



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	<ul style="list-style-type: none">• Describir los objetivos específicos de la intervención, asegurando la incorporación de contenidos y PDA del plan sintético y/o analítico
Selección de la acción significativa	<ul style="list-style-type: none">• 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.
Canal de comunicación	<ul style="list-style-type: none">• 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.
Proyección de resultados esperados	<ul style="list-style-type: none">• 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.
Cronograma de implementación y evaluación <ul style="list-style-type: none">• Incluir una tabla o línea de tiempo con fechas clave para la presentación, implementación y evaluación de la intervención.	
Recopilación y análisis de datos <ul style="list-style-type: none">• Describir algunos de los instrumentos de recopilación de datos para evaluar el impacto de la intervención.	
Socialización de la experiencia <ul style="list-style-type: none">• 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.	



Escuela	ESTV 581 "IBARRILLA"	C.C.T.	11ETV0585T
Docente	Rafael Gutiérrez Ortega	Fase/ grado	Telesecundaria 2do Grado
Reconectar con mis estudiantes de secundaria a través de la Neuroeducación.		Temporalidad: CONTENIDOS Y PROCESOS DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE (PDA)	

Definición de Objetivos

- Fomentar el interés y la motivación intrínseca de los estudiantes mediante estrategias neuroeducativas.
- Mejorar la atención, la memoria y el aprendizaje a través de dinámicas multisensoriales y participativas.
- Fortalecer la relación docente-estudiante mediante una comunicación empática y efectiva.

Sub-contenidos vinculados

Selección de la Acción Significativa Estrategia clave: Implementar actividades basadas en la estimulación multisensorial, aprendizaje activo y gestión emocional. Ejemplo: una dinámica de resolución colaborativa de problemas, integrando arte, música y movimiento en el aprendizaje de conceptos clave de las materias.	Canal de Comunicación <ul style="list-style-type: none"> • Interno: Uso de espacios físicos del aula para crear un entorno enriquecedor (carteles motivacionales, colores, música de fondo). • Externo: Incorporar plataformas digitales (Tik Tok WhatsApp) para mantener comunicación activa con estudiantes y familias. 	Proyección de Resultados Esperados <ul style="list-style-type: none"> • Mayor participación y compromiso en las actividades didácticas. • Incremento en la retención de conceptos a largo plazo. • Mejora en las relaciones interpersonales en el aula, reflejada en un ambiente de aprendizaje más positivo.
---	--	---

PROPÓSITO

Propósito de Manejar la Neuroeducación

El propósito de incorporar la neuroeducación en la práctica educativa es mejorar la calidad del aprendizaje al integrar conocimientos de neurociencia, psicología y pedagogía. Esto permite:

Crear entornos de aprendizaje óptimos: Diseñar estrategias que consideren cómo funciona el cerebro en contextos educativos, maximizando la atención, motivación y memoria de los estudiantes.

Fomentar el aprendizaje significativo: Relacionar los contenidos académicos con experiencias emocionales positivas, para que el conocimiento se retenga de manera más eficaz y duradera.

Potenciar el desarrollo integral de los estudiantes: Promover habilidades cognitivas, emocionales y sociales mediante actividades que estimulen diversas áreas del cerebro.

Atender a la diversidad en el aula: Adaptar la enseñanza a diferentes estilos y ritmos de aprendizaje, basándose en el conocimiento sobre la plasticidad cerebral y las necesidades específicas de cada estudiante.

Fortalecer el bienestar emocional y cognitivo: Establecer conexiones entre emociones y aprendizaje, ayudando a los estudiantes a regular sus emociones y manejar el estrés para mejorar su desempeño académico.

En resumen, la neuroeducación busca humanizar y personalizar la enseñanza, centrándose en el desarrollo pleno de los estudiantes y su capacidad para aprender de manera efectiva en un entorno positivo y estimulante.



