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

Escribe aquí

La neurociencia de las emociones permite conocer los procesos cerebrales que generan y regulan nuestras emociones, considerando las redes neuronales, los neurotransmisores y las estructuras cerebrales. Las disciplinas que lo consideran son la neurobiología, la psiquiatría y la psicología, estas tres estudian y se enfocan en interpretar las reacciones del cerebro ante estímulos emocionales, influyendo en la conducta y el bienestar del individuo.

Las emociones implican en todos los estados que el cuerpo humano experimenta, tanto en lo fisiológico como en lo cerebral. Las áreas del sistema límbico como la amígdala, el hipocampo y la corteza prefrontal, tiene un papel interesante en lo emocional.

La amígdala se activa ante estímulos que percibe como peligrosos, desencadenando reacciones de alerta. El hipocampo por su parte asocia esas experiencias como recuerdos previos, permitiendo valorar mejorar la situación o suceso. La corteza prefrontal regula estas respuestas, evaluando si la reacción inicial es adecuada o se necesita redirigir. Las tres juegan un papel muy importante para lidiar con el estrés y a desarrollar la calma.

Los neurotransmisores también son clave para la experiencia emocional, la dopamina, asociada al placer y la recompensa libera emociones positivas, estimulando comportamientos gratificantes. Una sustancia importante es la serotonina que regula el estado de ánimo y el autocontrol, que permite abordar problemas como la ansiedad y la depresión. Las emociones surgen de diferentes interacciones y responden a lo que sucede en nuestro entorno. Además, el cerebro es plástico, lo que quiere decir que el cerebro se reorganiza y se adapta a diversas experiencias a lo largo de la vida. Esta habilidad permite que el cerebro aprenda y se recupere, esta plasticidad permanece activa en la adultez, pero en menor intensidad, lo que ofrece oportunidades de crecimiento personal, recuperación emocional, etcétera.

Debo considerar que el cortisol es fundamental para la regulación de varias funciones del cuerpo. A ella se le conoce como la hormona del estrés, pues se libera en respuesta de situaciones de tensión física o emocional, está prepara al organismo para enfrentarse a un desafío.

Cuando una persona se enfrenta a una situación estresante, el cerebro a través del hipotálamo, liberan cortisol que ayuda a movilizar energía, incrementando la concentración de sangre, entre otras cosas, permitiendo al cuerpo enfrentarse a situaciones de emergencia con mayor éxito.

Sin embargo, si los niveles de cortisol se mantienen altos en la mayoría del tiempo, ocurren situaciones que pueden llevar a problemas médicos como la hipertensión, alteración de sueño, problemas digestivos, problemas de concentración, memoria, etcétera. Afectando la capacidad de gestionar adecuadamente las emociones y el estrés.

Después de esta breve introducción, quiero hablar como la neurociencia de las emociones puede apoyar en el ámbito educativo para que los docentes conozcamos cómo abordar nuestras emociones y las de los estudiantes que atendemos.

Considerando que el estrés puede ser un factor determinante en el rendimiento académico de los alumnos y el estado de ánimo del docente. Podemos dar apertura a que si comprendemos el impacto del cortisol en el cerebro, alcanzaremos a implementar estrategias pedagógicas que reduzcan la ansiedad, los niveles de estrés y la regulación de emociones.

Como docente esta temática la relaciono con mi persona porque soy demasiado exigente conmigo misma, que le gusta que las cosas salgan de la mejor manera lo que lleva a que siempre esté preocupada por cosas o a planificar mil escenarios para adelantarme a ver cómo se pueden solucionar diferentes problemas que aún no pasan. Un día mi esposo me preguntó, ¿sabía que tu vives frecuentemente con amenazas imaginarias?, realmente no le tomé importancia porque cuando vives a diario así, no tienes tiempo de reflexionar si lo que haces está bien o mal. Esto me lo preguntó porque veía el estrés constante al que me sometía.

Al poco tiempo empecé con dolores de cabeza frecuentes y después eran diario, la piel se me empezó a ver opaca, estaba siempre irritable que si me hablaban yo contestaba de forma agresiva o con gritos, cuando empezó afectarme en el sistema nervioso (columna vertebral) decidí hacer un alto, eso ya no era normal, pues estaba ya hospitalizada. Fue cuando él nuevamente me dijo, ¿Qué sabes de la neurociencia?, conteste algunas palabras, pero realmente sin un sustento, ya que carecía de todo ese tipo de conocimiento dando una respuesta demasiado carente.

Él se dio el tiempo y me explicó a detalle la estructura y lo que compone esta disciplina, empecé a encontrar las respuestas de todo lo que en ese momento veía como una bola de nieve, me habló de las sustancias que segrega el cerebro, de su plasticidad, pero tengo bien presente la palabra “cortisol”, pues estaba empezando a tener frecuentemente lapsos de estrés, que se empezaron a mezclar con ansiedad, dolores estomacales, de cabeza y todo eso generó tensión en los músculos y más cosas.

