

## Formato de PTP 1

### El aprendizaje desde la óptica de la neuroeducación

Describa un cambio a realizar en su práctica pedagógica para centrarse en estrategias que favorezcan el aprendizaje significativo utilizando los conocimientos del módulo 1 sobre las neurociencias aplicada a la educación.

Recupere el esbozo de la actividad “Problematización de la práctica” y anote en la primera columna el antes y el después de la reflexión de su práctica con elementos de las neurociencias aplicadas a la educación.

**Ambientes de aula asertivos** que fomenten la empatía, el respeto y la colaboración. **¿Qué características definen un ambiente de aula asertivo? ¿Cómo influye la comunicación asertiva en la dinámica del aula? ¿Qué papel juega la empatía en el aprendizaje colaborativo?**

Asegúrese de que en la narrativa de la segunda columna refleje una propuesta de intervención pedagógica centrada en el estudiante adolescente los siguientes aspectos:

- Aplicación de los conocimientos sobre neurociencia
- Transformación de la práctica pedagógica identifica de manera inicial
- Identificación y superación de neuromitos

Aspecto de mi práctica pedagógica que quisiera cambiar	Cambios que incorporaré en mi práctica desde lo revisado en el módulo 1
<p>Diseñar actividades que sean atractivas para los educandos y que estén acorde a su edad, gustos e intereses.</p> <p>Otro de los aspectos que me gustaría cambiar es el orientar a mis educandos a que conozcan su metacognición y que propongan formas de trabajo que sean significativas para ellos.</p> <p>Es importante fortalecer tanto la empatía de los educandos como la mía con el objetivo de generar espacios agradables de aprendizaje donde los discentes comuniquen lo que les gusta o lo que les disgusta de las sesiones. Además, que propongan formas de trabajo sin perder la responsabilidad grupal e individual para con las metas y objetivos a alcanzar.</p>	<p>Posteriormente a haber analizado la información sobre el módulo 1 de neuroeducación es importante adecuar actividades interactivas, lúdicas, diversas y enriquecedoras con el objetivo de aprovechar la plasticidad que tienen los adolescentes.</p> <p>Por otro lado, el trabajar contenidos cognitivos complejos por la mañana no es muy recomendado debido a que la glándula pineal y los núcleos supraquiasmáticos están en plena maduración, lo que provoca alteraciones en el ritmo cardiaco y por consecuente un retraso en la aparición de la somnolencia y una activación más tardía.</p> <p>Por tal motivo comienzo el día laboral con alguna dinámica, algún juego de</p>

Con relación a la organización de los campos formativos es importante no dejar al inicio o término de la jornada laboral aquellos que demanden un grado cognitivo por la cuestión de la poca somnolencia que se genera en esta edad en horario temprano.

lexicón, dominó de fracciones o educación artística, diario emocional, casos de autorregulación emocional, fortalecimiento de la empatía por medio de situaciones contextualizadas, desarrollo de la resiliencia, trabajo colaborativo.

### **Identificación y superación de neuromitos**

Analizando la información de los neuromitos es importante que los docentes identifiquemos que el cerebro tiene 2 hemisferios y que éstos trabajan en conjunto para poder realizar acciones, operaciones, procedimientos, emociones entre más cosas y no como se rumoraba en algún tiempo que se pensaba que un hemisferio predomina sobre el otro. Otro de los neuromitos que más se han propagado es el que el ser humano sólo utiliza el 10% de su capacidad cerebral, debido que cada individuo mantiene una inteligencia múltiple más fortalecida, sin embargo, eso no significa que sólo se utilice el 10% de su capacidad. Considero que es importante trabajar sobre las distintas inteligencias múltiples siendo consciente que dentro del aula tenemos distintos alumnos con inteligencias fortalecidas e inteligencias con oportunidad de fortalecerse.

Anexo algunas propuestas de intervención:

### **Conciencia emocional**

El objetivo es reflexionar sobre tus emociones y experiencias diarias para aumentar la conciencia emocional.

