



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: MARÍA ROSARIO HUERTA GUEVARA

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

Conclusiones

Las investigaciones neurocientíficas han demostrado que las emociones son un eje determinante en el aprendizaje, especialmente durante la adolescencia. Estructuras cerebrales como el córtex prefrontal, el hipocampo, la amígdala y el hipotálamo están implicadas en estos procesos, comunicándose tanto en áreas emocionales como cognitivas. En este sentido, las experiencias atractivas tienden a ser percibidas como positivas, mientras que las negativas suelen ser evitadas (Elizondo Moreno et al., 2018).

Retomando lo anterior se puede determinar que la práctica docente, aquella en donde se genere un ambiente de paz, libre de estrés y en donde el alumno pueda sentirse arropado no solamente al momento en que se le brinde conocimiento sino también en la parte de acompañamiento emocional ha de brindar una educación bien consolidada y podrán crearse en los alumnos conocimientos significativos por el hecho de haberse visto envueltos en vivencias emocionales sanas y de convivencia que marquen el proceso de enseñanza con situaciones que impacten en su corteza cerebral.

Durante el desarrollo de este taller me he visto envuelta en una serie de objetivos y metas para eliminar neuromitos que durante mucho tiempo también he creído, modificar formas de llevar a cabo el desarrollo del proceso de enseñanza en donde a estas alturas en ocasiones todavía hay practicas apegadas al modelo tradicionalista, que bien, si no es del todo malo, tampoco del todo es bueno desempeñar tareas de esta metodología a diario.

Alguna vez si creí en el hecho de que no utilizábamos el 100% de nuestro cerebro, por mencionar algún ejemplo, ahora me doy a la tarea de mantenerlo despierto el funcionamiento del cerebro con actividades sencillas y al alcance de mis alumnos. Hemos ido creando y modificando a su vez mi forma de transmitir conocimiento, sin miedo al que dirán mis compañeros del plantel.

Comparto que en muchas ocasiones me mostraba insegura al realizar actividades al aire libre, dejar que mis alumnos salgan a realizar actividades de clase fuera del aula era algo que me daba miedo, me sentía juzgada, pensaba "¡híjole!, van a decir que estoy afuera y que no hago nada", puedo contar que he realizado algunos ajustes a mi



planeación con la completa seguridad de que quiero fomentar un ambiente saludable que le permita a mis alumnos sentirse libres y con la plena confianza de querer aprender, de saber que para todo hay tiempos, de que el proceso de enseñanza-aprendizaje no es únicamente estar sentados recibiendo información, que estar brincando, sonriendo y en movimiento nos permite adquirir conocimiento.

Estuve reflexionando sobre ¿qué les parece aburrido a mis alumnos de mi clase?, ¿qué es lo que encuentran divertido?, me di a la tarea de preguntarles, algunas respuestas fueron que:

ABURRIDO

DIVERTIDO

- *Sentarse siempre en el mismo lugar
- *Leer de la misma forma siempre
- *Que se enoje porque nos levantamos de nuestro lugar.
- *La rutina de siempre
- *Casi siempre tenemos los mismos equipos para trabajar.
- *Exponemos de la misma forma casi siempre.
- *Las frases del día
- *Nos cambiamos de lugar y como acomoda las mesas cada semana.
- *Las actividades lúdicas
- *Los ejercicios de mindfulness
- *Las modalidades de lectura
- *Que se siente con nosotros como si fuera alumna.

Cabe mencionar que darme cuenta de las cosas que les parecían aburridas en su momento me hicieron sentir incómoda, claro, a quien le gusta que le digan en qué esta fallando. Sin embargo, he utilizado ello como base para dar un giro de 360° a mi práctica docente, es mucho más pesado trabajar a un ritmo al que no estaba acostumbrada, había una zona de confort, ahora me siento motivada y distinta al ver el impacto que tienen las actividades que ahora realizo en el comportamiento y desempeño de mis alumnos, definitivamente mi forma de ser y relacionarme con ellos tiene un impacto verdaderamente significativo.

En algunas ocasiones llegué a pensar que al compartir experiencias de mi vida con ellos o que ellos compartieran experiencias de su vida conmigo eran “pláticas” que me llevaban a perder el tiempo, ahora comprendo que están en busca de esa parte de acompañamiento emocional que yo sé ahora que no soy una experta pero que al menos dentro de mis manos si está el poder orientarles y simplemente escuchar lo que en su momento les aqueja, tampoco es jugar al psicólogo, claro que no, es saber ser empático y brindar la confianza a los alumnos para hacerles sentir seguros en un ambiente de aprendizaje sano.



