

Reconectar con mis estudiantes de secundaria a través de la Neuroeducación

Proyecto de Transformación de la Práctica

Nombre del participante: LUZ ELENA HERNÁNDEZ BENAVIDES

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

Soy docente de primer grado de telesecundaria, estoy consciente que mis alumnos están pasando por una serie de cambios no sólo físicos, psicológicos, sino también de adaptación, el cambio de la primaria a secundaria, algunos lograron adaptarse con facilidad, otros están en proceso, el horario, la carga de materias, las nuevas formas de trabajo y hace poco el presentar los exámenes de primer trimestre, son factores que para algunos les genera angustia, por lo que he notado,

Cabe mencionar que a nivel escolar llevamos un proyecto sobre emociones, por esta serie de aspectos observados en mis alumnos (ansiedad, poca participación, nerviosismo, falta de organización, etc) y sobretodo lo que he aprendido en este curso, llevé a la práctica una serie de actividades para que mis alumnos puedan expresar su sentir y sus emociones, las cuales describiré a continuación.

La primer actividad, después de saludarnos y sobretodo antes de comenzar la materia de matemáticas fue proyectar una imagen con varios dinosaurios “en la escala del T-Rex cómo te sientes hoy”; esto despertó risas, pena y algunos murmullos, y así cada uno de mis alumnos fue escogiendo la imagen y expresando el por qué se sienten así...



Algunos escogían la 8 argumentando que se habían dormido tarde, no querían levantarse y tenían mucho sueño; otros expresaban que se sentían como en la imagen 7 con mucha energía y así sucesivamente iban narrando el por qué. Considero que estos minutos para esta actividad nos ayudo como a “romper el hielo”, la rutina y reírnos.

Otra de las actividades implementadas fue un ejercicio de respiración “cohete” con sus manos juntas sobre su pecho simulaban un cohete, inhalaban, subían sus manos y exhalaban (soltaban el cohete) hicimos varias repeticiones, les mencioné que esta técnica de respiración la pueden usar con frecuencia cuando se sintieran nerviosos, con ansiedad, con temor, etc, una alumna evocó a una

escena la película de Intensamente 2. Expresaron que esta actividad llegó a relajarlos, sentirse cómodos y tranquilos.



Otra de las actividades implementadas en la práctica escolar fue “el círculo de la verdad” dónde los alumnos expresaban cómo se sienten, qué los hace sentir así y sus respuestas fueron desde el miedo a la crítica, el sentirse menos inteligentes que sus hermanos, la poca atención de sus padres, que no los escuchan y escuchar discusiones familiares, todo esto coincide con los ejemplos leídos en el módulo 2 (factores escolares, familiares, sociales). Los alumnos expresaron sentirse mejor al ser escuchados, al escuchar a sus compañeros y el saber que no son los únicos en sentirse así. Por mi parte también les narré una anécdota de mi época de adolescencia donde ellos también se sintieron identificados.

La última actividad implementada en la semana anterior fue bailar, hicimos un círculo y empezamos a movernos al compás de diferentes ritmos musicales, esto al principio les generó risa pues al ver a su maestra bailar canciones infantiles, expresaron que les gustó mucho y preguntaron cuándo harían más actividades así.

¿Has tenido experiencias en su enseñanza donde los alumnos se mostraron desmotivados?

Sí, a veces el sólo enfocarnos a cumplir con la malla curricular, en los aprendizajes esperados, intenciones didácticas, etc todo lo que conlleva el proceso de enseñanza aprendizaje, hace olvidarnos de la parte emotiva, humana, es necesario hacer pausas para volver a motivar o tan sólo escucharlos y crear un mejor ambiente para el aprendizaje.

¿Qué estrategias podría ahora implementar para captar el interés de los estudiantes?

Actividades como las anteriormente narradas, que motiven, distraigan un poquito a los alumnos, que los haga sentir bien, escuchados, tomados en cuenta, crear empatía.

¿Cómo piensa que sus propias emociones y actitudes impactan en la cultura de sus emociones?

Es de alto impacto pues como digo yo, es nuestra segunda casa, pasamos seis horas con nuestros alumnos, debemos dejar los problemas que traigamos afuera y dentro del aula crearles un ambiente agradable porque talvez para muchos de nuestros alumnos, la escuela y sobre todo nuestra aula es el único lugar seguro, agradable y feliz que ellos pudieran tener.

¿Qué cambios podría implementar en su estilo de enseñanza para mejorar la interacción con los estudiantes, bajo el enfoque de la neurociencia?

Tomar en cuenta sus emociones, estados de ánimo, que aprendan a regular sus emociones, enfocarme en esa parte humana para que ellos se sientan seguros y en confianza para que se sientan motivados en los aprendizajes.

¿Cómo podría crear un ambiente más positivo que estimule el aprendizaje?

Brindando confianza y seguridad a través de la escucha continua, crear empatía entre ellos, ayuda comunitaria, trabajo en equipo, trabajo con tutores (alumnos apoyando a compañeros que se les dificulta más asimilar algún aprendizaje).

¿Qué técnicas desde la neurociencia, podría usar para hacer que los ejercicios sean más interesantes y relevantes para los alumnos?

Actividades como las anteriormente descritas, que se fomente la empatía, comunicación, escucha activa, que se vinculen con sus vivencias y utilizando las tecnologías de hoy en día.