**Actividad: Diario Emocional**

**Duración:** 2 semanas

**Frecuencia:** Diaria (15-20 minutos)

**Estructura diaria del diario:**

**1. Fecha:**

(Escribe la fecha del día)

**2. Emoción principal del día:**

(Identifica la emoción que predominó en tu día. Ejemplo: alegría, tristeza, frustración, etc.)

**3. Situación que la provocó:**

(Describe brevemente qué sucedió que te hizo sentir así.)

4. **Reacción física:**  
(¿Cómo se sintió tu cuerpo? Ejemplo: tensión, relajación, dolor, etc.)
5. **Pensamientos asociados:**  
(Escribe los pensamientos que tuviste en ese momento. ¿Cómo influyeron en tu emoción?)
6. **Estrategias utilizadas:**  
(¿Qué hiciste para manejar esa emoción? Ejemplo: hablar con alguien, meditar, escribir, etc.)
7. **Reflexión final:**  
(¿Qué aprendiste sobre ti mismo/a hoy? ¿Hay algo que harías diferente la próxima vez?)

**Ejemplo de un día:**

1. **Fecha:** 22 de octubre
2. **Emoción principal del día:** Tristeza
3. **Situación que la provocó:** Recibí malas noticias de un amigo.
4. **Reacción física:** Sentí presión en el pecho.
5. **Pensamientos asociados:** "No puedo ayudarlo", "Me siento impotente".
6. **Estrategias utilizadas:** Llamé a otro amigo para desahogarme.
7. **Reflexión final:** Aprendí que es normal sentir tristeza por los demás y que hablar ayuda.

**Sugerencias adicionales:**

- Al final de la semana, tómate un tiempo para revisar tus entradas. Observa patrones en tus emociones y reacciones.
- **Cierre de la actividad:** Al final de las dos semanas, escribe una reflexión sobre cómo ha cambiado tu comprensión de tus emociones y si has notado algún cambio en tu bienestar emocional.

## Regulación de las emociones

**Identificar emociones:** Determina qué emociones deseas regular mejor (ira, ansiedad, tristeza).

**Establecer metas:** Define metas específicas y alcanzables, como "quiero manejar mejor la frustración en la escuela".

### **Caso 1: La Frustración en el Examen**

**Situación:** María se prepara para un examen importante durante semanas. Cuando recibe el examen, se da cuenta de que no entiende varias preguntas. Se siente frustrada y ansiosa.

**Preguntas para los estudiantes:**

- ¿Qué emociones está sintiendo María?
- ¿Qué factores contribuyen a esas emociones?
- ¿Qué estrategias podría usar María para regular su frustración y ansiedad?

**Posibles respuestas:**

- **Emociones:** Frustración, ansiedad, desánimo.
- **Regulación:** Respiración profunda, tomar un breve descanso, reorientarse a las preguntas que sí comprende, pedir ayuda al profesor.

---

**Caso 2: La Envidia en el Equipo de Fútbol**

**Situación:** En un equipo de fútbol, Carlos se siente envidioso de su compañero, Pedro, quien recibe más atención del entrenador. Esta envidia afecta su rendimiento y su actitud en los entrenamientos.

**Preguntas para los estudiantes:**

- ¿Qué emociones está experimentando Carlos?
- ¿Cómo le afecta esta emoción en su desempeño?
- ¿Qué podría hacer Carlos para regular su envidia y mejorar su situación?

**Posibles respuestas:**

- **Emociones:** Envidia, inseguridad, frustración.
- **Regulación:** Reconocer sus habilidades y logros, hablar con el entrenador sobre su rendimiento, enfocarse en su propio desarrollo.

---

**Caso 3: La Tristeza por la Pérdida**

**Situación:** Laura pierde a su mascota, a la que estaba muy unida. Se siente muy triste y le cuesta concentrarse en sus estudios.

**Preguntas para los estudiantes:**

- ¿Qué emociones está sintiendo Laura?
- ¿Cómo puede la tristeza afectar su vida diaria?
- ¿Qué estrategias podría usar para regular su tristeza?

**Posibles respuestas:**

- **Emociones:** Tristeza, soledad, pérdida.

- **Regulación:** Hablar sobre sus sentimientos con amigos o familiares, hacer un homenaje a su mascota, dedicar tiempo a actividades que le gusten.

