



## 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: **Francisco Xavier Carvajal de Paz**

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

### Conclusiones

A continuación, redacto un breve ensayo de lo comprendido del módulo 2 y posteriormente las conclusiones de las preguntas dadas.

La relación entre las emociones y el aprendizaje ha sido objeto de estudio, revelando que los factores neurológicos juegan un papel crucial en como los estudiantes se comportan y sienten en el entorno educativo. Entender esta relación es fundamental para desarrollar estrategias efectivas que no solo optimicen el aprendizaje, sino que también ayuden a gestionar las emociones de los estudiantes. El cerebro humano es un órgano complejo donde diversas estructuras son responsables de regular las emociones y el comportamiento, entre ellas el sistema límbico, que incluye la amígdala y el hipocampo desempeñando un papel central en la gestión emocional.

La amígdala está involucrada en la respuesta emocional ante situaciones de estrés o peligro, mientras que el hipocampo es crucial para el aprendizaje y la memoria.

Cuando un estudiante experimenta ansiedad o miedo, la amígdala se activa lo que puede interferir con su capacidad para concentrarse y aprender, un ejemplo estudiante que se siente abrumado por la presión de un examen puede tener dificultades para recordar información previamente estudiada. Esta interacción entre emoción y aprendizaje destaca la importancia de gestionar las emociones en entornos educativos.

Las emociones positivas, como la alegría y la curiosidad, pueden facilitar el aprendizaje al aumentar la motivación y la atención. Por otro lado, las emociones negativas pueden obstruir estos procesos.

Para ayudar a los estudiantes a manejar sus emociones y mejorar su aprendizaje, se pueden implementar varias estrategias específicas:

- a) Técnicas de relajación. Incorporando técnicas de relajación como yoga, ejercicios de respiración profunda en el aula puede ayudar a los estudiantes a liberar tensiones acumuladas.
- b) Creación de ambientes positivos y asertivos. Un ambiente escolar y en el aula positivo puede aumentar la motivación de los estudiantes y reducir la ansiedad, actividades dinámicas grupales o reconocimientos suelen ser efectivos.



- c) Incorporar prácticas de mindfulness en el aula puede ayudar a los estudiantes a regular sus emociones, este tipo de práctica ayuda a reducir el estrés, mejorar la concentración y promover un estado general de bienestar. Un ejemplo es la respiración consciente donde podemos sentarnos en su silla y posición cómoda, cierra los ojos y enfócate en tu respiración, inhala profundamente por la nariz, mantenemos el aire unos segundos y exhalamos lentamente por la boca, sintiendo como entra y sale el aire de tu cuerpo.

Es momento de integrar lo hasta ahora revisado. Lee la siguiente anécdota.

1.- ¿ha tenido experiencias similares en su enseñanza donde los estudiantes se mostraron desmotivados?

si, algunas experiencias similares en mi enseñanza donde los estudiantes se mostraron desmotivados fueron en actividades donde la información o instrucciones no fueron muy claros.

Como docente de matemáticas me enfrento a muchos retos donde los alumnos sienten una dificultad excesiva en los temas, así mismo la falta de interacción y participación en clase o la percepción que ellos toman que la materia o información dada no es relevante para sus vidas.

2.- Después de lo revisado en el módulo, ¿Qué estrategias podría ahora implementar para captar el interés de los estudiantes?

Adaptar métodos de enseñanza más atractivas y efectivas, buscando integrar estrategias para involucrar más a mis estudiantes, realizando actividades en clase mas interactivas y, sobre todo, conectar la materia con sus intereses e inquietudes. La comunicación abierta y el dialogo con mis estudiantes suelen resultar fundamentales para identificar las causas de la desmotivación y buscar soluciones conjuntas.

Estrategias adicionales para implementar:

- a) Aprendizaje basado en proyectos, esto me permitirá que mis estudiantes trabajen en proyectos prácticos que se relacionen con el contenido del tema, dando oportunidad que apliquen lo comprendido a situaciones reales de su comunidad.
- b) Conectar con sus intereses, buscar la manera mediante el dialogo a mis estudiantes sobre sus interés y pasiones para integrar esos temas en lecciones para ellos. Un ejemplo desde mi asignatura (matemáticas), si muchos están interesados en un deporte específico, utilizaremos estadísticas deportivas para la enseñanza matemática.
- c) Actividades colaborativas, fomentado el trabajo en equipo, construyendo comunidades dentro del aula con ideas y aportaciones distintas.