Objetivos Específicos de la Intervención

Proyecto: Reconectar con mis estudiantes de secundaria a través de la Neuroeducación

- Favorecer la motivación y atención de los estudiantes**
 - Implementar estrategias pedagógicas que conecten los temas curriculares del plan sintético con intereses y emociones de los alumnos.
 - Incorporar actividades multisensoriales que refuercen contenidos de asignaturas específicas, como ciencias, matemáticas, o historia, según el plan analítico.
- Fortalecer la memoria a largo plazo y la comprensión significativa**
 - Diseñar actividades que relacionen los contenidos clave del programa académico con situaciones prácticas o reales. Por ejemplo, utilizar problemas de matemáticas contextualizados o debates históricos con escenarios vivenciales.
 - Introducir la técnica de repeticiones espaciadas y estímulos visuales y auditivos para reforzar conceptos importantes.
- Estimular habilidades socioemocionales para el aprendizaje**
 - Integrar dinámicas del Plan de Desarrollo Académico (PDA) que promuevan empatía, trabajo colaborativo y resolución de conflictos en el aula.
 - Vincular los contenidos con actividades que fortalezcan la autoeficacia, la regulación emocional y la capacidad de atención plena (mindfulness).
- Impulsar el aprendizaje autónomo y crítico**
 - Incorporar herramientas digitales para que los estudiantes gestionen su propio aprendizaje en temas del plan sintético, como la creación de proyectos multimedia o infografías.
 - Diseñar cuestionarios de metacognición que permitan a los alumnos reflexionar sobre lo aprendido y cómo lo aprendieron.
- Aumentar la participación activa en clase**
 - Diseñar estrategias para que los estudiantes se apropien del contenido académico a través de dinámicas participativas, como simulaciones, juegos didácticos o aprendizaje basado en proyectos (ABP).
 - Vincular los contenidos del plan analítico con actividades de resolución colaborativa de problemas, fomentando la interacción social y el intercambio de ideas.

Relación con el Plan Sintético y Analítico

- **Plan Sintético:** Los objetivos buscan aterrizar los temas generales en contextos dinámicos y significativos para los estudiantes, asegurando el cumplimiento de los aprendizajes esperados.
- **Plan Analítico:** La intervención se ajustará a la secuencia lógica de contenidos, alineando actividades neuroeducativas con el tiempo destinado a cada tema, asegurando que los aprendizajes esperados se trabajen desde perspectivas cognitivas y emocionales.

Ejemplo Aplicado

En una clase de ciencias, si el tema es "*Fotosíntesis*":

- **Plan Sintético: Aprendizaje esperado:** "*Identificar las fases de la fotosíntesis y su importancia para los ecosistemas*".
- **Plan Analítico: Contenido:** "*Reacciones lumínicas y oscuras, ciclo del carbono*".
- **Intervención Neuroeducativa:** Utilizar una actividad multisensorial como construir un modelo de fotosíntesis con materiales reciclables mientras escuchan música ambiental, y complementarlo con un video interactivo donde los estudiantes expliquen el proceso en equipo.



Selección de la Acción Significativa

Acción Elegida para Mejorar el Clima de Aprendizaje

Implementar “Espacios de Reconexión Emocional y Cognitiva” antes de cada clase

Descripción de la Acción

La estrategia consiste en destinar los primeros 5-10 minutos de cada clase a actividades breves y estructuradas que:

1. Ayuden a los estudiantes a regular sus emociones, enfocar su atención y preparar su mente para el aprendizaje.
2. Promuevan un ambiente colaborativo y seguro emocionalmente.
3. Contextualicen los temas de la clase con experiencias personales o colectivas que generen interés y motivación.

Componentes Clave de los Espacios de Reconexión

1. **Técnicas de regulación emocional:**
 - Ejercicios de respiración o mindfulness guiados.
 - Preguntas reflexivas como: *"¿Cómo te sientes hoy y cómo eso puede influir en tu aprendizaje?"*.
2. **Actividades de activación cognitiva:**
 - Ejercicios cortos de pensamiento crítico relacionados con el tema del día. Ejemplo: un enigma o un caso práctico breve.
 - Uso de estímulos multisensoriales, como imágenes o música, para introducir conceptos clave.
3. **Interacción social:**
 - Dinámicas breves como “piensa, empareja y comparte” para fomentar la participación y crear un sentido de comunidad en el aula.