---

#### **Caso 4: La Ira por una Injusticia**

**Situación:** Tomás se siente muy enojado porque un compañero lo acusó injustamente de hacer trampa en un examen. Siente que nadie le cree y su ira se intensifica.

#### **Preguntas para los estudiantes:**

- ¿Qué emociones está sintiendo Tomás?
- ¿Cómo podría afectar esta ira sus relaciones con sus compañeros y profesores?
- ¿Qué estrategias podría emplear Tomás para manejar su ira?

#### **Posibles respuestas:**

- **Emociones:** Ira, frustración, decepción.
- **Regulación:** Tomar un momento para calmarse antes de reaccionar, hablar con un profesor sobre la situación, escribir sus sentimientos en un diario.

Motivación emocional

#### **Actividad: Semana de Motivación Emocional**

**Duración:** 1 semana

**Frecuencia:** Diaria (30 minutos)

#### **Estructura diaria de la actividad:**

##### **1. Reflexión Matutina:**

- **¿Qué me motiva hoy?**  
(Escribe una o dos cosas que te motiven para el día. Pueden ser metas, personas, actividades, etc.)

##### **2. Acción del Día:**

- **Elige una acción:**  
(Selecciona una acción específica que te acerque a tus motivaciones. Ejemplo: practicar un hobby, hacer ejercicio, o contactar a un amigo.)

##### **3. Gratitud:**

- **Escribe tres cosas por las que estés agradecido/a:**  
(Esto puede ayudarte a mantener una perspectiva positiva.)

##### **4. Reflexión Nocturna:**

- **¿Cómo me sentí durante el día?**  
(Reflexiona sobre tus emociones a lo largo del día. ¿Lograste sentirte motivado/a?)

**5. Lección Aprendida:**

- **¿Qué aprendí sobre mí mismo/a hoy?**  
(Escribe algo que hayas descubierto sobre tus motivaciones o emociones.)

**Ejemplo de un día:**

**1. Reflexión Matutina:**

- **¿Qué me motiva hoy?:** Quiero avanzar en mi proyecto personal.

**2. Acción del Día:**

- **Elige una acción::** Dedicar 1 hora a trabajar en el proyecto.

**3. Gratitud:**

- 1. Mi familia.
  2. Un buen libro que estoy leyendo.
  3. El clima agradable.

**4. Reflexión Nocturna:**

- **¿Cómo me sentí durante el día?:** Me sentí productivo/a y satisfecho/a.

**5. Lección Aprendida:**

- **¿Qué aprendí sobre mí mismo/a hoy?:** Descubrí que cuando me enfoco en lo que me apasiona, me siento más motivado/a.

**Sugerencias adicionales:**

- **Visualización:** Cada mañana, dedica unos minutos a visualizar cómo te sentirás al lograr tus objetivos.
- **Cierre de la actividad:** Al final de la semana, haz un resumen de tus reflexiones y aprendizajes. ¿Hubo un cambio en tu motivación o en la forma en que enfrentas tus emociones?

## Relaciones sociales

### **Objetivo:**

Desarrollar y mejorar habilidades sociales como la comunicación efectiva, la empatía y el trabajo en equipo.

### **Meta:**

Al final de la actividad, los participantes habrán mejorado su capacidad para interactuar con los demás, identificando al menos tres estrategias para una comunicación más efectiva.

### **Actividad: Taller de Comunicación y Empatía**

**Duración:** 2 horas

### **Estructura de la actividad:**

#### **1. Introducción (15 minutos):**

- Breve presentación sobre la importancia de las habilidades sociales.
- Explicación de los objetivos del taller.

#### **2. Dinámica de Rompehielos (20 minutos):**

- **Actividad:** Cada participante comparte su nombre y un hobby o interés. Luego, se forman parejas y cada uno debe presentar a su compañero/a al grupo, resaltando sus intereses.
- **Objetivo:** Fomentar la escucha activa y la presentación.

