



## 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: Ana Delia Osorio Quintero

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

### Conclusiones

La neurociencia nos ayuda a entender cómo funciona el cerebro de los adolescentes, especialmente en cuanto a las emociones y el comportamiento. Durante esta etapa, el cerebro está cambiando mucho, lo que puede hacer que los jóvenes se sientan confundidos o desmotivados a veces. Recuerdo casos en los que algunos estudiantes no se sentían motivados a aprender, quizás por estar pasando por problemas personales o porque las emociones como la frustración o la ansiedad los bloqueaban. Estos estudiantes, por ejemplo, solían desconcentrarse fácilmente o mostraban desinterés en las clases, lo que hacía más difícil su aprendizaje. Esta falta de motivación tiene mucho que ver con cómo el cerebro maneja las emociones y las conexiones neuronales.

Para abordar esto, he aprendido que hay estrategias que pueden ayudar a mejorar el ambiente emocional de los estudiantes y, por lo tanto, su aprendizaje. Una de las cosas que he visto que funciona es integrar actividades emocionales dentro de las clases, como momentos para que los estudiantes se expresen o reflexionen sobre cómo se sienten. Por ejemplo, podríamos empezar la clase con una breve charla sobre cómo se sienten ese día, o usar actividades *creativas* como escribir un diario o hacer mapas mentales sobre emociones. También es importante ofrecerles opciones tecnológicas que les interesen, como plataformas interactivas que mezclen aprendizaje y diversión, para que puedan conectarse mejor con el contenido. Además, usar métodos de enseñanza más visuales o colaborativos puede ayudar a los estudiantes a sentirse más involucrados y menos ansiosos.

Una estrategia clave para fomentar un ambiente positivo es reconocer y validar las emociones de los estudiantes. Cuando un estudiante se siente escuchado y comprendido, es más probable que se abra y participe en clase. Por ejemplo, si un estudiante muestra frustración con una tarea, podemos tomar un momento para hablar con él, ofrecerle apoyo y ayudarlo a ver las cosas desde una perspectiva diferente. Además, el uso de recompensas pequeñas o reconocimientos por sus logros emocionales, como mejorar su actitud o gestionar mejor el estrés, puede ser muy efectivo. Es esencial que los estudiantes vean la escuela como un lugar donde pueden sentirse seguros y aceptados, y no como un espacio lleno de presiones. Cuando logramos crear un ambiente así, los estudiantes no solo aprenden mejor, sino que también desarrollan habilidades emocionales que les ayudarán en su vida diaria. Otro ejemplo es, Mindfulness y autorregulación emocional podemos hacer un ejercicio rápido de respiración para que se calmen y se preparen para aprender. Otra idea es pedirles que escriban cómo se sienten en ese momento, si están estresados, contentos o preocupados, para que puedan liberar un poco de esa emoción. Esto les ayuda a relajarse, reduce el estrés y les permite estar más enfocados en lo que van a hacer, haciendo que las actividades sean más efectivas.



## 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.