



## 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: GABRIELA GARCÍA CAMARGO

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

### Conclusiones

Para comenzar una experiencia que ha sido desagradable cuando comencé a dar clases era la falta de control de grupo, ya que empecé con grupos de tercero y los alumnos controlaban el salón en lugar de yo hacerlo y era muy frustrante ya que la teoría de los libros se vive de manera muy diferente a estar frente a 40 adolescentes, que te saben estudiar desde el primer día que te presentas a dar clases, ellos saben si tienes miedo, si tienes conocimiento o no, si eres primerizo, pero con el tiempo la misma experiencia me enseñó a implementar y buscar soluciones y estrategias como el juego para tomar el control y disminuir toda la energía que los hace estar muy activos.

Las emociones juegan un papel fundamental en el aprendizaje, ya que influyen directamente en la atención, la memoria y la motivación. Para mejorar el compromiso y el desempeño de los estudiantes, es crucial crear ambientes educativos que fomenten emociones positivas como la curiosidad, la confianza y el entusiasmo. Esto se puede lograr a través de estrategias que incluyan actividades dinámicas, el reconocimiento de logros y la creación de un espacio donde los estudiantes se sientan valorados y apoyados. Al conectar los contenidos académicos con intereses y experiencias personales, no solo se facilita la comprensión, sino que también se refuerza el sentido de propósito y la motivación intrínseca para aprender. Un enfoque educativo que valore tanto el aspecto cognitivo como el emocional permitirá formar estudiantes más comprometidos, resilientes y preparados para enfrentar los desafíos del futuro.

El estrés es una realidad que afecta tanto a estudiantes como a docentes en el aula. Implementar estrategias para manejarlo no solo mejora el bienestar emocional, sino también el rendimiento académico. Algunas estrategias que investigue para poder aplicarlas en el aula son:

1. **Técnicas de relajación y respiración:** Dedicar unos minutos al inicio o final de la clase para ejercicios de respiración profunda o meditación guiada ayuda a reducir la tensión y mejora la concentración.
2. **Fomentar un ambiente positivo:** Crear un entorno donde los estudiantes se sientan seguros para expresar sus emociones y preocupaciones es esencial. Esto incluye el uso de refuerzos positivos, el respeto mutuo y la empatía.



3. **Organización y manejo del tiempo:** Enseñar a los estudiantes habilidades para planificar su tiempo, como el uso de agendas o la priorización de tareas, puede aliviar la sensación de estar abrumados por las responsabilidades escolares.
4. **Actividades físicas y movimiento:** Incorporar pausas activas o actividades físicas ligeras durante la jornada ayuda a liberar tensiones acumuladas y a mantener la energía.
5. **Promover el autocuidado:** Conversar sobre la importancia del sueño, la alimentación balanceada y el ejercicio físico como pilares fundamentales para manejar el estrés.
6. **Aprendizaje socioemocional (SEL):** Integrar programas que desarrollen habilidades como la autorregulación emocional, la empatía y la resolución de conflictos puede empoderar a los estudiantes para enfrentar el estrés de manera saludable.
7. **Espacios de expresión creativa:** Actividades como dibujo, escritura o música permiten a los estudiantes canalizar emociones y aliviar la tensión de forma constructiva.
8. **Comunicación abierta:** Fomentar el diálogo entre estudiantes y docentes para identificar preocupaciones específicas y buscar soluciones en conjunto.

Como docente, entiendo la importancia de ayudar a mis estudiantes de secundaria a comprender y gestionar tanto sus emociones básicas como las más complejas, relacionadas con cuestiones morales. Para lograrlo, me esfuerzo por crear un ambiente de confianza y apertura en el aula, donde se sientan cómodos expresando lo que sienten sin temor a ser juzgados.

Empiezo por enseñarles a identificar sus emociones básicas, como la alegría, la tristeza, la ira y el miedo, utilizando ejemplos cotidianos y actividades prácticas, como llevar un diario emocional o participar en dinámicas grupales. Esto les ayuda a ponerle nombre a lo que sienten y a comprender cómo estas emociones influyen en sus pensamientos y acciones.

