

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: Karla Pamela Flores Negrete

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

Conclusiones

La interrelación entre emociones y desempeño académico de nuestros estudiantes es un tema relativamente sonado en la actualidad y es necesario recordar que como los profesores nuestro papel en el desarrollo y la gestión de estas es bastante importante, de manera especial en lo que se refiere a los procesos cognitivos de aprendizaje, memorización, razonamiento y resolución de problemas partiendo de la forma en que se modula la atención y el comportamiento de los adolescentes. Cuando las emociones no están reguladas es bastante difícil que se genere atención especialmente en lo que corresponde a la selectividad atencional que va de la mano con todos los procesos de aprendizaje es por ello que creo bastante importante fomentar en mis estudiantes actividades que promuevan el desarrollo de su inteligencia emocional y el aprendizaje a partir de actividades que generen conocimientos significativos puesto que esto puede llegar a maximizar el desarrollo cognitivo de mis alumnos.

Las emociones generan reacciones que movilizan el cuerpo a realizar diversas actividades que están mediadas por el sistema límbico donde la amígdala y el hipocampo tienen un papel fundamental pues los estímulos que producen una vez que se evalúan los impactos de las actividades les permiten a los niños categorizarlas como buenas o malas y al mismo tiempo también tienen papel en las situaciones adaptativas y sociales permitiendo a los alumnos evaluar e integrarse a sus contextos educativos y sociales debido a lo anterior debemos entender que como profesores la integración de estos procesos para los estudiantes en las prácticas educativas podría facilitar un entorno más propicio para el aprendizaje y el desarrollo integral de los adolescentes.

Recordemos que las emociones juegan un papel crucial en el aprendizaje de los adolescentes y pueden generar efectos tanto positivos como negativos entre los que se encuentran:



Motivación: Las emociones positivas como la curiosidad, el entusiasmo y la satisfacción pueden motivar a los adolescentes a aprender y a involucrarse en el proceso educativo.

Mejora de la concentración: Las emociones positivas pueden ayudar a los adolescentes a concentrarse y a mantener su atención en la tarea en cuestión.

Aumento de la creatividad: Las emociones positivas pueden fomentar la creatividad y la imaginación en los adolescentes.

Mejora de la memoria: Las emociones positivas pueden ayudar a los adolescentes a recordar información más efectivamente.

Ansiedad y estrés: Las emociones negativas como la ansiedad y el estrés pueden interferir con la capacidad de los adolescentes para aprender y recordar información

Distracción: Las emociones negativas pueden distraer a los adolescentes y hacer que pierdan la concentración.

Pérdida de motivación: Las emociones negativas pueden hacer que los adolescentes pierdan la motivación para aprender y se sientan desinteresados en el proceso educativo.

Problemas de comportamiento: Las emociones negativas pueden llevar a problemas de comportamiento en los adolescentes, como la agresividad o la apatía.

Partiendo de lo anterior es necesario aprender la forma en la que abordaremos el desarrollo y la atención a las emociones en el aula para promover y generar el aprendizaje y dentro de ello y a partir de mi experiencia y lo que yo hago con mis alumnos en la escuela es necesario promover las siguientes acciones:

- **Crear un ambiente seguro y acogedor:** Podemos crear un ambiente seguro y acogedor que permita a los adolescentes expresar sus emociones y sentirse cómodos.
- **Enseñar habilidades emocionales:** Podemos enseñar habilidades emocionales como la regulación de las emociones, la empatía y la resolución de conflictos.
- **Fomentar la motivación:** Podemos partir de situaciones de condicionamiento como el uso de recompensas, elogios y retroalimentación constructiva.
- **Y finalmente, proporcionar apoyo emocional:** A través de la tutoría, el acompañamiento o la orientación.

Algo que me pareció bastante interesante fue lo que nos dice Ibarrola (2014), respecto a los cuatro niveles de estados emocionales y su impacto en el aprendizaje y como lo organiza en etapas bastante claras:



- La etapa inicial que evalúa el interés del estudiante para aprender.
- La etapa intermedia que genera un deseo de seguir adelante y perseverar en el dominio del aprendizaje.
- La etapa de obstáculos donde enfrentan frustraciones y sentimientos de exclusión si no se sienten parte de un grupo que los refleje y apoye (que es bastante común en los alumnos que presentan problemas de aprendizaje en el aula).
- Y la etapa final donde se concreta su capacidad de sentirse bien con la aplicación de lo aprendido.

