



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

ADRIANA GÓMEZ DOMÍNGUEZ

Definición de objetivos	<ul style="list-style-type: none">● Fomentar un ambiente emocionalmente seguro que promueva el aprendizaje significativo.● Estimular la curiosidad y motivación de los estudiantes mediante estrategias basadas en el funcionamiento del cerebro.● Desarrollar habilidades socioemocionales que favorezcan la comunicación asertiva y la resolución de conflictos.● Aplicar métodos que ayuden a regular el estrés y promover la atención en el aula.
Selección de la acción significativa	<p>Para mejorar el clima de aprendizaje de los alumnos de la Telesecundaria #744 se proponen las siguientes acciones basadas en la neuroeducación:</p> <p>El estado emocional de los estudiantes tiene un impacto directo en su capacidad de aprender. Por eso, comenzar cada clase con ejercicios breves de mindfulness o respiración consciente puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la concentración.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Realizar una breve práctica de respiración profunda al inicio de cada clase. Por ejemplo, pedir a los estudiantes que cierren los ojos, respiren profundamente por la nariz, sostengan el aire por unos segundos y exhalen lentamente por la boca. Esta acción reduce el nivel de cortisol (hormona del estrés) y activa el sistema nervioso parasimpático, promoviendo un estado de relajación y mayor disposición para aprender. <p>El cerebro se beneficia de la variedad y el movimiento. Para mantener la atención de los estudiantes, es importante variar las estrategias pedagógicas, utilizando métodos activos y participativos.</p> <ol style="list-style-type: none">2. Alternar entre actividades visuales, kinestésicas (moverse por el aula), actividades en pareja o en grupo, y momentos de reflexión individual. Esta alternancia activa diferentes áreas cerebrales y ayuda a mantener el interés de los estudiantes. También favorece la retención de la información al involucrar múltiples sentidos.3. Incorporar juegos educativos (como concursos, competencias en equipo, juegos de roles, etc.) relacionados con los temas de



	<p>estudio. Los estudiantes se sienten más involucrados y disfrutan del proceso de aprendizaje, lo que mejora la retención de información y fomenta la participación activa.</p> <p>El aprendizaje es más efectivo cuando se realiza de manera social. La interacción entre compañeros activa redes neuronales que favorecen el aprendizaje.</p> <p>4. Organizar actividades de trabajo en pareja o en grupos pequeños, donde los estudiantes deban colaborar para resolver problemas o discutir un tema. Fomenta la comunicación, la empatía y la resolución de problemas, lo cual también tiene un impacto positivo en la regulación emocional y en el desarrollo de habilidades socioemocionales.</p> <p>El cerebro tiene un límite de atención sostenida de aproximadamente 20-30 minutos. Para mejorar la efectividad del aprendizaje, es importante intercalar breves períodos de descanso.</p> <p>5. Implementar "micro-pausas" de 3-5 minutos cada 20-30 minutos de clase, donde los estudiantes pueden estirarse, tomar agua o realizar una breve actividad relajante. Las pausas regulares permiten que el cerebro se recupere, lo que aumenta la atención y la capacidad de concentración durante los períodos de trabajo educativo.</p> <p>El ambiente físico también tiene un impacto en el rendimiento del cerebro. Un espacio organizado, cómodo y libre de distracciones facilita el enfoque y la concentración.</p> <p>6. Organizar el aula de forma que los estudiantes tengan un espacio cómodo para moverse, colaborar y concentrarse, además de un ambiente de respeto en el que los alumnos se sientan seguros de expresarse lo que favorecerá el aprendizaje, asegurando que haya buena iluminación, ventilación y materiales visuales que complementen el aprendizaje. Un entorno físico adecuado favorece la concentración, reduce la fatiga y aumenta la eficiencia en el aprendizaje.</p>
Canal de comunicación	Las acciones y estrategias antes descritas se darán a conocer al colectivo docente en la próxima sesión de Consejo Técnico Escolar el día 31 de enero mediante una exposición previa autorización del directivo, además de facilitar a los docentes un tríptico con la información necesaria para que puedan aplicar las estrategias en el



