónico puede reducir su tamaño y afectar su funcionalidad, limitando la memoria y la regulación emocional.

Corteza Prefrontal

- Función principal: Responsable del control de impulsos, la planificación y la regulación emocional.
- Influencia:
 - Permite evaluar consecuencias antes de actuar.
 - Regula reacciones emocionales excesivas.
 - En la adolescencia, su desarrollo incompleto contribuye a conductas impulsivas y emociones intensas.

la fisiología de la emoción se puede entender como una reacción que moviliza al cuerpo hacia una acción específica.

Las emociones también cumplen funciones adaptativas y sociales.

Favorecen la atención, la motivación intrínseca y la creatividad. Están asociadas a una mayor actividad en la corteza prefrontal y una mejora en la memoria.

El estrés, la ansiedad y el miedo generan hiperactividad en la amígdala, dificultando el acceso a las funciones cognitivas y bloqueando el aprendizaje.

Reducir el estrés mediante una comunicación empática y ambientes libres de juicio.

Establecer normas claras y promover relaciones positivas entre los estudiantes.

Enseñar a los estudiantes a identificar, expresar y regular sus emociones.

Relacionar los contenidos con los intereses de los estudiantes para despertar curiosidad.

Reconocer logros y esfuerzos para reforzar la autoestima y el sentido de logro.

Incorporar pausas activas o actividades al aire libre, ya que el ejercicio libera endorfinas y reduce los niveles de cortisol.

Establecer expectativas alcanzables y proporcionar apoyo durante tareas complejas.