



Segunda Parte

Mi Compromiso Emocional en el Proceso Enseñanza-Aprendizaje





1. Cerebro Emocional y Aprendizaje



¿Qué pasaría con las reacciones a nivel cerebral de los alumnos, si estos rostros fueran de mis profesores que me están enseñando?

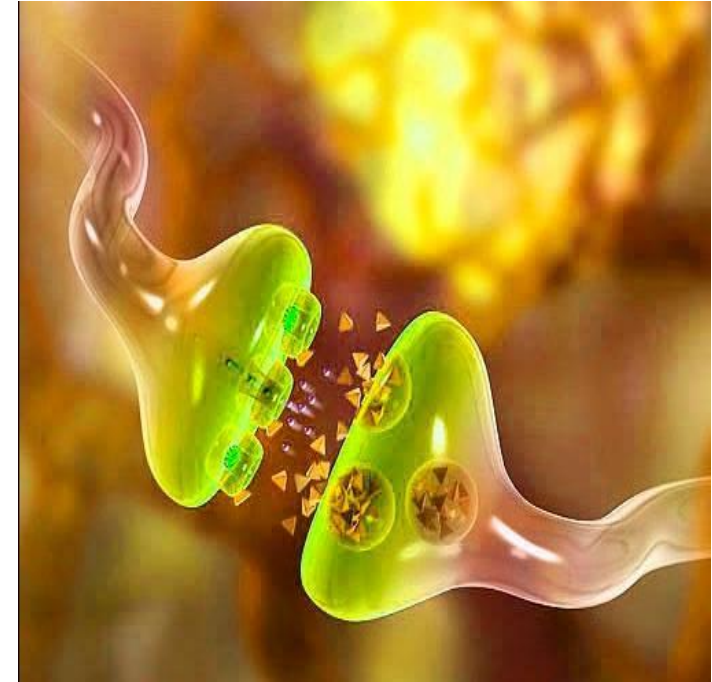
¿Cómo reaccionaría nuestro cuerpo?



Descarga de Neurotransmisores

Neurotransmisores benéficos para la salud y aprendizaje:

- ✓ DOPAMINA
- ✓ SEROTONINA
- ✓ OXITOCINA



Neurotransmisores

Dopamina



Motivación - Placer

Serotonina



Serenidad - Calma

Oxitocina



Vincular - Amor

Adrenalina



Supervivencia - Acción

Cortisol



Estrés



Neurotransmisores que debemos controlar

Adrenalina

Cortisol



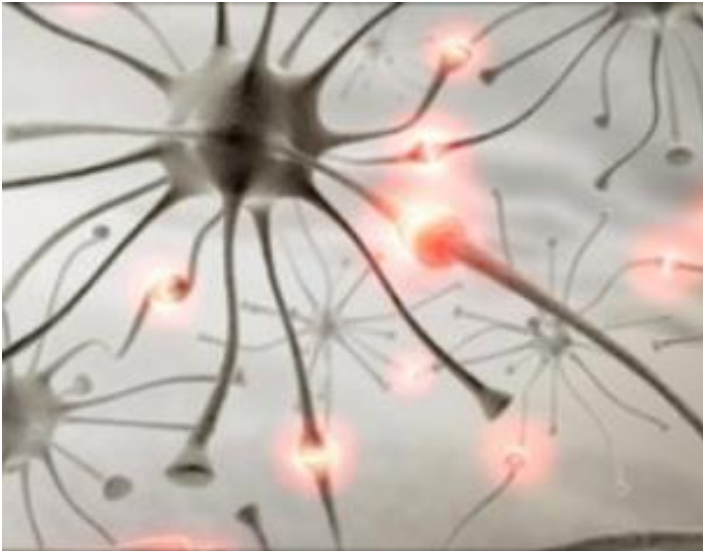
2. De la Teoría a la Práctica

Identificando

NEUROTRANSMISORES



Concepto Aprendizaje



Cualquier **variación en las conexiones sinápticas** que produzcan **cambios en el pensamiento y comportamiento** que puedan generarse a través de la información teórica, práctica o experiencias de vida



¿Cómo aprendemos a nivel cerebral?

