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

Propuesta de intervención para fomentar un clima asertivo de aprendizaje

El rincón de las emociones

Maestra: Maribel Villafaña López

Definición de objetivos	De acuerdo a las nuevas metodologías de aprendizaje de la Nueva Escuela Mexicana, a través de este proyecto se busca impactar de manera positiva en el aprendizaje y la adquisición de nuevos conocimientos a través de las emociones, ya que propicia un entorno de bienestar, confianza y seguridad en el alumno para el aprendizaje. PDA: Analiza las formas de ser, pensar, actuar e interactuar, para comprender las diversas maneras de vivenciar situaciones cotidianas y lograr el bienestar personal y social dentro y fuera del aula OBJETIVO GENERAL: Favorecer que las y los alumnos estudiantes reconozcan el valor y significado de ser persona, como medio para identificar sus cualidades y áreas de oportunidad como identidad de saber quienes son y distinguirse sobre los demás y ser responsables de promover conductas que hagan de nuestro ser una mejor persona. OBJETIVOS ESPECIFICOS. 1. optimizar **el proceso de aprendizaje:** Las emociones actúan como facilitadoras o inhibidoras del aprendizaje. Al comprender cómo las emociones influyen en la atención, la memoria y la motivación, podemos diseñar ambientes de aprendizaje que promuevan estados emocionales positivos y maximicen la adquisición de conocimientos. 2. **Fomentar un ambiente de aprendizaje positivo:** Crear un entorno donde los estudiantes se sientan seguros, valorados y motivados es esencial para el aprendizaje. Las emociones positivas, como la alegría, la curiosidad y la satisfacción, promueven la exploración, la creatividad y la colaboración. 3. **Desarrollar la inteligencia emocional:** La inteligencia emocional es un conjunto de habilidades sociales y emocionales que permiten a las personas entender y gestionar sus propias emociones, así como las de los demás. Al integrar la educación emocional en el

	currículo, se busca que los estudiantes desarrollen estas habilidades fundamentales para la vida. 4. **Mejorar las relaciones interpersonales:** Las emociones son el pegamento de las relaciones sociales. Al enseñar a los estudiantes a reconocer y expresar sus emociones de manera saludable, se fomenta la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos. 5. **Promover el bienestar emocional:** Un ambiente de aprendizaje que promueve el bienestar emocional contribuye a la salud mental de los estudiantes y a su desarrollo integral.
Selección de la acción significativa	• **Feria de las emociones:** Fomentar el espacio para desarrollar una feria de las emociones, con la presentación de: expresa tu emoción, Juegos de roles, cuentos y narraciones, creación de un mural emocional, taller de relajación, yoga.
Canal de comunicación	• Presentar la feria de las emociones en la telesecundaria núm. 43, en la cancha de basquetbol, se realizará la invitación a padres de familia y alumnos de otros grados. Los materiales serán a través de una cartelera que se difundirá a través de los grupos de WhatsApp de la comunidad escolar.
Proyección de resultados esperados	Con la feria de las emociones del proyecto integrador “El rincón de las emociones” en el cual los alumnos realizaran sus estaciones de acuerdo a la temática de las emociones.

Cronograma de implementación y evaluación

- Presentar a los estudiantes el proyecto “El rincón de las emociones”
- Por medio de una dinámica conocer sus aprendizajes previos
- Proporcionar herramientas para recolectar información del tema
- Los estudiantes conocerán estrategias para investigar y adentrarse en el tema: ideas principales e ideas secundarias.
- Para socializar este contenido, recolectaran una lista de ideas principales y secundarias de los elementos de las emociones y la importancia de poder expresarlas.

Semana 1 el valor de ser persona

“ÁRBOL DE LOS LOGROS”. Se trata de una técnica que permite **analizar la imagen que tenemos de nosotros mismos y centrarnos en la parte positiva**. Asimismo, ilustra muy bien el estado de ánimo de la persona que lo está completando.

La actividad consiste en hacer una reflexión sobre capacidades, cualidades positivas y logros que hemos desarrollado desde la infancia a lo largo de nuestra vida. Hay que pensar todo con calma, sin prisa, e intentando no olvidar ninguna. Da igual el tiempo que nos lleve realizar el ejercicio.

