



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">○ Sensibilizar a toda la comunidad educativa sobre los beneficios de comprender cómo el cerebro aprende y se relaciona en un contexto escolar.○ Promover la adopción de estrategias basadas en neurociencias para mejorar la comunicación, la regulación emocional y el aprendizaje de los estudiantes.○ Crear espacios dentro de la institución para la reflexión colectiva sobre el bienestar emocional de los estudiantes y su impacto en el aprendizaje.○ Establecer prácticas regulares para que los estudiantes puedan regular sus emociones y desarrollar habilidades de empatía y respeto mutuo.○ Implementar mecanismos de seguimiento y evaluación periódica para valorar el impacto de las intervenciones basadas en neurociencias.○ Establecer canales de retroalimentación para ajustar las estrategias de acuerdo con los resultados observados en la práctica educativa.
Selección de la acción significativa	<p>"Rituales de Inicio y Cierre con Regulación Emocional"</p> <p>Definición de la intervención: Esta intervención consiste en la implementación de rituales breves al inicio y al final de cada clase, en todas las asignaturas, que se centren en la regulación emocional de los estudiantes. A través de estas rutinas, los docentes guiarán a los estudiantes en actividades simples de respiración, mindfulness, o reflexión breve, favoreciendo la preparación mental para el aprendizaje y el cierre adecuado de cada sesión.</p> <p>Los rituales de inicio tienen como objetivo preparar a los estudiantes para la clase, calmar su mente y facilitar su concentración. Los rituales de cierre, por su parte, buscan ayudar a los estudiantes a reflexionar sobre lo aprendido y a relajarse emocionalmente antes de finalizar la jornada o pasar a otra asignatura.</p> <hr/> <p>1. Mejorar el enfoque y la atención de los estudiantes al inicio de la clase, reduciendo el estrés y la</p>



	<p>ansiedad previos.</p> <ol style="list-style-type: none">2. Promover la autorregulación emocional en los estudiantes a lo largo de las clases, ayudando a que se sientan emocionalmente preparados para aprender.3. Facilitar la reflexión sobre el aprendizaje y la desconexión emocional al final de cada sesión, permitiendo que los estudiantes cierren de forma positiva su experiencia.4. Crear un ambiente de aula emocionalmente seguro y predecible, donde los estudiantes puedan sentir que tienen espacio para calmarse, centrarse y procesar lo aprendido.
	<p>Estrategias para implementar los rituales:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ritual de inicio (1-3 minutos):<ul style="list-style-type: none">○ Respiración profunda: Al comenzar la clase, el docente guía a los estudiantes en una serie de respiraciones profundas (por ejemplo, inhalar 4 segundos, retener 4 segundos y exhalar 4 segundos). Esto ayuda a activar el sistema parasimpático y calmar la mente.○ Reflexión breve: El docente puede hacer una breve pregunta para que los estudiantes se centren, como "¿Cómo te sientes hoy?" o "Piensa en algo positivo que te haya pasado esta mañana". Este ejercicio promueve la conciencia emocional y ayuda a los estudiantes a estar más presentes.○ Anclaje visual o auditivo: El docente puede usar una señal clara, como una campanita o una imagen, para indicar el inicio de la clase y que todos se centren en el momento presente.2. Ritual de cierre (1-3 minutos):<ul style="list-style-type: none">○ Reflexión grupal o individual: Al finalizar la clase, el docente invita a los estudiantes a pensar brevemente sobre lo que han aprendido y cómo se sienten. Esto puede ser con una pregunta como "¿Qué fue lo más importante que aprendiste hoy?" o "¿Qué tema te gustaría explorar más?". Se puede hacer de manera individual o en pequeños grupos para generar interacción.○ Técnica de relajación breve: Guiar a los estudiantes en una pequeña técnica de relajación, como respirar profundamente o estirarse, para liberar cualquier tensión