	aula.
Proyección de resultados esperados	Se solicitará a los docentes observar los resultados de las acciones aplicadas durante el mes de febrero y elaborar un reporte en el que se presenten los resultados obtenidos. Se presentarán los resultados en la sesión de Consejo técnico Escolar del 28 de febrero.
Cronograma de implementación y evaluación 31 de enero: Presentación de las estrategias al colectivo docente 4 – 27 febrero: Organizar el aula de forma que los estudiantes tengan un espacio cómodo para moverse, colaborar y concentrarse, además de un ambiente de respeto en el que los alumnos se sientan seguros de expresarse lo que favorecerá el aprendizaje, asegurando que haya buena iluminación, ventilación y materiales visuales que complementen el aprendizaje. 4 – 7 de febrero Realizar una breve práctica de respiración profunda al inicio de cada clase 10 – 24 de febrero: Alternar entre actividades visuales, kinestésicas (moverse por el aula), actividades en pareja o en grupo, y momentos de reflexión individual. Incorporar juegos educativos (como concursos, competencias en equipo, juegos de roles, etc.) relacionados con los temas de estudio. 17 – 21 de febrero Organizar actividades de trabajo en pareja o en grupos pequeños, donde los estudiantes deban colaborar para resolver problemas o discutir un tema. 24 – 27 de febrero: Implementar "micro-pausas" de 3-5 minutos cada 20-30 minutos de clase, donde los estudiantes pueden estirarse, tomar agua o realizar una breve actividad relajante. 28 de febrero: presentación de resultados al colectivo docente	
Recopilación y análisis de datos Nivel de estrés y ansiedad: Evaluación a través de encuestas al inicio y al final de la clase sobre cómo se sienten los estudiantes (ej. "¿Te sientes tranquilo/a para aprender hoy?"). Observación del comportamiento: Disminución de comportamientos disruptivos o señales de ansiedad (movimiento excesivo, incomodidad) antes y después de las actividades de regulación emocional. autoevaluación emocional: Los estudiantes informan en una escala de 1 a 5 su percepción de bienestar emocional al inicio y al final de la clase. Atención y concentración Tiempo de concentración: Observación directa de la capacidad de los estudiantes para mantenerse enfocados durante las actividades (por ejemplo, cuántos estudiantes permanecen concentrados durante al menos 20 minutos). Participación activa: Evaluación de la participación en actividades interactivas como discusiones en grupo, preguntas, o juegos educativos. Un aumento en la participación activa indica mayor concentración. Autoinforme de atención: Encuestas o preguntas breves al final de la clase sobre la percepción de los estudiantes sobre su concentración ("¿Pudiste concentrarte en la clase hoy?").	



Ambiente emocional positivo

Observación de las interacciones entre los estudiantes, buscando señales de respeto, apoyo y colaboración.

Encuestas sobre la percepción de los estudiantes respecto al ambiente emocional de la clase (ej. "¿Te sientes cómodo/a expresando tus opiniones en clase?").

Frecuencia de interacciones positivas entre los estudiantes (por ejemplo, intercambio de ideas, apoyo entre compañeros, resolución pacífica de conflictos).

Motivación y participación

Incremento en la asistencia y puntualidad a clase, ya que los estudiantes se sienten más motivados cuando las clases son dinámicas y divertidas.

Número de estudiantes que se involucran activamente en juegos y actividades competitivas (como responder preguntas, participar en grupos).

Observación de señales de entusiasmo y curiosidad durante las actividades lúdicas o interactivas (por ejemplo, sonrisas, risas, preguntas adicionales por parte de los estudiantes).

Desarrollo de habilidades socioemocionales

Evaluación de la interacción y colaboración entre los estudiantes en actividades de grupo (por ejemplo, número de estudiantes que cooperan y comparten ideas durante los trabajos en equipo).

Observación de la capacidad de los estudiantes para expresarse de manera respetuosa y clara (tanto verbalmente como no verbalmente) durante discusiones y actividades en grupo.

Frecuencia y efectividad con la que los estudiantes resuelven conflictos de manera pacífica (por ejemplo, utilizando estrategias aprendidas de mediación, en lugar de recurrir a comportamientos agresivos).

Socialización de la experiencia

La socialización de la experiencia en la que los docentes aplicarán algunas estrategias para mejorar el aprendizaje, la concentración, etc., basadas en la neuroeducación se realizará en la sesión de Consejo Técnico escolar del 28 febrero