

# Reconectar con mis estudiantes de secundaria a través de la Neuroeducación

## Proyecto de Transformación de la Práctica

**DOCENTE: YADIRA MONSERRAT RANGEL PÁRAMO**

|   |   |
|---|---|
| <b>Definición de objetivos</b>              | <p>CONTENIDO: Los sentimientos y su influencia en la toma de decisiones.</p> <p>PDA: Reflexiona sobre cómo los sentimientos se construyen a partir de ideas y experiencias, para la toma de decisiones asertivas.</p> <p>Se pretende que tanto docentes como alumnos, logren identificar como los sentimientos y emociones por las que se enfrenta el estudiante pueden impactar en su conducta y en el aprendizaje.</p>  |
| <b>Selección de la acción significativa</b> | <p><b>FACTORES NEUROLOGICOS QUE INFLIUYEN EN LA CONDUCTA Y LA EMOCION:</b></p> <p>La intervención entre emociones y desempeño académico es un tema de creciente interés en el ámbito educativo. Como docentes, reconocemos que las emociones juegan un papel crucial en el rendimiento de los estudiantes, especialmente en procesos cognitivos como el aprendizaje, la memoria, el razonamiento y la resolución de problemas. Este vínculo sugiere que las emociones no solo son respuestas afectivas, sino que también modulan la atención y el comportamiento.</p> <p><b>EMOCIONES Y APRENDIZAJE: COMO AFECTAN Y COMO GESTIONARLAS:</b></p> <p>La relación entre sentimiento y razón es intrínseca e inseparable, dada la estructura de nuestro cerebro. En este sentido, las emociones convierten un factor clave en los procesos cognitivos y de razonamiento. Cuando los docentes logran despertar en sus alumnos la curiosidad por aprender sobre temas que les interesan, se activa su atención y se inicia el proceso de aprendizaje. Es precisamente gracias a las emociones que rodean estas experiencias que el conocimiento almacena de manera más afectiva, permitiendo su evocación en situaciones cotidianas y, en el mejor de los casos, institucionalizando así el aprendizaje.</p> |

|   |   |
|---|---|
| <b>Canal de comunicación</b>              | <p>Realizar una presentación donde el tema principal será <b>“¿cómo las emociones y sentimientos transfieren en la educación?”</b></p> <p>Se pretenderá realizar una plática con el colectivo docente en donde se tomará como principal tema ¿Cómo transfieren las emociones y sentimientos en el proceso de enseñanza-aprendizaje a mis alumnos?</p> <p>Debido a que es un gran tema por el cual la mayoría de los docentes se enfrentan a esa problemática, que no se sabe que estrategias llevar a cabo para tener una mejor atención en clases con sus alumnos.</p> <p>Con los alumnos se realizarán diferentes actividades que cada docente implemente hacia el conocimiento de sentimientos y emociones y como manejarlas para la toma de decisiones.</p> |
| <b>Proyección de resultados esperados</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al inicio de la presentación, el colectivo docente dará a conocer como es la situación que vive con sus estudiantes, tanto en el aprendizaje como en el clima que se tiene dentro del aula.</li> <li>• Al finalizar y después de que se haya recuperado las respuestas compartirá el antes y el después de aplicar las estrategias recomendadas.</li> </ul>  |

**Cronograma de implementación y evaluación**

| <b>Tiempo</b> | <b>Contenido a abordar</b>   |
|---------------|--|
| 10 min.       | <p><b>¿Cómo es el clima con mis estudiantes y su aprendizaje que tienen?</b></p> <p>El colectivo docente comenzara compartiendo sus experiencias en base a la pregunta anterior.</p> <p><b>Emociones y sentimientos.</b></p> <p>La palabra “emoción” deriva del vocablo latino amoveré, que significa “sacudir” o “agitar” y se puede entender como una tendencia a actuar, a hacer algo. Aunque no existe una definición única, se sabe con certeza que la emoción no está separada de la razón.</p> <p>Las emociones son elementos importantes en el actuar del ser humano y la intención de comprender su naturaleza y su funcionamiento se encuentra presente desde los tiempos más antiguos.</p> <p>Las emociones aparecen de forma espontánea, no son controladas de manera consiente, pues surgen como respuesta a determinadas situaciones; son reacciones que obedecen estímulos externos o ajenos.</p> <p>Por parte, los sentimientos son resultados del proceso que interpreta tal emoción consiente generan una respuesta.</p> |
| 10 min.       | <b>¿Cómo el cerebro representa una emoción?</b>  |