	<p>acumulada y prepararlos para el cambio de actividad o transición hacia otra asignatura.</p> <ul style="list-style-type: none">○ Agradecimiento o positividad: Para cerrar de manera positiva, el docente puede pedir a los estudiantes que mencionen una cosa por la que están agradecidos o que compartan algo positivo del día.	
	<p>Facilidad de implementación:</p> <ul style="list-style-type: none">• Duración breve: Ambos rituales (inicio y cierre) duran entre 1 y 3 minutos, por lo que no requieren mucho tiempo adicional, lo que los hace fáciles de incorporar en cualquier asignatura.• Aplicabilidad en todas las asignaturas: Estos rituales no dependen del contenido de la materia, por lo que son aplicables en cualquier área del conocimiento, desde matemáticas hasta lenguas o ciencias sociales.• Simplicidad: Las actividades propuestas son simples y no requieren materiales especiales ni preparativos complejos. Solo es necesario que los docentes estén comprometidos con la práctica constante. <p>Al ser actividades breves y sencillas, los rituales pueden realizarse de manera continua, ayudando a crear hábitos emocionales positivos en los estudiantes.</p>	
	<p>Beneficios esperados:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Reducción del estrés: La regulación emocional ayuda a reducir la ansiedad antes de las clases, lo que mejora el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.2. Mejora en la concentración: Al empezar y terminar con un ritual de regulación emocional, los estudiantes pueden mantener su atención durante más tiempo y estar más enfocados en las actividades de clase.3. Fomento de la autorreflexión: Los rituales de cierre permiten que los estudiantes reflexionen sobre su aprendizaje, lo que facilita la internalización de los contenidos y la conexión emocional con lo aprendido.4. Ambiente escolar más positivo: La creación de estos rituales genera un clima de respeto mutuo y empatía, donde todos los miembros de la comunidad educativa se sienten seguros y valorados.	



	<p>Conclusión:</p> <ul style="list-style-type: none">• El ritual de inicio y cierre con regulación emocional es una intervención sencilla, rápida y efectiva que puede ser aplicada por todos los docentes en cualquier asignatura. Al integrar estos momentos de reflexión y relajación en las clases diarias, se promueve un clima asertivo de aprendizaje y se favorece el bienestar emocional de los estudiantes, contribuyendo a un entorno escolar más positivo y productivo.
<p>Canal de comunicación</p>	<p>Plataforma Digital Interactiva (Plataforma de Comunicación Interna): La plataforma digital será el canal principal de comunicación entre los docentes, el equipo de dirección y los responsables del modelo de intervención. La plataforma debe ser accesible para todos los miembros del personal docente, y debe ser fácil de usar y navegar.</p> <p>Características principales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Accesibilidad: Asegurarse de que todos los docentes tengan acceso a la plataforma, ya sea a través de computadoras en la escuela o de sus dispositivos móviles. Si es posible, se puede integrar a través de plataformas ya existentes, como Google Classroom, Microsoft Teams, o Moodle.• Contenido Centralizado: La plataforma debe contener toda la información relevante sobre el modelo de intervención: los objetivos, las estrategias, los recursos, ejemplos prácticos, y guías para la implementación del ritual de inicio y cierre con regulación emocional. También debe incluir videos tutoriales, presentaciones interactivas y recursos descargables.• Foros de Discusión: Incluir foros o grupos de discusión donde los docentes puedan hacer preguntas, compartir experiencias, reflexionar sobre la implementación y proponer ajustes o mejoras. Esto permitirá que los docentes interactúen, aprendan de las experiencias de otros y se sientan parte activa del proceso.• Actualizaciones y Notificaciones: Enviar notificaciones regulares sobre actualizaciones o novedades relacionadas con la intervención, como nuevas estrategias, invitaciones a capacitaciones, o resultados de evaluación del modelo. Además, se puede usar para enviar recordatorios sobre la importancia de implementar los rituales al inicio y al cierre de cada clase.



	<ul style="list-style-type: none">• Encuestas y Retroalimentación: Incorporar encuestas periódicas donde los docentes puedan evaluar la intervención, sus percepciones y sugerencias. Esto proporcionará datos para ajustar y mejorar continuamente la intervención según las necesidades del colectivo.• Calendario de Actividades y Eventos: Incluir un calendario digital con los eventos relevantes, como talleres de capacitación, reuniones de seguimiento y eventos relacionados con el bienestar y la regulación emocional.
Proyección de resultados esperados	<p>Reducción de conflictos y conductas disruptivas</p> <ul style="list-style-type: none">• Disminución en el número de incidentes disciplinarios.• Indicador cuantitativo: Número de reportes de conflictos por mes, antes y después de la intervención.• Indicador cualitativo: Observación directa de los docentes sobre la mejora en el comportamiento de los estudiantes (disminución de interrupciones, aumento de interacciones cooperativas) <p>Incremento en la capacidad de autorregulación emocional:</p> <ul style="list-style-type: none">• Los estudiantes mejorarán su capacidad para manejar emociones difíciles (estrés, frustración, ansiedad) antes y después de las clases.• Indicador cualitativo: Observaciones de docentes sobre el uso de estrategias de autorregulación (por ejemplo, respiración, pausas activas) por parte de los estudiantes.• Indicador cuantitativo: Encuestas de autoevaluación emocional que midan cómo los estudiantes perciben su capacidad para autorregularse antes y después de los rituales de inicio y cierre de clase. <p>Mejor desempeño en evaluaciones de habilidades socioemocionales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Los estudiantes demostrarán una mejora en sus habilidades socioemocionales, como el trabajo en equipo, la empatía y la comunicación efectiva.• Indicador cualitativo: Evaluación de proyectos colaborativos donde los estudiantes muestren sus habilidades de trabajo en grupo y resolución de conflictos. <p>Mejora en la percepción del rendimiento académico de los estudiantes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Encuestas de percepción de los estudiantes sobre su propio rendimiento académico antes y después de la intervención.



