



## 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:

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

### Conclusiones

Escribe aquí

Durante el tiempo que me he desempeñado como docente de secundaria, he visto cómo han cambiado los chicos, y por lo tanto mi práctica docente debe de transformarse, porque si antes era yo la típica maestra de la clase expositiva y los chicos estaban tranquilos y aprendían, hoy me encuentro llena de inquietudes respecto de mi práctica docente, sobre todo al conocer todos estos conocimientos que nos brinda la neurociencia de cómo funciona el cerebro, cómo influyen las hormonas en el aprendizaje, cómo están íntimamente ligadas las emociones al aprendizaje, y también mi actitud y mis emociones, etc. además de reconocer que el periodo adolescente implica enormes retos, ya que además de ser una edad llena de energía, de inquietud y de búsqueda de independencia, en muchos aspectos son dependientes; están en el camino de orientar sus intereses, de encontrar el sentido y beneficio de las normas y de ampliar la comprensión de las formas de funcionamiento del contexto familiar, escolar y social en el que se desenvuelven. Cotidianamente, los jóvenes se encuentran ante situaciones en las que deben tomar decisiones que inciden en su comportamiento y en la posición que toman ante la vida: respetar o burlarse del compañero; ser honrados, honestos, responsables y asumir compromisos o no hacerlo, estudiar, etc

Un aspecto que afecta negativamente a los chicos con los que trabajo es que en su contexto prevalece una dinámica de violencia en la que participan varias pandillas dentro y en los alrededores de la colonia, lo que ocasiona que sea una zona violenta; además tenemos situaciones familiares con dinámicas conflictivas, falta de comunicación, violencia física y emocional entre sus integrantes, además poca empatía y falta de ayuda mutua para resolver problemas, todo esto penetran en la vida escolar y se hacen evidentes con problemas socioafectivos o de conducta diversos en la población estudiantil, ya que se enfrentan a diferentes problemas sociales y condiciones poco favorables que impactan su autoestima y la motivación al logro de sus objetivos académicos, por ejemplo, los alumnos y alumnas tienen acceso limitado a libros, computadoras, al uso adecuado del internet u otros recursos educativos en sus hogares debido a la mala economía y al poco acompañamiento.

En este sentido, los padres de familia laboran la mayor parte del día, por lo que poco pueden apoyar a los alumnos en sus estudios o estar al pendiente de que cumplan con sus compromisos escolares, ya que los alumnos permanecen solos la mayor parte del tiempo, ocupando su tiempo frente al celular, viendo televisión o en la calle; situación que se



convierte en un riesgo al encontrarse solos, y que entonces sus referentes son los influencers, de redes sociales, maleantes de las calles, los narcos de la televisión y de la vida real además, se ha visto también que el uso excesivo del celular ha causado serios estragos en el aprendizaje de los alumnos como es el bajo nivel de atención, la poca tolerancia a la frustración, mala comprensión lectora, conductas violentas, baja autoestima, apatía hacia la escuela y baja motivación para salir adelante por lo que presentan mayor riesgo de abandono escolar antes de concluir sus estudios. En este contexto, el aula escolar se convierte es un espacio privilegiado, para que los alumnos reflexionen, aprendan, realicen cuestionamientos personales, profundicen en el conocimiento de su persona y la de los otros, favorezcan el desarrollo de un pensamiento crítico y reflexivo; dentro de una sana convivencia que les permita participar activa, creativa y responsablemente en las acciones relacionadas a la vida en grupo, teniendo como base el respeto, la paz, la justicia, la honestidad de aquí la apremiante necesidad de que yo como docente realice un buen acompañamiento.

Sin embargo, además de los factores mencionados, considero que los bajos en los resultados de los aprendizajes se relaciona también con mi desempeño como docente, desde la aplicación de prácticas tradicionales de enseñanza que no priorizan la participación activa, ni la reflexión en las vivencias personales, aprendizajes previos, que sus aprendizaje sea significativo a través de actividades auténticas que estén relacionadas con su vida diaria, con su intereses y sus inquietudes, aprovechar las herramientas tecnológicas a nuestro favor, para que sepan buscar, investigar en internet, hacer blog de interés y de apoyo para ellos, etc.

