



## 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>	<p>“Loco es aquel que, haciendo siempre lo mismo, espera resultados distintos” Albert Einstein</p> <p><b>Objetivo General:</b> Desarrollar habilidades de autorregulación emocional y cognitiva en los estudiantes, basadas en principios de neuroeducación, para mejorar su rendimiento académico, emocional y social.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> Aplicar estrategias de autorregulación para gestionar emociones, pensamientos y conductas en situaciones de estrés o dificultad. Desarrollar hábitos de autocontrol que favorezcan un ambiente de aprendizaje positivo.</p>
<b>Selección de la acción significativa</b>	<p><b>Asignatura:</b> Para todas las asignaturas y talleres <b>Nivel:</b> Secundaria <b>Tema:</b> Autorregulación emocional y cognitiva. <b>Enfoque pedagógico:</b> Atención plena (mindfulness), integración sensorial, el autoconocimiento emocional y el aprendizaje basada en la reflexión.</p> <p style="text-align: center;"><b>Estrategia activa</b></p> <p>Aprendizaje experiencial: Donde los estudiantes aprenderán a través de situaciones que les permita identificar sus emociones y pensamientos y practicar la autorregulación en contexto cotidiano.</p> <p style="text-align: center;"><b>Estrategia multisensorial</b></p> <p>Mindfulness y respiración: Con actividades de atención plena y ejercicios de respiración que regulan la ansiedad. Integración sensorial: Uso de materiales manipulables trabajando con texturas diversificadas para aumentar la concentración. Meta cognición: Promover la reflexión constante sobre los procesos emocionales y cognitivos. Material lúdico: Juegos de mesas donde se estimulen los dispositivos básicos de aprendizaje en los alumnos.</p> <p style="text-align: center;"><b>CONTENIDO</b></p> <p>Conocimiento Emocional: Relación entre emociones y rendimiento académico. Estrategias de autorregulación: Técnica de regulación emocional, autocontrol, relajación y mindfulness. Meta cognición y reflexión: Reflexión sobre la forma en que las emociones afectan las decisiones y el rendimiento y técnicas de evaluación personal y autoobservación.</p>

	<p><b>Actividades</b></p> <p>Crear dentro de las aulas un espacio titulado “Rincón de Gimnasia Cerebral” donde los adolescentes tengan al alcance actividades que realizar, es decir, cada joven tenga la libertad de escoger que actividad del rincón desea realizar.</p> <p>Sirve como recurso al final de la clase, para despejar la sesión o bien cuando terminen las actividades áulicas y se encuentren con que no saben qué hacer.</p> <p>El rincón puede contener: elementos para moldear o construir (plastilina, play do, foamy, slime, legos, cubo rubri ), dibujos para iluminar (mándalas, personajes, paisajes), instrumentos musicales, caja con elementos que activen áreas sensoriales de los sentidos del cuerpo (gusto, olfato, tacto, vista y oído), rompecabezas, juegos de cartas y desafíos mentales, libros, revistas, blocs, comics, hojas blancas y de color para dibujar, juegos mentales (crucigramas, sopa de letras, ahorcado, sudoku) hojas de respiración de la técnica mindfulness.</p> <p>El trabajo del rincón tendrá un tiempo 5 a 8 minutos a consideración de cada docente para todos los alumnos.</p> <p>Se pedirán materiales a los alumnos de cada grupo, así como cada docente contribuirá con material necesario que crea conveniente par la estimulación y autorregulación.</p> <p>Consideraciones Neuroeducativas:</p> <p>Neuroplasticidad: las estrategias de autorregulación ayudan a fortalecer las conexiones neuronales asociadas al autocontrol y gestión emocional.</p> <p>Atención plena: la practica de mindfulness, materiales, integración sensorial, material concreto, juegos de mesa, acertijos, juegos mentales calma la amígdala relacionada con las emociones y activar la corteza prefrontal lo que mejora el autocontrol y la toma de decisiones.</p>
<p><b>Canal de comunicación</b></p>	<p>Realizar una infografía donde se explique y especifique en un inicio de que la neurociencia y los beneficios que trae consigo trabajar dentro de clase, posteriormente explicar la propuesta de la actividad del Rincón de Gimnasia Cerebral, su objetivos y beneficios y la forma de trabajar cada docente en su aula, así como lo materiales que debe contener cada de una de ellas, enváresela de forma digital, WhatsApp y correo a cada docente, así como de manera impresa y aclarar dudas personales. Así mismo el rol de que sesiones aplicar el rincón en clases intercaladas estén en asignatura o taller. Hoja de entrega de la información y carta de compromiso de realizar la actividad y de enterados.</p>
<p><b>Proyección de resultados esperados</b></p>	<p>Valorar la mejora del rendimiento, productividad académica, desarrollo de los dispositivos basicos de aprendizaje (memoria, atención, percepción, habituación y motivación) control de estrés y ansiedad dentro de clase, participación asertiva en las sesiones, estrategias de autorregulación a los estudiantes y sobre todo ayudarles c comprender como el cerebro responder a las emociones y como, mediante practicas de técnicas especificas, pueden mejorar su capacidad de gestionar tanto sus emociones como su rendimientos académico integrando principios de neuroeducación.</p> <p>Reflexión meta cognitiva y fomentar la autoobservación y la reflexión sobre los propios pensamientos y emociones que permite a los estudiantes regular y toma de decisiones mas consientes y ajustadas a sus metas.</p>