Relevancia de la Estrategia

1. **Basado en la Neuroeducación:**
 - Al regular las emociones, el cerebro entra en un estado óptimo para aprender, priorizando el acceso a la corteza prefrontal, responsable de la atención y el razonamiento.
 - Las dinámicas multisensoriales estimulan varias áreas cerebrales, potenciando la memoria y la comprensión.
2. **Impacto en el Clima de Aprendizaje:**
 - Fomenta un ambiente positivo y reduce el estrés, lo que mejora la disposición para participar.
 - Fortalece las relaciones interpersonales, generando confianza y cooperación.
3. **Aplicabilidad en Todas las Asignaturas:**
 - **Matemáticas:** Usar problemas cortos relacionados con situaciones reales para activar el pensamiento lógico antes de abordar ejercicios más complejos.
 - **Ciencias:** Proponer preguntas de reflexión sobre fenómenos cotidianos relacionados con los temas de la clase.
 - **Historia:** Iniciar con debates sobre eventos históricos que tengan paralelismos con problemáticas actuales.
 - **Artes:** Utilizar ejercicios de improvisación o estímulos visuales para activar la creatividad.
 - **Educación física:** Iniciar con una breve reflexión grupal sobre la importancia de las emociones en el rendimiento físico.



Ejemplo de Aplicación Transversal:

- **Inicio del Día:** En una clase general, el docente guía a los estudiantes en una dinámica de respiración profunda seguida de la visualización de una imagen relacionada con el tema central de la jornada.
- **Enfoque Curricular:** Se vincula la imagen con los temas a tratar en las asignaturas, por ejemplo:
 - **Ciencias:** *¿Qué conexiones biológicas observamos en esta imagen?*
 - **Matemáticas:** *¿Cómo representarías esta imagen en una gráfica?*
 - **Historia:** *¿Cómo este objeto refleja un periodo histórico específico?*

Resultados Esperados

- Mejora en la disposición emocional y cognitiva de los estudiantes.
- Incremento de la participación y la atención.
- Reducción de conflictos y aumento de la colaboración en el aula.

Canal o Medio de Comunicación Elegido: Plataforma Digital y Reuniones Presenciales

1. Plataforma Digital (WhatsApp)

Descripción:

Se utilizará una plataforma accesible y de uso frecuente entre la comunidad docente para compartir información clave sobre la intervención, como objetivos, actividades, recursos y cronograma.

Razones para su elección:

- **Accesibilidad:** La mayoría de los docentes ya están familiarizados con estas herramientas, lo que asegura su fácil adopción.
- **Comunicación constante:** Permite actualizaciones en tiempo real, foros de discusión y almacenamiento de recursos en un solo lugar.
- **Participación activa:** Ofrece espacios para que los docentes compartan retroalimentación, evidencias de actividades, y resuelvan dudas de manera colaborativa.

2. Reuniones Presenciales o Virtuales (Inicio y Seguimiento)

Descripción:

Se realizarán sesiones de presentación inicial y seguimiento para informar y capacitar a los docentes sobre la intervención, resolver dudas y recoger sugerencias.

Razones para su elección:

- **Contacto directo:** Fomenta una interacción más cercana y permite aclarar puntos clave de forma inmediata.
- **Promoción del compromiso:** Motiva a los docentes al involucrarlos activamente en la planificación y evaluación de la intervención.
- **Colaboración:** Sirve como un espacio para compartir experiencias y aprendizajes entre colegas.

Plan de Comunicación Detallado

1. Lanzamiento de la Intervención:

- **Plataforma Digital:** Publicar un mensaje introductorio explicando los objetivos y la importancia de la intervención. Incluir un video breve explicativo y un calendario de actividades.
- **Reunión Inicial:** Realizar una presentación interactiva que muestre la metodología y ejemplos prácticos de las estrategias a implementar.

2. Seguimiento Semanal:

- **Plataforma Digital:**
 - Compartir recursos didácticos y neuroeducativos.
 - Abrir un foro semanal para que los docentes publiquen avances, desafíos y soluciones colaborativas.
- **Encuentros Breves:** Organizar reuniones quincenales (presenciales o virtuales) para evaluar el progreso de la implementación.

3. Cierre de la Intervención:

- **Plataforma Digital:** Publicar un informe colaborativo con evidencias y resultados obtenidos.
- **Reunión de Cierre:** Presentar logros, reflexionar sobre el impacto de la intervención y recoger sugerencias para futuras implementaciones.



Impacto en la Participación

- **Inclusión:** Asegura que todos los docentes, independientemente de su nivel tecnológico, tengan acceso a la información y recursos.
- **Colaboración:** Facilita el intercambio de ideas y buenas prácticas entre colegas.
- **Empoderamiento:** Motiva a los docentes al permitirles ser parte activa del proceso, generando un mayor compromiso hacia la intervención.

