



## 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: RAFAEL VÁZQUEZ MEDRANO

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

### Conclusiones

#### REFLEXIÓN SOBRE EXPERIENCIAS PREVIAS

En lo personal, las experiencias de desmotivación son algo que he tenido que enfrentar en diferentes momentos de mi vida. Al principio, esas etapas me parecían como un obstáculo insuperable, donde la energía y las ganas simplemente desaparecían, dejando un vacío difícil de llenar. Me encontraba buscando razones para seguir, pero a veces era complicado encontrar esa chispa de motivación cuando todo parecía no tener sentido.

Sin embargo, con el tiempo aprendí que esos momentos de desmotivación no son señales de debilidad, sino de que quizás necesito un cambio en mi enfoque, o que tal vez estaba presionándome demasiado. En lugar de ver la desmotivación como algo negativo, comencé a verla como una oportunidad para reflexionar sobre mis prioridades y mis metas. A veces, simplemente es necesario detenerse un momento, reajustar el rumbo y ser amable conmigo mismo.

Es difícil salir de esos momentos, pero también es en esos momentos donde más crecemos. He aprendido que la perseverancia, aunque sea a pequeña escala, es fundamental. A veces, solo avanzar un paso más, aunque sea pequeño, puede ser suficiente para encender esa motivación nuevamente. Al final, superarlo siempre me deja una sensación de fuerza y autoconocimiento, como si cada vez estuviera más cerca de comprender lo que realmente me impulsa y lo que necesito para seguir adelante.

Durante mi etapa escolar, la desmotivación fue un sentimiento que experimenté en varias ocasiones. A menudo, las expectativas y la presión por obtener buenos resultados me hacían sentir atrapado en una rutina que no lograba conectar con lo que realmente me apasionaba. Las asignaturas que no me interesaban o las tareas que me parecían interminables me hacían cuestionar el propósito de tanto esfuerzo. La sensación de no ver resultados inmediatos o de no estar alcanzando las metas que me había propuesto generaba un ciclo en el que cada vez me sentía más distante de mi verdadero potencial.

En esos momentos de desmotivación, me di cuenta de que muchas veces la presión externa, ya sea de los profesores, de la familia o de la sociedad, me llevaba a centrarme más en cumplir expectativas ajenas que en desarrollar mis propios intereses. Esto me hacía sentir desconectado de lo que realmente me motivaba y, en consecuencia, me costaba más mantener el enfoque y la energía.



## **1.-Desmotivación en la etapa escolar**

Sin embargo, con el tiempo, comprendí que esos momentos de desmotivación eran parte natural del proceso. Aprendí a darme permiso para no estar siempre al 100%, y a enfocarme en lo que realmente me interesaba. Al final, lo que me ayudó a salir de esos momentos fue encontrar un propósito más allá de las calificaciones: entender que el aprendizaje no solo está en lo que se enseña en la escuela, sino también en cómo te enfrentas a los desafíos y cómo aprendes a ser resiliente.

Esa experiencia me enseñó que la desmotivación, aunque difícil, es un indicio de que tal vez necesito un cambio de enfoque o tiempo para reconectar con mis metas personales. También aprendí a no culparme por sentirme así, porque todos tenemos momentos de duda. Lo importante es no dejar que esos momentos definan nuestro camino y recordar que cada paso, por pequeño que sea, forma parte de un proceso de crecimiento.

## **2.- Desmotivación en el entorno laboral y académico posterior**

La desmotivación en el entorno laboral y académico posterior a la etapa escolar puede sentirse aún más desafiante, especialmente cuando las expectativas siguen siendo altas, pero los factores de presión y la rutina a menudo nos desvían de nuestros intereses o pasiones. En el ámbito laboral, puede surgir cuando uno se siente atrapado en tareas repetitivas, siente que sus esfuerzos no se valoran o, simplemente, no encuentra el propósito en lo que hace. Esta falta de conexión entre lo que estamos haciendo y lo que nos gustaría lograr genera un vacío que afecta nuestra productividad y bienestar emocional.

