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

EMOCIÓN CON CONEXIÓN EN TODAS MIS ASIGNATURAS

Definición de objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Objetivo General: Fomentar un clima asertivo de aprendizaje en el aula mediante el desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes, enfocándose en la distinción entre emociones, estados de ánimo y sentimientos, con el fin de mejorar las relaciones afectivas y contribuir a la inclusión y equidad.• Objetivos Específicos: Objetivo 1: Lograr que al final de la intervención, el 80% de los estudiantes sean capaces de identificar y diferenciar de manera efectiva las emociones, los estados de ánimo y los sentimientos, mediante actividades que favorezcan la reflexión y la autocuestionamiento. Objetivo 2: Desarrollar estrategias de expresión emocional asertiva que permitan a los estudiantes reconocer y comunicar sus emociones de manera respetuosa y adecuada, con un enfoque en la empatía y la comprensión mutua, logrando que el 75% de los estudiantes participen activamente en actividades grupales relacionadas con la gestión emocional. Objetivo 3: Fomentar la inclusión y el respeto en el aula promoviendo interacciones equitativas, mediante dinámicas grupales y actividades que favorezcan la cooperación, con el objetivo de reducir en un 20% los conflictos interpersonales, utilizando los conocimientos sobre emociones, estados de ánimo y sentimientos.
Selección de la acción significativa	<ul style="list-style-type: none">• Sesiones educativas sobre inteligencia emocional: Se realizarán actividades interactivas y juegos que permitan a los estudiantes distinguir entre emociones, estados de ánimo y sentimientos. Utilizando recursos visuales (tarjetas, diagramas) y técnicas de relajación, se fomentará la reflexión individual y grupal.• Dinámicas de grupo para el desarrollo de habilidades socioemocionales: A través de actividades como el “círculo de la confianza”, se

promoverá la expresión de emociones de manera respetuosa y asertiva, enseñando herramientas para la resolución de conflictos y la gestión de las emociones en situaciones difíciles.

- **Integración de la transversalidad en el currículo:** La temática de la inteligencia emocional se integrará transversalmente en diversas áreas del currículo, con el fin de facilitar la conexión de los estudiantes con el contenido y fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales dentro de contextos académicos diversos.

Biología:

Tema: El sistema nervioso y las emociones.

Actividades: Explorar cómo las emociones afectan el cuerpo humano, especialmente a nivel del cerebro y las hormonas. Relacionar las emociones con la respuesta biológica ante estímulos emocionales.

Física:

Tema: El equilibrio físico y emocional.

Actividades: Relacionar conceptos de equilibrio y fuerzas con el control emocional. Usar experimentos sencillos para mostrar cómo la estabilidad emocional contribuye a un rendimiento académico equilibrado.

Matemáticas:

Tema: Resolución de problemas y toma de decisiones.

Actividades: Integrar actividades matemáticas que fomenten la paciencia, el análisis lógico y la toma de decisiones racionales, en paralelo con el manejo de las emociones ante situaciones estresantes.

Español:

Tema: Expresión emocional a través de la escritura.

Actividades: Redactar textos (cartas, cuentos, diarios) donde los estudiantes expresen cómo las emociones, los estados de ánimo

	y los sentimientos afectan sus interacciones sociales y académicas.
Canal de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> • Carteles informativos: Se crearán carteles visuales que definan las emociones, estados de ánimo y sentimientos, que se colocarán en lugares visibles del aula para que los estudiantes los tengan siempre como referencia. • Boletín informativo: Al final de la intervención, se distribuirá un boletín con los resultados de las actividades y recomendaciones para continuar trabajando la expresión emocional dentro y fuera del aula. • Presentaciones y videos: Se utilizarán presentaciones multimedia y videos para ilustrar cómo las emociones influyen en nuestras decisiones y relaciones en las áreas académicas. Estos recursos se compartirán en una plataforma educativa de la secundaria.
Proyección de resultados esperados	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación emocional: Al menos el 80% de los estudiantes pueden diferenciar correctamente entre emociones, estados de ánimo y sentimientos en un ejercicio de evaluación. • Participación activa: El 75% de los estudiantes participa de forma activa en las actividades de gestión emocional y resolución de conflictos. • Reducción de conflictos: Disminución de al menos un 20% en la frecuencia de conflictos interpersonales reportados por los estudiantes, a través de encuestas mensuales.
Cronograma de implementación y evaluación	

