



## 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

<b>Definición de objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Describir los objetivos específicos de la intervención, asegurando la incorporación de contenidos y PDA del plan sintético y/o analítico</li></ul>
<b>Selección de la acción significativa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Detallar la acción elegida para mejorar el clima de aprendizaje con base en los temas centrales del taller, explicando su relevancia y aplicabilidad en todas las asignaturas.</li></ul>
<b>Canal de comunicación</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Explicar el canal o medio de comunicación elegido para informar a toda la comunidad docente sobre la intervención, destacando su accesibilidad y cómo promoverá la participación.</li></ul>
<b>Proyección de resultados esperados</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Definir los resultados esperados de la intervención, incluyendo indicadores específicos para medir el impacto en el clima escolar y en el aprendizaje de los estudiantes.</li></ul>
<b>Cronograma de implementación y evaluación</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Incluir una tabla o línea de tiempo con fechas clave para la presentación, implementación y evaluación de la intervención.</li></ul>	
<b>Recopilación y análisis de datos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Describir algunos de los instrumentos de recopilación de datos para evaluar el impacto de la intervención.</li></ul>	
<b>Socialización de la experiencia</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Compartir los aprendizajes para que el colectivo docente comprenda la importancia del enfoque basado en neurociencias y se genere un compromiso colectivo hacia la implementación del modelo. Promover un enfoque colaborativo que facilite la adopción y aplicación de la intervención en todas las asignaturas y niveles.</li></ul>	



### Instrumento para evaluar el PTP 3

Instrumento para evaluar el PTP 3				
EVIDENCIA:				
INDICADORES	Insuficiente 10	Suficiente 15	Satisfactorio 20	Destacado 25
<b>Definición de objetivos</b>	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.
<b>Selección y relevancia de la intervención</b>	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.
<b>Proyección de resultados esperados</b>	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.
<b>Difusión y compromiso del colectivo</b>	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.



## **ESTRATEGIAS DE NEUROEDUCACIÓN PARA PROMOVER UN CLIMA ASERTIVO DE APRENDIZAJE BASADO EN EL MODELO DE MINDFULNESFUNES**

PRESENTA: Rebeca Abisag Arteaga Román.

**Propuesta de Intervención:** Implementación de Estrategias de Neuroeducación para Promover un Clima Asertivo de Aprendizaje basado en el modelo de Mindfulness (Mindfulness + Neurociencia) en la Escuela Secundaria General Número 5 EMPERADOR CUAUHTÉMOC en León, Gto.

El modelo Mindfulness, que integra prácticas de mindfulness con las neurociencias, es un enfoque especialmente adecuado para promover un clima asertivo y un ambiente escolar positivo, mediante una intervención a nivel de escuela, que busca incorporar estrategias basadas en el mindfulness y neurociencia para mejorar la concentración, reducir el estrés y fomentar la regulación emocional de los estudiantes y docentes. Este enfoque permitirá crear un ambiente de aprendizaje que respete la diversidad emocional de los estudiantes y promueva el bienestar colectivo.

### **Definición de Objetivos**

#### **Objetivos Claros, Específicos, Medibles y Alcanzables:**

- **Objetivo General:** Implementar una intervención basada en **mindfulness y neurociencias** (Mindfulness) para crear un **clima asertivo de aprendizaje**, reduciendo el estrés, mejorando la atención, la concentración y promoviendo la autorregulación emocional tanto en estudiantes como en docentes.
- **Objetivos Específicos:**
  1. **Mejorar el bienestar emocional** de los estudiantes y docentes mediante la incorporación de **técnicas de mindfulness** que activen la regulación emocional y disminuyan el estrés (medible a través de encuestas y observaciones de bienestar).
  2. **Incrementar la concentración y la capacidad de atención** de los estudiantes, mejorando la participación en las actividades académicas (medible mediante observación directa en clase y encuestas de evaluación).



3. **Fomentar la autorregulación emocional** entre los estudiantes a través de prácticas diarias de mindfulness (medible mediante encuestas y entrevistas con estudiantes y docentes).
4. **Aumentar el compromiso docente** con la implementación del enfoque basado en neurociencias, promoviendo su aplicación en todas las asignaturas (medible a través de registros de participación y evaluación de las prácticas implementadas).

#### **Plazo de implementación:**

La intervención se desarrollará inicialmente durante un mes, con evaluaciones intermedias al final de cada semana y una evaluación final al cierre del mes.

#### **1. Acción Significativa:**

IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDADES DIARIAS DE MINDFULNESS Y NEUROCIENCIA APLICADA COMO PRÁCTICAS AL INICIO DE LAS CLASES, CON EL OBJETIVO DE ACTIVAR POSITIVAMENTE EL CEREBRO DE LOS ESTUDIANTES, DISMINUIR LA ANSIEDAD Y MEJORAR LA CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN.

