



## 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: Gerardo Alexis García Villagómez

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

### Conclusiones

En distintas ocasiones he compartido experiencias previas de mis prácticas pasadas frente a grupo, sin embargo, una de las más significativas para mí fue el abordar una situación de autorregulación emocional de uno de mis ex alumnos, debido a que se encontraba mojado a sus compañeros dentro del salón mientras todos permanecían trabajando, al percatarme de dicha acción le solicité que se detuviera y que se pusiera a realizar las actividades, el educando me ignoró y siguió molestando a sus compañeros y compañeras, posterior a esto con tono más enérgico y autoritario solicité que saliera del salón para tratar el tema de forma personal, el discente lanzó la botella contra el pizarrón y me ofendió con palabras altisonantes.

Al salir del salón comenté al grupo si alguien más se encontraba en una situación similar saliera también, al no tener respuesta positiva del grupo dejé la consigna de las actividades y me dirigí a dialogar con el alumno que se encontraba en vulnerabilidad emocional, le pregunté por su comportamiento y con ojos llenos de lágrimas contestó que el día anterior su padre había golpeado a su madre y después a él, por tal motivo no se encontraba en óptimas condiciones motivacionales para desarrollar habilidades académicas. Tras escuchar esto trabajé su regulación emocional por medio de la redacción de un escrito donde compartía su sentir y posteriormente quemó el escrito. Después de concientizar su error y de fortalecer su resiliencia se aplicaron las sanciones correspondientes por falta de respeto al interior del aula tanto a compañeros, compañeras como al docente.

Considero que esta experiencia previa ha sido crucial para mi práctica docente debido que al escuchar al alumno antes de sancionarlo manifiesta interés por el sentir y estado de nuestros estudiantes, lo que mejora el clima social, académico y se fortalecen habilidades emocionales como el autoconocimiento, la autorregulación, la empatía y la resiliencia. Por consecuente la



motivación e interés por aprender distintas habilidades académicas fortalecerá la eficiencia y eficacia. Al compartir esta experiencia con mis educandos ellos manifestaron ser empáticos con las situaciones y la forma de abordarlas. Desde otro punto de vista en ese momento desconocía el reglamento escolar de sana convivencia, el cual considero es una herramienta indispensable para los docentes para conocer la forma adecuada de actuar ante las sanciones o protocolos a seguir tras infringir alguna fracción del mismo.

Durante el análisis y reflexión de los temas analizados en el módulo 2 “Neurociencia y cultura adolescentes y la escuela” pude recuperar algunos apartados importantes que son de utilidad para mi práctica docente, así como la comprensión y enriquecimiento sobre el conocer la importancia de las emociones para fomentar actitudes positivas hacia el aprendizaje, por ejemplo, retomo el siguiente fragmento: “...las emociones no solo son respuestas afectivas, sino que también modulan la atención y el comportamiento.” Partiendo de esto considero que a partir del estado emocional del educando se puede prever el nivel atencional que tendrá sobre la clase, además la relevancia que tiene para el discente el tema.

Por otro lado, es importante conocer y mencionar qué parte del cerebro tiene distintas funcionalidades, por lo que retomo el siguiente fragmento del módulo 2 “...las estructuras cerebrales como el córtex prefrontal, el hipocampo, la amígdala y el hipotálamo están implicadas en estos procesos, comunicándose tanto en áreas emocionales como cognitivas. En este sentido, las experiencias atractivas tienden a ser percibidas como positivas, mientras que las negativas suelen ser evitadas (Elizondo Moreno et al., 2018). En otras palabras, desde mi punto de vista las áreas como la amígdala (implicada en el procesamiento emocional) y la corteza prefrontal (relacionada con la toma de decisiones y el autocontrol) juegan un papel crucial en la regulación de las emociones y la conducta. Además, los neurotransmisores como la serotonina, dopamina y noradrenalina influyen en el estado de ánimo, la motivación y la reacción ante el estrés. Por ejemplo: un alumno que asistió a clases sin desayunar es altamente probable que se mantenga en un estado emocional no apto para poder centrar atención o mantenerse renuente hacia el trabajo académico.

Dentro de las aulas es de suma importancia mantener un ambiente cálido y de confianza, con la finalidad de generar relaciones sanas y posteriormente se puedan generar aprendizajes



significativos, el siguiente fragmento me resultó muy relevante: “...adoptar una mirada apreciativa hacia los estudiantes implica ir más allá de simplemente verificar su asistencia o participación; requiere observar su cotidianidad, sus relaciones y lo que les genera bienestar.” Concordando con esta cita recuerdo que durante este trimestre un alumno tuvo una inestabilidad emocional debido a que una compañera que le parecía atractiva estaba saliendo con un alumno de otro grupo, por tal motivo el discente de mi grupo actuó de forma impulsiva contra la chica y contra el chico ofendiendo de forma verbal a ambos e incitando a agresiones físicas, afortunadamente observé la situación y pude intervenir. Una fortaleza que observé en dicho alumno fue su honestidad, sin embargo, su actuar no fue el adecuado.