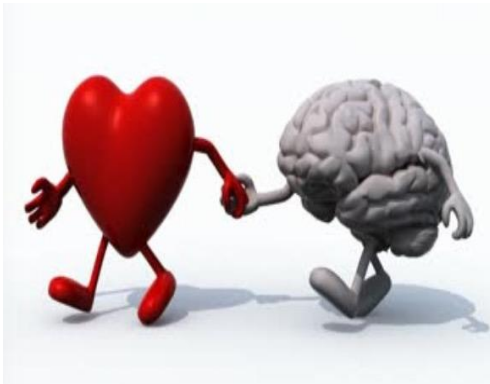
SE REQUIERE:

- ✓ Que se produzcan cambios a nivel neuronal
- ✓ Es hacer nuevas conexiones sinápticas
- ✓ Es hacer nuevas Redes Hebbianas, consolidar o ampliar las ya existentes.

Condiciones para aprender:



1. Armonía entre **Corazón – Cerebro**
2. Sentirse Capaz: Buena autoestima- sentimiento de “**valer**” y de “**poder**”.
3. Estar en **Armonía Emocional**:



Quiétude emocional / interior.

Disfrutar de lo simple.

Motivación por aprender.

Ambiente Emocionalmente Seguro (AES)

**Elementos
Conocidos**

**Contexto
No Amenazante**

**Ambiente
Limpio
y Ordenado**

**Docente
Asociado al
Placer – Seguridad**







Condiciones para aprender:

- ✓ Proporcionar Neurotransmisores:

Dopamina - Serotonina – Oxitocina

- ✓ Evitar el daño en las **Dentritas**

¿Cómo puedo proporcionar NT ?

..... cuando

- ✓ Estamos de Buen Humor
- ✓ Contentos, Jugamos, Reímos
- ✓ Compartimos en grupos.
- ✓ Contacto con la Naturaleza con familia o amigos.

.....cuando

- ✓ En estados de Calma: Yoga, pilates, meditación.
- ✓ Contacto con la naturaleza.
- ✓ Hacer música y arte libremente.
- ✓ Espiritualidad

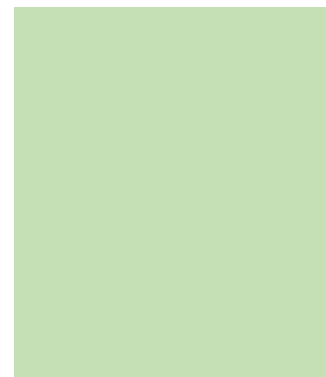
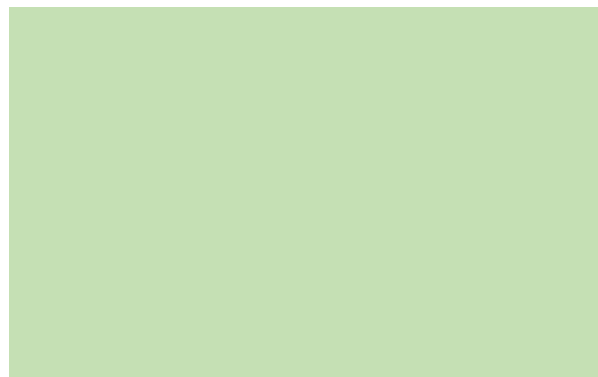
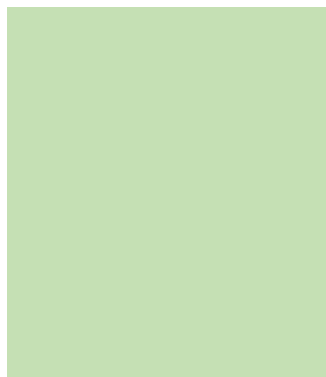
..... cuando

- ✓ Abrazos, manos unidas
- ✓ Mirada dulce,
- ✓ Ternura, besos,
- ✓ Cariño



CORTEZA PREFRONTAL

Neuroplasticidad Consciente



Suprimir situaciones estresantes para los alumnos



Cuándo genero exceso
de adrenalina o cortisol !!

