



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

Definición de objetivos	Lograr captar la atención y concentración de los alumnos en los diferentes campos formativos de la NEM, desde un enfoque neurocientífico para lograr aprendizajes significativos. Privilegiar el óptimo bienestar social y emocional de los estudiantes para generar un ambiente de aprendizaje colaborativo, motivador y que de un mejor rendimiento en los alumnos de la escuela Telesecundaria 674. Aprovechar la plasticidad cerebral, la poda sináptica y la mielinización en nuestros adolescentes para que a través de los neurotransmisores se fortalezcas y se tenga mayor impacto en el rendimiento de los alumnos.											
Selección de la acción significativa	Cada mes se implementará una actividad generadora del bienestar emocional para mejorar la memoria, la atención, la retención y lograr aprendizajes significativos. Aprovechar la plasticidad cerebral para que los alumnos experimenten y mejoren sus procesos de aprendizaje por medio de la dopamina, acetilcolina y serotonina. Estas actividades se pueden intercalar en una jornada escolar. <table><tr><td>Dopamina</td><td>Oxitocina</td><td>Serotonina</td><td>Endorfina</td></tr><tr><td>Dormir bien promedio 7 a 9 hrs. Celabrar logros diarios Hacer ejercicio diario. Beber agua todos los días.</td><td>Meditar cada mañana (mindfulness) Abrazar Ser generoso Tener pensamientos positivos</td><td>Agradecer diariamente (diario de la gratitud) Disfrutar de la naturaleza Tomar la luz del sol (puede ser unos 5 minutos todos los días antes</td><td>Reír Bailar Cantar (se puede intercalar la actividad en el cambio de campo formativo)</td></tr></table>				Dopamina	Oxitocina	Serotonina	Endorfina	Dormir bien promedio 7 a 9 hrs. Celabrar logros diarios Hacer ejercicio diario. Beber agua todos los días.	Meditar cada mañana (mindfulness) Abrazar Ser generoso Tener pensamientos positivos	Agradecer diariamente (diario de la gratitud) Disfrutar de la naturaleza Tomar la luz del sol (puede ser unos 5 minutos todos los días antes	Reír Bailar Cantar (se puede intercalar la actividad en el cambio de campo formativo)
Dopamina	Oxitocina	Serotonina	Endorfina									
Dormir bien promedio 7 a 9 hrs. Celabrar logros diarios Hacer ejercicio diario. Beber agua todos los días.	Meditar cada mañana (mindfulness) Abrazar Ser generoso Tener pensamientos positivos	Agradecer diariamente (diario de la gratitud) Disfrutar de la naturaleza Tomar la luz del sol (puede ser unos 5 minutos todos los días antes	Reír Bailar Cantar (se puede intercalar la actividad en el cambio de campo formativo)									



				de iniciar las clases)		
TELESECUNDARIA 674						
11ETV0632N						
VIDA SALUDABLE SALUD INTEGRAL						
N O	ACTIVIDAD	OBSERVACIONES				
1. -	ACTIVIDAD DE CARAS Y GESTOS	REALIZAR EQUIPOS EN LAS QUE CON CARAS Y GESTOS MUESTREN ALGUNA PELI CUENTO Y LOS DEMAS LO ADIVINEN.				
2. -	EJERCITATE AL AIRE LIBRE	PRACTICAR ALGUN DEPORTE, CAMINAR, CORRER, BICICLETA Y EN FAMILIA				
3. -	CUENTA UN CHISTE O ADIVINANZA	CADA UNO DEL GRUPO BUSCARA Y TRAERA UN CHISTE O ADIVINANZA Y SE CONT EL GRUPO. AQUEL QUE CUENTE EL CHISTE MAS DIVERTIDO Y ORIGINAL Y LE PO GANARA UN CHOCOLATE.				
4. -	LLEVAR DIFERENTES EMOTICONES E IMITARLOS	LLEVAR EMOTICONES DE DIFERENTES Y LOS ALUMNOS DEBERAN SACAR AL AZAR TOQUE DEBERAN IMITARLO				
5. -	RECORDAR ES VIVIR	RECUERDA ALGO CHUSCO Y DIVERTIDO QUE TE HAYA PASADO Y ESCRIBELO POS CUENTALO EN EL GRUPO				
6. -	HOY ES UN GRAN DIA PARA SONREIR	VOLTEA A UNO DE TUS COMPAÑEROS Y SONRIELE, CUANDO SALGAS AL PATIO SO DURANTE EL DIA OFRECE UNA SONRISA A QUIEN TE TOPES				
7. -	LA GRATITUD ES ALEGRIA	ESCRIBE 3 COSAS POR LAS CUALES AGRADECES DE CASA, DE LA ESCUELA Y DE				
8. -	LO QUE ESCUCHO ME DA ALEGRIA Y FELICIDAD	TRAER UNA LETRA DE UNA CANCION Y CANTARLA EN EL GRUPO ENTRE TODOS CANCION Y QUE EMOCIONES GENERA EN MI. (MUSICA BAILABLE Y ALEGRE REVIS ANTES)				
9. -	EN FAMILIA ES MEJOR "UN CINE EN CASA"	ELEGIR UNA PELICULA EN FAMILIA QUE SEA DIVERTIDA Y CHUSCA Y VERLA EN FA				
1 0. -	COMPARTE 5 COSAS QUE TE HACEN FELIZ	ESCRIBE EN UN LIBRETA 5 COSAS QUE TE HACEN FELIZ				
1 1. -	SALUDA Y SONRIE A TUS COMPAÑEROS	SALUDA Y SONRIE A TODOS TUS COMPAÑEROS				
1 2. -	ESCRIBIR ME MANTIENE ATENTO	ESCRIBE UNA CARTA DE AGRADECIMIENTO A TUS PAPÁS POR SEPARADO DE TOD HACEN POR TI CADA DÍA				
1 3. -	MI NOMBRE DICE MUCHO DE MI	ESCRIBE 5 PALABRAS POSITIVAS QUE COMIENCEN CON LA PRIMERA LETRA DE T				
1 4	HOY SOLO OBSERVO	HOY DEDICATE UN TIEMPO A OBSERVARTE Y DA GRACIAS POR CADA PARTE DE T				
1 5. -	LA RISA SE CONTAJIA	VER VIDEOS DE RISA EN EL GRUPO Y COMENTAR QUE ES LO QUE LES PROVOCO				
1 6	DIBUJAR ME CALMA	ILUMINAR UN MANDALA				
1 7. -	ACTOS DE BONDAD	REGALA UN CHOCOLATE A UN COMPAÑERO CON EL CUAL CASI NO TENGAS RELA				