|         |  |
|---------|--|
|         | <p><b>El sistema límbico:</b><br/>Es la parte del cerebro encargada de regular las respuestas fisiológicas y emocionales del cuerpo; sus estructuras se comunican entre sí para producir emociones y direccionar la conducta.</p> <p><b>El Cortex:</b><br/>Es donde se opera la razón, interactúa de manera recíproca e influye de forma constante en el cerebro. Por tanto, no hay actividad cerebral sin emoción o razón: ambas están presentes en cada decisión.</p>  |
| 15 min. | <p><b>Conflictos o problemas por no saber identificar correctamente las emociones o sentimientos.</b></p> <p>Expresar emociones es fundamental a lo largo de la vida y de las relaciones, tanto de los demás como con uno mismo, por lo tanto, cuando no podemos identificarlas pueden surgir problemas o conflictos, del mismo modo, pasa con los sentimientos, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultad para sentir cercanía, empatía o conexión emocional con los demás.</li> <li>• Exposición emocional durante el cual se pierde la capacidad de controlar lo que se siente; puede ocurrir si se está solo o con otras personas.</li> <li>• Bloqueo emocional generalizado que impide ser uno mismo y crea confusión, sobre todo cuando se está acompañado de otras personas.</li> <li>• Irritabilidad o malestar por temas sin importancia, pero ante los que se reacciones de forma negativa y exagerada.</li> <li>• Incapacidad de expresar a los demás como su conducta, lo que se siente por ellos, o el estado emocional en un momento dado.</li> </ul> <p>El colectivo docente elegirá uno de los ejemplos mencionados anteriormente y describirá con algún caso que le sucedió con sus alumnos en clase sobre este y cómo fue que lo abordó y lo compartirá con el resto.</p> |
| 10min   | <p>Las emociones, los sentimientos y los pensamientos son fuente de información porque ayudan a dar sentido a lo que sucede, permiten comprender a cada uno y a convivir con los demás. Asimismo, motivan el logro de objetivos y evitan situaciones dañinas o perjudiciales.</p>  |

|        |   |
|--------|---|
|        | <p>Los sentimientos se relacionan con situaciones concretas de la vida.</p> <p>El estado emocional de una persona se manifiesta en pensamientos, ideas, recuerdos, imágenes mentales, sueños y fantasías, diversidad de sentimientos que son parte de un proceso de reconocimiento propio y de construcción de la personalidad. Es importante comprender la manera como los sentimientos se construyen a partir de ideas y experiencias, sobre todo para la toma de decisiones responsables.</p> <p>Es por eso, que se recomienda implementar estrategias en las que el alumno pueda percibir el tema con su realidad y que el aprendizaje sea más significativo o duradero.</p> <p>Algunos ejemplos para que el alumno concrete sus experiencias de aprendizaje pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuchar música que le genere tranquilidad.</li> <li>• Comenzar la clase preguntando ¿Cómo están, que hicieron?</li> <li>• Hacer preguntas sobre sus intereses.</li> <li>• Realizar actividades en equipo.</li> </ul> <p>Planificación de experiencias relacionadas. Es esencial diseñar encuentros que fomenten la construcción de relaciones solidas en los estudiantes.</p> <p>Comunicación clara de tareas. La claridad en la comunicación es clave para el éxito del aprendizaje.</p> <p>Dialogo sobre conductas inapropiadas. Es necesario abrir un espacio para dialogar sobre conductas inapropiadas y sus consecuencias.</p> |
| 10 min | <p>No es convertirse en su amigo como docente, sino, crear confianza con el alumno y poder conectar con él para así, la clase sea más armónica, que el estudiante logre tener interés en la clase. Pudiera ser imposible conectar con tantos alumnos todos los días, sin embargo, si es importante de vez en cuando preguntar e identificar sus emociones que está presentando.</p> <p>Se recomienda conectar con los alumnos con las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo te sientes hoy?</li> <li>• ¿Qué es lo que te provoca sentirte así?</li> <li>• ¿Qué información tienes de ese sentimiento o emoción que presentas?</li> <li>• ¿Por qué aparecen ciertas ideas y sentimientos en determinado momento?</li> <li>• ¿Cómo te sientes al estar en esta clase?</li> </ul>   |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué propósito te gustaría cumplir en esta clase?</li> <li>• ¿Qué te gustaría que cambiara de la clase?</li> </ul> |
| <p><b>Recopilación y análisis de datos</b></p> <p>El colectivo docente recopilara las respuestas de los alumnos para poder así, identificar aquellas emociones por las que están atravesando y buscar estrategias adecuadas para empatizar y lograr conectar con ellos, con la finalidad de que el aprendizaje sea mejor.</p>   |  |   |
| <p><b>Socialización de la experiencia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Después de la presentación y de que el colectivo docente recupere las respuestas obtenidas por los estudiantes, compartirá con los otros docentes como cambio el clima en el aula, si logro tener algún beneficio con este y cuál de las estrategias sugeridas utilizo para poder armonizar sus clases.</li> </ul> |  |   |