Resultados Esperados de la Intervención

1. Resultados Esperados en el Clima Escolar

1. **Mejora en la percepción del aula como un espacio seguro y positivo:**
 - **Indicador:** Incremento en el porcentaje de estudiantes que califican el ambiente del aula como "cálido" o "seguro" en encuestas de percepción inicial y final.
 - **Meta:** Al menos un 80% de los estudiantes reportan sentirse más cómodos y motivados en el aula tras la intervención.
2. **Reducción de conflictos interpersonales:**
 - **Indicador:** Disminución en el número de reportes de conflictos o incidentes negativos entre estudiantes en el aula.
 - **Meta:** Reducción del 20% en los reportes de conflictos registrados por el docente o la institución.
3. **Mayor participación y colaboración:**
 - **Indicador:** Aumento en la frecuencia de actividades grupales realizadas con éxito y en la participación activa de los estudiantes durante las dinámicas.
 - **Meta:** Al menos un 75% de los estudiantes participan activamente en actividades colaborativas.

2. Resultados Esperados en el Aprendizaje de los Estudiantes

1. **Incremento en la atención y el enfoque durante las clases:**
 - **Indicador:** Observación directa de mejoras en la duración del tiempo que los estudiantes permanecen atentos en las actividades, medida mediante rúbricas de observación del docente.
 - **Meta:** Un 80% de los estudiantes muestran mayor tiempo de concentración en las actividades didácticas.
2. **Mejor comprensión y retención de los contenidos curriculares:**
 - **Indicador:** Incremento en los puntajes de evaluaciones formativas y sumativas en temas específicos del plan analítico.
 - **Meta:** Al menos un 15% de mejora en los resultados promedio de los estudiantes respecto a evaluaciones previas.
3. **Mayor conexión entre las emociones y el aprendizaje:**
 - **Indicador:** Respuestas en encuestas donde los estudiantes reporten haber disfrutado y encontrado útiles las actividades implementadas.
 - **Meta:** Al menos un 85% de los estudiantes identifican actividades como significativas para su aprendizaje.

3. Resultados en los Docentes (Impacto Indirecto)

1. **Mayor adopción de estrategias neuroeducativas:**
 - **Indicador:** Número de docentes que integran al menos una estrategia nueva basada en neuroeducación durante sus clases.
 - **Meta:** Al menos el 70% de los docentes participantes implementan estrategias aprendidas en la intervención.



Estrategia de Evaluación

- **Instrumentos de Evaluación:**
 - Encuestas de percepción inicial y final para estudiantes y docentes.
 - Rúbricas de observación para registrar la participación, colaboración y atención de los estudiantes.
 - Análisis comparativo de resultados en evaluaciones académicas (antes y después de la intervención).
- **Cronograma:**
 - Semana 1: Recopilación de datos iniciales (encuestas, observaciones y evaluaciones previas).
 - Semanas 5 y 9: Recopilación de datos intermedios y finales para medir el impacto.
 - Semana 10: Análisis de resultados y presentación de logros.

Impacto Esperado

Esta intervención busca generar un cambio sostenible en el clima escolar y el aprendizaje, promoviendo un entorno donde las emociones, la colaboración y la motivación se conviertan en ejes centrales del éxito educativo.

Cronograma de Implementación y Evaluación

A continuación, se presenta una tabla que detalla las fases del proyecto, las actividades principales, y las fechas clave para la intervención:

Fase	Actividad Principal	Fecha
Fase 1: Planeación	- Presentación de la intervención a los docentes.	Semana 1: (1-5 dic)
	- Capacitación sobre neuroeducación.	Semana 1: (1-5 dic)
	- Aplicación de encuestas iniciales a estudiantes.	Semana 2: (6-8 dic)
	- Diseño de materiales y recursos didácticos.	Semana 2: (6-8 dic)
Fase 2: Implementación	- Inicio de actividades en el aula: Espacios de Reconexión.	Semana 3: (9-13 dic)
	- Aplicación de estrategias neuroeducativas.	Semanas 4-7: (16 dic - 12 ene)
	- Registro de evidencias y observaciones.	Durante la implementación
Fase 3: Evaluación Intermedia	- Recolección de datos preliminares (observaciones y encuestas).	Semana 5: (26-30 dic)
	- Ajustes en la estrategia según resultados iniciales.	Semana 6: (2-5 ene)
Fase 4: Evaluación Final	- Aplicación de encuestas finales y evaluación académica.	Semana 8: (15-19 ene)
	- Análisis de datos y comparación de resultados.	Semana 9: (22-26 ene)
	- Presentación de resultados a la comunidad docente.	Semana 10: (29 ene-2 feb)