En el ámbito académico posterior, la desmotivación también puede manifestarse cuando las metas parecen demasiado distantes o poco claras, cuando las exigencias académicas se vuelven abrumadoras o cuando sentimos que la carrera elegida no está alineada con nuestros verdaderos intereses. La presión por obtener buenos resultados o por cumplir con los estándares impuestos puede llevar a un sentimiento de agotamiento y frustración, especialmente cuando la pasión por lo que estudiamos empieza a desvanecerse.

Para mí, lidiar con esta desmotivación en ambas áreas ha sido un proceso de reencuentro. En el trabajo, empecé a darme cuenta de que las tareas rutinarias, aunque necesarias, no son todo lo que hay. Tomar pequeños descansos, revalorar mis logros y aprender a delegar me ayudó a evitar la saturación. Encontrar un propósito más allá de las expectativas inmediatas, como el impacto a largo plazo de mi trabajo o cómo contribuye a mi crecimiento personal, fue clave para recuperar la motivación.

En el aspecto académico, especialmente cuando los estudios se hacen más complejos o distantes de lo que inicialmente pensé, busqué maneras de hacer que el aprendizaje fuera más significativo para mí. Me enfocando en cómo los conocimientos adquiridos podían aplicarse en mi vida o carrera futura, encontré una forma de reconectar con mis estudios. También aprendí a aceptar que no siempre debo estar en "modo rendimiento" y que es importante ser flexible conmigo mismo, permitiéndome aprender de los tropiezos sin sentir que son fracasos definitivos.



En ambos ámbitos, el apoyo de colegas, amigos y mentores, así como el tiempo para reflexionar sobre mis logros y la manera de avanzar, ha sido fundamental. He llegado a comprender que la desmotivación no es un obstáculo permanente, sino una señal de que necesito recalibrar mis objetivos y mi enfoque. Reconocer estas emociones y gestionarlas de manera saludable, sin juzgarme demasiado, ha sido clave para superar esos momentos difíciles y seguir adelante con más claridad y determinación.

### **3.- El impacto de las emociones del docente**

A lo largo de mi experiencia como docente, he notado que mis emociones tienen un impacto directo tanto en mi bienestar como en el de mis estudiantes. Cuando estoy motivado, siento que todo fluye de manera más natural en el aula. Los estudiantes responden mejor, se sienten más cómodos participando, y el ambiente se llena de energía positiva. Sin embargo, también he vivido momentos en los que la desmotivación o el estrés me afectan, y esto se refleja en el ambiente que intento crear.

Cuando estoy pasando por un mal día, es inevitable que esa energía se perciba en la clase. A veces, la frustración o el agotamiento se notan en mi tono de voz o en mi falta de paciencia, y esto puede hacer que los estudiantes se sientan inseguros o desconectados. En esos momentos, me doy cuenta de que la emoción del docente puede influir profundamente en cómo los estudiantes se sienten, cómo aprenden y cómo se relacionan con la materia. No es fácil, pero me he dado cuenta de que gestionar mis emociones es clave para crear un ambiente en el que los estudiantes se sientan cómodos, motivados y en el que realmente se pueda enseñar de manera efectiva.

Además, creo que como docente tengo la responsabilidad de ser un modelo emocional para mis estudiantes. Ellos observan cómo reacciono frente a los retos, cómo manejo los conflictos y cómo gestiono mi propio estrés. Si soy capaz de manejar mis emociones con calma, ellos también aprenderán a hacerlo. Y aunque no siempre es fácil mantener esa compostura, especialmente cuando los desafíos son grandes, he llegado a entender que mis emociones son una herramienta poderosa. Puedo transmitirles la importancia de la resiliencia, la empatía y la paciencia, no solo a través de mis palabras, sino a través de mis acciones y mi manera de reaccionar ante situaciones difíciles.

En definitiva, ser consciente de cómo mis emociones influyen en el aula me ha permitido mejorar tanto como docente como persona. El trabajo emocional es tan importante como el trabajo académico, y aprender a equilibrar mis emociones, buscar apoyo cuando lo necesito y ser más consciente de cómo mi estado de ánimo afecta el entorno educativo ha sido fundamental para seguir creciendo en mi carrera.