Exceso Adrenalina y Cortisol, interfieren en:



- ✓ Emociones
- ✓ Atención
- ✓ Memoria
- ✓ Aprendizaje





De la Teoría a la Práctica

Circuitos Dolor y Gratificación





Neuroplasticidad

Neurofusiones

```
graph TD; A[Neurofusiones] --> B[Con Repetición]; A --> C[Sin Repetición]; B --> D[Se Fortalece]; C --> E[Se Debilita];
```

Con Repetición

+ -

Se Fortalece

Sin Repetición

Se Debilita

Tipos de Aprendizaje

IMPLICITO



AUTOMATICO



**Atención Selectiva o
No Selectiva
Inconsciente**



EXPLICITO



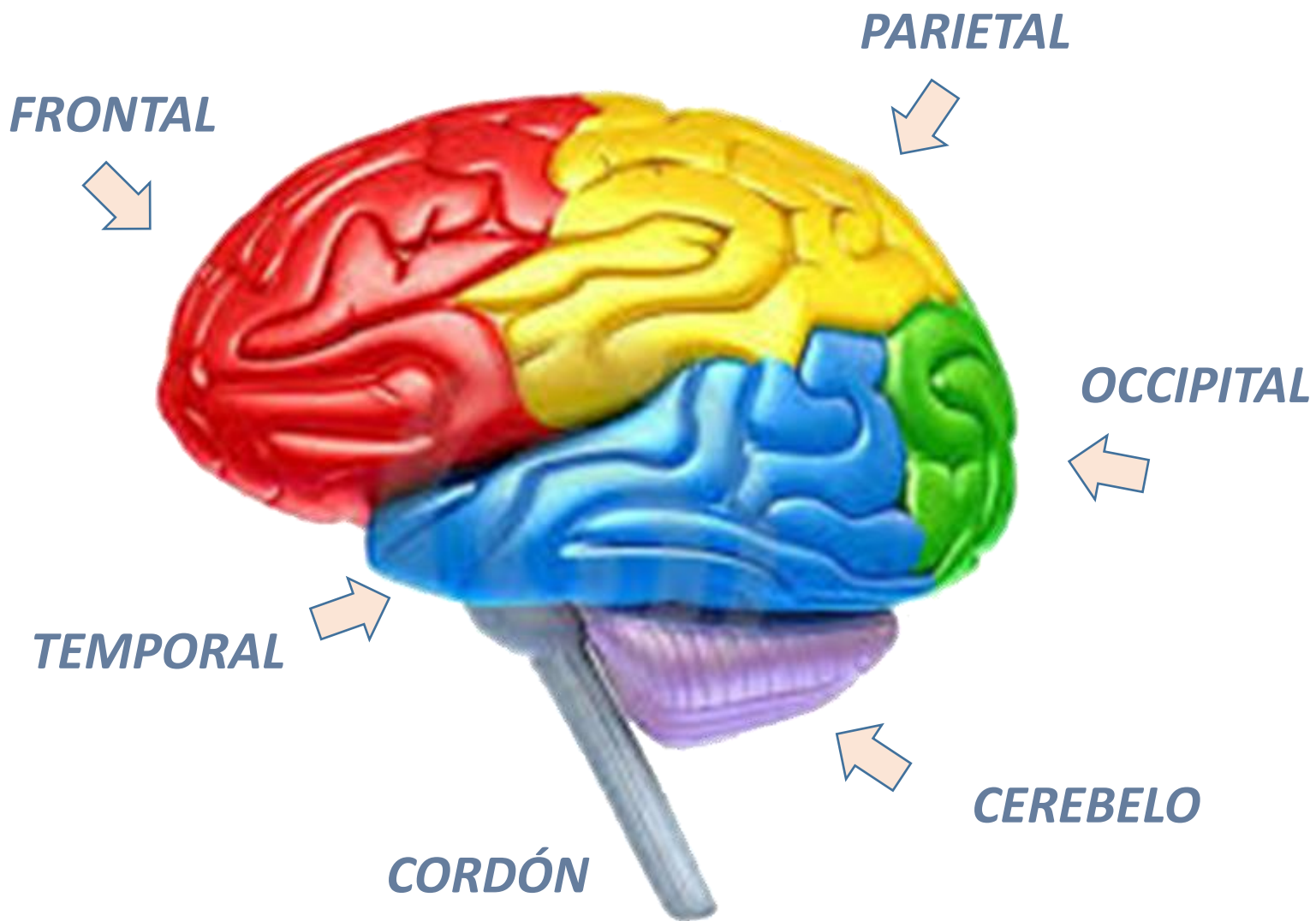
VOLUNTARIO



**Atención Selectiva
Sostenida Consciente**



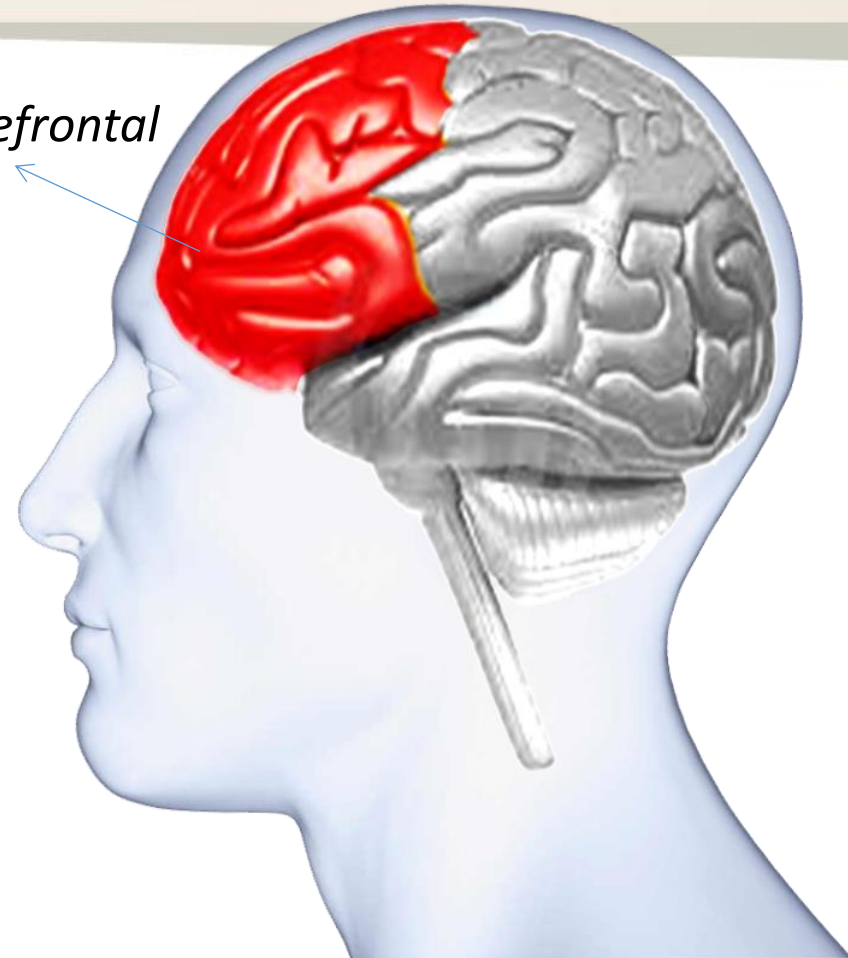
Lóbulo Pre-Frontal y Funciones Ejecutivas



