



“Nunca lograrás cambiar tu vida, hasta que cambies algo que haces a diario”.

John C. Maxwell

¿Te has preguntado cómo las rutinas que practicas en el aula o en tu centro educativo impactan en el aprendizaje de tus estudiantes?

El adecuado manejo de rutinas y hábitos en los procesos de enseñanza y aprendizaje nos puede ayudar a crear, incorporar y desarrollar prácticas beneficiosas en la labor docente, que nos permitirán sacar mayor provecho de la capacidad de nuestros estudiantes. En el día de hoy, queremos compartir algunas ideas en este sentido, las cuales pueden ser incorporadas en las aulas:

1. **Planificar acciones intencionadas para propiciar el enfoque y la concentración.** Dedicar tiempo y espacio en la planificación escolar para ayudar a nuestros estudiantes a indicarle a su cerebro, que ha iniciado el momento del aprendizaje. En ese sentido:
 - Podemos hacer alguna rutina de relajación o visualización, si lo que queremos es ayudar a un grupo muy emocionado a centrarse en un estado de mayor enfoque y concentración.
 - Si lo que queremos, es subir el ánimo de un grupo que luce cansado y distraído, podemos recitar a coro una estrofa (o varias) de alguna canción o poema inspirador.
 - Podemos también incorporar movimientos corporales simples, que pueden realizarse mientras permanecen sentados, tales como: movimientos de manos, de cuello, de pies, hombros, entre otros.
 - Recitar algún eslogan popular que ellos conozcan y disfruten, puede servir para marcar el inicio de algún tema o contenido importante.
 - Realizar algún ritmo con las manos (aplausos) o con los pies, previamente ensayado e instituido para los fines de lugar, puede ser útil para iniciar la hora de clase con energía y establecer un ambiente propicio para el aprendizaje.
2. **Enseñar a nuestros estudiantes cómo ellos pueden lograr que sus cerebros se enfoquen y se concentren mediante rutinas de estudio que les permitan entrar en su “zona de aprendizaje”.** En este sentido, el espacio escolar nos ofrece algunos modelos o estrategias como: establecer horarios de estudio por asignatura, determinar un lugar fijo de estudio para cada estudiante, entre otros. Igualmente en sus hogares, les favorece establecer algunas rutinas de estudio como: fijar un horario para la realización diaria de las tareas, definir lugares específicos para estudiar libres de distractores, entre otros.
3. **Por último, recordar que para incorporar la conducta que deseamos generar en los estudiantes, debemos presentarla y practicarla de forma regular y sistemática.** Como dice un viejo refrán popular, “la práctica hace al maestro”, por lo que ser consistentes en la realización de las rutinas, es entonces el primer paso para la construcción de hábitos favorables para el aprendizaje.

Es fundamental que, docentes y directivos escolares reconozcamos el impacto de lo que hacemos día a día en el trabajo con nuestros estudiantes (nuestras rutinas) e identifiquemos los hábitos positivos que vamos generando en ellos al practicarlas.