Porque me pasa que a veces no le encuentran sentido a los contenidos de las asignaturas por falta de ese enlace con la vida diaria, por ejemplo cuando trabajamos saberes científicos y estuvimos trabajando con conversión de medidas antes no le tomaban interés, se aburrían haciendo ejercicios que no le encontraban mucho sentido y el otro día hicimos hot cakes y tuvimos que hacer la conversión porque la receta era para 8 hot cakes y ahora hicimos 36, y todos estuvieron muy interesados y participativos. También cuando los he visto cansados les he puesto ejercicios de respiración consciente, que, así como les ayuda a ellos, también me ayuda a mí, pues debo reconocer que también a veces yo estoy cansada o estresada y desafortunadamente eso lo perciben los alumnos y también se alteran, un ejemplo es este:

### **SINTIENDO EL PESO DEL CUERPO**

Los ejercicios de respiración consciente para la relajación son técnicas que ayudan a centrar la atención en la respiración con el objetivo de promover la calma, reducir el estrés y mejorar el bienestar general.

#### **Objetivos:**

Mejorar la respiración y facilitar la relajación para regresar a la calma en momentos de tensión.



### **Procedimiento:**

Los ejercicios de relajación puedes realizarlo todos los días. No hay un momento del día específico para ello. Puede ser el inicio o término del día. También puedes elegir entre realizarlo en solitario o bien en compañía de familiares o en grupo cuando tus docentes lo consideren oportuno.

Imaginar es una forma de usar la mente para relajarte.

1. Ponte de pie detrás de tu silla.
2. Imagina una línea recta que baja desde el cielo, entra por tu cabeza, te cruza. y va hasta el fondo de la tierra, de manera que construyes una línea recta imaginaria dentro de ti
3. Concentra la mirada en un punto fijo y deja tus brazos caer a los lados del cuerpo.
4. Luego, levanta los dedos de los pies tan alto como puedas, sin levantar las plantas del suelo.
5. Baja los dedos de los pies.
6. Siente la planta de tus pies bien firme en el suelo.
7. Repite el ejercicio un par de veces más.
8. Ahora levanta los talones y la planta del pie, quedando sobre los dedos.
9. Baja y vuelve a sentir la planta y todo el pie bien frente, bien firme en el suelo.
10. Repite el ejercicio un par de veces.

### **Recursos:**

Voz tranquila y pausada del docente.

También les he aplicado cuando los veo que les cuesta trabajo la concentración este:

### **EJERCICIOS PARA LA CONCENTRACIÓN**

Los ejercicios de concentración son actividades que ayudan a enfocar la atención en una tarea o pensamiento, evitando distracciones. Estos ejercicios puedes realizarlos cuando consideres que requieres mayor concentración como un examen o una actividad importante; también cuando requieras hacer una pausa durante una actividad para mejorar tu concentración.

### **Procedimiento:**

#### **AL REVÉS**

1. Escribe un número en tu libreta y léelo en el orden inverso.
2. Por ejemplo, ante el primer número 625, el inverso es 526.
3. Ve poniendo cada vez mayor cantidad de números para aumentar la dificultad.



A continuación, te damos unos ejemplos:

563

7394

64721

252929

6492746

54290142

967231283

4. Cuando lo logres, habrás focalizado tu atención y puedes volver a tus actividades. También puedes buscar un texto en tus libros y leerlo al revés. Ya sea por palabras o frases, o incluso girar el texto y tratar de leerlo.

**Recursos:**

Tarjetas con las cifras de acuerdo con la cantidad de alumnos

Otra estrategia que he utilizado es este juego de lotería, aquí además de aprender conceptos, se divirtieron y aprendieron a respetar reglas de juego y el trabajo colaborativo.

**LOTERÍA DE SALUD MENTAL**

La salud mental es parte esencial e integral de la salud, es un bienestar general de tu forma de pensar, sentir y actuar; y se refleja en tus pensamientos, estado de ánimo y conductas.

**Objetivo:**

Desarrollar la atención, conocer conceptos de salud mental, así como manera de mejorar situaciones difíciles o complicadas como el estrés, el enojo, etc.

Desarrollar el pensamiento crítico y el trabajo en equipo

**Procedimiento:**

Se les da una pequeña explicación de lo qué es la salud mental:

La salud mental es el bienestar general de la manera en que piensas, regulas tus sentimientos y te comportas. La salud mental es importante y nos afecta a todos, sin salud



mental no podemos estar sanos. Las condiciones de tu salud mental afectan tus pensamientos, estado de ánimo y comportamiento. Estos pueden afectar tu capacidad para relacionarte con los demás y cómo te desarrollas día a día. Si crees que tú, o un ser querido, están teniendo síntomas de una condición que afecte la salud mental, recuerda que:

- Se debe a un trastorno biológico.
- Cualquier persona puede presentar un problema de salud mental.
- No es culpa tuya ni de tu familia.
- Existen tratamientos que te pueden ayudar a llevar una vida plena y que a la vez fortalecen tu relación con tu familia y la comunidad.

