



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: Juana Bustos Sandia

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

Conclusiones

El tema de la **neurociencia, las culturas adolescentes y la escuela** es un campo fascinante que conecta cómo funciona el cerebro, las dinámicas socioculturales de los adolescentes y el entorno educativo.

1. Neurociencia y adolescencia

- “Durante la adolescencia, el cerebro atraviesa una etapa crucial de desarrollo. Las áreas encargadas del razonamiento y la toma de decisiones (como la corteza prefrontal) aún están madurando, mientras que el sistema límbico, asociado con las emociones y las recompensas, es altamente activo”.
- Este desequilibrio puede explicar comportamientos impulsivos, la búsqueda de sensaciones fuertes y la importancia de las relaciones sociales en esta etapa.
- Además, el cerebro adolescente es muy plástico, lo que significa que es altamente moldeable por experiencias externas, incluidas las escolares y culturales.
- Al respetar e integrar las culturas adolescentes, se puede generar un entorno escolar que no solo eduque, sino que forme individuos empáticos y capaces de convivir en sociedad.

Comprender cómo funciona el cerebro adolescente y reconocer las influencias culturales que rodean a los jóvenes permite a las escuelas adoptar métodos más efectivos y respetuosos, logrando un aprendizaje más completo y conectado con su realidad

1. El cerebro adolescente desde la neurociencia

- “Durante la adolescencia, el cerebro pasa por una etapa clave de desarrollo. Las áreas responsables del razonamiento y la toma de decisiones, como la corteza prefrontal, aún están en proceso de maduración, mientras que el sistema límbico, encargado de las emociones y las recompensas, tiene una gran actividad”
- Este desequilibrio explica por qué los adolescentes pueden ser más impulsivos, buscar emociones intensas y dar tanta importancia a las relaciones sociales.



- Además, la plasticidad cerebral en esta etapa los hace muy receptivos a las experiencias externas, lo que incluye su entorno escolar y social.

Las culturas adolescentes

- “Los adolescentes crean sus propias **microculturas**, definidas por valores, expresiones y normas particulares, influenciadas por elementos como la música, la tecnología, las redes sociales y la moda. Estas culturas son fundamentales para construir su identidad y sentir que pertenecen a un grupo”
- En la escuela, estas dinámicas pueden generar choques con las normas establecidas o entre distintos grupos, pero también representan una oportunidad para fomentar la creatividad y la innovación.
- Es importante que las escuelas reconozcan y valoren las culturas adolescentes, utilizándolas como una herramienta para crear comunidad y propiciar aprendizajes con sentido.
- Para esto, los docentes necesitan comprender cómo las emociones y las interacciones sociales influyen directamente en el proceso de aprendizaje.

-
- Al entender cómo funciona el cerebro adolescente, es posible desarrollar estrategias educativas que aprovechen sus habilidades, como la creatividad, la pasión por causas importantes y su capacidad de adaptarse.
 - Si las escuelas integran las culturas adolescentes en lugar de rechazarlas, se pueden generar ambientes más inclusivos y enriquecedores que no solo enseñen contenidos, sino que formen personas empáticas y preparadas para convivir en sociedad.

Lo más adecuado es no ver a los adolescentes como una etapa difícil, sino como una oportunidad llena de potencial para desarrollar habilidades y valores integrales.

Existen emociones que pueden dificultar el aprendizaje, tales como el miedo, la ansiedad, la ira, el enfado, la culpabilidad, la envidia, los celos y el aburrimiento. Estas emociones negativas pueden generar un ambiente tenso y poco receptivo para el aprendizaje. Es importante destacar que durante una clase pueden coexistir tanto las emociones facilitadoras como las que impiden el aprendizaje. Por esta razón, se vuelve fundamental aprender a observar y gestionar estos estados emocionales.

Como maestros debemos gestionar esas emociones que solo obstaculizan nuestra práctica docente y darle el giro, tomar en cuenta las necesidades de los estudiantes y los estados de ánimo que presentan en el día a día, crear un ambiente agradable que les permita desarrollar las actividades que se propongan.



Estrategias para captar el interés de los estudiantes

Hacer que los temas se relacionen con situaciones prácticas o experiencias cotidianas. Por ejemplo, usar ejemplos locales de Comonfort para que sientan conexión.

