



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:

Implementación de técnicas de regulación emocional en el aula.

Mtra. Andrea Ortega Alvarado.

Definición de objetivos	<p>Objetivo general: integrar prácticas de regulación emocional en el aula para mejorar la atención, el bienestar y el rendimiento académico de los alumnos de secundaria, basadas en principios de neurociencia.</p> <p>Objetivo específico: fomentar el uso de técnicas de regulación emocional como pausas activas y respiración consciente en todas las aulas (materias), para mejorar el bienestar emocional de los alumnos.</p> <p>Incluir en todas las clases las pausas activas como un contenido transversal que beneficie la concentración y la gestión emocional de los estudiantes, en la medida en que estas técnicas se adapten a las actividades de cada asignatura. Esto puede verse reflejado en las planificaciones analíticas, especificando el momento exacto de la intervención e incorporando el enfoque en los objetivos generales de la clase según la materia que se esté impartiendo, ya que esta práctica puede llevarse a cabo en toda la escuela sin importar la materia.</p>
Selección de la acción significativa	<p>Se seleccionará la práctica de pausas activas y respiración consciente como una intervención clave para mejorar el clima del aula. Esta técnica, que permite a los alumnos relajarse, reducir el estrés y mejorar su concentración, es fácilmente aplicable en todas las asignaturas.</p> <p>Antes de iniciar clases, al cambiar de tema o en momentos de tensión, se podrá aplicar una breve pausa activa de 2-3 minutos de respiración profunda o estiramientos para relajar el cuerpo y preparar la mente para el aprendizaje. Se pretende que cada asignatura incluya estas pausas de activación todos los días con el fin de ayudar a los alumnos a relajarse, prepararse y tener un buen desempeño en los temas que se revisarán, así mismo sea pauta para empezar con algo diferente y resetear de cierto modo el cerebro del alumno para enfocarlo en cosas diferentes y apoyarlos a tener cambios útiles y significativos en cada materia y también apoyando a la mejora del clima en el aula, despertando la curiosidad del alumno y aprovechando los momentos clave de aprendizaje.</p>



Canal de comunicación	<p>El canal de comunicación se centrará en la creación de una plataforma de intercambio y reflexión, se utilizará la plataforma Classroom, ya que es una plataforma con la que ya hemos trabajado como colectivo dentro de la escuela y nos ha funcionado como canal de comunicación, así que se trabajará de esta manera asegurando su accesibilidad por todos los docentes de la escuela, así como su participación en la misma.</p> <p>El objetivo de esta plataforma será asegurar que todos los docentes estén informados y comprometidos con la iniciativa, que participen activamente en la aplicación y retroalimentación de la práctica.</p> <p>La plataforma incluirá:</p> <ul style="list-style-type: none">• Documentos sobre la aplicación de la neurociencia en el aula.• Videos sobre la implementación de técnicas de regulación emocional.• Espacios de discusión donde todos podamos compartir experiencias, reflexionar sobre el diagnóstico, proceso y resultados de la aplicación.• Encuestas para retroalimentar la intervención en cada materia, con el fin de mejorar la práctica e incorporar aspectos que ayuden a la mejora continua.
Proyección de resultados esperados	<p>Resultados esperados: mejoras en el ambiente escolar y el rendimiento académico, evaluando el impacto en el clima del aula y en el aprendizaje de los alumnos.</p> <p>Descripción de los resultados esperados:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mejora en la atención y participación de los estudiantes, esperando que los alumnos estén más concentrados y motivados, lo que se medirá mediante observaciones y encuestas de satisfacción y sobre todo una retroalimentación de manera colectiva.• Reducción del estrés y la ansiedad, se medirá mediante encuestas a los estudiantes sobre su percepción del ambiente escolar antes, durante y después de la intervención.• Aumento en el rendimiento académico, se evaluará mediante el seguimiento de calificaciones y el rendimiento en tareas, proyectos individuales y en equipo, revisando como fue antes y después de implementar las pausas activas en cada una de las



materias, poniendo atención al comportamiento y emociones proyectadas por los alumnos.

- Clima asertivo de aprendizaje, se medirá mediante encuestas a los docentes sobre el ambiente en sus aulas y las relaciones entre los alumnos, evaluando la sensación de seguridad, respeto y bienestar en su entorno. Cabe señalar que estas encuestas serán de manera periódica y con ayuda de la plataforma Classroom para su mejor acceso, evaluación y retroalimentación de la práctica.