3.- ¿Cómo piensa que sus propias emociones y actitudes impactan en la cultura de sus alumnos?

Mis emociones frente a un grupo de adolescentes pueden tener un impacto significativo en la cultura del aula y en el aprendizaje de mis estudiantes. Los docentes debemos ser modelos a



seguir, un ejemplo es si yo como docente muestro entusiasmo y pasión por la materia, es más probable que mis alumnos se sientan motivados e interesados, por lo contrario, una actitud negativa de mi parte mostraría en ellos un desinterés y conlleva a desincentivarlos.

Otra, la forma en que maneje mis propias emociones puede influir en el ambiente del aula. Una actitud positiva, donde fomente la empatía y la colaboración hará que mis estudiantes se sientan más seguros para expresarse y participar activamente.

Mis emociones interpersonales también afectan las relaciones con los estudiantes. Si muestro comprensión y apoyo emocional cultivare confianza y respeto, lo que facilitara una comunicación abierta y honesta con mis estudiantes. Por último, una diversidad inclusiva creara un espacio donde todos mis estudiantes se sientan valorados y respetados.

**4.- ¿Qué cambios podría implementar en su estilo de enseñanza para mejorar la interacción con los estudiantes, bajo el enfoque de la neurociencia?**  
Como se ha mencionado con anterioridad algunas estrategias efectivas serian:

- a) Aprendizaje basado en proyectos, fomentara el aprendizaje activo donde los estudiantes involucren problemas reales de su comunidad. Esto estimulara áreas del cerebro asociadas con la curiosidad y la motivación.
- b) Diversificación de métodos de enseñanza, utilizar una variedad de enfoques como visual, auditivo y kinestésico, ayudara a atender diferentes estilos de aprendizaje activando varias áreas del cerebro, lo que facilitara la retención de información.
- c) Los juegos y la gamificación ayudan en aumentar la motivación y hacer que el aprendizaje sea mas atractivo.
- d) Incorporando momentos de reflexión y autoevaluación en clases permitirá a los estudiantes procesar lo aprendido, lo cuál es esencial para la consolidación de la memoria.
- e) Antes mencionado la practica de mindfulness en el aula ayuda a los estudiantes a gestionar sus emociones y reducir la ansiedad. Esto mejorando su capacidad de concentración y aprendizaje.

**5.- ¿Cómo podría fomentar un ambiente más positivo que estimule el aprendizaje?**  
Como se ha mencionado fomentar un ambiente positivo en el aula es fundamental para estimular el aprendizaje y bienestar de los estudiantes, algunas estrategias que fomenten este aspecto son:

- a) Estableciendo relaciones positivas con mis estudiantes creará un ambiente donde se sienten valorados y comprendidos promoviendo la confianza.
- b) Un aula segura hará que los estudiantes se sientan seguros para expresarse sin miedo al juicio, fomenta el respeto mutuo y la empatía entre todos.



- c) Usar el humor de manera apropiada hará que las lecciones sean más amenas. Un ambiente divertido puede reducir la ansiedad y hacer que los estudiantes se sientan más cómodos.
- d) Reconocer y celebrar los logros de tus estudiantes ya sean grandes o pequeños pueden aumentar la motivación y el deseo de participar.
- e) Promoviendo la autonomía entre mis estudiantes permitirá que tomen decisiones sobre su aprendizaje, como elegir proyectos o temas, esto les dará un sentido de control y propiedad sobre su educación.

6.- ¿Qué técnicas, desde la neurociencia, podría usar para hacer que los ejercicios sean más interesantes y relevantes para los alumnos?

Lo visto con anterioridad nos ha enseñado que la neurociencia nos ofrece conocer como funciona el cerebro y como podemos hacer que el aprendizaje sea más interesante y relevante para los alumnos. Anotare varios puntos mencionados con anterioridad.

- a) Aprendizaje basado en proyectos.
- b) Juegos y Gamificación.
- c) Técnicas mindfulness.
- d) Aula Segura.
- e) Diversificación de métodos de enseñanza.
- f) Momentos de Reflexión.



## Instrumento para evaluar el PTP 2

### EVIDENCIA:

INDICADORES	Insuficiente 10	Suficiente 15	Satisfactorio 20	Destacado 25
<b>Reflexión sobre experiencias previas</b>	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.
<b>Implementación de estrategias nuevas</b>	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.
<b>Impacto de emociones y actitudes</b>	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.
<b>Fomento de un ambiente Positivo</b>	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.