Ejes Articuladores

Inclusión, Pensamiento Crítico, Artes Y Experiencias Estéticas

Recopilación y Análisis de Datos: Instrumentos

Para evaluar el impacto de la intervención, se utilizarán los siguientes instrumentos:

1. Encuestas de Percepción

- **Objetivo:** Recoger opiniones de estudiantes y docentes sobre el clima escolar y las estrategias implementadas.
- **Aplicación:** Al inicio, a la mitad y al final de la intervención.
- **Contenido:**
 - Preguntas sobre emociones en el aula, motivación, y percepción de las actividades.
 - Escala Likert (1-5) para evaluar el nivel de satisfacción y mejora percibida.
- **Ejemplo de pregunta:** "¿Consideras que las actividades realizadas te ayudaron a entender mejor los temas de clase?"



2. Observaciones Sistemáticas en el Aula

- **Objetivo:** Evaluar cambios en la participación, atención y colaboración de los estudiantes durante las clases.
- **Aplicación:** Registro por parte del docente en tres momentos: inicio, mitad y final de la intervención.
- **Instrumento:** Lista de cotejo o rúbrica con indicadores como:
 - Grado de atención (alta, media, baja).
 - Nivel de participación (individual y grupal).
 - Evidencia de comportamientos colaborativos.

3. Evaluaciones Académicas

- **Objetivo:** Medir el impacto de las estrategias neuroeducativas en la comprensión y retención de los contenidos curriculares.
- **Aplicación:** Comparación de resultados de pruebas iniciales (antes de la intervención) y finales (después de la intervención).
- **Instrumento:** Exámenes o tareas específicas alineadas con los aprendizajes esperados del plan analítico.

4. Análisis Cualitativo de Reflexiones Grupales

- **Objetivo:** Recoger impresiones y experiencias de los estudiantes sobre las actividades implementadas.
- **Aplicación:** Espacios de reflexión grupal (semana 5 y 9).
- **Instrumento:** Preguntas abiertas como:
 - *"¿Qué actividades te gustaron más y por qué?"*
 - *"¿Qué cambiarías para mejorar las dinámicas en clase?"*

5. Registro de Evidencias

- **Objetivo:** Documentar ejemplos concretos del impacto de la intervención (fotos, videos, trabajos de los estudiantes).
- **Aplicación:** Durante toda la intervención.
- **Instrumento:** Portafolio digital compartido con docentes y estudiantes.

Análisis de Datos

1. **Cuantitativo:**
 - Comparar resultados de encuestas y evaluaciones académicas antes y después de la intervención para identificar mejoras en indicadores clave.
 - Analizar tendencias en participación, atención y colaboración a partir de las observaciones sistemáticas.
2. **Cualitativo:**
 - Examinar reflexiones grupales y respuestas abiertas para identificar patrones en las percepciones de los estudiantes sobre el clima escolar y su aprendizaje.
3. **Integración de Resultados:**
 - Combinar los hallazgos cuantitativos y cualitativos para presentar un informe final que refleje el impacto integral de la intervención.



Socialización de la Experiencia: Estrategia y Propuesta

Objetivo de la Socialización

Compartir los aprendizajes y resultados de la intervención para sensibilizar al colectivo docente sobre la importancia del enfoque neuroeducativo, fomentar un compromiso colectivo y promover la adopción de estas estrategias en todas las asignaturas y niveles educativos.

Estrategia para la Socialización

1. Presentación de Resultados

Formato: Taller interactivo con el colectivo docente.

Contenido:

- Breve introducción al impacto de la neurociencia en la educación.
- Presentación de evidencias y resultados clave de la intervención:
 - Mejoras en el clima escolar.
 - Incrementos en la atención, participación y comprensión de los estudiantes.
 - Experiencias narradas por estudiantes y docentes involucrados.

Método:

- Utilización de gráficos, imágenes y testimonios para hacer la presentación visualmente atractiva y significativa.
- Inclusión de ejercicios cortos que permitan a los docentes vivenciar algunas de las estrategias implementadas.

2. Taller Colaborativo

Propósito: Facilitar la comprensión y replicación de las estrategias neuroeducativas.