### **IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS NUEVAS**

La implementación de estrategias nuevas en el entorno educativo es un proceso desafiante pero sumamente enriquecedor. Como docente, he llegado a comprender que no basta con seguir un plan tradicional o simplemente hacer lo que siempre se ha hecho. Las estrategias



innovadoras no solo mejoran el aprendizaje de los estudiantes, sino que también aportan dinamismo al aula y fomentan un ambiente más inclusivo y participativo.

1. Evaluación de necesidades y objetivos:

Antes de implementar cualquier estrategia nueva, es fundamental hacer una evaluación de las necesidades del grupo y los objetivos de aprendizaje. En mi experiencia, esto me ha permitido identificar qué funciona y qué no dentro de mi método actual, y pensar en soluciones más efectivas. Conocer las fortalezas y debilidades de los estudiantes es clave para elegir la estrategia adecuada.

2. Incorporación de la tecnología:

Una de las estrategias que he comenzado a implementar es la integración de la tecnología en el aula. Ya sea a través de plataformas educativas, recursos interactivos o aplicaciones que faciliten la colaboración y el aprendizaje autónomo, la tecnología ha demostrado ser una herramienta poderosa. Sin embargo, me he dado cuenta de que es importante no solo usarla por usarla, sino emplearla de manera que realmente mejore la experiencia de aprendizaje, haciendo las clases más dinámicas y accesibles.

3. Aprendizaje basado en proyectos:

Otra estrategia que he encontrado eficaz es el aprendizaje basado en proyectos. Este enfoque permite que los estudiantes trabajen en problemas reales o situaciones prácticas, lo cual los motiva a aprender de manera activa y participativa. En lugar de simplemente recibir información, los estudiantes investigan, analizan y aplican lo aprendido a través de la resolución de problemas concretos. Esto no solo refuerza los contenidos académicos, sino que también fomenta habilidades como la resolución de conflictos, la colaboración y el pensamiento crítico.

4. Estrategias de aprendizaje activo:

El aprendizaje activo, que involucra a los estudiantes de manera directa en el proceso educativo, ha sido otro cambio significativo que he implementado. Técnicas como debates, discusiones en grupo, y actividades prácticas permiten que los estudiantes sean protagonistas de su propio aprendizaje. Este tipo de estrategias también crea un ambiente más dinámico en el aula, donde los estudiantes se sienten más motivados y comprometidos con lo que aprenden.

5. Fomento de la autonomía y el pensamiento crítico:

Para que los estudiantes no solo memoricen, sino que realmente comprendan y apliquen lo aprendido, he tratado de integrar más actividades que fomenten la autonomía y el pensamiento crítico. Les doy más libertad para explorar temas de su interés y los reto a cuestionar y reflexionar sobre lo que están aprendiendo. Este enfoque ha demostrado ser eficaz no solo para hacer las clases más interesantes, sino también para desarrollar habilidades que los preparen para la vida fuera del aula.

6. Expresión de una opinión o análisis

He aprendido que las estrategias deben ser flexibles y adaptarse según la respuesta de los estudiantes. Por eso, el análisis constante se ha convertido en una herramienta esencial en mi práctica. Ya sea a través de encuestas, conversaciones individuales o revisiones de



trabajos, el análisis me permite ajustar las estrategias en tiempo real y hacer que el proceso de aprendizaje sea más eficaz.

#### 7. Crear un entorno emocionalmente seguro:

Finalmente, una de las estrategias más importantes que he implementado es crear un ambiente emocionalmente seguro para los estudiantes. Esto implica ser consciente de sus necesidades emocionales, ofrecer apoyo cuando lo necesiten, y garantizar que todos se sientan valorados y escuchados. El aprendizaje no solo es cognitivo, sino también emocional, y un aula donde los estudiantes se sienten seguros y apoyados es un espacio mucho más productivo.

La implementación de estrategias nuevas requiere de un enfoque flexible, la disposición para probar cosas nuevas y la capacidad de adaptarse a las necesidades cambiantes de los estudiantes. Las estrategias no son solo una mejora en los contenidos que impartimos, sino una manera de transformar la forma en que nos conectamos con los estudiantes y de prepararlos para ser aprendices autónomos y críticos en el futuro.