Dialogando con el joven al respecto mencionó haber tenido un arranque de celos y comenzó a llorar, le di contención emocional y lo comprendí en todo momento, además de manifestarle mi punto de vista, el alumno se manifestó atento a mis palabras interesado en lo que yo le estaba compartiendo y aceptando su área de oportunidad, incluso manteniéndose en una postura de cambio con el objetivo de ser mejor persona. Uno de los elementos positivos a rescatar de esta situación es el hecho de que el educando se sintió en confianza de compartir su sentir y saber que podría pedirme asesoramiento en ese tipo de cuestiones emocionales y sentimentales, además de haberme ganado su confianza.

En otro sentido hablar de el impacto que tienen las habilidades emocionales al interior del aula es crucial para un buen manejo y control del estrés, retomando el siguiente fragmento considero indispensable en el uso de estas habilidades para mantenerse en óptimas condiciones académicas: “La autoconciencia, la autorregulación y la empatía contribuyen a crear un clima de aprendizaje positivo y seguro, lo que a su vez reduce el estrés.”. De lo contrario y debido a que si el estrés predomina en el individuo se afecta tanto la capacidad de concentración y memorización como la motivación y el rendimiento académico. El estrés, especialmente cuando es crónico o excesivo, puede alterar el funcionamiento cerebral, afectando áreas clave como el lóbulo frontal (responsable de la toma de decisiones y el pensamiento crítico) y la amígdala (relacionada con las respuestas emocionales). Este impacto puede traducirse en dificultades para procesar información, resolver problemas y mantener la atención. Además, las emociones intensas, tanto positivas como negativas, pueden influir en



la calidad del aprendizaje: las emociones positivas como la motivación y la satisfacción pueden mejorar la atención y la retención, mientras que las emociones negativas, como la ansiedad o la frustración, pueden disminuir la capacidad para aprender de manera efectiva.

A nivel emocional, de la comunidad de Tierra Fría dónde se encuentra ubicada la telesecundaria en la que laboro los jóvenes pueden estar expuestos a un ambiente familiar con tensiones o conflictos, lo cual puede afectar su bienestar emocional y su capacidad para concentrarse en los estudios. Por ejemplo, un estudiante que vive en un hogar con pocos recursos podría sentir inseguridad sobre su futuro, lo que incrementa su nivel de estrés y reduce su capacidad de concentración en clase. Esto podría afectar negativamente su aprendizaje, al no poder procesar o retener la información de manera efectiva debido al constante estado de ansiedad.

En resumen, el estrés y las emociones son factores determinantes en el aprendizaje, y el apoyo emocional y social adecuado puede marcar una diferencia significativa en las comunidades semiurbanas, mejorando el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes. Por tal motivo y apoyándome de los aportes de Rafael Bisquerra diseñé algunas estrategias y actividades para fortalecer el autoconocimiento, la autorregulación, las habilidades sociales, la empatía y la colaboración.

Retomando la actividad que compartí en el producto anterior la cual plasmo a continuación, me permitirá explicar el impacto que ha tenido en los educandos del 2º:

## Diario emocional (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.

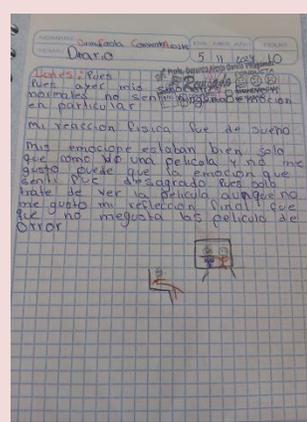
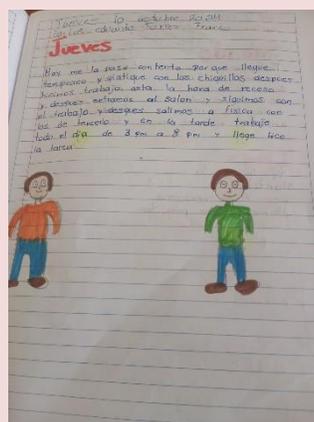
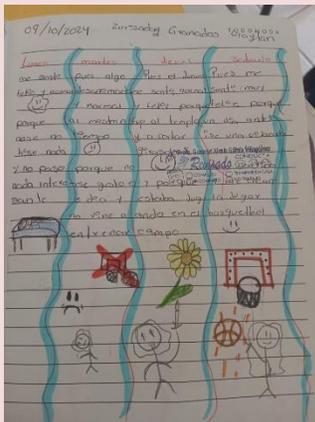
**Sugerencias adicionales:**

- 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.