- Práctica de Mindfulness al inicio de cada clase: Todos los docentes dedicarán 5 minutos al inicio de cada clase para realizar una actividad breve de mindfulness, combinada con técnicas de respiración y visualización, enfocada en centrar la atención y reducir el estrés. Estas prácticas se basarán en los conocimientos neurocientíficos sobre cómo el cerebro responde a la atención plena, mejorando la plasticidad cerebral, reduciendo la ansiedad y aumentando la memoria y la atención.
- La práctica de mindfulness aplicada al inicio de las clases es una estrategia fácil de implementar por todos los docentes, independientemente de la asignatura que impartan. Además, está respaldada por estudios neurocientíficos que demuestran cómo mejora la concentración, reduce la ansiedad y mejora la regulación emocional en el aula.

#### **Implementación:**

- Estrategias de relajación: Ejercicios de respiración profunda, relajación muscular progresiva y ejercicios de atención plena para ayudar a los estudiantes a centrarse y estar presentes.
- Mindfulness para estudiantes y docentes: Fomentar la autorregulación emocional tanto en los estudiantes como en los docentes, a través de ejercicios simples de conciencia corporal y respiración.



### Relevancia:

- **Para los estudiantes:** Promueve la calma, facilita el enfoque y la gestión emocional, lo cual es fundamental para el aprendizaje.
- **Para los docentes:** Ayuda a crear un entorno más relajado y colaborativo en las aulas, mejorando su bienestar y motivación para enseñar.

Esta intervención está diseñada para adaptarse fácilmente a la diversidad de contenidos de cada asignatura, lo que asegura su aplicabilidad en todas las áreas académicas.

### 2. Canal de Comunicación:

#### CANALES PARA INFORMAR A LA COMUNIDAD DOCENTE SOBRE LA INTERVENCIÓN:

- Sesiones iniciales de sensibilización durante del CTE institucional: Reunión de presentación a todo el personal docente para explicar el modelo Mindfulness y su impacto en el bienestar y el aprendizaje. Se mostrarán evidencias científicas sobre cómo estas prácticas afectan positivamente al cerebro y al rendimiento académico.
- Boletines e infografías: SE realizarán infografías mensuales que detallan la implementación de la intervención y los resultados obtenidos, junto con consejos prácticos para aplicar mindfulness en el aula.
- Foro de comunicación colaborativa dentro del grupo de WATSAP INSTITUCIONAL: Uso de un espacio dentro del grupo de WATSAP institucional donde los docentes puedan compartir experiencias, materiales y actividades relacionadas con el mindfulness, creando una comunidad de aprendizaje.
- RECONOCIMIENTO dentro del CTE siguiente a los docentes que hallan implementado más actividades.

### 3. Resultados Esperados:

Con la implementación de la intervención, se espera lograr los siguientes resultados:

- 1.- **Mejora en el clima escolar:** Los estudiantes estarán más relajados y enfocados, lo que contribuirá a un ambiente de aprendizaje positivo y colaborativo.



**2.- Incremento en la atención y concentración:** Los estudiantes serán capaces de concentrarse mejor en las tareas académicas, ya que el mindfulness mejora la capacidad de enfoque y reduce las distracciones.

**3.- Reducción del estrés y la ansiedad:** La práctica regular de mindfulness ayudará a los estudiantes a regular sus emociones y manejar situaciones de estrés de manera más efectiva.

**4.- Mayor autoconocimiento y regulación emocional:** Los estudiantes desarrollarán habilidades para reconocer y gestionar sus emociones, lo que mejorará la convivencia escolar.

#### **Medición del impacto:**

- Encuestas de clima escolar: Se aplicarán encuestas al final de cada semana para medir el impacto de la intervención en el ambiente escolar, la ansiedad y la participación de los estudiantes.
- Observación directa en las aulas: Los docentes registrarán la participación y concentración de los estudiantes, así como su comportamiento emocional antes y después de las sesiones de mindfulness.

#### **Proyección de Resultados Claros, Medibles y Realistas:**

1. **Mejoras en el clima escolar:** Los estudiantes se sienten menos ansiosos y más enfocados, lo que mejora la convivencia escolar y la dinámica en el aula.  
**Indicadores:** Encuestas de clima escolar, observaciones directas de comportamiento.
2. **Incremento en la atención y concentración de los estudiantes:** Los estudiantes estarán más presentes y enfocados en sus tareas, mejorando la calidad de su aprendizaje.  
**Indicadores:** Evaluaciones de desempeño en actividades académicas, observación en clases, encuestas de atención y concentración.
3. **Reducción del estrés y ansiedad:** A través de la práctica regular de mindfulness, los estudiantes y docentes experimentarán menos niveles de estrés. **Indicadores:** Encuestas de bienestar emocional, entrevistas con estudiantes y docentes.
4. **Mejora en la autorregulación emocional:** Los estudiantes mostrarán una mejor capacidad para gestionar sus emociones en situaciones difíciles, favoreciendo una convivencia más saludable. **Indicadores:** Observación en clase, encuestas de autorregulación emocional.
5. **Compromiso docente:** Los docentes se comprometen a practicar y promover mindfulness en sus aulas, aplicando lo aprendido de manera constante. **Indicadores:** Participación en



las sesiones de capacitación, implementación de las prácticas en clase, retroalimentación de los docentes.