Y a partir de lo anterior como los activadores, las emociones y los comportamientos están relacionados en todo momento para generar emociones positivas o negativas y como esto puede promover o disminuir el estrés de nuestros muchachos, creo que con la experiencia que he adquirido puedo asegurar que el generar ambientes que promueven el aprendizaje a partir del trabajo en comunidad y la atención a las dudas y las dificultades de los alumnos les permite disminuir sus niveles de estrés y a partir de ello también generar aprendizajes más significativos pues al estar tranquilos y cómodos durante el proceso de aprendizaje se profundiza en ellos y se sienten con la tranquilidad de que no se les regañará o llamara la atención por lo estar aprendiendo al mismo ritmo de los estudiantes mas avanzados.

El estrés puede tener un impacto significativo en el aprendizaje de los niños. A continuación, se presentan algunos de los efectos del estrés en el aprendizaje pues dentro de los efectos cognitivos puede llegar a afectar la capacidad de los niños para concentrarse y prestar atención, también afecta la capacidad de los niños para recordar información y genera dificultades para aprender nuevos contenidos y para comprender conceptos complejos, dentro de los efectos emocionales puede generar ansiedad y miedo en, lo que puede afectar su capacidad para aprender, además de hacer que ellos se sientan irritables e incluso lleguen a ser agresivos y finalmente termina por hacer que los muchachos pierdan la motivación para aprender y se sientan desinteresados.

Creo que algunas acciones que podemos fomentar como profesores para mitigar o disminuir las situaciones que se plantean en el párrafo anterior podemos realizar algunas acciones que yo promuevo de manera regular en mi grupo y que enlisto a continuación:

- Crear un ambiente seguro y acogedor que permita a los estudiantes sentirse cómodos y seguros.



- Fomentar la comunicación para ayudarles a expresar sus sentimientos y preocupaciones.
- Proporcionar apoyo emocional cuando los alumnos manifiesten que lo necesitan
- Y fomentar la relajación y la reducción del estrés mediante técnicas como la meditación, el yoga o la respiración profunda y consciente.

Es necesario que recordemos que, según las neurociencias, el lóbulo frontal es el responsable del juicio, control de impulsos, planificación y toma de decisiones y, que este juega un papel fundamental en este contexto de generación de ambientes agradables y disminución del estrés.

Finalmente, en lo que respecta a la atención y la concentración de los estudiantes puedo señalar que los procesos cognitivos de atención y concentración en los adolescentes están en constante desarrollo y maduración y partiendo de lo anterior a continuación, presento algunos aspectos clave sobre cómo son estos procesos en los adolescentes:

- Características de la atención: Los adolescentes pueden enfocar su atención en estímulos específicos e ignorar otros, es decir tienen una mayor atención selectiva, además pueden mantener su atención en una tarea durante períodos más largos y al mismo tiempo realizar múltiples tareas al mismo tiempo y dividir su atención entre ellas.
- Características de la concentración: Pueden enfocar su atención en una tarea y mantenerla durante períodos más largos, resisten mejor las distracciones y mantienen su concentración en la tarea además de que planifican y organizan sus tareas de manera más efectiva.

Algunos de los factores que influyen en la atención y la concentración en los adolescentes son el desarrollo cerebral, sus estilos de aprendizaje, el ambiente y entorno en el que se están desarrollando y su estado emocional actual por ello es que en las partes previas de mi texto señalo la importancia de establecer ambientes emocionales propicios para nuestros estudiantes, finalmente pero no menos importante es necesario señalar que a lo largo de mi práctica docente he aprendido varias estrategias para mejorar la atención y la concentración en los adolescentes y entre las que más me han funcionado se encuentran:

- Establecer metas y objetivos claros para ayudar a mis estudiantes a mejorar su atención y concentración.
- Crear un ambiente de aprendizaje adecuado que mejora la atención y la concentración de los adolescentes.



- Fomentar la práctica regular de habilidades y tareas para favorecer la atención y la concentración de los adolescentes.
- Enseñar técnicas de relajación y reducción del estrés para mejorar la atención y la concentración de los adolescentes.



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.