Tras realizar este diario emocional para que los alumnos identifiquen el tipo de emociones que pueden sentir durante un lapso, fomenta una de las habilidades emocionales, las cuales son determinantes e indispensables para un mejor desempeño académico, en un inicio la mayoría de los educandos tenían dificultad para manifestar la emoción que les generaban distintas situaciones, sin embargo, al familiarizarse poco a poco fue más fluido para ellos, esta actividad se realizaba al inicio del día y se redactaba y analizaba la situación que ellos elegían del día anterior.

Posteriormente al analizar la emoción se hacía el análisis sobre la situación que detonó esa emoción y enseguida la reacción que tuvieron en ese momento y si creían que había sido prudente y asertivo, para posteriormente registrar sobre cual hubiera sido la mejor forma de reaccionar ante la situación. Para finalizar la actividad se redactaba la estrategia que consideraban necesaria utilizar para poder controlar y regular tanto la emoción como la reacción que provocaba en cada uno y una de las estudiantes. A pesar de que se registraban algunas propuestas manifestaban que era complejo tener un autocontrol sobre uno mismo, debido a que en ocasiones las crisis emocionales sobrepasaban su estrategia de autocontrol.

Al culminar esta actividad los alumnos lograron tener un mejor conocimiento de su persona en la inteligencia intrapersonal lo que dio pie a continuar con la siguiente actividad, a continuación, comparto algunas evidencias del trabajo realizado:



Otra actividad que he estado implementando es el análisis y reflexión de casos en lo que los educandos tienen la oportunidad de tomar decisiones primeramente en colectivo y posteriormente en equipos sobre distintos casos que fomentan la autorregulación emocional, la cual se las comparto a continuación (sólo anexo uno de los casos a analizar):

## 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.

En el primer momento intento que los alumnos se apropien de la situación, posteriormente se hace análisis cuando se abordan las preguntas, algunos en un inicio tenían dificultad para identificar las emociones que manifiesta la situación, en las dos preguntas siguientes se muestra un mayor grado de complejidad debido a que solicito que diseñen una estrategia para evitar estar en crisis emocional, esta habilidad demostraba tener mayor complejidad en los alumnos, sin embargo, durante los últimos días los alumnos suelen tomar mejores decisiones tanto en las situaciones propuestas como en su vida cotidiana. En otro sentido el grupo ha demostrado avance académico en los distintos campos formativos debido a que en el diagnóstico obtuvieron calificaciones con bastante área de oportunidad y con el trabajo realizado poco a poco se ha ido mejorando dichos resultados.

En la comunidad de Tierra Fría, en la telesecundaria 82, las emociones y actitudes de los estudiantes y docentes tienen un impacto significativo en el ambiente educativo, las relaciones interpersonales y el aprendizaje. En este contexto, las emociones pueden verse influenciadas por las condiciones sociales, económicas y culturales de la comunidad, y las actitudes de los individuos pueden moldear la dinámica dentro del aula.

Ejemplo 1: La actitud de superación ante adversidades



En una comunidad rural como la de Tierra Fría, muchos estudiantes pueden enfrentar desafíos como la falta de recursos o las dificultades familiares. Sin embargo, una actitud positiva de los docentes y estudiantes, basada en la perseverancia y el compromiso con la educación, puede ser clave para superar estas barreras. Un maestro que motiva a sus alumnos a no rendirse, incluso cuando enfrentan obstáculos, contribuye a generar un ambiente de resiliencia. Por ejemplo, un estudiante que, pese a la falta de recursos en casa, adopta una actitud optimista y se esfuerza por estudiar podría, con el tiempo, obtener mejores resultados académicos, lo que, a su vez, inspira a otros.

#### Ejemplo 2: El impacto de la frustración y la apatía

Por otro lado, la frustración o la apatía también pueden influir negativamente en el aula. Un estudiante que enfrenta problemas familiares o económicos podría, si no se gestionan adecuadamente sus emociones, adoptar una actitud negativa hacia la escuela, mostrando desinterés o rebelión. Esta actitud puede afectar su rendimiento académico y su relación con los compañeros y maestros. Si no se aborda el origen de esa frustración, podría influir en la percepción que el estudiante tiene de su capacidad para cambiar su situación, perpetuando una mentalidad de derrota.

En resumen, las emociones y actitudes de los individuos en la telesecundaria 82 son determinantes en la creación de un entorno de aprendizaje positivo o negativo. La clave está en fomentar un clima de apoyo, comprensión y motivación, donde tanto docentes como estudiantes puedan gestionar sus emociones de manera saludable y adoptar actitudes constructivas frente a los desafíos que enfrentan en su comunidad.



## 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.