Indicador: Porcentaje de estudiantes que reportan sentirse más satisfechos con su rendimiento académico (medido en una escala de 1 a 5).

Cronograma de implementación y evaluación

Fase	Actividad	Fecha de Inicio	Fecha de Finalización
1. Preparación e Información Inicial	Presentación del modelo a la comunidad educativa	Semana 1	Semana 1
	Talleres de sensibilización para docentes (enfoque neurocientífico y rituales)	Semana 1	Semana 2
	Creación de plataforma digital y recursos de apoyo	Semana 1	Semana 3
2. Implementación de la Intervención	Inicio de la práctica de rituales de inicio y cierre en todas las clases	Semana 2	Semana 3
	Capacitación continua (seminarios en línea, sesiones de reflexión)	Semana 2	Continuo (mensual)
	Aplicación de herramientas de regulación emocional en clases	Semana 2	Continuo
3. Evaluación Intermedia	Encuesta de clima escolar y bienestar emocional a estudiantes y docentes	Semana 6	Semana 6
	Observación directa en las aulas y retroalimentación a los docentes	Semana 6	Semana 7
4. Ajustes y Seguimiento	Reunión de retroalimentación con los docentes (evaluación intermedia)	Semana 7	Semana 7
	Implementación de ajustes en los rituales y estrategias de regulación emocional	Semana 8	Semana 9
5. Evaluación Final	Encuesta final de clima escolar y bienestar emocional	Semana 12	Semana 12



	Revisión y análisis de desempeño académico de los estudiantes	Semana 12	Semana 12
	Reunión final de evaluación con docentes (retroalimentación global)	Semana 12	Semana 13
6. Informe y Planificación para el Futuro	Informe final con recomendaciones para el siguiente ciclo escolar	Semana 13	Semana 14
	Presentación de resultados a toda la comunidad educativa (incluso a estudiantes)	Semana 14	Semana 14

Recopilación y análisis de datos.

Registro de Conductas Disruptivas y de Bienestar

Formato:

- **Registro de incidentes:** Los docentes registran incidentes de conductas disruptivas o de malestar emocional (ej. agresividad, agresión verbal, retirarse de la actividad, etc.) y eventos positivos relacionados con la mejora emocional (ej. momentos de calma, participación exitosa).

Ejemplo de Indicadores:

- Número de incidentes disruptivos antes y después de la intervención.
- Número de intervenciones por malestar emocional (ansiedad, estrés) antes y después de la intervención.
- Casos de uso exitoso de estrategias de regulación (por ejemplo, la utilización de respiración profunda o pausas activas durante momentos de alta tensión).

Encuestas y Cuestionarios de Clima Escolar y Bienestar Emocional, antes de la intervención (como base) y al final del ciclo (evaluación final).

Observación Directa en el Aula, **Formato:**

- **Checklist de observación:** Listado de indicadores clave como participación activa, respeto entre compañeros, uso de estrategias de regulación emocional (como respiración profunda, pausas activas), interacciones positivas entre estudiantes, y nivel de concentración.

Ejemplo de Indicadores:

- ¿Los estudiantes están participando activamente en las actividades? (Sí/No)
- ¿Los estudiantes muestran conductas cooperativas (ayuda mutua, trabajo en equipo)? (Sí/No)
- ¿Se utilizan estrategias de regulación emocional durante momentos de estrés? (Sí/No)



- ¿Existen signos de reducción de la ansiedad y distracción? (Sí/No)

Autoevaluación de los Estudiantes sobre su Regulación Emocional

Formato:

- **Escala Likert:** Los estudiantes califican su capacidad para manejar emociones difíciles, como el estrés, la frustración o la ansiedad, antes y después de las clases.
- **Preguntas abiertas:** Los estudiantes reflexionan sobre las estrategias de autorregulación que han encontrado más útiles.

