

La adolescencia es una etapa de grandes cambios emocionales, cognitivos y sociales. Los estudiantes enfrentan retos como el estrés, la presión social y factores de riesgo que pueden llevar a comportamientos como el consumo de sustancias, conductas violentas o bajo desempeño académico e incluso la deserción.

Aunque en gran medida, el soporte emocional depende de la familia, la escuela es un lugar que puede ayudar a los alumnos a desarrollar habilidades socioemocionales, sin embargo, es bien sabido que el aprendizaje no puede ser efectivo si el ambiente escolar no promueve un equilibrio emocional y un entorno positivo.

En el tiempo que llevo dando clases, he notado que las emociones impactan directamente en el aula. Recuerdo una ocasión en que me sentí frustrada por la falta de atención de mis alumnos, que se reflejó en mi tono de voz, y los estudiantes respondieron con mayor desinterés y enfado, ellos notan perfectamente las emociones tanto positivas como negativas. En cambio, cuando mostré verdadero interés y entusiasmo durante un tema desafiante, varios alumnos se involucraron activamente, lo cual nos indica la necesidad de autorregularse.

Antes de entrar en el aula, es importante reflexionar sobre mis emociones y ver cómo interactúo con los estudiantes. En el aula, usar un lenguaje positivo y reafirmante. En lugar de "esto es incorrecto", decir "Intenta verlo desde este ángulo".

En mi experiencia docente, he observado que la desmotivación de los estudiantes suele originarse por varios factores:

Por desconexión emocional, por ejemplo, especialmente en matemáticas, la resistencia hacia la asignatura es mucha, pues la conciben difícil y desconectada de sus vidas, es común escuchar a alumnos que mencionan "yo no soy bueno en matemáticas" cuando no lo han intentado ni un poco.

En otro caso, durante los exámenes, algunos estudiantes experimentaban bloqueos debido al estrés que generaban las calificaciones y las constantes comparaciones entre compañeros.

Una alumna enfrentaba problemas familiares y esto derivó en dificultades de atención y asistencia y por ende, en desempeño.

Estas experiencias muestran que el bienestar emocional es importante para aprender. Por lo que es necesario combinar la exigencia académica con la empatía y estrategias para reducir los riesgos, aumentar la motivación y mejorar la concentración.

Después de analizar el módulo 2, me propongo realizar algunas acciones, como las siguientes:

1. Al inicio de cada clase, dedicar 5 minutos a una rutina de entrada, que puede incluir ejercicios de respiración o reflexiones breves relacionadas con el tema del día, para reducir los niveles de cortisol y preparar al cerebro para aprender en un estado de calma o realizar una breve actividad, como "Una palabra que me representa", en la que cada alumno comparte una cualidad o talento que los hace únicos, para validar y celebra las respuestas, individuales y en grupo, mostrando interés y reforzando la valoración positiva del grupo.
2. Establecer acuerdos junto con los alumnos, definir los rituales de confianza para que actúen así durante la clase, tales como:
 - Levantar la mano para hablar.
 - Usar un lenguaje respetuoso.
 - Escuchar sin interrupciones.
3. Preguntar a los estudiantes cómo prefieren abordar un tema o diseñar actividades juntos para fomentar la autonomía y el sentido de pertenencia, factores que reducen el estrés y fortalecen la concentración.
4. Permitir breves momentos de reflexión para que los estudiantes expresen cómo se sienten antes de iniciar actividades.
5. Promover en cada tema, el aprendizaje colaborativo, incluir dinámicas de trabajo en equipo (como resolución de problemas matemáticos en pequeños grupos) donde cada estudiante asuma un rol (líder, secretario, expositor, animador) para fomenta la unión del grupo, el aislamiento y el respeto y así evitar el aislamiento, lo que puede disminuir la violencia.
6. Vincular las matemáticas con situaciones reales, utilizar situaciones de su contexto, por ejemplo, al enseñar proporciones, usar ejemplos relacionados con presupuestos familiares o consumo responsable de recursos, con la finalidad de fomenta una motivación intrínseca, alejando a los estudiantes de prácticas nocivas.
7. Crear un sistema donde cada avance, ya sea pequeño o grande, se reconozca verbalmente. Ejemplo: "Me gustó mucho cómo llegaste a esta solución", con la finalidad de establecer las conexiones emocionales con el aprendizaje.
8. Dedicar un espacio en el aula para un "muro de logros" matemáticos donde se destaquen soluciones creativas o avances personales para proveer un refuerzo visual que motive y genere orgullo.
9. Implementar descansos breves entre actividades complejas, como ejercicios de estiramiento o movimientos, para reactivar la atención, las famosas pausas activas mejoran la oxigenación cerebral y ayudan a regular el sistema nervioso.