Lo primero que se hace es realizar una **lista de todas las virtudes que se poseen**, ya sean éstas cualidades personales (bondad, paciencia), sociales (empatía), intelectuales

(buena memoria), o físicas (atractivo). **Y repito, es importante tomarse el tiempo que sea necesario.**
Una vez realizada esta lista, se elaborará otra en la que **añadiremos los logros que hemos conseguido. Da igual si son muy significativos o más insignificantes, lo importante es que tienen que ser logros de los que estemos orgullosos.**

Cuando ya tenemos las 2 listas elaboradas, pasamos al dibujo. Se hará un árbol en un folio, ocupará toda la hoja, y se distribuirá de la siguiente manera:

- **Raíces: se deben ir colocando todos los valores positivos que hemos escrito anteriormente. Si consideramos que es un valor que nos describe muy bien, haremos una raíz gruesa. Si por el contrario, nos caracteriza pero tampoco es demasiado representativo, dibujaremos una raíz más fina.**
- **Frutos: aquí colocaremos los logros de la segunda lista. Haremos frutos más grandes cuando el logro sea mayor, y más pequeños cuando sea menos relevante.**

Una vez se ha acabado, se habla sobre el dibujo y reflexionamos sobre él. Es recomendable enseñárselo a algún familiar o alguien de confianza para que nos ayude a añadir más raíces y frutos que quizás nosotros hemos olvidado o de los que no somos conscientes.

Semana 2 Descubriendo mis valores
Ana, una estudiante de secundaria que siempre se destacó en sus estudios y actividades extracurriculares. Sin embargo, a menudo pasaba por alto las necesidades y sentimientos de sus compañeros. Un día, su profesor asignó un proyecto de grupo, y Ana fue emparejada con Clara, una compañera de clase que luchaba académicamente. Inicialmente frustrada por tener que trabajar con alguien que consideraba menos capaz, Ana pronto descubrió que Clara enfrentaba desafíos personales significativos en casa. Al colaborar en el proyecto, Ana aprendió a comprender y apreciar las circunstancias de Clara, lo que le enseñó una valiosa lección sobre la empatía y el apoyo mutuo.
Moraleja y Reflexión:
Esta historia demuestra la importancia de la empatía y el entendimiento en nuestras interacciones con los demás. A través de su experiencia con Clara, Ana aprendió que el éxito no solo se mide por logros individuales, sino también por nuestra capacidad de comprender y apoyar a los demás.
Preguntas:

1. **¿que opinas de la historia?**
2. ¿Has tenido alguna vez una experiencia que te haya enseñado a ser más empático con los demás?
3. ¿Cómo puedes aplicar la lección de empatía de Ana en tus propias relaciones y entornos?
4. ¿De qué manera la empatía puede mejorar no solo nuestras relaciones personales, sino también nuestras comunidades?
5. ¿A que se debe que una persona actúe de cierta manera?

SEMANA 3 hacia la propia calma
Ejercitar la respiración y la visualización como estrategias para encontrar calma y concentración.

1. Siéntense cómodos en sus asientos y cierren los ojos. Un voluntario leerá lentamente las indicaciones de la relajación, dejando un espacio de aproximadamente 15 segundos entre cada instrucción, para que todos puedan visualizar lo que se pide. Opcionalmente, pueden poner música para relajamiento, como fondo y a volumen bajo.
2. Piensen en su color preferido o en un color que les produzca alegría y visualícenlo. A continuación, respiren lenta y profundamente por la nariz y expiren por la boca.
3. Respiren y expiren un par de veces más hasta que hayan alcanzado un buen ritmo. Ahora, imaginen que, cada vez que respiran, el aire es de su color preferido.
4. Sientan cómo el aire de color entra por la nariz, los pulmones y llega al resto del cuerpo, aportándoles sensaciones y energía positivas.
5. Repitan un par de veces más. Ahora, cierren las manos hasta formar un puño, como si apretaran una pelota.
6. Sientan cómo sus músculos se tensan en ese momento. Relajen y aflojen la tensión de las manos. Lleven la atención a sus manos y a la mejora de la sensación que se tiene cuando están relajadas.
7. A continuación, cierren los puños cuando respiren y relajen las manos cuando expiren. Repítanlo 2 veces.
8. Levanten los brazos por encima de la cabeza cuando respiren, estírenlos lo más alto que puedan e intenten llegar hasta un arcoíris imaginario.
9. Cuando expiren, deberán bajar los brazos. Deben repetir esta secuencia 2 veces. A continuación, tensen los músculos de las piernas cuando respiren y desténsenlos cuando expiren.
10. Perciban lo bien que uno se siente cuando las distintas partes del cuerpo están relajadas. Ahora, relajen todo su cuerpo mientras respiran y expiran. Concéntrese en su respiración y en lo relajados que se sienten.
11. En este momento, comiencen a mover lentamente los dedos de los pies y de las manos y luego los brazos y las piernas, los hombros, la cabeza y su cara antes de abrir los ojos. Ahora, disfruten un poco antes de “despertarse”. Muchísimas gracias a todos por su esfuerzo.

Reflexionen en torno a las siguientes preguntas: - Compartan cómo cada uno logra encontrar su propia calma y qué les ayuda a conseguirla. –
¿Saben controlar su propia respiración? - ¿Qué viene a su mente cuando logran calmarse?

