



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: MARIA ANGÉLICA FERRO NIEVES.

Indicaciones: Con base en el estudio y análisis del módulo 2, redacta tus conclusiones del PTP 2.

Conclusiones

La conexión entre las emociones y el aprendizaje es fundamental en la educación, pero en la adolescencia se vuelve crucial, ya que es la etapa en la vida en la que influyen más en el rendimiento escolar. Cualquiera sea la emoción, tanto motivacional como desmotivadora, no solo afecta la forma en que los estudiantes reaccionan sino también la forma en que prestan atención, recuerda información y resuelven problemas. El origen de este fenómeno es que ciertas estructuras cerebrales procesan aspectos emocionales y cognitivos, fenómeno que se hace más fuerte en la adolescencia, ya que aún no se ha fortalecido por completo. Esta es la razón por la cual, si los docentes tienen en cuenta estos factores emocionales que afectan a los adolescentes, pueden planificar estrategias de enseñanza que no solo fortalezcan su inteligencia, sino que, al mismo tiempo, los influyan en el estado emocional.

Con el fin de permitir que los estudiantes se concentren y tengan un mejor desempeño académico, los educadores deben identificar y abordar las emociones que tienen lugar en el aula. En la neurodidáctica, los maestros tienen una herramienta única que les permite estimular la función ejecutiva del cerebro de los adolescentes, que puede utilizarse para planificar, organizar y manejar la atención y el comportamiento de un individuo. Por ejemplo, las emociones positivas, como la curiosidad y el entusiasmo, tienden a mejorar el proceso de aprendizaje al activar las áreas del cerebro que ayudan a integrar el nuevo conocimiento, mientras que las negativas, como el miedo y la frustración, tienden a inhibir y detener todo el proceso. Al permitir que los alumnos se abran y expresen, los educadores fomentan la creatividad y aseguran el bienestar emocional que beneficia directamente a los alumnos en el entorno académico.

Los docentes deben desarrollar un ambiente positivo donde se valoren no solo las capacidades cognitivas de los alumnos, sino que también sus emociones sean respetadas y potenciadas. Una forma de realizarlo sería a través de la aplicación de estrategias que promuevan la atención selectiva y que también respeten los ritmos biológicos de los adolescentes. Un ejemplo sería realizar descansos de 15 a 20 minutos para disminuir la concentración, dejando a los estudiantes descansar. De esta manera, podrán procesar de forma efectiva la información, consolidándola en la memoria a largo plazo y mejorando su capacidad de concentración.

El estrés es una de las emociones negativas que de hecho tienen un fuerte impacto en el aprendizaje y en el desarrollo emocional de un adolescente. Proviene de diversos factores, en particular, el miedo, lo que desencadena el sistema límbico de "lucha o huida" en el cerebro de una persona. Como resultado, el estrés que afecta el sistema del alumno puede intensificarse y perjudicar significativamente el rendimiento del alumno y su sentido de bienestar. Debido a que el lóbulo frontal del cerebro, que tiene que ver con la capacidad de autorregulación emocional, todavía está subdesarrollado en este momento, un adolescente tiene problemas para controlar el estrés. Sin embargo, un maestro puede enseñar a sus alumnos a lidiar con ello de forma constructiva, por ejemplo, animarlos a expresar sus emociones, hablar de sus problemas,



planificar posibles soluciones. Con el tiempo, estas habilidades y el apoyo adecuado formarán la resiliencia emocional en los jóvenes.

Los profesores, en el ámbito académico, desempeñan una función principal en la identificación y protección de los factores causantes de estrés dentro del aula. Con un ambiente confortable y amigable, no solamente bajan los niveles de estrés, sino apoyan a la salud emocional sobre el que un alumno se puede centrar y debido a esto, tener un mejor desempeño.

Además, la atención, junto a un ambiente emocional seguro, son factores para que los estudiantes puedan aprender efectivamente, les permite seleccionar los estímulos pertinentes y a su vez bloquear las distracciones. La capacidad de sostener la atención comienza a desarrollarse en la niñez y se afina durante la adolescencia, adicionalmente, es esencial para la formación de la autorregulación y el enfoque en el aula. Incorporar pausas cada 15-20 minutos es beneficioso ya que les permite consolidar lo aprendido en la memoria a largo plazo. Así mismo, es más fácil concentrarse en el aula cuando el contenido de la lección es relevante para sus intereses.

Finalmente, los neurotransmisores y hormonas, como la norepinefrina y el cortisol, también desempeñan un papel en la atención de los estudiantes. La norepinefrina facilita la concentración, mientras que el cortisol y la vasopresina, que están relacionados con el estrés, se inhiben en un ambiente tranquilo. Es importante también tener en cuenta los ritmos ultradianos, que alternan entre periodos de alta y baja atención, para comprender mejor por qué algunos estudiantes se distraen en ciertos momentos. Para ayudarles a mantenerse enfocados, los docentes pueden involucrar diferentes sentidos mediante actividades físicas, como ponerse de pie o escribir. También es crucial permitir pausas que faciliten la consolidación de lo aprendido, brindando al cerebro tiempo para procesar y asimilar la información sin sobrecargarse.

Al implementar estrategias que consideren tanto los factores emocionales como los biológicos de los estudiantes, los maestros pueden no solo mejorar el rendimiento académico, sino también fomentar el bienestar emocional de sus alumnos, preparándolos para enfrentar desafíos de manera más constructiva.



Instrumento para evaluar el PTP 2

EVIDENCIA:

INDICADORES	Insuficiente 10	Suficiente 15	Satisfactorio 20	Destacado 25
Reflexión sobre experiencias previas	No reflexiona sobre experiencias previas de desmotivación en su enseñanza.	Reflexiona superficialmente sobre experiencias previas de desmotivación.	Reflexiona adecuadamente sobre experiencias previas de desmotivación, pero falta profundidad.	Reflexiona profundamente sobre experiencias previas de desmotivación, proporcionando ejemplos claros y detallados.
Implementación de estrategias nuevas	No menciona nuevas estrategias para captar el interés de los estudiantes.	Menciona algunas estrategias nuevas, pero sin detalles específicos.	Menciona varias estrategias nuevas y específicas, pero falta alguna explicación de cómo se implementarán.	Menciona e implementa varias estrategias nuevas de manera específica y detallada, explicando claramente su aplicación.
Impacto de emociones y actitudes	No reflexiona sobre el impacto de sus emociones y actitudes en la cultura de sus alumnos.	Reflexiona superficialmente sobre el impacto de sus emociones y actitudes.	Reflexiona adecuadamente sobre el impacto de sus emociones y actitudes, pero falta profundidad.	Reflexiona profundamente sobre el impacto de sus emociones y actitudes, proporcionando ejemplos claros y detallados.
Fomento de un ambiente Positivo	No menciona estrategias para fomentar un ambiente positivo que estimule el aprendizaje.	Menciona algunas estrategias para fomentar un ambiente positivo, pero sin detalles específicos.	Menciona varias estrategias específicas para fomentar un ambiente positivo, pero falta alguna explicación de cómo se implementarán.	Menciona e implementa varias estrategias específicas y detalladas para fomentar un ambiente positivo, explicando claramente su aplicación.