Ejemplo de Preguntas:

- ¿Cómo calificarías tu capacidad para controlar el estrés en el aula antes y después de la intervención? (Escala de 1 a 5)
- ¿Qué técnicas de autorregulación has utilizado y te han resultado más útiles? (Pregunta abierta)

Socialización de la experiencia

- **Reunión general de presentación:**
Organizar una reunión con docentes, directivos y personal administrativo donde se exponga el modelo de intervención, su base neurocientífica, y los objetivos del proyecto. Durante esta reunión se debe destacar la importancia de crear un clima emocionalmente seguro para los estudiantes y cómo los rituales de inicio y cierre contribuyen a ello.
- **Material de divulgación:**
Distribuir material informativo (folletos, infografías, presentaciones digitales) que resuma los objetivos, los pasos de implementación y los beneficios esperados de la intervención. Este material debe estar diseñado de manera clara y accesible para asegurar que todos los miembros comprendan la estrategia de manera uniforme.

Socialización Continua a través de Reuniones de Reflexión y Retroalimentación

Objetivo:

Reuniones de reflexión mensual:

Organizar reuniones periódicas (por ejemplo, al final de cada mes) donde los docentes compartan sus experiencias sobre la implementación de los rituales de inicio y cierre, las técnicas de autorregulación emocional y su impacto en los estudiantes. En estas reuniones se deben discutir tanto los logros como los desafíos encontrados, y se pueden generar propuestas de mejora.

- **Grupos de trabajo:**
Crear pequeños grupos de trabajo de docentes que se centren en una asignatura específica o un área de la intervención. Esto facilitará un enfoque colaborativo y un análisis profundo de cómo adaptar las estrategias a las necesidades particulares de cada grupo de estudiantes.

Difusión de Resultados a través de Canales Digitales y Presenciales

- **Informe anual:**
Al finalizar el ciclo escolar, elaborar un informe detallado que resuma los



resultados obtenidos durante la implementación de la intervención. Este informe debe incluir tanto los datos cuantitativos (mejoras en el clima escolar, reducción de conductas disruptivas, desempeño académico) como cualitativos (testimonios de docentes y estudiantes, observaciones sobre la dinámica del aula).

- **Boletines informativos:**

Enviar boletines electrónicos o impresos a padres de familia y a la comunidad escolar para informar sobre los resultados obtenidos y los beneficios que ha traído la intervención para el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes.

- **Publicaciones en redes sociales:**

Usar las redes sociales de la escuela para compartir los logros de la intervención, incluyendo testimonios de estudiantes y docentes, imágenes de las actividades realizadas (rituales de inicio y cierre, momentos de autorregulación) y cifras que respalden la mejora en el clima emocional y el rendimiento académico.

Integración de los Resultados en Reuniones de Padres y Talleres Comunitarios

- **Talleres para padres:**

Organizar talleres dirigidos a los padres de familia donde se les explique el impacto de las prácticas de autorregulación emocional y cómo pueden apoyarlas en casa. En estos talleres, se puede enseñar a los padres a aplicar técnicas de regulación emocional en situaciones cotidianas para apoyar el bienestar de sus hijos.

- **Reuniones de seguimiento con padres:**

En las reuniones periódicas de padres (como las reuniones de fin de trimestre), incluir una sección dedicada a los resultados de la intervención, presentando cómo el enfoque basado en neurociencias está favoreciendo el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Se deben compartir los resultados de encuestas de bienestar y cómo los estudiantes se sienten más seguros y capaces de gestionar sus emociones.

Foro de Evaluación y Propuestas de Mejora para el Futuro

- **Foro de evaluación abierto:**

Organizar un foro o mesa redonda en el que participen miembros de la comunidad educativa (docentes, estudiantes, padres y directivos) para compartir sus opiniones sobre lo que funcionó bien, lo que debe mejorar y las ideas para el futuro. Este foro puede ser presencial o virtual, y debe facilitar una discusión abierta sobre los aspectos positivos y los desafíos que se presentaron durante la intervención.

- **Propuestas de mejora:**

A partir de las conclusiones del foro, redactar un documento con propuestas de mejora para la intervención, que pueda ser implementado en el siguiente ciclo escolar, asegurando así la sostenibilidad de la intervención a largo plazo.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

CR ConRumbo
Transformamos a través de la educación