Realice algunas de las practicas propuestas en el curso y me di cuenta justamente de que los alumnos buscan ser parte de uno, por ejemplo: conté una experiencia de mi practica docente cuando inicié a trabajar, apliqué la actividad cuando regresan del receso y que es casi imposible querer mantener el orden, no di indicaciones de nada, solo comencé y dije “oigan, que creen que les voy a contar de como fue el año en que por primera vez trabajé de maestra”, nadie se callaba, seguían riendo, platicando, unos fueron al baño, otros apenas se iban integrando del receso, cuando yo continué con la dinámica, tenía miedo de no captar su atención, pero proseguí, “fíjense que yo nunca había viajado sola, siempre a donde fuera me acompañaban mis papás...”, mientras proseguía con la historia me di cuenta de que iba captando la atención de mis alumnos y de que poco a poco entre ellos se decían “ya!, guarda silencio, la maestra esta hablando”, continué con la historia hasta que me di cuenta de que tenía al grupo con toda la atención, les conté un poco sobre como había sido esa aventura de haber encontrado trabajo por primera vez como maestra, cuando vi que ya tenía toda la atención le s dije “bueno, hasta ahí se queda la historia...saquen su cuaderno de ética naturaleza y sociedad”, solo gritaban “no maestra, siga!” y les dije “trabajemos y al terminar el trabajo de la sesión continuo con la historia, me dio mucha risa pero me sentí contenta de despertar interés por mi plática y por la clase para que pudiéramos continuar con la historia, convertí una experiencia personal en mi aliado para que mis alumnos se activaran y se despertara en ellos el interés por aprender también lo de la clase.

Según Reeve (1994), la fisiología de la emoción se puede entender como una reacción que moviliza al cuerpo hacia una acción específica. Esta movilización es mediada por el sistema límbico, donde estructuras como el hipocampo y la amígdala juegan un papel crucial en las respuestas emocionales (Bueno, 2019). Magda Arnold (Parenti, 2021) añade que las emociones son también procesos cognitivos; no pueden generarse sin una evaluación previa del estímulo, categorizándolo como “bueno” o “malo”, lo cual se fundamenta en experiencias previas del individuo.

De acuerdo a lo anterior puedo decir que, la clase de ética naturaleza y sociedad se quedó marcada por lo que sucedió ese día, ya que ahora les pregunto ¿qué recuerdan sobre la democracia? Y responden “¿es el tema que vimos el día de su primer año de maestra?”, me da risa y respondo que sí, seguido de una respuesta certera a lo que es el significado de “democracia”, esta anécdota me ha llevado a reflexionar sobre la importancia de buscar elementos que marquen como significativo el aprendizaje de los alumnos, no únicamente con esta estrategia, hay muchísimas que pueden emplearse siempre a favor de mejorar nuestro proceso de enseñanza-aprendizaje.

Puedo mencionar que continuaré con mi ritmo de trabajo implementado a partir de este curso ya que la forma en que el grupo ha respondido a los estímulos es lo que me llena de alegría para mantenerme así.

Durante las clases:



1. Frase motivadora del día: la coloca cada día un alumno distinto de acuerdo al número de lista, también participa la maestra de grupo.
2. Realizamos actividad mindfulness (vela y flor) ejercicios de respiración por tiempos.
3. Actividades lúdicas para romper la monotonía durante las clases. (Se realizan cuando el grupo cree que se requieren)
4. Implementamos modalidades de lectura.
5. Escuchamos música clásica o de concentración mientras realizamos trabajos para exposiciones.

Esto por mencionar algunos de los cambios que hemos ido implementando en nuestro salón de clases, faltan cosas que fortalecer, claro está, pero se ha iniciado haciendo un cambio que a mi parecer me agrada y esta funcionando.

Las emociones desempeñan un papel crucial en el proceso de aprendizaje, ya que algunas de ellas facilitan este proceso, mientras que otras pueden obstaculizarlo. Entre las emociones que fomentan el aprendizaje se encuentran la confianza en uno mismo y en los demás, el entusiasmo por aprender, la expectación, el asombro, la sensación de triunfo y la curiosidad. Estas emociones positivas crean un ambiente propicio para la adquisición de conocimientos y habilidades, motivando a los estudiantes a participar activamente en su proceso educativo, de esta forma puedo decir que he tratado y estoy haciendo lo posible por mantenerme en esa línea de llevar a los alumnos por el camino del entendimiento de sus emociones con el logro de los aprendizajes.