Usar recursos interactivos como videos, juegos o aplicaciones educativas. Esto hace el aprendizaje más dinámico.

Transformar las actividades en retos o juegos con premios simbólicos puede aumentar la motivación.

Permitir que elijan ciertos temas o actividades les hace sentir más involucrados y escuchados.

Impacto de mis emociones y actitudes en mis alumnos

Es cierto que mi estado de ánimo puede contagiarse fácilmente. Si me siento entusiasmado y positivo, es más probable que los estudiantes se motiven. Por otro lado, si muestro estrés o apatía, eso también puede influir. Mantener una actitud abierta, empática y paciente puede generar un ambiente donde ellos se sientan cómodos y seguros para participar. Estos momentos pueden causar malestar e incomodidad a los alumnos cuando no están acostumbrados a realizarlos, pero en la medida que se vayan practicando, se irán involucrando y cuando uno menos se lo espera participan activamente.

Cambios en mi estilo de enseñanza bajo el enfoque de la neurociencia

- **Variedad en las actividades:** Cambiar entre actividades prácticas, visuales y auditivas ayuda a estimular diferentes áreas del cerebro.
- **Incorporar pausas activas:** Unos minutos para moverse o relajarse pueden mejorar la concentración.
- **Repetición y refuerzo:** Integrar repeticiones espaciadas y conectar ideas nuevas con conocimientos previos ayuda a consolidar el aprendizaje.
- **Historias y emociones:** Usar relatos o ejemplos emotivos, ya que las emociones juegan un papel clave en cómo el cerebro recuerda.

Fomentar un ambiente positivo para el aprendizaje

Fomentar un ambiente emocional positivo

- Es crucial crear un entorno donde los estudiantes se sientan seguros, sin temor a ser juzgados, para que se motiven a aprender.
- Reconocer sus logros, por pequeños que sean, refuerza su confianza y despierta interés.



- Incorporar prácticas que reduzcan el estrés, como ejercicios de respiración o dinámicas relajantes, mejora su disposición para aprender.

Usar actividades multisensoriales

- Combinar recursos visuales (imágenes, videos), auditivos (explicaciones, música) y actividades prácticas ayuda a activar diferentes áreas del cerebro.
- Cambiar los formatos de enseñanza regularmente mantiene su atención y evita la monotonía.

Relacionar el aprendizaje con intereses personales

- Vincular los temas con situaciones cotidianas o intereses de los alumnos ayuda a que conecten emocionalmente con lo que aprenden.
- Proponer preguntas abiertas o problemas prácticos fomenta su curiosidad y pensamiento crítico.

Incorporar pausas activas y movimiento

- Breves momentos para estirarse, realizar ejercicios o participar en dinámicas físicas revitalizan su energía y mejoran la concentración.
- Alternar entre actividades sedentarias y dinámicas evita la fatiga mental.

Adaptarse a los estilos de aprendizaje individuales

- Identificar cómo aprende mejor cada estudiante (visual, auditivo, kinestésico) permite personalizar las estrategias.
- Ofrecer opciones para que elijan cómo abordar un tema les da mayor control sobre su aprendizaje.

Usar elementos de juego en la enseñanza

- Incorporar desafíos, niveles y recompensas transforma el aprendizaje en algo divertido y motivador.
- Las aplicaciones y plataformas educativas pueden ser excelentes aliadas en este enfoque.

Promover la reflexión sobre el aprendizaje

- Ayudar a los estudiantes a identificar qué estrategias les funcionan y animarlos a autoevaluarse los empodera para mejorar su rendimiento.
- Proponer metas claras les da un propósito y refuerza su motivación.

Practicar atención plena (mindfulness)



- Breves momentos de meditación o ejercicios de enfoque ayudan a mejorar la atención y a manejar la ansiedad.

9. Fomentar el aprendizaje en equipo

- Las actividades colaborativas desarrollan habilidades sociales y enriquecen el aprendizaje al compartir ideas y experiencias.
- Diseñar tareas donde todos participen evita que se sientan excluidos o desmotivados.

Estas estrategias, fundamentadas en cómo el cerebro aprende y procesa información, hacen que la experiencia educativa sea más significativa y atractiva, permitiendo a los estudiantes alcanzar su máximo potencial.



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.