



Reconectar con mis estudiantes de secundaria a  
través de la Neuroeducación  
Proyecto de Transformación de la Práctica

Módulo 2

# Neurociencia, culturas adolescentes y la escuela

---

Objetivo.

Explorar los factores neurológicos que influyen en la conducta y las emociones de los estudiantes, con el fin de comprender cómo las emociones afectan el aprendizaje y cómo gestionarlas efectivamente.

Profesora: Palomares Ramírez Esmeralda Rosalía

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



CR ConRumbo  
Transformamos a través de la educación

## Reflexión y Estrategias para Mejorar el Aprendizaje a partir de la Neuroeducación

El aprendizaje y el bienestar emocional de nuestros estudiantes son aspectos que no contemplábamos o no considerábamos, ahora al abordar esta nueva información, comprendo que están profundamente interconectados.

Comprendí los desafíos de aprendizaje y bienestar a los que se enfrentan mis alumnos, entendiendo así el bajo rendimiento académico y la falta de interés. A partir de los contenidos revisados, se ofrecen la forma de encontrar las causas y generar propuestas específicas y estrategias para mejorar las situaciones que reflejan una integración de la neurociencia y la práctica docente.

Uno de los primeros pasos para abordar los desafíos educativos es reflexionar sobre las experiencias que han contribuido a la desmotivación tanto en los estudiantes como en los docentes. El analizar las experiencias y compartir con otros compañeros, reflejan una realidad común en las aulas: los estudiantes, bajo presiones emocionales y sociales, pierden el enfoque y la motivación.

Adicionalmente, un ejemplo presentado destaca cómo un grupo de estudiantes expresó su frustración por el método de enseñanza de un docente y, al establecer un diálogo constructivo, lograron mejorar la dinámica en el aula. Este caso subraya la importancia de escuchar activamente a los estudiantes y considerar sus perspectivas como un punto de partida para el cambio.

La neuroeducación nos ofrece herramientas valiosas para transformar estas experiencias en oportunidades de mejora, basándonos en el entendimiento de cómo funciona el cerebro del adolescente, ayudándonos a mejorar el aprendizaje, la atención, y el bienestar emocional. Entre las estrategias propuestas se encuentran:

- **Incorporar dinámicas interactivas:** Ejercicios prácticos y significativos que conecten con los intereses de los estudiantes. Por ejemplo, el uso de preguntas reflexivas o actividades grupales basadas en videos temáticos fomenta la atención y el compromiso.
- **Pausas estratégicas:** Estudios neurocientíficos indican que el cerebro necesita tiempo para consolidar lo aprendido. Introducir pausas cada 15-20 minutos para realizar actividades físicas o preguntas relacionadas con la vida cotidiana puede reactivar la atención. No necesita ser algo estructurado, debe ser casual, algo que sea muy cotidiano.
- **Conexión emocional con los estudiantes:** Compartir anécdotas personales para humanizar la relación docente-alumno. Esto no solo mejora la percepción del maestro, sino que también crea un ambiente más colaborativo.
- **Uso consciente de la tecnología:** Establecer normas claras para el uso de dispositivos y emplearlos como herramientas educativas en lugar de distracciones.

## Continuación.



Los que en otra fuente leí y por experiencias de compañeros:

- **Resolución de problemas:** situaciones prácticas o simulaciones que involucran análisis y creatividad.
- **Pausas activas:** Breves interrupciones para realizar ejercicios físicos o de relajación, ayudando a reactivar la atención y consolidar la memoria.
- **Uso de estímulos multisensoriales:** Incorporar imágenes, sonidos, y actividades prácticas para captar la atención y reforzar el aprendizaje.
- **Reconocimiento de emociones:** Dinámicas que enseñen a identificar y nombrar emociones propias y ajenas.
- **Prácticas de autorregulación:** Técnicas como la respiración consciente, el mindfulness o ejercicios de visualización para manejar el estrés y la ansiedad.
- **Recompensas significativas:** Uso de reconocimiento y retroalimentación positiva que estimule la dopamina, promoviendo un refuerzo natural.
- **Asociación de conocimientos previos:** Relacionar nueva información con experiencias o aprendizajes previos para facilitar su integración.
- **Narrativas y emociones:** Contar historias o utilizar ejemplos emocionantes para mejorar la retención de información.
- **Reducción de distractores:** Limitar estímulos innecesarios, como ruidos externos o interrupciones frecuentes, que interfieran con el enfoque.

Y muchos otros más, la lista crece conforme nosotros nos adentramos en esta área. Con estas acciones puedo adaptar mi práctica docente a las necesidades emocionales y cognitivas de mis alumnos, promoviendo un aprendizaje más significativo.