Culturalmente en la comunidad latina se prefiere no hablar sobre las condiciones de la salud mental y es menos probable que se busque ayuda porque no se reconocen los síntomas o no se sabe a dónde ir. La falta de información aumenta el estigma asociado con las condiciones de salud mental. Muchos latinos no buscan tratamiento por temor a ser considerados como “locos” o como alguien enfermo, y esto genera vergüenza.

Se organiza el grupo en equipos de 3 o 4 integrantes y se les reparten las tablas de la lotería una por equipo, así como 16 fichas para llenar la tabla.

Después, le pedimos a diversos alumnos que vayan leyendo 1 tarjeta con las definiciones de los conceptos referentes a la salud mental y la manera de mejorarla se da una breve explicación y se le pide al grupo que den ejemplos, al tiempo que van completando su tabla.

Gana el equipo que primero haya completado su tabla.

Por ejemplo:

### **El trauma:**

El trauma psicológico es originado debido al miedo, terror, a la falta de capacidad para controlar un peligro real o potencial.

### **Relájate:**

- Respirando profundo.
- Tensionando y relajando cada parte del cuerpo.
- Tensa la lengua, presionándola sobre el paladar blando y luego sacúdela.
- Dibujando o pintando.

### **Materiales:**

- Lotería de salud mental, fichas.



Cuando se presentó un problema de unos chicos que estuvieron fumando en la escuela, realicé esta actividad para crear conciencia

## ¿QUÉ PUEDE PASAR SI FUMO?

El autoconocimiento es una herramienta fundamental para el bienestar personal, ya que implica una comprensión profunda de uno mismo, incluyendo nuestras emociones, pensamientos, valores y comportamientos. Este proceso puede influir positivamente en cómo cuidamos tanto de nuestro cuerpo como de nuestra mente, y una forma de cuidarlo es conocer algunos de los efectos que ocasiona el consumo de tabaco.

### 1. Objetivos:

Es que los alumnos conozcan las causas y las consecuencias del consumo de tabaco en su organismo, así como el efecto que éste tiene en la economía familiar.

### 2. Procedimiento:

#### ¿Y por qué fumas?

La Encuesta Nacional sobre Adicciones realizada en México durante 2020 señala que en el rango de edad entre los 18 y los 29 años resultó mayor la incidencia de tabaquismo y que, alrededor de 10 % de los 13 millones de fumadores, está constituido, desafortunadamente, por adolescentes.

Más de la mitad de los adolescentes que fuman declaró haberse iniciado en el consumo del tabaco antes de los 18 años, e incluso algunos mencionan que se iniciaron a los 10 años.

El consumo de cigarro se relaciona con situaciones placenteras, como las reuniones sociales y los momentos de relajamiento, como las vacaciones; otra de las razones es su deseo de pertenecer a un grupo de amigos. Además, muchos desconocen los trastornos y las enfermedades que causa el tabaquismo.



En los adolescentes se combinan estos elementos, por lo que es frecuente que los fumadores se inicien en esta etapa de la vida. La mayoría de las personas que comienzan a fumar durante la adolescencia se convierten en fumadores habituales en la edad adulta.

### **Contestar en plenaria**

1. ¿Conocen a alguien que fuma?
2. ¿Por qué las personas fuman?
3. ¿Saben cuáles son los daños a la salud causados por el consumo de tabaco?
4. ¿Qué puedes hacer para evitar la adicción al tabaco?

### **Después continuar leyendo en voz alta por diferentes alumnos la siguiente lectura**

#### **¿Qué me ocasiona fumar?**

Se han identificado hasta el momento cerca de 4 000 sustancias químicas en el humo del cigarro, de las cuales 50 producen cáncer en animales y seres humanos.

Entre estas sustancias se encuentran: **nicotina**, **alquitrán**, hidracina, **monóxido** y dióxido de carbono y metano. Por tal motivo, la inhalación del humo del tabaco provoca una intoxicación sin importar que la persona sea un fumador activo, esto es, que fume directamente del cigarro, o bien, que inhale el humo cuando convive con personas fumadoras, es decir, que sea un fumador pasivo.

El fumador generalmente presenta una marcada incidencia de enfermedades cardiovasculares, pulmonares y diversos tipos de cáncer, en comparación con las personas que no fuman. Una de las enfermedades del sistema respiratorio más preocupantes es el enfisema; esta enfermedad provoca la pérdida de la elasticidad de los bronquios y alvéolos, lo que trae como consecuencia dificultades para respirar. Otros efectos del humo del cigarro es la disminución del transporte de oxígeno por las células de la sangre y el incremento de la presión arterial. Estos efectos fisiológicos no garantizan que el organismo se relaje en situaciones de estrés.