Semana	Actividad	Asignatura(s) involucrada(s)	Objetivo específico
Semana 1	Introducción a las emociones, estados de ánimo y sentimientos. Charla sobre diferencias y relación con las relaciones interpersonales.	Todas	Sensibilizar a los estudiantes la importancia de comprender las emociones para establecer relaciones respetuosas y equilibradas.
Semana 2	Exploración de las emociones a nivel biológico. Estudio de cómo las emociones impactan el sistema nervioso.	Biología	Relacionar los conceptos emocionales con el funcionamiento biológico.
Semana 3	El equilibrio emocional y físico. Actividades prácticas para comprender el equilibrio entre cuerpo y emociones.	Física	Mostrar cómo la gestión emocional influye en el rendimiento académico y personal.
Semana 4	Resolución de problemas con emociones equilibradas. Ejercicios de matemáticas aplicados al manejo emocional en la toma de decisiones.	Matemáticas	Fomentar la toma de decisiones racionales a través de situaciones emocionales simuladas.
Semana 5	Escritura emocional. Creación de textos donde los estudiantes expresen sus emociones y reflexionen sobre su impacto.	Español	Fomentar la autorreflexión sobre las emociones a través de la escritura.
Semana 6	Reflexión grupal. Debate sobre la importancia de las emociones en las relaciones afectivas inclusivas.	Todas	Promover la discusión sobre la inclusión emocional y afectiva.
Semana 7	Evaluación y cierre. Encuesta de percepción sobre el clima de aprendizaje y el manejo emocional.	Todas	Evaluar el impacto de las actividades y reflexionar sobre el aprendizaje emocional.

• .Recopilación y análisis de datos

- **Evaluación continua y feedback:** Se implementarán instrumentos de evaluación como encuestas de percepción sobre el clima escolar, observación de las interacciones en el aula y una autoevaluación emocional para medir el progreso de los estudiantes en relación con los objetivos establecidos. Se hará seguimiento mensual de los resultados, proporcionando retroalimentación tanto a los estudiantes como a los docentes.

- Se realizará una evaluación integral para medir los logros alcanzados en relación con los objetivos, tanto a nivel de los estudiantes (habilidades emocionales) como de los docentes (capacitación y prácticas inclusivas).

Socialización de la experiencia

- Esta intervención busca no solo abordar el componente emocional, sino también integrar este aprendizaje a las asignaturas académicas, fortaleciendo así tanto el clima de aprendizaje como las relaciones afectivas de los estudiantes, como las que se mencionan a continuación.
- **Mejora en la auto-regulación emocional:** Se espera que los estudiantes aprendan a reconocer sus emociones y a manejarlas de manera adecuada, lo que les permitirá reducir conflictos y mejorar el ambiente de aula.
- **Fomento de un ambiente inclusivo y equitativo:** Al comprender la importancia de las emociones y los sentimientos en las relaciones, los estudiantes podrán desarrollar actitudes más inclusivas y cooperativas.
- **Interrelación de conocimientos:** La integración de contenidos emocionales en biología, física, matemáticas y español ayudará a los estudiantes a ver la relación entre lo académico y lo emocional, mejorando tanto su aprendizaje como su convivencia.
- **Aumento del rendimiento académico:** Un clima emocionalmente saludable y positivo influye directamente en el desempeño académico, ya que los estudiantes se sienten más seguros y motivados.