Cronograma de implementación y evaluación

Actividad	Fecha	Responsable	Descripción
Presentación del proyecto a la comunidad docente.	13 al 17 de enero.	Coordinadora del proyecto. (yo)	Presentación de la intervención a los docentes, explicar objetivos y actividades a realizar.
Implementación de la intervención en el aula.	20 de enero al 20 de febrero.	Todos los docentes.	Los docentes comienzan a aplicar las pausas activas y estrategias de regulación emocional.
Evaluación inicial del clima escolar.	10 al 14 de febrero.	Coordinadora del proyecto. (yo)	Realización de encuestas de satisfacción a estudiantes y docentes.
Revisión, retroalimentación y ajuste de estrategia. (Reunión de evaluación intermedia)	24 al 28 de febrero.	Todos los docentes.	Revisión del progreso de la intervención y ajuste de estrategias.
Implementación de la intervención con ajuste de estrategias.	3 marzo al 31 de marzo.	Todos los docentes.	Aplicar la estrategia con los ajustes realizados según la retroalimentación colectiva.



Evaluación final del clima escolar.	1 de abril al 4 de abril.	Coordinadora del proyecto (yo).	Realización de encuestas de satisfacción a estudiantes y docentes después de la intervención de técnicas en el aula.
Implementación de ajustes y continuidad de la estrategia de intervención en el aula.	A partir del 7 de abril.	Coordinadora del proyecto y docentes.	Ajuste de las estrategias según los resultados de la evaluación final y plan de continuidad para los siguientes meses e incluso para el próximo ciclo escolar.

Recopilación y análisis de datos

Instrumentos de recopilación de datos:

- Encuestas de satisfacción.

Esta encuesta se realizará con el fin de medir la percepción de los alumnos y docentes sobre el impacto de la intervención en el clima escolar y el bienestar emocional.

- Observación en el aula.

Observar cambios en la atención, participación y comportamiento emocional de los estudiantes, registrar aspectos como la concentración, la interacción en el aula y el impacto en la parte emocional.

- Evaluaciones académicas.

Se realizarán evaluaciones según la materia con el fin de comparar el rendimiento académico antes y después de la intervención, será medible en cuanto a los productos entregados, actividades, proyectos, calificaciones en tareas, exámenes, etc.

- Cuestionarios de clima escolar.

Evaluar el cambio en el clima general de la escuela en términos de seguridad emocional y relaciones interpersonales. Se realizarán cuestionarios a los alumnos y estudiantes sobre la percepción que se tiene de las mejoras en el ambiente escolar y como a beneficiado esta estrategia en cada una de las aulas.

Estos instrumentos permitirán medir la efectividad de la intervención y hacer ajustes basados en los resultados obtenidos, ya que la retroalimentación oportuna ayuda bastante a la mejora de cualquier práctica o intervención.



Socialización de la experiencia

Crear una estrategia de sensibilización y compromiso, asegurando que todos los docentes comprendan la importancia del enfoque neurocientífico y se comprometan a implementarlo de manera colectiva. La socialización de la intervención se realizará mediante un plan de comunicación que consiste en lo siguiente:

- Reunión inicial con todo el colectivo docente: Presentación formal del proyecto, con una explicación sobre los beneficios del enfoque basado en neurociencias para mejorar el aprendizaje y el bienestar emocional de los alumnos.
- Creación de una red de apoyo: Fomentar un espacio de colaboración entre docentes para que compartan experiencias, dificultades y éxitos en la implementación de la intervención. Esta red puede desarrollarse de manera presencial y virtual según las necesidades de nuestra escuela.
- Retroalimentación continua: Se enviarán actualizaciones regulares sobre los resultados obtenidos, tanto en el ámbito académico como en el emocional, a través de la plataforma de comunicación Classroom, reforzando la importancia de seguir implementando las técnicas.



Instrumento para evaluar el PTP 3

Instrumento para evaluar el PTP 3				
EVIDENCIA:				
INDICADORES	Insuficiente 10	Suficiente 15	Satisfactorio 20	Destacado 25
Definición de objetivos	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.
Selección y relevancia de la intervención	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.
Proyección de resultados esperados	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.
Difusión y compromiso del colectivo	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.