Tanto para NNA como para adultos, la adecuada respiración y visualización, son herramientas a las que podemos recurrir para lograr calma y concentración. Si estamos habituados a respirar y visualizar para calmarnos y concentrarnos, lograremos hacerlo aún en contextos de emergencia.

Semana 4 caras y gestos emocionales
Iniciar la actividad con una breve conversación sobre las emociones.

¿Qué emociones conocen? ¿Cómo se sienten cuando están felices, tristes, enojados, etc.?

- Explicar el objetivo de la actividad: explorar las emociones a través de caras y gestos.

Calentamiento:

- Realizar algunos ejercicios de expresión corporal para relajar los músculos faciales y el cuerpo. Por ejemplo, hacer muecas, estirar la cara, mover los hombros, etc.
- Imitar a diferentes animales y expresar distintas emociones a través de los sonidos.

Exploración de las emociones:

- Mostrar las imágenes de personas expresando diferentes emociones. Pedir a los participantes que identifiquen las emociones y que traten de imitar las expresiones faciales y corporales.
- Utilizar los espejos para que los participantes observen sus propias expresiones y las ajusten.

Creación de personajes:

- Pedir a los participantes que imaginen un personaje y que lo representen a través de una cara y un gesto. Pueden utilizar objetos como sombreros, bufandas o gafas para complementar su personaje.
- Los demás participantes deben adivinar qué emoción está representando el personaje.

Dibujando emociones:

- Repartir hojas de papel y lápices de colores. Pedir a los participantes que dibujen una cara que exprese una emoción específica (alegría, tristeza, miedo, etc.).
- Luego, pueden escribir una breve descripción de lo que está sintiendo el personaje.

Recopilación y análisis de datos

- Los productos que los alumnos realicen serán verificados por una rubrica, la observación y el acompañamiento durante el proceso, así como la retroalimentación o atención a áreas de oportunidad que se observen en los alumnos.

Socialización de la experiencia

- Fomentar un espacio para compartir los conceptos abordados con casos concretos durante el CTE, donde la metodología de la neurociencia , se presenta y actúa en las estrategias que logren movilizar la actividad cerebral, con motivación, convencimiento , activando la mayor cantidad de sentidos y visualizando en todo momento a los alumnos como entes vivos que se deben a relaciones interpersonales, a condiciones contextuales, familiares y rasgos específicos individuales , en la actividad sugerida el alumno, ve, escucha, ejecuta, interactúa, se expresa ese es el enfoque que la neurociencia nos ofrece como alternativa para reconectar con nuestros estudiantes. En el consejo técnico

escolar, se abordaran dos de las temáticas desde un enfoque tradicionalista y uno bajo el enfoque que nos ofrece este paradigma educativo, para que los docentes puedan identificar los conceptos de plasticidad cerebral, neuro plasticidad, mirada apreciativa, el papel de la motivación y las emociones en el aprendizaje, no solo de los adolescentes, sino de todo ser.

Instrumento para evaluar el PTP 3

Instrumento para evaluar el PTP 3 EVIDENCIA:				
INDICADORES	**Insuficiente 10**	**Suficiente 15**	**Satisfactorio 20**	**Destacado 25**
Definición de objetivos	No se definen objetivos claros ni específicos para la intervención.	Los objetivos son imprecisos o difícilmente medibles, limitando su aplicabilidad.	Los objetivos son claros y medibles, aunque podrían ser más específicos o mejor delimitados en el tiempo.	Los objetivos son claros, específicos, medibles y alcanzables dentro de un plazo realista.
Selección y relevancia de la intervención	La acción es poco relevante o difícilmente aplicable en el contexto general de las asignaturas.	La acción es medianamente relevante, pero podría no ser aplicable en todas las asignaturas.	La acción es relevante y aplicable en la mayoría de las asignaturas; es adecuada para el clima de aprendizaje.	La acción seleccionada es significativa, relevante y aplicable en todas las asignaturas para mejorar el clima de aprendizaje.
Proyección de resultados esperados	No se definen claramente los resultados esperados ni indicadores para medir el éxito del modelo.	Los resultados esperados son ambiguos o carecen de indicadores específicos.	Los resultados esperados son claros y medibles, aunque faltan algunos indicadores específicos.	Los resultados esperados están claramente definidos, incluyen indicadores específicos y son realistas y medibles.
Difusión y compromiso del colectivo	La estrategia de difusión es deficiente o inexistente, dificultando la comprensión y el compromiso del colectivo docente.	La estrategia de difusión es limitada, logrando una comprensión parcial del enfoque y un compromiso limitado.	La estrategia de difusión es clara y facilita la comprensión del enfoque, generando un compromiso general en el colectivo docente.	La estrategia de difusión asegura una comprensión profunda del enfoque basado en neurociencias, generando compromiso colectivo hacia la implementación de la intervención.