Actividades:

- **Dinámicas de grupo:**
 - Reflexionar sobre los desafíos emocionales y cognitivos que enfrentan los estudiantes.
 - Idear maneras de adaptar las estrategias presentadas a diferentes asignaturas.
- **Aprendizaje vivencial:**
 - Implementación de ejercicios de mindfulness o activadores cognitivos con los docentes como participantes.

3. Generación de Compromiso Colectivo

Estrategia: Crear un espacio de diálogo para que los docentes:

- Reflexionen sobre los beneficios observados.
- Proponen ideas para incorporar estos principios en sus clases.
- Definan metas compartidas para implementar el enfoque neuroeducativo en la institución.

Herramienta:

- Elaborar un *plan colaborativo* donde cada docente registre una acción concreta que implementará en su aula, estableciendo un cronograma para su seguimiento.

Promoción del Enfoque Colaborativo

1. Comunidades de aprendizaje profesional:

- Formar equipos por asignatura o grado para compartir avances, resolver dudas y construir nuevas estrategias.

2. Plataforma de intercambio:

- Utilizar herramientas digitales (Whats App) para almacenar recursos, evidencias y propuestas de mejora.

3. Reconocimiento y motivación:



- Celebrar los logros individuales y colectivos al implementar estrategias neuroeducativas mediante menciones en reuniones o boletines escolares.

Resultados Esperados de la Socialización

1. Mayor compromiso del colectivo docente hacia el enfoque neuroeducativo.
2. Adaptación de las estrategias implementadas a una diversidad de contextos y asignaturas.
3. Generación de una cultura institucional centrada en la colaboración, el bienestar emocional y el aprendizaje significativo.

Este enfoque garantiza que la intervención trascienda como una práctica institucionalizada y sostenible en beneficio de toda la comunidad educativa.

Anexo:

Mindfulness en Educación

El *mindfulness*, o atención plena, es una práctica que implica enfocar la atención en el momento presente de manera consciente y sin juicio. En el contexto educativo, su implementación tiene como propósito mejorar el bienestar emocional, la capacidad de atención y el aprendizaje de estudiantes y docentes.

Beneficios del Mindfulness en el Aula

1. **Reducción del estrés y la ansiedad:** Ayuda a los estudiantes a gestionar emociones, promoviendo un ambiente más tranquilo y receptivo para el aprendizaje.
2. **Mejora de la atención y la concentración:** Entrena la mente para enfocarse en una tarea específica, disminuyendo distracciones.
3. **Fomento de la autorregulación emocional:** Facilita que los estudiantes reaccionen con mayor calma y reflexividad ante situaciones difíciles.
4. **Incremento del bienestar general:** Promueve la calma, la gratitud y la conexión con el presente, mejorando la convivencia en el aula.
5. **Estímulo del aprendizaje socioemocional:** Ayuda a desarrollar empatía, paciencia y habilidades interpersonales.

Estrategias Prácticas de Mindfulness en Educación

1. **Ejercicios de respiración:**
 - Dedicar 2-3 minutos al inicio o cierre de la clase para realizar respiraciones profundas y conscientes.
 - Ejemplo: *"Inhalar profundamente por la nariz contando hasta cuatro, sostener el aire por dos segundos y exhalar lentamente por la boca."*
2. **Escaneos corporales:**
 - Guiar a los estudiantes a tomar conciencia de cada parte de su cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, ayudándoles a relajarse.
3. **Atención plena en actividades:**
 - Realizar tareas con enfoque consciente, como observar un objeto, escribir reflexiones personales o escuchar música con atención total.
4. **Diario de gratitud o emociones:**
 - Invitar a los estudiantes a registrar algo positivo que experimentaron o cómo se sintieron durante el día.
5. **Prácticas breves de meditación guiada:**
 - Utilizar audios o guías breves para llevar a los estudiantes a un estado de calma antes de comenzar una actividad académica demandante.



Impacto en el Aprendizaje y Clima Escolar

- Los estudiantes con prácticas regulares de mindfulness muestran mejoras en la regulación emocional, el rendimiento académico y la convivencia escolar.
- Los docentes también se benefician al reducir el estrés, lo que mejora su desempeño y manejo del aula.

Integrar mindfulness en el aula no requiere grandes cambios, sino pequeños momentos que, con constancia, transforman el ambiente educativo y promueven un aprendizaje más consciente y equilibrado.



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.