#### 4. Socialización de la Intervención con el Colectivo Docente:

Estrategia de Socialización:

- **Capacitación Inicial:** Todos los docentes recibirán una formación inicial sobre los principios de mindfulness y neurociencias aplicadas al aula, con énfasis en los beneficios para los estudiantes y el ambiente de aprendizaje.
- **Capacitación continua sobre Mindfulness y Neurociencias:** Se organizará un taller de capacitación al inicio del proyecto y se compartirán otras herramientas (videos, infografías, etc) a lo largo del mes para todo el personal docente sobre el impacto de las neurociencias en el aprendizaje y cómo aplicar mindfulness de manera efectiva en el aula.
- **Reuniones de intercambio de experiencias:** Cada reunión de CTE se destinará un momento donde los docentes puedan compartir sus experiencias y sugerir mejoras sobre la aplicación de mindfulness en el aula.
- **Materiales pedagógicos:** Se proporcionarán guías, videos y recursos sobre mindfulness y neurociencia, que los docentes podrán integrar fácilmente en sus clases.
- **Compromiso colectivo:** Se promoverá la participación activa de todos los docentes mediante un compromiso personal y profesional hacia el bienestar de los estudiantes, entendiendo que un cerebro relajado y bien atendido tiene mayor capacidad para aprender. El modelo Mindfulness fomenta una cultura de calma, reflexión y autorregulación tanto en los docentes como en los estudiantes

#### 5. Cronograma de Implementación y Evaluación:

Fecha	Actividad	Responsable
Semana 1 Día 1	Presentación del modelo Mindfulness a todo el personal docente durante la reunión de CTE	Directivos y maestra encargada.
Semana 1 Día 1	Capacitación inicial sobre mindfulness y neurociencias	Especialista en Neuroeducación y maestra encargada



Semana 1	Encuesta de diagnóstico del clima escolar para evaluar el impacto de mindfulness. Implementación de prácticas de mindfulness en todas las aulas ( <b>Toda la semana</b> )	Todos los docentes
SEMANA 2	Evaluación intermedia del impacto de la intervención, MEDIANTE UN FORMS, el viernes se comparten las estrategias implementadas en el watsap de la escuela.	Directivos y docentes
Semana 3	Evaluación intermedia del impacto de la intervención, MEDIANTE UN FORMS. Reunión de retroalimentación por watsap y ajustes sobre la intervención, el viernes se comparten las estrategias implementadas en el watsap de la escuela.	Directivos y docentes
SEMANA 4	Encuesta de clima escolar para evaluar el impacto de mindfulness. Reunión de retroalimentación por watsap y ajustes sobre la intervención, el viernes se comparten las estrategias implementadas en el watsap de la escuela.	Directivos
SEMANA 4	Informe de avances de impacto de la intervención dentro del CTE institucional y se premia a los docentes que mas actividades y estrategias hallan implementado, así como los que lograron mejores avances.	Directivos, docentes y maestra encargada.

## 6. Recopilación y Análisis de Datos:

Los instrumentos de recopilación de datos incluyen:

- Encuestas sobre bienestar emocional: Encuestas a estudiantes y docentes para evaluar cómo el mindfulness está impactando en su bienestar y capacidad de concentración.
- Registros de observación: Los docentes completarán un registro diario o semanal sobre la participación y la regulación emocional de los estudiantes.
- Entrevistas y grupos focales: Entrevistas con algunos estudiantes y docentes para conocer en profundidad cómo se han sentido con las prácticas implementadas.

## 7. Socialización de la Experiencia:

Para que el colectivo docente comprenda la importancia del enfoque Mindfulness y se comprometa con su implementación, se organizarán:



- Foros de reflexión y aprendizaje: Espacios de intercambio de experiencias sobre la implementación de la intervención, donde se resalten los beneficios y los logros alcanzados dentro del grupo de WATSAP institucional.
- Presentación de resultados dentro del CTE: Se realizará una presentación de los resultados obtenidos durante el mes, destacando cómo el mindfulness ha mejorado el ambiente escolar y la experiencia de aprendizaje.
- Presentación de resultados a la comunidad escolar: Se realizará una presentación de los resultados obtenidos durante el mes, destacando cómo el mindfulness ha mejorado el ambiente escolar y la experiencia de aprendizaje, mediante un periódico mural con las fotografías de las evidencias más destacadas.

El enfoque Mindfulness, al integrar mindfulness con fundamentos de neurociencia, proveerá a la comunidad educativa con las herramientas necesarias para mejorar el clima emocional en las aulas, fortalecer la concentración y reducir el estrés, creando un ambiente óptimo para el aprendizaje.