



Red de Escuelas Líderes PRÁCTICAS REPLICABLES PARA LA REACTIVACIÓN EDUCATIVA

Práctica «Rutina socioeducativa HERVAT»



1. Identificación y características del establecimiento

1.1.
Nombre del establecimiento

Escuela Bernardo O'Higgins Riquelme de Tocopilla.

1.2.
Número de estudiantes

670 estudiantes

1.3.
Contexto del establecimiento

Somos una escuela de Educación General Básica de dependencia municipal de la ciudad de Tocopilla, Región de Antofagasta, con un IVE del 87%. Atendemos estudiantes desde el Nivel Transición Menor a Octavo Básico.

2. Descripción de la práctica

2.1.

Nombre de la práctica

Rutina socioeducativa HERVAT.

2.2.

Categoría de la práctica

- Bienestar docente
- Convivencia escolar
- Reactivación de aprendizajes
- Revinculación y asistencia

2.3.

Descripción de la práctica

El objetivo del proyecto es instaurar el método HERVAT como rutina diaria entre los niveles de transición y Octavo Básico, con el objetivo de mejorar el proceso de atención y memoria de las y los estudiantes, estimulándolos de manera cognitiva y sensorial.

El Método HERVAT —que es el acrónimo de Hidratación, Equilibrio, Respiración, Visual, Auditivo y Táctil— busca preparar el cerebro del alumnado para facilitar el aprendizaje, a partir de hallazgos en el campo de la neurociencia. La rutina se realiza diariamente, cinco minutos antes de cada clase o una vez al inicio de la jornada.

Presentado por el Dr. Tomás Ortiz, el programa postula que ejercicios de equilibrio, visuales, auditivos y táctiles mejoran la atención de los y las estudiantes, mientras que la hidratación es necesaria para el buen funcionamiento cerebral a nivel fisiológico y la respiración, al ser un proceso orgánico, promueve la calma. Según el autor de esta estrategia neuroeducativa, “entre los resultados obtenidos en la aplicación de este programa en determinados centros educativos, con un grupo de control, confirman los beneficiosos cambios producidos en el funcionamiento cognitivo, además de reconocer, por parte de los docentes, una gran mejoría en el rendimiento del alumnado” (Ortiz, 2018, p.12).

2.4.

¿Desde cuándo se implementa?

Desde el año 2022 en los niveles Transición a Primero Básico. En 2023 se está fomentando su uso en todos los niveles del establecimiento.

2.5.

¿Requiere algún tipo de financiamiento?

Su financiamiento es mínimo: sólo requiere agua disponible para las y los estudiantes, un vaso pequeño (o que cada una/o disponga de una botella propia) desde donde beberá un sorbo, además de linterna o puntero láser y sonidos de animales (u otros).

2.6.

Indica los pasos clave necesarios para instalar la práctica

Las rutinas se realizan de manera intencionada y programada, con la ayuda de pautas que permiten orientar la actividad.

A continuación, se presenta el paso a paso de una rutina estándar, con todos los componentes del método y una sugerencia de tiempos.

ACTIVIDAD/EJERCICIO HERVAT			
Antes de comenzar la sesión, la educadora/ docente anima a las y los estudiantes para que participen y recuerda el significado de la palabra HERVAT, que se destaca en un lugar visible del aula.			
	TIEMPO	ACTIVIDAD	RECURSOS
2.6. Indica los pasos clave necesarios para instalar la práctica	H 10 seg.	Las y los estudiantes observan cómo la educadora/ docente señala la letra H y, a continuación, nombran en voz alta la palabra "¡HIDRATACIÓN!" y proceden a beber un traguito de su botella de agua, que tendrán a disposición en su mesa.	Letras y botella de agua
	E 90 seg.	Al señalar la letra E por parte de la educadora/ docente, las y los estudiantes responden "¡EQUILIBRIO!". Luego les pide que levanten un pie, contando hasta 5 segundos, para alternar con el otro.	
	R 20 seg.	Cuando la educadora/ docente señale la letra R: ¡RESPIRACIÓN!". Las y los estudiantes realizan 5 veces una respiración profunda, inhalando por la nariz y espirando por la boca, mientras elevan y bajan un	

		brazo por cada repetición.	
	30 seg.	Una vez se indique la letra V y el curso coree "¡VISIÓN!", se les pide realizar un recorrido visual utilizando su propio dedo índice, el cual moverán siguiendo las indicaciones de la educadora (arriba, abajo, a un lado hacia el otro), siempre intentando no mover la cabeza, sino solamente los ojos.	
	60 seg.	Tras nombrar la A de "¡AUDICIÓN!", la educadora/ docente propone que el curso adivine la voz del compañero o compañera que habla. Para ello, les solicita cerrar sus ojos y toca a un/a estudiante, quien dirá: "Hola compis, ¿Quién soy?".	
	90 seg.	Por último, se repetirá la palabra "¡TÁCTIL!" al señalar la letra T. Por parejas, las y los estudiantes se dan un masaje en la cabeza, haciendo círculos con las yemas de los dedos. Luego cambian el turno de acción.	
<p>La educadora finaliza la rutina, mostrando una imagen con alguien sonriendo, y les invita a imitar su sonrisa. ¡Ahora están listas y listos para aprender!</p>			

2.7.

¿Cuáles han sido los obstaculizadores o desafíos?

Introducir esta práctica en todos los cursos de la escuela ha presentado algunas dificultades por disponibilidad de agua y contenedores (vasos o botellas) al momento de realizar la rutina. En los cursos superiores, las rutinas se han realizado de manera esporádica.

2.8.

¿Cuáles son los resultados y/o aprendizajes del proceso?

Los resultados observados en los primeros básicos el año 2022 fueron satisfactorios, ya que pudimos observar niñas y niños más predispuestos al aprendizaje, con un ambiente de aula adecuado. Esto, a pesar de no tener rutinas escolares previas, por la virtualidad en periodo de pandemia.

Hemos podido constatar que les ayudó a potenciar la atención y la concentración durante el desarrollo de las clases, favoreciendo la participación y facilitando las condiciones propicias para adquirir nuevos aprendizajes.

2.9.

¿Cómo recomendarían empezar implementando esta práctica?

Se recomienda implementar esta práctica de manera paulatina, empezando con algunos niveles del establecimiento, previa capacitación de las y los docentes y asistentes de la educación involucrados.

Para extender esta estrategia a más niveles e institucionalizarla, se recomienda considerarla dentro de la planificación de clases, con el objetivo de asegurar los tiempos necesarios para su aplicación.

3. Otra información

3.1. Vocería(s) de la práctica

Teresa Ramos González , Jefa Técnica del establecimiento.

A continuación, se anexa un documento con la fundamentación de la práctica, ejemplos de rutinas, formatos de evaluación y registro e informativo para madres, padres y apoderados:

3.2. Formatos de trabajo para réplica

<https://docs.google.com/document/d/1D-iF7kl8LxtbXGyapPTbD7qt14jVNZ7zGufbps1DINw/edit?usp=sharing>

Video de implementación:

https://drive.google.com/file/d/16SySK_au-kFP38XGvXCIn1JD5TiNm4ec/view?usp=sharing