## Cronograma de implementación y evaluación

El rincón lo harán uso los adolescentes acordes a las indicaciones de los docentes de cada materia, serán de forma diaria ya sea al inicio o finalizar la clase para estimular la neuroplasticidad cerebral. Se hará durante un mes la aplicación de esta estrategia dentro de las aulas, y todas contarán con materiales, los cuales se le solicitara el apoyo de ellos a los estudiantes para dotar el rincón, así como solicitar a la escuela algún apoyo de los insumos de éste.

Evaluación diagnóstica: Preguntas iniciales para tener conocimiento previo de los estudiantes sobre la autorregulación y emociones.

Evaluación formativa: observación durante las actividades practicas (meditación, respiración y planificación) retroalimentación en tiempo real sobre como aplican las estrategias de autorregulación.

Evaluación sumativa: Reflexión escrita en la que los estudiantes describen como han mejorado en la autorregulación emocional y cognitiva, con ejemplos específicos de su vida escolar uy personal, así mismo se hará con una rubrica a cada docente al finalizar el periodo de aplicación con las preguntas: ¿Qué cambios observaste en clase con el rincón?, ¿Qué materiales les llamaron más la atención? ¿Cómo aumento o disminuyo la atención de la clase? ¿Favorece en la concentración de consigas? ¿Moderaron sus emociones, conductas y formas de diálogo dentro de clase? ¿Descubrieron intereses de los alumnos que no conocían? ¿Descubrieron habilidades y destrezas en los adolescentes que pueden enfocar positivamente? ¿Regularon emociones mientras trabajan con algún material?, ¿Mejoraron el autocontrol y ansiedad con los materiales? Así como también se les pedirá a los estudiantes externen con cada docente si les agrado el rincón y que beneficios tuvieron.

HORARIO	LUNES	MARTES	MEIRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:00 – 7:50	Rincón De Gimnasia		Rincón De Gimnasia		Rincón De Gimnasia
7:50 – 8:40		Rincón De Gimnasia		Rincón De Gimnasia	
8:40 – 9:30	Rincón De Gimnasia		Rincón De Gimnasia		Rincón De Gimnasia
9:30 – 10:20		Rincón De Gimnasia		Rincón De Gimnasia	
10:20 – 11:00	Rincón De Gimnasia		Rincón De Gimnasia		Rincón De Gimnasia
11:00 – 11:50		Rincón De Gimnasia		Rincón De Gimnasia	
11:50 – 12:30	Rincón De Gimnasia		Rincón De Gimnasia		Rincón De Gimnasia
12:30 – 1:15		Rincón De Gimnasia		Rincón De Gimnasia	

## Recopilación y análisis de datos

Se hará una recopilación de resultados de cada docente acorde a la rubrica de valoración que se les brinde para contestar de manera personal, así como hoja libre para agregar comentarios de los beneficios y cambios asertivos que vieron dentro de clase durante el proceso de enseñanza – aprendizaje y realizar un concentrado para analizar los resultados de la propuesta.

Graficar para ver resultados positivos de los maestros en su asignaturas y beneficios que se han obtenido.

## Socialización de la experiencia

Abrir un espacio de diálogo para socializar la información recabada sobre la propuesta del rincón de gimnasia cerebral en consejo técnico escolar para dar a conocer los resultados a todo el personal directivo y docente, realizar intercambio de ideas, puntos vista y propuestas para continuar innovando e integrando la neurociencia dentro del que hacer docente, así como brindar más estrategias que puedan integrar dentro de la aulas todo en favor de los adolescentes para potencializar su aprendizaje, seguridad y evitar acciones negativas en ellos que perjudican de formal personal, escolar y familiar.



## 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.