

Marisol Vega Ramírez

Plan de Acción desde la Neuroeducación para Abordar la Desmotivación en el Aula

Creación de un Entorno Emocionalmente Seguro y Estimulante

Reflexión:

Un ambiente emocionalmente seguro fomenta la apertura al aprendizaje al activar las áreas del cerebro relacionadas con la confianza y la motivación, como la amígdala y la corteza prefrontal. Según estudios en neuroeducación, la percepción de seguridad emocional reduce la liberación de cortisol, una hormona del estrés que puede inhibir el aprendizaje. De esta forma, una conexión emocional sólida entre el docente y los estudiantes no solo facilita la superación de barreras emocionales, sino que también optimiza las condiciones cerebrales para un aprendizaje significativo y duradero.

Acciones:

1. Establecer relaciones de confianza:

- Dedicar tiempo a conocer a los estudiantes, sus intereses, miedos y aspiraciones a través de herramientas específicas como encuestas iniciales, entrevistas personalizadas y observaciones sistemáticas durante actividades grupales. Establecer un registro para documentar sus respuestas y utilizar esta información para diseñar actividades que conecten directamente con sus necesidades y motivaciones personales.
- Implementar círculos de diálogo semanales para compartir experiencias y emociones.

2. Diseñar actividades con impacto emocional positivo:

- Introducir historias, juegos o dinámicas que conecten con la vida cotidiana de los estudiantes.
- Celebrar los logros, por pequeños que sean, para fomentar el sentido de competencia.

3. Modelar una actitud positiva y resiliente:

- Mostrar entusiasmo por el contenido y por la vida en general, a pesar de las dificultades.
- Compartir historias personales de superación que inspiren a los estudiantes.

4. Practicar la empatía activa:

- Escuchar sin juzgar y validar las emociones de los alumnos.
- Mostrar comprensión ante las dificultades familiares o sociales que enfrentan.

Estrategias de Neuroeducación:

- Usar música relajante al inicio de la clase para reducir el estrés.
- Implementar ejercicios de respiración y mindfulness para mejorar la atención.

Reflexión Final:

El docente es un modelo clave en la dinámica del aula. Sus emociones y actitudes impactan directamente en el clima emocional de los estudiantes. Por ello, es esencial que el docente cultive su bienestar emocional y profesional, manteniendo viva su pasión por enseñar y por transformar vidas. La neuroeducación nos recuerda que aprender es un proceso profundamente humano, donde las emociones, las relaciones y la curiosidad son pilares fundamentales para lograr un cambio significativo.