	<table><tr><td>1 8. -</td><td>REGALOS DE ALEGRÍA</td><td>ELABORA UNA TARJETA NAVIDEÑA Y REGALALA A ALGÚN COMPAÑERO</td></tr></table>	1 8. -	REGALOS DE ALEGRÍA	ELABORA UNA TARJETA NAVIDEÑA Y REGALALA A ALGÚN COMPAÑERO				
1 8. -	REGALOS DE ALEGRÍA	ELABORA UNA TARJETA NAVIDEÑA Y REGALALA A ALGÚN COMPAÑERO						
Canal de comunicación	La actividad se dio a conocer en CTE pidiendo con anterioridad a la directora del plantel me otorgara algunos minutos para dar a conocer de manera verbal lo que estoy trabajando en el curos y cómo lo pienso aplicar en la institución. Se proporcionó a los compañeros del centro escolar la información y los formatos impresos, para que todos puedan aplicar las actividades diariamente. Ejemplo: en el mes de noviembre se trabajó un diario de gratitud. En diciembre se está trabajando con “práctica sonrisa y alegría” es la actividad del cuadro anterior.							
Proyección de resultados esperados	Los alumnos han mostrado un mejor comportamiento. Tienen mejor disposición en realizar las actividades. Se capta una mejor atención y concentración en los mismos. Se les nota más alegres y felices. Se lograron buenos resultados en la disciplina deportiva de zona obteniendo primeros lugares en diversos deportes. Nota: algunos está costando más trabajo ya que por los problemas familiares que están pasando les cuesta más trabajo regular sus emociones.							
Cronograma de implementación y evaluación								
<table><tr><td>Noviembre 2024</td><td>Diciembre 2024</td><td>Enero 2025</td></tr><tr><td>Diario de la gratitud</td><td>Practica la sonrisa y la alegría</td><td>Meditación (mindfulness)</td></tr></table>			Noviembre 2024	Diciembre 2024	Enero 2025	Diario de la gratitud	Practica la sonrisa y la alegría	Meditación (mindfulness)
Noviembre 2024	Diciembre 2024	Enero 2025						
Diario de la gratitud	Practica la sonrisa y la alegría	Meditación (mindfulness)						
Hasta el momento se ha planeado solamente tres meses.								
Recopilación y análisis de datos								
Lista de cotejo donde se registró diariamente los agradecimientos que plasmaron en su diario de gratitud.								



Socialización de la experiencia

En la última reunión de CTE se socializó la actividad desarrollada entre los cinco maestros que trabajamos en la Escuela Telesecundaria 674 de la comunidad de Obrajitos, mencionando que hubo cambios importantes en alumnos que mostraban desmotivación y apatía en el trabajo escolar. De igual manera mencionan que hubo avances importantes en la calidad de entrega de proyectos.

Aún nos falta por trabajar mucho más e involucrar a los alumnos que se nos están rezagando ya que también es importante el apoyo de los padres de familia como se les mencionó en la reunión que se tuvo con ellos para dar a conocer el avance y aprovechamiento hasta el momento en el primer trimestre.

Es importante mencionar que las actividades se pueden aplicar a cualquier hora de la jornada escolar con la intención de romper la rutina y que el docente considere conveniente aplicarlas.



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.