



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: ROSSINA IRANY MARQUEZ GARCIA

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

Conclusiones

En este módulo se destaca la importancia del manejo de nuestras emociones y la manera en que se relaciona el cerebro con este manejo.

En la actualidad, a los docentes se nos hace mucho hincapié en mantener una relación entre el desempeño académico y las emociones, a lo largo de este módulo nos indican las causas del porque es así.

Durante mis años de docente me he percatado que las nuevas generaciones van llegando mas desmotivados y sin ganas de integrarse a las actividades y/o de aprender y en pláticas con colegas coincidimos en este punto; nuestra tarea como docentes se hace un poco mas complicada pues tenemos que trabajar el doble, buscando actividades y formas de hacer que los estudiantes se sientan motivados e interesados. Además, que, como se nos indica en el módulo, los alumnos tienen que estar bien con ellos mismos (anímicamente) para lograr los aprendizajes y muchas veces esto se nos complica mucho por los problemas familiares del alumno y la falta de apoyo de los padres de familia.

Como docentes, sabemos que existen una gran relación entre las emociones y el desempeño académico de nuestros estudiantes. Las emociones afectan significativamente la atención. Las investigaciones neurocientíficas han demostrado que las emociones son un eje determinante en el aprendizaje, especialmente durante la adolescencia. Debemos prestar atención al desarrollo de estructuras cerebrales como el córtex prefrontal, hipocampo, amígdala y el hipotálamo. Al comprender estos factores neurológicos detrás de las emociones podremos mejorar nuestros enfoques educativos.

Los estados emocionales están presentes en todo tipo de experiencias, en el ámbito académico, es responsabilidad de los docentes mantener estos estados bajo control, asegurando un ambiente sano y seguro para nuestros estudiantes, por lo que, debemos preocuparnos por la gestión emocional de nuestros estudiantes: su identidad de desarrollo y su integración dentro del grupo de su preferencia; creando un ambiente de aprendizaje basado en la confianza, donde nuestros adolescentes se sientan seguros y no teman al fracaso.



Debemos identificar que existen emociones que facilitan el proceso de aprendizaje (la confianza en uno mismo, entusiasmo por aprender, asombro, sensación de triunfo, curiosidad) y otras que lo dificultan (miedo, ansiedad, ira, enfado, culpabilidad, envidia, celos y aburrimiento).

Debemos trabajar con nuestros adolescentes actividades que nos ayuden al desarrollo de habilidades emocionales (blandas), es decir, trabajar la autoconciencia, autorregulación y la empatía. Al trabajar estas emociones, nuestros alumnos tendrán la capacidad de percibir, valorar y expresar sus emociones de manera precisa, comprendiendo así los sentimientos que generan. En mi punto de vista, es demostrar a los alumnos que esta bien sentir, lo importante es saber que hacer y como expresar estos sentimientos sin dañar a los demás.

Los adolescentes se encuentran en un proceso de maduración y el lóbulo frontal (responsable del juicio, control de impulsos, planificación y toma de decisiones) juega un papel muy importante en el manejo del estrés, el cual tiene origen en una emoción negativa, lo que lleva a una descarga de adrenalina que genera mas energía para la musculatura corporal.

Si acostumbramos a nuestros adolescentes a afrontar el estrés, aumentamos su capacidad de tolerar, discutir y evaluar el momento que causo su estrés.

Al momento de explicar un tema, es importante captar la atención de los alumnos, la cual será posible gracias a la liberación de norepinefrina (neurotransmisor); al sentirse en un ambiente seguro se inhibe la participación del cortisol y vasopresina (relacionados a las respuestas al estrés).

Como docentes debemos encontrar un equilibrio entre el bienestar de los estudiantes y la adquisición de conocimientos, buscando estrategias efectivas para lograr que nuestros alumnos se concentren y nos presten atención.

Algunas de estas actividades pueden ser:

- **Valoración positiva del alumno:** Hacer que nuestros alumnos se sientan parte de la comunidad y el salón de clases, que son seres importantes y valiosos en nuestra escuela.
- **Establecimiento de rituales de confianza:** Al aplicar sanciones a los alumnos por indisciplina, ellos no logran comprender el porqué de la sanción aplicada y solo les parece injusto, para que logren entender los causantes de estas sanciones, es fundamental formular un reglamento con la participación de todo el salón, de esta manera se generará un debate sobre lo que es correcto e incorrecto.
- **Fomento de la autonomía:** permitir a los alumnos equivocarse, tomar decisiones, asumir riesgos, crear objetivos claros y tareas precisas dentro de un marco controlado. Esto lo podemos lograr mediante el desarrollo de proyectos y el trabajo en equipo, de esta manera los alumnos trabajaran su autonomía.



- **Reconocer y celebrar el esfuerzo y la mejora en el rendimiento de cada alumno:** Brindar mensajes positivos a los alumnos.

Una actividad personal que realizo en este sentido es felicitar y brindar una frase de apoyo a mis estudiantes cuando entregan las actividades planteadas en clases: “Muy bien” “Que bonita letra” “Que chico (a) tan trabajador” “Continúa así” “Bien hecho”.

Y al finaliza

- Trabajar en forma colaborativa: la interacción es parte fundamental de su identidad social.

En mi materia se facilita el trabajo colaborativo, por lo que cada trimestre los equipos cambian, para lograr que los alumnos sean mas sociables y aprendan a convivir con todos sus compañeros.

Para lograr que mis alumnos se encuentren bien, debo estar bien yo, por lo que también me he dedicado a tomar cursos de autorregulación de mis emociones, para conocer y saber la manera en la que debo conducirme a mis estudiantes al momento de algún percance.

Considero que es importante como docente mantenernos actualizados en cuanto a las técnicas de enseñanza, para brindar una educación de calidad a nuestros estudiantes y, así lograr las metas que nos propongamos de manera personal y en nuestra respectiva institución.



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.