El manejo y la consideración de las **emociones** en el contexto educativo es fundamental tanto para los docentes como para los estudiantes. Las emociones afectan profundamente el proceso de aprendizaje, la motivación, el comportamiento y las relaciones en el aula. A continuación, te presento una **estrategia pedagógica** centrada en las emociones, diseñada para mejorar el ambiente de aprendizaje y potenciar la conexión emocional de los estudiantes con el contenido educativo.

### **Estrategia Pedagógica: "Educación Socioemocional en el Aula"**

#### **Objetivo de la Estrategia:**

Promover un ambiente de aprendizaje positivo donde las emociones de los estudiantes sean reconocidas, comprendidas y gestionadas de manera efectiva, mejorando su bienestar, motivación y rendimiento académico.

#### **1. Características de la Estrategia:**

- **Conciencia emocional:** La estrategia busca ayudar a los estudiantes a identificar y comprender sus propias emociones, así como las de los demás, a través de actividades de reflexión y comunicación emocional.
  - **Gestión emocional:** Enseñar a los estudiantes técnicas para regular sus emociones, particularmente en momentos de estrés, frustración o conflicto, facilitando así un aprendizaje más efectivo.
  - **Empatía y respeto:** Fomentar el respeto por las emociones de los demás, promoviendo un ambiente de apoyo, comprensión y colaboración.
  - **Integración de la emoción y el aprendizaje:** Reconocer que las emociones juegan un papel esencial en el proceso de aprendizaje, ya que un estudiante emocionalmente equilibrado tiene una mayor disposición para aprender y participar.
-



## 2. Fases de la Estrategia:

### Fase 1: Sensibilización y Reconocimiento Emocional (Semana 1)

- **Actividades iniciales de introspección emocional:**
  - Iniciar la clase con una actividad emocional, como una **"rueda de emociones"** o una breve dinámica de reflexión donde los estudiantes expresen cómo se sienten al comenzar la clase (por ejemplo, levantando una carta con un emoticono que represente su estado emocional).
- **Debate sobre las emociones:** Explicar la importancia de reconocer y entender las emociones, y cómo estas afectan nuestras decisiones, relaciones y aprendizaje.
- **Establecimiento de normas emocionales:** Fomentar un ambiente donde se valore la empatía y el respeto por las emociones ajenas. Esto incluye acuerdos sobre cómo reaccionar ante situaciones emocionales en clase, como el respeto a la ansiedad, la frustración o la alegría de los compañeros.

### Fase 2: Gestión Emocional y Técnicas de Regulación (Semana 2)

- **Meditación y relajación:**
  - Introducir breves sesiones de meditación o ejercicios de respiración para ayudar a los estudiantes a calmarse antes de exámenes, tareas difíciles o situaciones estresantes.
  - Enseñarles a identificar cuándo están comenzando a sentirse abrumados y cómo pueden tomar una pausa para regular sus emociones.
- **Herramientas de autorregulación emocional:**
  - Utilizar técnicas como la **"pausa consciente"**: cuando los estudiantes sientan que su emoción está tomando control, pueden hacer una pausa de unos segundos para respirar y pensar antes de reaccionar.
  - Incorporar frases o recordatorios que ayuden a los estudiantes a cambiar un estado emocional negativo por uno más positivo, como "estoy aprendiendo a gestionar mi frustración".

### Fase 3: Empatía y Resolución de Conflictos (Semana 3)

- **Actividades de empatía:**
  - Dinámicas como **"la silla vacía"**, donde los estudiantes se ponen en los zapatos de otra persona (ya sea un compañero, un personaje histórico, etc.), para desarrollar una comprensión más profunda de las emociones de los demás.
  - Realizar actividades de **role-playing**, en las que los estudiantes representen situaciones conflictivas y practiquen la resolución de conflictos con empatía y respeto.
- **Refuerzo positivo:**
  - Crear una cultura de reconocimiento, donde los estudiantes celebren los logros emocionales y académicos de sus compañeros, reconociendo no solo los éxitos académicos sino también el esfuerzo emocional y social.



