



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:

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

Conclusiones

La relación entre las emociones y el rendimiento académico es un tema que ha cobrado cada vez más relevancia en el ámbito educativo. Como docentes, entendemos que las emociones juegan un papel fundamental en el desempeño de los estudiantes, especialmente en procesos cognitivos como el aprendizaje, la memoria, el razonamiento y la resolución de problemas. Esta conexión sugiere que las emociones no son simplemente respuestas afectivas, sino que también influyen en la tensión y el comportamiento.

Las emociones tienen un impacto notable en la atención, particularmente en la atención selectiva, que puede guiar las acciones y comportamientos de los estudiantes. Esto subraya la importancia del control atencional en los procesos de aprendizaje, ya que la atención y las funciones ejecutivas están estrechamente relacionadas en el contexto educativo. Investigaciones neurocientíficas han demostrado que las emociones juegan un papel decisivo en el aprendizaje, especialmente durante la adolescencia, y que estructuras cerebrales como el córtex prefrontal, el hipocampo, la amígdala y el hipotálamo están involucradas en estos procesos, comunicándose entre áreas emocionales y cognitivas. En este contexto, las experiencias positivas tienden a ser percibidas como agradables, mientras que las negativas suelen ser evitadas.

Comprender los factores neurológicos detrás de las emociones es clave para mejorar los métodos educativos. Reconocer cómo las emociones influyen en el comportamiento y el aprendizaje puede ayudar a crear estrategias pedagógicas más efectivas, que aborden no solo los aspectos cognitivos, sino también los emocionales. Integrar este conocimiento en las prácticas educativas podría generar un ambiente más favorable para el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes.

Algunas de las estrategias que se pueden trabajar son:

1. Identificación y Expresión de Emociones

- **Objetivo:** Ayudar a los estudiantes a reconocer sus emociones y expresarlas de manera adecuada.
- **Actividades:**
 - **El semáforo emocional:** Puedes usar un gráfico de un semáforo (rojo, amarillo y verde) para que los alumnos clasifiquen cómo se sienten en



diferentes momentos del día. Esto ayuda a identificar emociones como la ira (rojo), la frustración (amarillo) o la calma (verde).

- **Diario emocional:** Pide a los estudiantes que lleven un diario donde escriban sus emociones diarias y las situaciones que las provocaron. Esto les permite reflexionar sobre cómo las emociones afectan su comportamiento y cómo podrían gestionarlas mejor.

2. Técnicas de Regulación Emocional

- **Objetivo:** Enseñar a los alumnos a manejar y regular sus emociones, especialmente en momentos de estrés o conflicto.
- **Actividades:**
 - **Respiración profunda y mindfulness:** Introduce ejercicios de respiración consciente o mindfulness. Puedes guiarlos en una actividad de respiración profunda, como inhalar contando hasta 4, retener la respiración por 4 segundos y exhalar contando hasta 6. Esto ayuda a reducir la ansiedad y mejora el enfoque.
 - **La técnica de "pausar":** Enseña a los estudiantes a tomarse un "momento de pausa" cuando sientan que están perdiendo el control emocional. Esto implica detenerse, respirar y pensar antes de reaccionar.

En conclusión, La clave es integrar el control emocional en la rutina diaria, de manera que los estudiantes aprendan a manejar sus emociones no solo en momentos de crisis, sino también en su vida cotidiana. Es importante que los docentes sean modelos de autorregulación emocional, mostrando cómo manejar sus propias emociones en diversas situaciones, ya que los adolescentes suelen aprender por imitación.

La práctica constante de estas estrategias en el aula puede ayudar a crear un ambiente emocionalmente más saludable, lo que favorecerá tanto el desarrollo personal de los estudiantes como su rendimiento académico.



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.