El vínculo entre las emociones y el aprendizaje es uno de los aspectos más destacados del documento, algo que en mi práctica no lo consideraba a la hora de planear o ajustar mis actividades. Las emociones positivas, como la curiosidad, el entusiasmo y la confianza, facilitan la adquisición de conocimientos, mientras que emociones negativas, como el miedo, la ansiedad y la frustración, pueden bloquear los procesos cognitivos. Además, las actitudes de los docentes tienen un impacto directo en la cultura emocional del aula. Un maestro empático, que valida las emociones de sus estudiantes y responde con comprensión, crea un espacio seguro para el aprendizaje.

Se resalta también que la autorregulación emocional es esencial tanto para los docentes como para los estudiantes. La práctica de la autoconciencia y la empatía por parte de los docentes no solo mejora su relación con los estudiantes, sino que también fomenta una cultura de respeto y apoyo mutuo.

Importante también es la creación de un ambiente inclusivo y positivo es fundamental para el éxito académico y emocional. Algunas estrategias destacadas en el módulo y en los webinarios incluyen:

- **Generar espacios de diálogo:** Permitir a los estudiantes expresar sus preocupaciones en un entorno libre de juicios, utilizando un tono casual para fomentar la apertura.
- **Promover dinámicas grupales:** Actividades colaborativas que refuercen la convivencia y permitan a los estudiantes sentirse parte de una comunidad.
- **Validación emocional:** Reconocer y respetar las emociones de los alumnos, mostrando empatía y proporcionando apoyo cuando sea necesario.
- **Ambientes protectores:** Garantizar que el aula sea un espacio seguro donde los estudiantes puedan explorar, aprender y desarrollarse sin miedo al fracaso.
- **Diseñar actividades colaborativas:** Fomentar el trabajo en equipo mediante proyectos y dinámicas grupales, asegurando la inclusión de todos los participantes.
- **Establecer normas compartidas:** Co-crear con los estudiantes un conjunto de reglas basadas en el respeto, la cooperación y la equidad.
- **Reconocer logros individuales y grupales:** Destacar los esfuerzos y logros de los estudiantes, fortaleciendo su autoestima y sentido de pertenencia.
- **Establecer relaciones positivas:** Construir confianza a través de interacciones respetuosas y constantes con los estudiantes.

- **Ambiente físico acogedor:** Asegurar que el aula sea un lugar cómodo, bien iluminado y organizado, con elementos visuales que promuevan la inclusión y la diversidad.
- **Atención a las necesidades individuales:** Adaptar el entorno y las dinámicas para atender a estudiantes con necesidades educativas especiales o desafíos emocionales.
- **Educación emocional:** Incluir actividades que enseñen a los estudiantes a identificar, regular y expresar sus emociones.
- **Prácticas de mindfulness o relajación:** Implementar ejercicios de atención plena para reducir el estrés y mejorar el enfoque en el aula.
- **Resolución de conflictos:** Enseñar técnicas para manejar desacuerdos de manera constructiva, fomentando el entendimiento mutuo.
- **Flexibilidad en las tareas:** Ofrecer opciones en la forma en que los estudiantes pueden demostrar su aprendizaje, como presentaciones, proyectos o ensayos.
- **Atención diferenciada:** Proporcionar apoyo adicional a aquellos estudiantes que lo necesiten, sin comprometer la equidad del grupo.
- **Lenguaje inclusivo:** Usar un lenguaje que respete la identidad y las características de cada estudiante.

El enfoque en un ambiente positivo también incluye la incorporación de factores de protección, como el fortalecimiento de los vínculos entre alumnos y docentes, así como la promoción de actividades que reduzcan el estrés y mejoren la autoestima. Estas estrategias permiten que construyamos un ambiente de aprendizaje positivo, asegurando que nuestros estudiantes se sientan valorados, incluidos y motivados a estar activos, no sólo presentes en clase.

La educación de estos tiempos, nuestra NEM, nuestras nuevas generaciones demandan un enfoque integral que considere tanto los aspectos cognitivos como los emocionales de los adolescentes. Que reflexionemos sobre las experiencias previas permiten identificar áreas de mejora, mientras que las estrategias innovadoras basadas en la neuroeducación nos abren nuevas posibilidades para captar el interés de los alumnos. Asimismo, reconocer el impacto de las emociones y actitudes en el aula subraya la necesidad de un enfoque empático y humano. Fomentar un ambiente positivo no solo enriquece la experiencia educativa, sino que también fortalece la confianza y el sentido de pertenencia de los estudiantes y le agrega valor a nuestra práctica docente.

Al adoptar y adaptar estas prácticas, en mi grupo hemos ido mejorando los resultados académicos, considero más el desarrollo integral de mis alumnos.