El traumatólogo no me dijo lo que mi esposo me había dicho, solo se limitó a darme medicamentos, pero las cosas seguían un tanto igual, fue ahí donde inicie investigaciones en libros que tenemos en casa, empecé a escuchar más a mi esposo cuando me hablaba de regular mis emociones, fue cuando inicie a realizar ejercicios que me permitieran mantener un equilibrio en mi vida, fui con una psicóloga que me explicó parte de lo que me pasaba, inicie a realizar ejercicios de yoga, meditación, musicoterapia individual y ejercicios de respiración diafragmática, al poco tiempo empecé a sentirme con muchas ganas de aprender nuevas cosas, a sonreír, a tomarme las cosas con más calma, a ver soluciones fáciles y concretas, estaba experimentando la serotonina, la dopamina entre otras más y comencé realmente a considerar la neurociencia (funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso) como parte de mi vida, porque me ha ayudado a mejorar mi salud mental y física, así como a llevar de una manera más tranquila la parte laboral. No quiero decir que es una varita mágica, ya que es un proceso donde se requiere de mucha fuerza de voluntad, pero sobre todo tiempo para asimilar y dejarlo como un hábito de vida, así que podría decir que estoy en transformación.

Por todo aquello que viví, cuando llegué este ciclo escolar a una nueva escuela, me tocó tercer grado, mis alumnos tendían a ser groseros, física y verbalmente, la figura docente no tenía ninguna importancia dentro del aula porque se la pasaban en el celular ocupados, por lo que decidí en primer lugar poner orden, el cual era mantener ambientes de convivencia sana y pacífica, apoyándome de algunos ejercicios que implementé en su momento.

Empezamos a realizar ejercicios de relajación (haciendo pausas activas) para descansar un poco entre cada campo formativo, cuando los noto inquietos pongo música clásica, al principio decían

que era música para dormir y no la aceptaban, no quite el dedo del renglón y empecé a notar que era menos gritos, el aula sentía tranquila y cuando hablaba tenía su atención.

Así que seguí implementando actividades, pero ahora ya dentro de la planeación del campo formativo de lo humano a lo comunitario; vemos hábitos de vida saludable como el sueño, higiene personal, activación física y alimentación. Pues agregando que años anteriores más del 90% de ellos se tomaban un refresco de 600 mililitros diario, lo que evidentemente generaba algunos problemas de concentración y de rendimiento académico por el exceso de azúcar, la cual genera picos de energía seguidos de caídas abruptas, lo que puede generar cambios de humor, irritabilidad, concentración, entre otras, influyendo de manera negativa en la función cerebral, afectando su aprendizaje y la memoria.

Ahora, como acuerdo en el reglamento de aula, solamente les permito tomar dos veces a la semana refresco, más adelante tengo el objetivo de erradicar por lo menos dentro de la escuela esa bebida, pues afecta a su cerebro que está en pleno crecimiento, implementando campañas de beber agua pues es una opción más saludable y adecuada para satisfacer las necesidades de su organismo.

Espero poder ser un agente de cambio con estos chicos, para que no vivan estresados o con ansiedad a su corta edad y que tanto la alimentación como los niveles de estrés los mantengan controlados.

Para finalizar, puedo decir que algo positivo que me hizo reflexionar este escrito, es que a partir de la situación que estaba viviendo hubo una persona que me ayudó a salir de ese descontrol que me dominaba y que gracias a ello puedo aplicar estos conocimientos en mi práctica docente, ya que se trata de compartir el conocimiento y que mejor que con técnicas que ayuden a lo que tanto nos afectó después de haber pasado por una pandemia que nos dejó en cuarentena más de dos años y que aún seguimos superando por los altos niveles de estrés por estar encerrados en casa o en su caso, de depresión por la pérdida de gente cercana. Ahora, puedo identificar signos de ansiedad en algunos alumnos y así ofrecerles algunas herramientas prácticas y fáciles para regular sus emociones, lo cual es fundamental para un clima escolar positivo. Otra cosa positiva es que en la maestría estoy aprendiendo más sobre esto y se ha vuelto una de mis asignaturas favoritas.

Algo negativo es que aún me falta dominar más conocimiento sobre el tema, ya que es demasiado extenso y que debo de darme a la tarea de seguir descubriendo que más información puedo aplicar tanto a mi vida diaria como en lo laboral. Por otro lado, es un reto equilibrar los estados de ánimo de todos mis alumnos, pues las circunstancias socioeconómicas, el entorno familiar y las experiencias culturales permiten en algunos tener un impacto favorable y en otros no.

Resulta fascinante e interesante como las emociones no solo son respuestas a estímulos, sino que también moldean la manera en la que nuestro cerebro se organiza y adapta. Es tan dinámico y adaptable que responde siempre a las vivencias que tenemos. Por último, quiero mencionar que el conocimiento del cortisol ha cambiado mi perspectiva sobre el estrés. Antes, lo consideraba como un síntoma de la vida diaria, ahora entiendo el impacto que tiene una exposición prolongada de cortisol que afecta tanto a la salud física como la mental, deteriorando funciones como la memoria y la capacidad de concentración, los músculos y sobre todo el sistema digestivo.

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.