Algunas Funciones Ejecutivas



Lóbulo Prefrontal



Recreo Neuronal: Dame 5

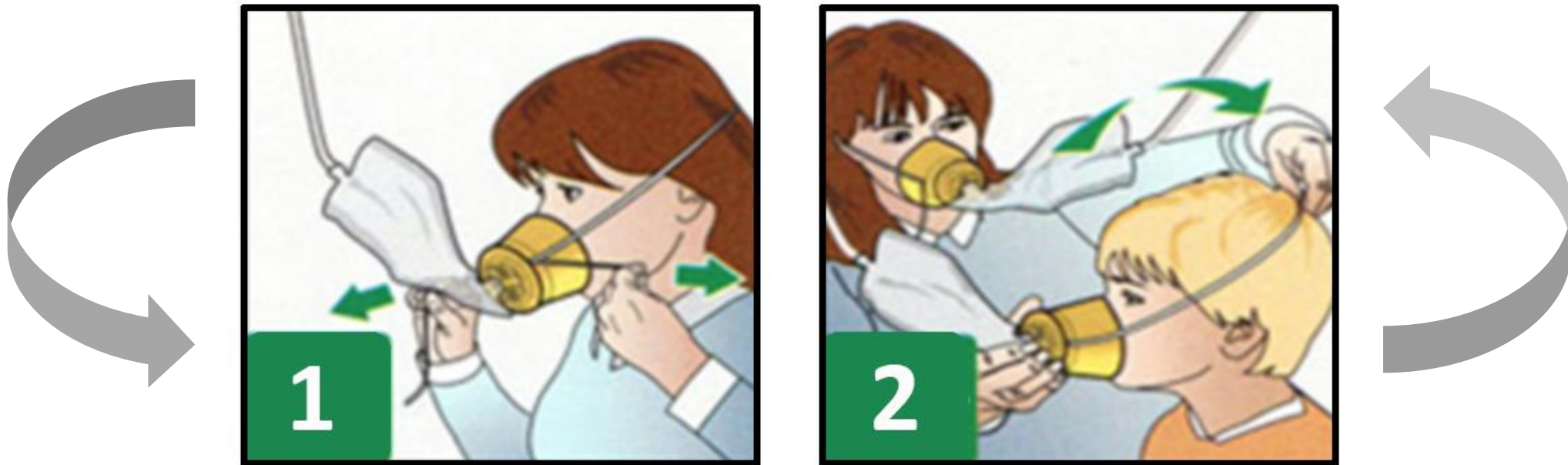


iiiiiTÚ ERES UN GRAN PROFESOR!!!!



3. Hacia una Pedagogía del Bienestar Emocional

BIENESTAR DEL ALUMNO Y EL PROFESOR



Una **sincronía** favorecedora de Aprendizajes

Bienestar

Conjunto de factores que participan en la calidad de vida de la persona, permitiéndole vivir con tranquilidad y satisfacción personal.

