

Título del Plan de Intervención:

## **"Cerebro Activo, Aula Asertiva: Un Enfoque Neurocientífico para la Convivencia y el Aprendizaje"**

1. Acción significativa: Estrategia de 'Pausa Activa y Regulación Emocional'

### Descripción:

Incorporar en cada sesión de clase una breve pausa de 5-7 minutos dedicada a ejercicios de regulación emocional y activación cerebral, basados en principios neurocientíficos.

Ejercicios propuestos:

Actividades de respiración consciente (2 minutos) para reducir el estrés y mejorar la concentración.

Movimientos cruzados o ejercicios físicos suaves (3 minutos) para activar ambos hemisferios cerebrales.

Reflexión grupal breve (2 minutos) para compartir emociones y reforzar la conexión entre alumnos y docente.

Relevancia:

Esta estrategia es fácil de implementar en cualquier asignatura, mejora el clima emocional del aula, y está basada en evidencia científica sobre cómo regular el estrés y potenciar el aprendizaje.

2. Canal de comunicación: Comité Neuroeducativo

### Descripción:

Crear un Comité Neuroeducativo Escolar, compuesto por al menos un representante de cada grupo y la dirección, para coordinar y difundir la intervención.

Herramientas de comunicación:

WhatsApp o grupos de Facebook: Para compartir materiales breves (infografías, videos) relacionados con la neurociencia aplicada en el aula.

Boletín mensual: Resúmenes con avances, logros, y recordatorios sobre las estrategias.

Carteles visuales en aulas: Resumen de las pausas activas y su impacto en el cerebro.

3. Resultados esperados

A corto plazo (1 mes):

Incremento en la disposición emocional positiva de los estudiantes.

Mayor participación activa en las actividades de clase.

A mediano plazo (3 meses):

Reducción de conflictos y mejora en el clima escolar.

Incremento en la atención sostenida y la retención de aprendizaje.

Indicadores de medición:

Encuestas rápidas: Aplicadas al inicio y final de las clases para evaluar emociones y niveles de atención.

Observaciones docentes: Registro cualitativo de cambios en el comportamiento de los estudiantes.

Resultados académicos: Comparación de evaluaciones antes y después de la implementación.

#### 4. Socialización con el colectivo escolar

Estrategia:

Realizar un taller participativo titulado "Neurociencia para Todos", diseñado para informar, motivar, y capacitar a los docentes sobre la importancia de un clima asertivo y el impacto de las pausas activas.

Estructura del taller:

Introducción (20 min): Presentación del enfoque neurocientífico y sus beneficios en el aula.

Simulación (30 min): Los docentes experimentan las pausas activas como si fueran alumnos.

Planeación (40 min): Cada docente diseña cómo adaptará la estrategia en su asignatura.

Compromiso grupal (30 min): Firma de un acuerdo colectivo y designación de roles en el comité neuroeducativo.

Materiales:

Presentación multimedia interactiva.

Infografías sobre el impacto de la regulación emocional en el aprendizaje.

Guías prácticas con ejemplos de actividades.

Seguimiento:

Reuniones mensuales para evaluar avances y resolver dudas, puede ser al final de consejo técnico escolar.

Conclusión:

Este modelo integra principios de la neurociencia en una acción concreta y replicable que beneficia tanto a docentes como a estudiantes. Al fomentar un clima emocional positivo y fortalecer la capacidad de aprendizaje, esta intervención transformará el ambiente escolar en una experiencia asertiva, colaborativa y científicamente respaldada.

Esta infografía se compartirá a los docentes el día que se presente la propuesta.



