



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: Mariana Alejandra Gutiérrez Ramírez

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

Conclusiones

Considero que la neurociencia y las emociones juegan un papel clave en el desempeño escolar y la forma de vida de los estudiantes, en el caso de mi contexto, de alumnos rurales.

El cerebro adolescente, en pleno desarrollo, es especialmente sensible a las experiencias emocionales y ambientales, lo que genera un impacto directamente en su capacidad para aprender, tomar decisiones y relacionarse con los demás.

Factores como el estrés por condiciones socioeconómicas, la falta de motivación que en ocasiones sin intención generamos en la escuela, las dificultades para gestionar emociones afectan tanto el rendimiento académico como su bienestar emocional.

Afortunadamente los casos de los que he sabido no se han ubicado entre mis estudiantes, sino en otros alumnos. He escuchado sobre alumnos que han sido marginados porque algunos compañeros docentes mencionan que “no tienen remedio”, “que no se puede hacer nada porque la familia esta dañada y en consecuencia ellos también serán así” o simplemente deslindándose se los estudiantes que se ausentan y argumentando “uno menos”, lo que genera que muchos alumnos con dificultades no encuentren significado y sentido a la educación, y no encuentren una red de apoyo ni siquiera externa.

He escuchado a algunos alumnos mencionar que “son tontos”, que “no valen nada”, y demás frases hirientes que han escuchado de sus propios padres, familiares, conocidos o de mis compañeros maestros, lo que les genera condiciones de depresión, ansiedad les motiva a tomar malas decisiones que ponen en riesgo su integridad, véase el consumo de alcohol y/o drogas. Además, de acuerdo a lo estudiado en el módulo, un alumno que enfrenta condiciones adversas emocionales por diversos factores puede mostrar bajo interés en el aprendizaje y dificultad para concentrarse. Crear ambientes



escolares positivos y emocionalmente seguros no solo mejora el desempeño académico, sino que también fomenta habilidades sociales y resiliencia, esenciales para enfrentar los retos de sus contextos.

Algunas estrategias que he implementado y/o implemento son:

El trabajo de fortalecimiento de su condición socioemocionales, incorporando a las sesiones de la asignatura del campo de Desarrollo Humano y comunitario estrategias para expresar y manejar sus emociones. Recientemente trabajamos con la aplicación de diversas estrategias de roll play como: respiración profunda inhalando y exhalando lentamente por la boca para regular su emoción, esto ayuda a que el estudiante en ese tiempo se relaje y luego responda; trabaje también la técnica de afirmaciones positivas en la cual se repiten a sí mismos las aspiraciones como afirmaciones de lo que son: “puedo hacerlo”, “soy tranquilo”, “tengo confianza en mí”, etc.

Otra estrategia es la de Encuadre de pensamientos negativos, en la cual transforman una crítica o situación negativa en una situación de aprendizaje bajo las preguntas: ¿Qué me enseñó? ¿Qué puedo aprender? ¿Qué puedo mejorar? ¿Qué tengo que hacer para hacerme bien frente a eso?

Mi favorita fue la de imaginación guiada, en donde los alumnos seleccionaron de entre sus recuerdos su lugar o recuerdo seguro, tranquilo y feliz al cuál acudir cuando tengan o vivan una situación adversa, en esta estrategia el alumno se pretende disminuya el nivel de estrés y ansiedad para enfocar la mente en algo agradable. En esta estrategia compartieron olores, sabores de comida, paisajes que les gustan, el regazo de su mamá, un momento tranquilo debajo de un árbol o comiendo un mango en una barda.

Algo que también me ha ayudado mucho a trabajar disminuyendo su ansiedad, fortaleciendo su autoestima, sentido de pertenencia, motivación, interés y uso productivo de su tiempo ha sido el diseño y la forma de desarrollar los proyectos pues se comprometen con ellos incluso en su tiempo extra escolar, lo que me ha ayudado a que formemos una familia académica donde encuentran su lugar de pertenencia, su lugar seguro y el lugar en donde encuentran compañeros que les motivan a superar sus propios miedos y limitaciones.

Las estrategias de trabajo para fomentar ambientes positivos con las que seguiré



trabajando y que considero son afines a lo positivamente propuesto en el módulo son:

El mindfulness en donde practicamos estrategias de relajación, respiraciones profundas y pensar en lugar o recuerdo que los hace felices, esto reduce la hiperactividad del sistema límbico, promueve así la calma para mejorar la atención en el aprendizaje. Yo la aplico cuando observo que están estresados o cuando terminamos la clase de educación física y necesitamos reconectar con la siguiente asignatura.

Continuaré las dinámicas de trabajo en equipo en el desarrollo de proyectos pues mis estudiantes han logrado reconocer y validar las habilidades de cada uno de sus compañeros haciéndoles sentir valiosos e importantes. Considero que favorece la liberación de sustancias como la oxitocina que reduce la ansiedad y además ayuda a mejorar el vínculo social en el aula. Los equipos de trabajo son diversificados y equilibrados en participantes de acuerdo a sus habilidades, siempre hago de su conocimiento la importancia de trabajar como la manada de lobos, los fuertes delante, los que requieren apoyo detrás y los mucho más fuertes apoyándolos.

En el grupo hemos implementado nuestro termómetro de emociones con emojis, los alumnos tienen su bolsita donde diario y a cualquier hora pueden dar a conocer su condición emocional para que logren identificar emociones, empaticen y apoyen a sus compañeros con alguna palabra de aliento, espacio o compañía según lo necesiten.

Para la asignatura de educación física y artes he implementado actividades de baile y/o uso de artes plásticas que actúen como una válvula de escape de sus emociones, además de un medio para que fortalezcan su libertad de expresión y el reconocimiento de su ser en comunidad, y en consecuencia el sentido positivo de pertenencia.

Quiero ser una agente de cambio, promoviendo ambientes escolares que favorezcan el desarrollo emocional y neurológico de mis estudiantes pues estoy consciente de que esto no solo impacta en su desempeño escolar, sino también en su capacidad para construir una vida más plena y con sentido.



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.