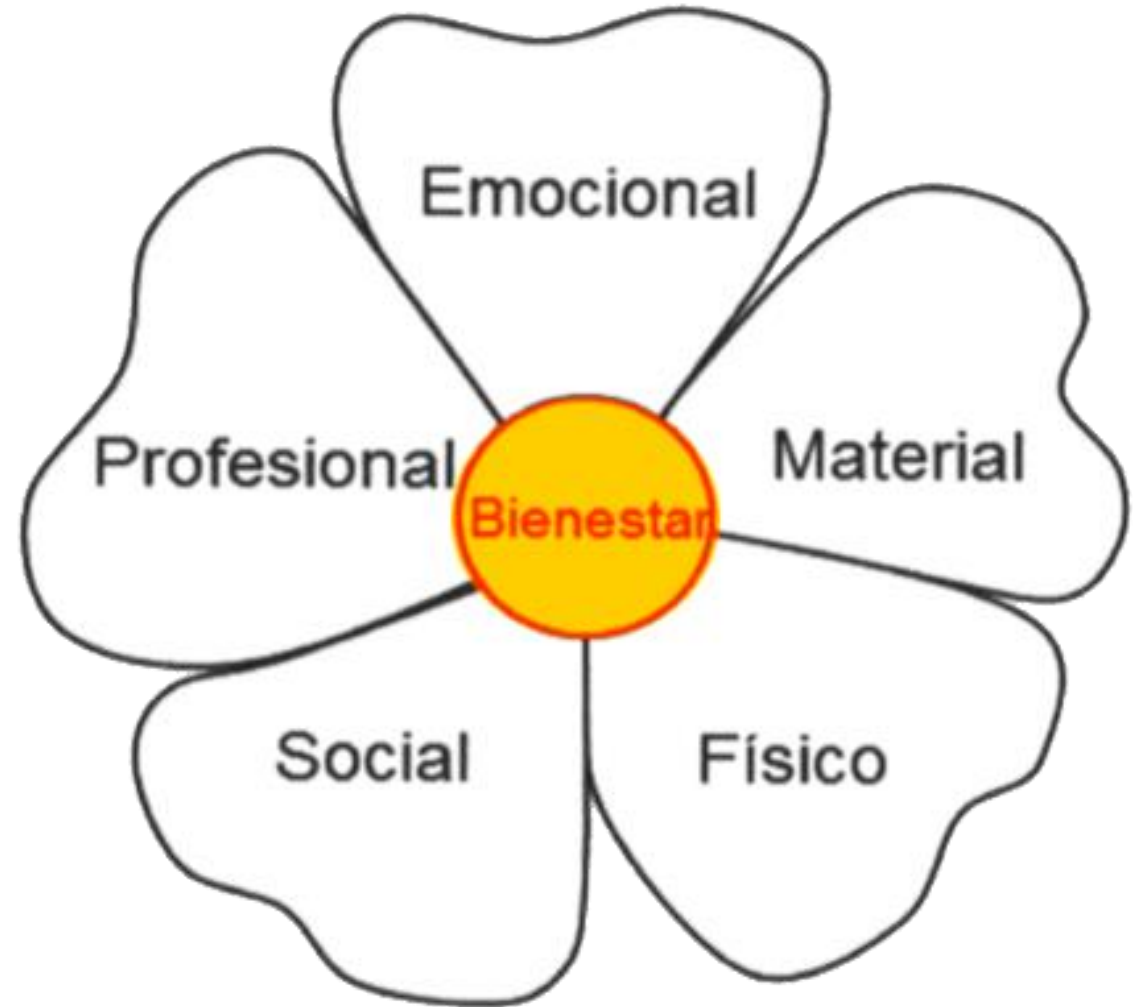
Bienestar Emocional

Percepción o apreciación subjetiva de hallarse bien o sentirse satisfecho con nosotros mismos y con los demás.



Flor de Benicia

Bienestar y Ciencia





La Rueda de la Vida

¿Cómo está mi grado de satisfacción en cada área?



Bienestar del Docente en Chile, ¿Qué realidad encontramos?



- ✓ Altas exigencias
- ✓ Altas demandas
- ✓ Insatisfactoria retribución económica
- ✓ Bajo grado de control emocional
- ✓ Agresiones psicológicas
- ✓ Amenazas
- ✓ Alumnos en ambientes vulnerables:
Inestabilidad, estrés, trastornos asociados



Estrés- Enfermedad
Ausentismo



Afecta Clima de Aula
Sistema Docente

Algunas cifras.....

- ✓ Alto índice en Chile de desgaste emocional en la escala de Burnout (Unesco 2005)
- ✓ 73% docentes proclives a experimentar síndrome Burn-Out (Agotamiento, embotamiento, sensación de ineficacia laboral)
- ✓ 80% presenta síntomas de depresión (Estudio de la salud laboral de Profesores de Chile) PUC, 2003
- ✓ 1 de cada 3 Docentes ha sido víctima de amenazas (Toledo & Castro 2009)

Conductas con **R**

Resentimiento
Rabia
Reproche
Rencor
Resistencia
Represión

Actitudes **D**

Depresión
Desánimo
Desilusión
Desesperación
Desolación
Desgano

CoRtisol



¿Cómo apoyar al Bienestar Emocional del Docente?

- ✓ Ser contenidos de lo que les está pasando.
- ✓ Diagnosticar riesgo Burn-Out (Agotamiento extremo)
- ✓ Estimular factores que favorecen y protegen al Docente, sustentados en la evidencia de la Psicología y Neurociencias.
- ✓ Competencias emocionales para su práctica profesional.
- ✓ Dar relevancia a la Dimensión Emocional de los Docentes y que afectan los aprendizajes.

Conductas con S

Serenidad
Silencio
Sabiduría
Sabor
Sueño
Sonrisa
Sociabilidad

Actitudes A

Animo
Aprecio
Amor
Amistad
Acercamiento

Serotonina



¿Cómo construir mi Bienestar emocional?

Autoconciencia Emocional

- ✓ Tomar conciencia de lo que me está pasando.
- ✓ Poner nombre a las Emociones
- ✓ Cuantificar cuánto me están comprometiendo.
- ✓ Modelar mi Comportamiento

Autogestión Docente

- ✓ Liderazgo Docente, saber ser Autoridad
- ✓ Capacidad Resolución de Conflictos
- ✓ Comunicación Afectiva
- ✓ Desarrollar Vínculos
- ✓ Actitud Resiliente
- ✓ Actitud positiva, trascendente y de confianza.
- ✓ Empatía

Valorar lo Afectivo como el camino para enriquecer lo Cognitivo

Protección contra el estrés

- Crear AES (ambiente emocionalmente seguro)
- Adoptar modelo Salutogénico:
 - ✓ Alimentación saludable
 - ✓ Actividad Física sistemática
 - ✓ Sueño nocturno reparador



Cuando trabajo el bienestar de mis alumnos, estoy disminuyendo “mi Estrés”



4. Síntesis y Conclusiones



De la Puente • Necochea

Carmen Luz de la Puente A.
cluzdelap@gmail.com

M. Verónica Necochea K.
mnecocheak@gmail.com