A medida que avanzamos, introduzco situaciones más complejas que impliquen dilemas éticos o morales. A través de debates y discusiones en grupo, los guío para que reflexionen sobre cómo sus valores, creencias y emociones influyen en la forma en que toman decisiones. Por ejemplo, analizamos historias o casos reales que plantean cuestiones de justicia, empatía o responsabilidad, invitándolos a ponerse en el lugar de los demás y considerar diferentes perspectivas.

También les enseño estrategias de autorregulación emocional, como técnicas de respiración, meditación o pensamiento crítico, para que aprendan a manejar sus emociones de manera saludable cuando enfrenten conflictos o desafíos morales. Además, busco modelar empatía y respeto en mis interacciones con ellos, mostrando cómo abordar situaciones emocionales y éticas con sensibilidad.

Mi objetivo es no solo ayudarles a comprender sus emociones, sino también empoderarlos para que utilicen esa comprensión para construir relaciones más saludables, tomar



decisiones responsables y desarrollar una mayor conciencia de sí mismos y del mundo que los rodea.

Comprender el cerebro humano en la adolescencia ha sido un proceso fascinante y desafiante para mí como docente. Sé que esta etapa está marcada por cambios profundos tanto a nivel emocional como cognitivo, y entender lo que ocurre en el cerebro me permite apoyar mejor a mis estudiantes.

Lo primero que he aprendido es que el cerebro adolescente está en pleno desarrollo, especialmente en áreas clave como la corteza prefrontal, que es responsable de la toma de decisiones, el autocontrol y la planificación. Esto explica por qué a veces los adolescentes actúan impulsivamente o les cuesta evaluar las consecuencias de sus acciones. En lugar de frustrarme, trato de ser paciente y guiarles en esos momentos.

También entiendo que la amígdala, que regula las emociones, está muy activa durante esta etapa, lo que puede intensificar sus reacciones emocionales. Saber esto me ayuda a abordar sus explosiones emocionales con empatía, buscando el momento adecuado para hablar y ayudarles a reflexionar sobre lo ocurrido.

Otro aspecto importante es que el cerebro adolescente busca recompensas y nuevas experiencias debido al desarrollo del sistema dopaminérgico. Esto les hace más propensos a correr riesgos, pero también los hace increíblemente creativos y abiertos al aprendizaje. Aprovecho esto diseñando actividades dinámicas y retadoras que les permitan canalizar su energía hacia algo positivo.

Finalmente, me esfuerzo por recordar que el cerebro es moldeable. Cada experiencia, interacción y aprendizaje contribuye a su desarrollo. Por eso, intento ser una influencia positiva, fomentando un entorno donde se sientan motivados, seguros y capaces de explorar sus intereses. Entender cómo funciona su cerebro no solo me hace mejor educadora, sino que también me permite conectar más profundamente con ellos en esta etapa tan crucial de sus vidas.

Aquí anexo algunas estrategias para fomentar un espacio positivo:

### **Practicar el refuerzo positivo**

- **Aplicación:** Reconocer y elogiar los comportamientos positivos, tanto individualmente como en grupo. Por ejemplo:
  - Felicitar públicamente a un estudiante que muestre esfuerzo, empatía o liderazgo.
  - Utilizar un sistema de recompensas simbólicas, como boletos de reconocimiento, que puedan intercambiar por privilegios no materiales (e.g., elegir una actividad de cierre).



## Promover la participación activa

- **Aplicación:** Diseñar actividades que involucren a todos y permitan a los estudiantes expresar su creatividad. Ejemplo:
  - Usar técnicas como "El aprendizaje basado en proyectos", donde ellos trabajen en equipo para resolver problemas reales o desarrollar un producto.
  - Alternar métodos como debates, lluvias de ideas y actividades prácticas para mantener su interés y energía.

## Modelar actitudes positivas

- **Aplicación:** Actuar como un ejemplo de entusiasmo, empatía y resiliencia.
  - Mantener una comunicación asertiva y respetuosa incluso en situaciones desafiantes.
  - Mostrar gratitud hacia el grupo, destacando lo que se valora de ellos como personas y como estudiantes.



## 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.