

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

Mejorar el clima de aprendizaje en todas las asignaturas, promoviendo un ambiente de respeto, seguridad, confianza, motivación y bienestar emocional para los estudiantes.

TITULO: **El Camino hacia el Equilibrio**

Selección de la acción significativa

Implementación de una rutina diaria de 5 minutos al inicio y final de cada clase, que favorezca la regulación emocional y estimule el cerebro para un mejor aprendizaje. Esta rutina incluirá las siguientes actividades:

Inicio: Breve ejercicio de respiración para reducir el estrés y mejorar la concentración guiar a los estudiantes en ejercicios de respiración profunda para calmar la mente y reducir el estrés. Cada inicio de clase se alternará con ejercicios de respiración y con juegos dinámicos que fomenten la concentración, la confianza y estimulen el cerebro, para mantener el interés y la motivación de los estudiantes a lo largo de las sesiones."

RESPIRACION

- ✓ Siéntate en tu banca, con los pies planos en el suelo y las manos sobre las piernas
- ✓ Cierra los ojos suavemente.
- ✓ Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos
- ✓ Mantén la respiración durante 7 segundos
- ✓ Exhala lentamente por la boca durante 8 segundos
- ✓ Repetimos este ciclo 3 veces.
- ✓ Antes de abrir tus ojos di en tu mente yo puedo con todo en la escuela, soy inteligente, hoy me ira muy bien y soy muy fuerte.
- ✓ Abrimos los ojos



EJEMPLO DE JUEGO

Este ejercicio es simple y efectivo para calmar la mente y preparar el cuerpo para la clase.

Cómo jugar:

- ✓ Los estudiantes se formarán en un círculo donde estén parados
- ✓ El docente hará una orden de acciones o retos, pero el truco es que ellos solo tienen 5 segundos para ejecutarlo después de escucharla y ver, pero harán lo contrario al docente.
- ✓ Ejemplos de acciones del docente: si el docente brinca con el pie izquierdo los estudiantes harán lo contrario brincarán con el pie derecho, si el docente tiene sus dos manos a bajo los estudiantes subirán sus manos, si el docente se agarra su estómago los estudiantes harán lo contrario se agarrarán su cabeza, si el docente levanta su mano derecha los estudiantes levantarán su mano izquierda.



- ✓ Los estudiantes deben hacer lo que el docente les indique en 5 segundos, si no lo hacen a tiempo o se distraen y no hacen la acción que dijo el docente, se les puede animar con palabras positivas para que mejoren el siguiente intento
- ✓ Si lo logran, el estudiante puede ganar un pequeño reconocimiento por ejemplo un aplauso

También poner actividades que atraigan la atención de los estudiantes en cada clase como usar plataformas digitales, proyección visual que llame la atención de los estudiantes y usar videos interactivos.

Cierre: Breve reflexión grupal sobre lo aprendido y cómo se sintieron durante la clase, para fomentar la autorregulación emocional.

Canal de comunicación

En el consejo técnico que este por llegar informar a docentes y directivos para explicar el objetivo y los beneficios de la intervención con título “El camino hacia el equilibrio”, así como la metodología a seguir.

- Crear un documento accesible (en formato digital y físico) que detalle los pasos de la intervención, ejemplos de actividades y recomendaciones para su implementación en todas las asignaturas.

- Después creo un grupo de WhatsApp con nombre “El camino hacia el equilibrio” donde los docentes puedan compartir experiencias, dudas y consejos sobre la implementación de la rutina, donde ahí se les proporcionara el documento digital. Después de dos meses de implementación, convocar a los docentes para una sesión de retroalimentación, donde se discutan los resultados obtenidos y posibles ajustes.

Proyección de resultados esperados

- Mejorar la concentración y memoria de los estudiantes, medida a través de las calificaciones y desempeño en tareas y exámenes.
- Incrementar la percepción de seguridad y bienestar de los estudiantes, medida a través de encuestas sobre el clima escolar.

Cronograma de implementación y evaluación

✓ Tabla para la Implementación y Evaluación de la Intervención

Fecha	Actividad	Descripción
Semana 1: Día 1	Presentación de la intervención	Reunión inicial con todo el personal docente para presentar la intervención.
Semana 1: Día 2-5	Distribución de materiales y manuales	Entrega de los documentos detallados sobre la intervención y el manual de implementación.
Semana 2-4	Implementación diaria de la rutina de neurobienestar	Todos los docentes inician la implementación de la rutina al comienzo y final de sus clases.
Semana 4	Primer seguimiento (retroalimentación informal)	Reunión para resolver dudas y ajustes sobre la implementación.
Semana 5-6	Evaluación intermedia del impacto	Encuestas a estudiantes y docentes para medir la percepción del clima de aula y de aprendizaje.
Semana 7	Análisis de resultados iniciales y	Revisión de los resultados obtenidos hasta el momento
Semana 8	Evaluación final y retroalimentación grupal	Encuesta final y reunión con los docentes para discutir los resultados obtenidos y compartir experiencias.
Semana 9	Cierre de intervención e informe final	Presentación de un informe de impacto a toda la comunidad educativa.

Recopilación y análisis de datos

- Describir algunos de los instrumentos de recopilación de datos para evaluar el impacto de la intervención.
- ✓ Encuestas sobre el clima escolar ejemplo ¿Te sientes seguro y cómodo en las clases? ¿Consideras que los ejercicios de inicio y cierre de clase te ayudan a concentrarte?
- ✓ Observar a los alumnos al empezar las clases: Lista de cotejo para evaluar cómo los estudiantes interactúan en el aula durante la implementación de las rutinas.
- ✓ Encuesta para los docentes: Recoger la opinión de los docentes sobre la implementación de la intervención. ¿Has notado cambios en el clima de tus clases desde que implementaste la intervención?
- ✓ Evaluar el impacto en el rendimiento académico a través de las calificaciones de los estudiantes. Comparación de las calificaciones antes y después de la intervención

Socialización de la experiencia

Organizare un taller introductorio sobre neurociencia y su relación con el aprendizaje, en un consejo técnico, donde se expliquen conceptos básicos de plasticidad cerebral, regulación emocional y cómo influyen en el rendimiento académico de los estudiantes.

- Durante la intervención: Ofrecer recursos y materiales actualizados sobre neurociencia aplicados a la educación, de los libros que nos pasó el **profesor Luis Migdael Hernandez Olguin**, libros en una plataforma digital drive donde vienen algunos libros muy buenos para nuestro conocimiento sobre la NEUROEDUCACION (algunos libros son los siguientes: Neuroeducación como aprende el cerebro, Educación emocional por Rafael Bisquerra, Integrando la Neuroeducación en

el aula de Carminati y el libro de Instrumento para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven). Así como ejemplos prácticos de cómo integrar estos enfoques en las clases cotidianas.

Invitar a los docentes a compartir sus experiencias durante la implementación de la intervención, resaltando los cambios positivos observados en sus aulas. Recopilar y presentar testimonios de docentes que hayan visto mejoras en el comportamiento, participación o desempeño académico de los estudiantes tras aplicar las rutinas para su bienestar.

PREMIO PARA EL DOCENTE

Proponer pequeñas recompensas (como ejemplo certificado de reconocimiento o una mención especial) para los docentes más comprometidos con la intervención.