Es importante comentar que fumar durante el embarazo puede afectar seriamente la salud del bebé, pues los recién nacidos de madres fumadoras tienen más tendencia a morir a causa del síndrome de muerte súbita, es decir, que los bebés mueren sin motivo aparente cuando están dormidos en sus cunas. La causa, según los expertos, es que fumar en este periodo puede dañar las regiones del cerebro que controlan la respiración del niño.

### **Rescatar de manera grupal ideas principales de la lectura.**

**Enseguida realizar la siguiente práctica un grupo de alumnos, pero que los demás observen.**



## ¿Qué me ocasiona fumar?

**Explicar la relación entre fumar activa o pasivamente.**

- Realicen la práctica.

### 1. Material

- a) 1 botella de plástico transparente de 1 l, con tapa y sin etiquetas.
- b) 3/4 de l de agua.
- c) 1 cigarro.
- d) 1 cerillo o encendedor.
- e) 1 pedazo de algodón.
- f) 1 trozo de plastilina.
- g) Cinta adhesiva.
- h) 1 recipiente de plástico, por ejemplo, una ensaladera.

### 2. Procedimiento

- **Construcción del modelo uno (cigarro):**

- a) Viertan el agua en la botella y tápenla. Después inviertan la botella de manera que la tapa quede hacia abajo.
- b) Hagan un orificio con una navaja, y con mucho cuidado, en el fondo de la botella, de modo que embone perfectamente el filtro del cigarrillo ya encendido. Tengan cuidado de no quemarse.
- c) Acomoden la plastilina en el borde del orificio.
- d) Cúbranla con cinta adhesiva para que no haya fugas.
- e) Coloquen el recipiente debajo de la botella.
- f) Después, destapen la botella.



g) Observen lo que sucede con el cigarro.

h) Coloquen la tapa, sin dejar escapar el humo que se formó en el interior de la botella.

i) Retiren el cigarro.

j) Tapen el orificio con un poco de algodón.

• **Construcción del modelo Dos (algodón):**

a) Presionen el envase el modelo Uno, sujetando el algodón, para que salga el humo.

b) Observen lo que sucede con el algodón.

**Una vez realizada la actividad invitar a los alumnos a reflexionar acerca de los daños que ocasiona fumar en nuestros pulmones y también lo acerca de los fumadores activos y fumadores pasivos.**

*[El envase con agua y cigarro representa a una persona que fuma directamente del cigarro (fumador activo), el envase con el humo y el algodón representa a la persona que inhala el humo del cigarro (fumador pasivo). No les proporcione esta información a los alumnos, permita que ellos la infieran durante la actividad.]*

Esta estrategia fue muy interesante y realmente hubo mucha participación y mucho interés de los alumnos y se quedaron sorprendidos cuando vieron el algodón manchado de nicotina.

Considero que es muy importante tomar en cuenta la interrelación entre emociones y desempeño académico, ya que las emociones juegan un papel decisivo en el rendimiento de los estudiantes, especialmente en procesos cognitivos como el aprendizaje, la memoria, el razonamiento y la resolución de problemas, ya que las emociones no solo son respuestas afectivas, sino que también modulan la atención y el comportamiento. Además, la comprensión de los factores neurológicos detrás de las emociones es fundamental para mejorar los enfoques educativos y entonces desarrollar estrategias pedagógicas más efectivas que consideren no solo los aspectos cognitivos sino también los emocionales. Esta estrategia del cigarro fue muy interesante y realmente hubo mucha participación y mucho interés de los alumnos y se quedaron sorprendidos cuando vieron el algodón manchado de nicotina, porque precisamente estaba muy enlazada a la situación de los chicos fumando, a las emociones que esto despertó en los alumnos y los factores neurológicos que hay detrás de las emociones por lo que la integración de esta práctica y la relación de la situación fue un entorno propicio para el aprendizaje y el desarrollo integral del estudiante.

Ahora que estoy tomando este curso, de verdad he estado reflexionando en cómo ser mejor docente con todas las estrategias que nos están proporcionando y tantos conocimientos que nos están aportando acerca del funcionamiento del cerebro, de las emociones y de su implicación en el aprendizaje por lo que nuestro compromiso que tenemos como docentes con cada uno de nuestros alumnos; por lo que me comprometo a utilizar más estos



conocimientos y aplicar las estrategias que nos mostraron y buscar más, como fue la de dinámicas de contenido, conceptualizar por partes, cambiar tono de voz, cada 10 o 20 minutos hacer pausas activas, responsabilizar a los alumnos, que hagan paráfrasis de lo aprendido, enseñarles diversas estrategias de aprendizaje como mapas mentales, que recuerden caminando, hablando en voz alta, hacer acrónimos de contenidos

Hagan acordeones con buen uso, tomar notas de clase, recuperar información, que trabajen con ideas principales, etc.



## 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.