#### **3. Ejercicio de Escucha Activa (30 minutos):**

- **Actividad:** En grupos pequeños, uno de los participantes habla sobre un tema que le apasiona durante 2-3 minutos mientras los demás escuchan sin interrumpir. Luego, los oyentes deben resumir lo que han escuchado y hacer preguntas.
- **Objetivo:** Practicar la escucha activa y la formulación de preguntas.

#### **4. Juego de Roles (30 minutos):**

- **Actividad:** En grupos, los participantes escenifican diferentes situaciones sociales (como una conversación en un evento, un conflicto en el trabajo, etc.) y luego discuten cómo se sintieron y qué aprendieron.
- **Objetivo:** Identificar y practicar diferentes estrategias de comunicación y resolución de conflictos.

#### **5. Reflexión en Grupo (15 minutos):**

- Cada participante comparte una estrategia que le gustaría aplicar en su vida diaria para mejorar sus habilidades sociales.

### **Cierre (10 minutos):**

- **Evaluación y Compromiso:**

- Los participantes completan una breve evaluación sobre lo aprendido.
- Cada uno elige una habilidad social que quiere practicar en la próxima semana y la comparte con el grupo como un compromiso personal.

- **Conclusión:**

- Reflexionar sobre la importancia de las habilidades sociales en la vida diaria y animar a los participantes a seguir practicando lo aprendido.

### **Actividad: Fortaleciendo la Resiliencia**

#### **Objetivo:**

Desarrollar la resiliencia personal y la capacidad de adaptación ante los desafíos, fomentando una mentalidad positiva y de crecimiento.

#### **Temporalidad:**

1 sesión de 2 horas

#### **Estructura de la Actividad**

##### **Inicio (20 minutos)**

###### **1. Introducción:**

- Breve presentación sobre el concepto de resiliencia: qué es y por qué es importante.
- Explicar el objetivo de la actividad y su relevancia en la vida diaria.

###### **2. Dinámica de Rompehielos:**

- **Actividad:** Cada alumno comparte un pequeño desafío que haya superado en el pasado y cómo se sintió al respecto. Esto ayuda a crear un ambiente seguro y a conectar emocionalmente.

##### **Desarrollo (1 hora y 20 minutos)**

###### **1. Ejercicio de Reflexión Personal (20 minutos):**

- **Actividad:** Proporciona a los alumnos una hoja con preguntas reflexivas. Por ejemplo:
  - ¿Cuál ha sido uno de los mayores desafíos que has enfrentado?
  - ¿Qué aprendiste de esa experiencia?

- ¿Cómo te ayudó a crecer?

- Los alumnos escriben sus respuestas y luego comparten en parejas lo que están cómodos compartiendo.

## 2. **Dinámica de Grupo: "La Tormenta y el Arcoíris" (30 minutos):**

- **Actividad:** Divide a los alumnos en grupos pequeños. Cada grupo debe crear un breve relato o una representación (puede ser un dibujo, una actuación, etc.) que ilustre un momento de desafío (tormenta) y cómo encontraron la forma de salir adelante (arcoíris).
- **Objetivo:** Fomentar la creatividad y el trabajo en equipo, además de reflexionar sobre el proceso de superar dificultades.

## 3. **Técnicas de Mindfulness (30 minutos):**

- **Actividad:** Introducir a los alumnos en técnicas de mindfulness y respiración. Puedes guiarlos a través de un ejercicio de meditación breve o una actividad de respiración consciente.
- **Objetivo:** Ayudar a los alumnos a encontrar calma y claridad en momentos de estrés y a desarrollar una mentalidad de aceptación.

## **Cierre (20 minutos)**

### 1. **Reflexión en Grupo:**

- Reúne a todos los alumnos y pide que compartan una cosa que aprendieron o una técnica que les gustaría aplicar en su vida diaria para fortalecer su resiliencia.

### 2. **Compromiso Personal:**

- Cada alumno elige una acción específica que se compromete a llevar a cabo en la próxima semana para trabajar en su resiliencia (por ejemplo, practicar la gratitud, hacer ejercicios de respiración o reflexionar sobre sus desafíos).

### 3. **Conclusión:**

- Resalta la importancia de la resiliencia en la vida cotidiana y anímalos a seguir explorando y aplicando lo aprendido.