Proyecto de Transformación de la Práctica

1. Acción significativa: La intervención seleccionada es la implementación de **estrategias de regulación emocional** basadas en neurociencia para fomentar un ambiente positivo y asertivo de aprendizaje en todas las asignaturas. Los docentes utilizarán prácticas como la **atención plena (mindfulness)**, la **respiración consciente** y la **revisión emocional breve** al inicio de cada clase, con el fin de promover un estado de calma y enfoque en los estudiantes.

Acción concreta:

- **Inicio de clase con respiración consciente:** Al inicio de cada clase, todos los docentes guiarán a los estudiantes a través de 2-3 minutos de respiración profunda y consciente para reducir el estrés y activar las áreas del cerebro responsables de la atención.
- **Revisión emocional rápida:** Al principio de la clase, se preguntará brevemente a los estudiantes cómo se sienten, utilizando una escala visual (por ejemplo, una carita feliz, neutral o triste) para que puedan identificar su estado emocional.
- **Micro-pauses de mindfulness:** Durante la clase, se incorporarán pausas cortas de 30 segundos a 1 minuto para que los estudiantes puedan relajar su mente, promover la atención y mejorar la concentración.

2. Canal: Plataforma digital escolar (grupo de WhatsApp). Este canal permite la comunicación continua entre todos los docentes, compartiendo recursos, artículos, videos, y recomendaciones relacionadas con la neuroeducación. También se pueden organizar reuniones virtuales o presenciales para socializar las buenas prácticas y compartir experiencias.

3. Resultados esperados:

- **Mejora en el clima emocional del aula:** A través de la regulación emocional, se espera que los estudiantes tengan una mayor capacidad para manejar el

estrés y las emociones negativas, lo que resultará en un ambiente de aprendizaje más tranquilo y enfocado.

- **Incremento en la concentración y participación de los estudiantes:** Al reducir la ansiedad y promover un estado de calma, se espera que los estudiantes puedan participar más activamente y con mayor enfoque en las clases.
- **Mayor colaboración entre docentes:** A través de la socialización y el intercambio de experiencias, se espera que los docentes fortalezcan la práctica colaborativa y el compromiso con el bienestar de los estudiantes.

Para medir el impacto:

- **Encuestas a estudiantes y docentes:** Después de 2-3 meses, se realizará una encuesta para recoger la percepción de los estudiantes sobre el ambiente de aprendizaje y el manejo de sus emociones en clase. También se hará un seguimiento con los docentes para conocer su experiencia y sugerencias de mejora.
- **Observación directa en el aula:** Los coordinadores o un equipo designado de observadores podrían realizar visitas periódicas para observar cómo se implementan las técnicas de regulación emocional y cómo afectan el ambiente del aula.

4. Socialización de la intervención con el colectivo docente:

Para socializar la intervención, se propone realizar una presentación inicial en una reunión general del colectivo docente, explicando la importancia de la neuroeducación y cómo los rituales de inicio y cierre de clase pueden ser beneficiosos. Esta presentación debe incluir ejemplos prácticos y evidencia científica que respalden la eficacia de los rituales en el aprendizaje.

Posteriormente, se debe mantener una comunicación constante a través de la plataforma digital, enviando recordatorios y consejos prácticos para que los

docentes se sientan apoyados en la implementación. Además, se pueden organizar talleres de seguimiento para resolver dudas y hacer ajustes según sea necesario.

Objetivo: Asegurar que todos los docentes comprendan la importancia de un clima de aula asertivo y se sientan motivados a aplicar los rituales de manera constante.

Este enfoque integrador tiene el potencial de mejorar tanto el bienestar emocional de los estudiantes como su rendimiento académico, creando un entorno de aprendizaje más saludable y efectivo para todos.