#### Fase 4: Aplicación y Reflexión Final (Semana 4)

- **Reflexión grupal sobre emociones:**
  - Después de cada actividad emocional (ya sea de relajación, resolución de conflictos o empatía), se dedica tiempo a reflexionar en grupo sobre lo aprendido. ¿Cómo nos sentimos? ¿Cómo manejamos nuestras emociones? ¿Qué técnicas funcionaron mejor?
- **Evaluación emocional individual:**
  - A través de **diarios emocionales**, los estudiantes pueden escribir sobre sus emociones durante el proyecto, lo que les permite desarrollar una mayor autoconciencia.
  - Fomentar que los estudiantes compartan sus reflexiones con el grupo, creando un ambiente de confianza y apoyo mutuo.

---

#### 3. Técnicas y Métodos Utilizados:

- **Mindfulness y respiración consciente:** Técnicas de relajación para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad.
- **Role-playing y dramatización:** Actividades que fomentan la empatía y el entendimiento de las emociones ajenas.
- **Reflexión grupal y debates:** Espacios para que los estudiantes expresen cómo se sienten y cómo afectan esas emociones su aprendizaje y sus relaciones.
- **Juegos y dinámicas emocionales:** Usar juegos como la "**rueda de emociones**" o actividades de reconocimiento de emociones a través de imágenes y colores.

---

#### 4. Evaluación de la Estrategia:

##### Evaluación Formativa:

- **Observación del progreso emocional:** Monitoreo continuo del bienestar emocional de los estudiantes a lo largo del proyecto, observando su capacidad para identificar, expresar y regular sus emociones.
- **Autoevaluación emocional:** Los estudiantes pueden evaluar su propio desarrollo emocional a través de **diarios emocionales** o encuestas de bienestar.

##### Evaluación Sumativa:

- **Desempeño en actividades colaborativas:** Evaluar cómo los estudiantes aplican la empatía y la regulación emocional en actividades de grupo y resolución de conflictos.
  - **Participación en dinámicas emocionales:** Medir la participación y el compromiso de los estudiantes en las actividades diseñadas para explorar y gestionar emociones.
-



## 5. Beneficios de la Estrategia:

- **Mejora del clima escolar:** La gestión de emociones promueve un ambiente más positivo, empático y cooperativo.
- **Aumento de la motivación y el rendimiento académico:** Cuando los estudiantes aprenden a gestionar sus emociones, son más capaces de concentrarse, participar activamente y manejar el estrés relacionado con el aprendizaje.
- **Desarrollo de habilidades socioemocionales:** Los estudiantes desarrollan habilidades como la resiliencia, la autorregulación, la empatía y la comunicación efectiva, fundamentales tanto en el ámbito académico como en su vida personal.

## 6. Recursos Necesarios:

- **Materiales:** Tarjetas de emociones, ruedas de emociones, música relajante, pizarras para notas emocionales, diarios emocionales, imágenes para debates sobre emociones.
- **Plataformas:** Herramientas digitales para reflexiones o meditaciones guiadas (aplicaciones como Headspace, Calm, etc.).
- **Tiempo:** Espacios regulares dentro de la jornada escolar para actividades de mindfulness, reflexión emocional y resolución de conflictos.

La estrategia de "Educación Socioemocional en el Aula" tiene como propósito reconocer y gestionar las emociones en el aula para crear un entorno de aprendizaje saludable y colaborativo. Al integrar esta dimensión emocional en la enseñanza, los estudiantes no solo aprenden contenido académico, sino que también desarrollan habilidades esenciales para su bienestar y éxito futuro.



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

**CR ConRumbo**  
Transformamos a través de la educación





## Instrumento para evaluar el PTP 2

<b>EVIDENCIA:</b>				
<b>INDICADORES</b>	<b>Insuficiente</b> <b>10</b>	<b>Suficiente</b> <b>15</b>	<b>Satisfactorio</b> <b>20</b>	<b>Destacado</b> <b>25</b>
<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.