

# Bienestar estudiantil

**Propuestas:**

**Implementaron de pausas activas cada dos horas durante la jornada escolar:**

**Petición:**

Disponibilidad Por parte de los docentes realizar 5 minutos de pausas activas intercaladas cada dos horas

**¿porque?**

Los alumnos requieren tiempo de recuperación para mejorar su rendimiento estudiantil y minimizar el estrés.

**¿Para que?**

Las pausas activas ayudan a reducir la fatiga, mejorar la concentración y lo más importante ayuda a mejorar la salud.

**Fundamentos**

**Necesidades reales**

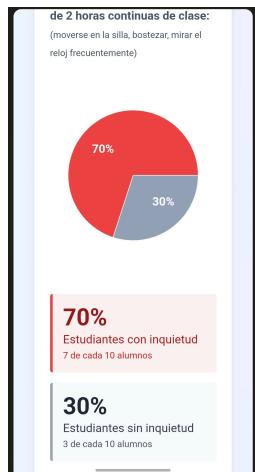
Proponemos pausas activas dado a que la mayoría de las clases nosotros como alumnos permanecemos en un estado de sedentarismo de aproximadamente 3 a 5 horas, ya que no contamos con una materia de deportes, las pausas activas tendrían un gran beneficio para el rendimiento académico ya que en los 5 minutos de dicha actividad contiene muchos beneficios tanto mentales como físicos

**Opiniones:**

**Lot Jafet Hernandez Cruz:** “ Es cansado y frustrante estar sentado de 5 a 6 horas al día y las pausas activas son una gran idea ya que nos estresamos o distraemos y las pausas activas nos ayudan a concentrar”

**Observación:**

**Observación directa:** Durante las últimas dos semanas de clases, se observó que después de la segunda hora continua, el 70% de los estudiantes muestran signos de inquietud (moverse en la silla, bostezar, mirar el reloj frecuentemente).



## Encuesta a estudiantes: (Realizada del 11-12 de diciembre)

85% de los alumnos reportan sentirse cansados o con dificultad para concentrarse después de dos horas de clase

92% afirman que les gustaría tener momentos de actividad física durante el día

78% mencionan dolores de espalda o cuello por estar sentados mucho tiempo



**85%**  
**Cansancio y dificultad**  
Se sienten cansados o con dificultad para concentrarse después de 2 horas de clase

**92%**  
**Desean actividad física**  
Les gustaría tener momentos de actividad física durante el día escolar

**78%**  
**Molestias físicas**  
Mencionan dolores de espalda o cuello por estar sentados mucho tiempo

**Propuesta:**

## **Actividades Recreativas (2 veces al mes) :**

Disponibilidad de Docentes y Dirección para realizar 2 veces al mes una actividad Recreativa que nos motive a asistir a la escuela (día de pijama, día de mochila creativa, disfraz, etc.)

Y a cambio, toda una semana nadie portara prendas extra, de no ser así se le cancelara el día recreativo al alumno (a).

### **¿Por qué?**

Porque ocupamos una motivación, y ayudaría a tener mejor control en el uniforme los demás días.

### **¿Para qué?**

Para tener mayor disfrute de la escuela y poder tener más motivación para asistir.

## **Fundamentos**

### **Necesidades reales**

Nos hemos percatado que a los alumnos les afectaría más perder un día de convivencia que realizar un servicio a la institución.

Por otro lado nos percatamos q a las personas de intendencia les afecta a su labor qué nosotros hagamos el haceo en los salones ya q la mayoría lo hacer mal y ellos tienen que volver a hacerlo.

### **Opiniones:**

**Soledad Tovar Eitan Daniel:** Considero que la propuesta me parece interesante además de ofrecer una motivación a los jóvenes de ahora para asistir a la escuela.

Aunque encuentra errores en la disciplina me parece una buena causa para fomentar la convivencia y la empatía dentro de las aulas además de fomentar también la convivencia , ayudar a reconocer sus habilidades sociales y aumentar la confianza de los jóvenes.

### **Observación:**

**Observación directa:** Las actividades recreativas como el día de pijamas o el día sin mochila con su accesorio adecuado para llevar las pertenencias contribuyen poderosamente al bienestar emocional y al clima escolar: reducen el estrés académico, fortalecen la cohesión grupal al fomentar la interacción espontánea y desarrollan la creatividad, creando un entorno más positivo que favorece incluso el rendimiento de los alumnos en sus estudios.



### **Encuesta a estudiantes: (Realizada del 11-12 de diciembre):**

80% Comentan que les afectaría más perder un día de convivencia qué hacer servicio comunitario.

30% No están desacuerdo ya q dicen que seria muy desgastante para algunos alumnos no tan sociables.

70% Están desacuerdo ya que los motivaría a seguir asistiendo a la escuela.



### **Servicio de enfermería**

**Propuesta:**

Proponemos que halla un servicio de enfermería por cualquier accidente o percance que ocurra dentro de la escuela.

### **¿Qué se requiere?**

Nosotros pedimos que los administrativos escolares estén de acuerdo con la disposición este servicio.

### **¿Por qué?**

Los alumnos requieren atención médica durante el horario de clases por cualquier percance que pueda ocurrir dentro de la escuela.

### **¿Para qué?**

Para qué por cualquier accidente o percance que tengamos dentro de la escuela nos puedan atender de manera rápida y segura, ya que los accidentes son muy comunes y a veces suelen ser un poco peligrosos, por eso el servicio de enfermería sería muy útil ya que hasta en los concursos de básquetbol, futbol entre otros puede haber personas lesionadas por lo cual con la enfermería habría una atención rápida y segura.

### **Necesidades reales**

El servicio de enfermería nos ayudaría a tener una atención rápida ante cualquier accidente sea o no sea grave necesitamos que los revisen por cualquier malestar que pueda tener el alumnado.

### **Opiniones:**

**Alejandro:** "Durante los partidos de fútbol yo he visto que los compañeros se caen o se avientan y llegan a lastimarse bastante, contamos con seguro pero no con una atención que llegue de forma rápida."

### **Observación:**

**Observación directa:** Durante los partidos hemos visto que luego se llegan a caer o cosas por el estilo y no le dan atención médica solo preguntan si se encuentran bien o descansan .