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

Conclusiones

En el contexto educativo, es esencial comprender cómo las emociones afectan el aprendizaje y cómo se pueden gestionar para optimizar el desarrollo académico de los estudiantes. El cerebro, como centro de control de las emociones y la conducta, juega un papel fundamental en este proceso. A través de este módulo, se han explorado los factores neurológicos que influyen en el comportamiento y las emociones, con el objetivo de entender cómo estas afectan el aprendizaje y cómo podemos gestionarlas efectivamente. A lo largo de mi trayectoria como educador, he reflexionado sobre diversas experiencias relacionadas con la desmotivación, el impacto de las emociones en los estudiantes y las estrategias que pueden implementarse para promover un entorno positivo y estimulante.

La desmotivación en el aula es una experiencia frecuente y desafiante para los docentes. En una ocasión, tuve a un estudiante que, a pesar de contar con un alto potencial, mostraba un desinterés manifiesto por las actividades académicas. Su comportamiento parecía ser una barrera continua para su propio aprendizaje. En este caso, la desmotivación no era únicamente un rechazo hacia las tareas, sino una respuesta emocional que estaba profundamente relacionada con su percepción de incapacidad y falta de control sobre su rendimiento. En términos neurológicos, su cerebro estaba en un estado de estrés constante, lo cual inhibía su capacidad de concentración y aprendizaje.

Este tipo de situaciones no son raras, y pueden ser entendidas desde una perspectiva neurocientífica. Las emociones, especialmente el estrés, afectan el cerebro en áreas clave como la corteza prefrontal (responsable de la toma de decisiones y la planificación) y la amígdala (asociada con el procesamiento de emociones intensas como el miedo y la ansiedad). Cuando un estudiante experimenta emociones negativas como el miedo al fracaso o la frustración, estas emociones bloquean su capacidad para aprender de manera efectiva. Como educador, se hace necesario intervenir de manera estratégica para cambiar esa narrativa emocional y estimular el aprendizaje.

Para gestionar de manera efectiva las emociones en el aula y fomentar un ambiente motivador, es crucial implementar estrategias específicas que promuevan el bienestar emocional de los estudiantes. Una de las estrategias que implementé fue la técnica del "refuerzo positivo". En lugar de enfocarme exclusivamente en los errores o en el bajo rendimiento, comencé a resaltar los logros, incluso los más pequeños, de todos mis estudiantes. Esto generó una atmósfera donde se valoraban los esfuerzos, no solo los resultados finales. Este cambio, aunque sutil, permitió que los estudiantes comenzaran a asociar el aula con experiencias emocionales positivas, lo que favoreció su motivación interna.

Otra estrategia que resultó ser efectiva fue la utilización de pausas activas y mindfulness. Sabemos que el estrés puede bloquear el aprendizaje, y la ciencia demuestra que el cerebro funciona mejor cuando está relajado y en equilibrio emocional. Incorporar breves sesiones de relajación, respiración profunda y meditación durante la jornada escolar ayudó a los estudiantes a reducir los niveles de ansiedad y a restablecer su capacidad de concentración. Estas prácticas no solo impactaron en la motivación, sino que también crearon una atmósfera en la que los estudiantes se sentían seguros y valorados, lo que permitió una mayor receptividad al aprendizaje.

El impacto de las emociones en el aprendizaje es profundo y multifacético. Las emociones negativas, como el miedo o la frustración, no solo afectan el estado de ánimo de los estudiantes, sino que también influyen en su capacidad cognitiva. Por ejemplo, en una ocasión trabajé con un grupo de estudiantes que experimentaban ansiedad antes de los exámenes. Esta ansiedad era tan abrumadora que algunos no podían recordar la información que habían aprendido, lo que exacerbaba aún más su miedo al fracaso.

Este tipo de reacciones emocionales, desde una perspectiva neurológica, puede explicarse por la activación de la amígdala, que interfiere con la capacidad de la corteza prefrontal para procesar la información de manera efectiva. La clave para mitigar este impacto emocional fue ofrecer una preparación emocional para los exámenes. Implementé estrategias como la preparación gradual, donde los estudiantes practicaban con exámenes simulados en un ambiente relajado, y la restructuración cognitiva, que les ayudaba a identificar y reemplazar pensamientos negativos con pensamientos más realistas y optimistas.

Fomentar un ambiente positivo y emocionalmente seguro es esencial para el aprendizaje de los estudiantes. Para lograr esto, me enfoqué en crear una comunicación abierta y empática con mis estudiantes. Esto incluía la implementación de un espacio en el que pudieran expresar sus emociones sin miedo al juicio. Por ejemplo, al inicio de cada clase, realizaba una breve actividad en la que los estudiantes compartían cómo se sentían en ese momento. Esta práctica ayudó a establecer una conexión emocional entre el grupo, creando un ambiente de confianza mutua.

Adicionalmente, implementé la estrategia de trabajo cooperativo, promoviendo la colaboración entre los estudiantes y haciendo énfasis en el respeto mutuo. Los estudiantes trabajaban en grupos pequeños para resolver problemas, lo que les permitía aprender no solo de la materia, sino también sobre cómo manejar sus emociones en situaciones sociales. Esta estrategia no solo mejoró el ambiente en el aula, sino que también aumentó el sentido de pertenencia y la motivación de los estudiantes, ya que se sentían apoyados por sus compañeros.

Conclusión

El estudio de los factores neurológicos que afectan la conducta y las emociones de los estudiantes ofrece valiosas perspectivas sobre cómo gestionar estas emociones para mejorar el aprendizaje. Las experiencias previas de desmotivación y frustración evidencian cómo las emociones pueden bloquear el aprendizaje, pero también demuestran que, con las estrategias adecuadas, es posible cambiar esta dinámica. Al implementar técnicas como el refuerzo positivo, el mindfulness y la comunicación empática, se puede crear un ambiente emocionalmente seguro que favorezca el aprendizaje. Comprender el impacto de las emociones y aplicar estas estrategias no solo mejora la motivación de los estudiantes, sino que también optimiza su rendimiento académico, favoreciendo su desarrollo integral.

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.