



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: Yulma Kristel Flores Moscosa.

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

Conclusiones

El desarrollo adolescente es un período crítico en la formación de la identidad, la personalidad y las habilidades sociales. Durante esta etapa, los cambios neurológicos y hormonales influyen significativamente en la conducta y las emociones de los adolescentes.

Cambios neurológicos:

1. Desarrollo del lóbulo prefrontal: Esta región es responsable de la toma de decisiones, la planificación y la regulación emocional. Su maduración se completa hacia los 25 años.
2. Reorganización sináptica: La eliminación de conexiones neuronales innecesarias y la consolidación de otras más eficientes.
3. Aumento de la mielinización: Mejora la velocidad de transmisión de señales neuronales.
4. Desarrollo del sistema límbico: Regula las emociones, la motivación y la memoria.

Influencia hormonal:

1. Aumento de los niveles de testosterona y estrógeno: Regulan la pubertad y la identidad sexual.
2. Cambio en los niveles de dopamina y serotonina: Regulan la motivación, el estado de ánimo y la regulación emocional.

Factores neurológicos que influyen en la conducta:

1. Impulsividad: Debida a la inmadurez del lóbulo prefrontal.
2. Emocionalidad intensa: Debida a la activación del sistema límbico.
3. Toma de riesgos: Debida a la búsqueda de sensaciones y experiencias nuevas.
4. Dificultad para regular emociones: Debida a la inmadurez del sistema límbico.

Implicaciones educativas y familiares:

1. Entender y aceptar los cambios neurológicos: Evitar etiquetar al adolescente como "problemático".
2. Fomentar la regulación emocional: Enseñar técnicas de manejo del estrés y la ansiedad.
3. Promover la toma de decisiones responsable: Fomentar la reflexión y la planificación.
4. Ofrecer apoyo emocional: Establecer una relación de confianza y comunicación abierta.

Los cambios neurológicos y hormonales durante la adolescencia influyen significativamente en la conducta y las emociones de los jóvenes. Entender estos cambios es fundamental para brindar apoyo y orientación efectiva. Los educadores y familiares deben trabajar juntos para fomentar un desarrollo saludable y positivo en los adolescentes.

La atención y la concentración son habilidades cognitivas fundamentales para el aprendizaje y el desarrollo en la adolescencia. Durante esta etapa, los jóvenes enfrentan desafíos en mantener su atención y concentración debido a cambios neurológicos, hormonales y ambientales.

Cambios neurológicos:

1. Desarrollo del lóbulo prefrontal: La región responsable de la atención y la regulación emocional sigue madurando hasta los 25 años.
2. Reorganización sináptica: La eliminación de conexiones neuronales innecesarias y la consolidación de otras más eficientes.
3. Aumento de la mielinización: Mejora la velocidad de transmisión de señales neuronales.

Factores que afectan la atención y la concentración:

1. Distracciones: Redes sociales, teléfonos móviles, televisión y videojuegos.
2. Estrés y ansiedad: Presión académica, problemas familiares y sociales.
3. Falta de sueño: Horarios irregulares y falta de descanso.
4. Estilos de aprendizaje: Diferencias individuales en la forma de procesar información.

Consecuencias de la falta de atención y concentración:

1. Rendimiento académico bajo: Dificultades en la comprensión y retención de información.
2. Problemas de memoria: Dificultades en recordar información importante.

3. Dificultades en la toma de decisiones: Impulsividad y falta de reflexión.

4. Problemas emocionales: Ansiedad, estrés y depresión.

Estrategias para mejorar la atención y la concentración:

1. Establecer metas y objetivos: Ayuda a mantener la motivación.

2. Crear un entorno de estudio: Libre de distracciones y cómodo.

3. Desarrollar hábitos de estudio: Organización y planificación.

4. Practicar técnicas de relajación: Meditación, yoga y respiración profunda.

5. Limitar el uso de tecnología: Establecer horarios y límites.

Implicaciones educativas y familiares:

1. Fomentar hábitos de estudio saludables: Ayudar a establecer rutinas y objetivos.

2. Proporcionar un entorno de aprendizaje: Libre de distracciones y cómodo.

3. Ofrecer apoyo emocional: Ayudar a manejar el estrés y la ansiedad.

4. Monitorear el uso de tecnología: Establecer límites y horarios.

La atención y la concentración son habilidades fundamentales para el aprendizaje y el desarrollo en la adolescencia. Los cambios neurológicos, hormonales y ambientales pueden afectar estas habilidades. Sin embargo, mediante estrategias y apoyo adecuado, los jóvenes pueden mejorar su atención y concentración, alcanzando un mayor éxito académico y personal.



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.