



COLEGIO DE
BACHILLERES

Buenas Prácticas Docentes

Las emociones se contagian

Proyecto basado en competencias para Salud Humana II

Profesora: Ana María Martínez Aceves

Plantel: 6 Vicente Guerrero

Asignatura: Salud Humana II

Agosto/2016



Grupo 603
Semestre 2015-A

Porque nunca se termina de aprender y porque en los estudiantes se encuentra también, la fortuna de compartir juntos el camino hacia un aprendizaje significativo.

Gracias a ustedes mis alumnos y a mi familia, porque sin su presencia, no tendría motivos para seguir adelante.

Ana María
Agosto 2016

RESUMEN

Salud Humana II, forma parte del área de formación específica del mapa curricular del Colegio de Bachilleres, se imparte en el sexto semestre, con seis créditos y una carga horaria de tres horas a la semana. Con la importancia que se merece la asignatura se presenta una estrategia que permite al estudiante aplicar sus conocimientos desde el punto de vista biopsicosocial, bajo un enfoque en competencias; creando y desarrollando un proyecto dentro de la comunidad estudiantil y retomando los conocimientos adquiridos en el desarrollo de los núcleos temáticos que señala el programa de estudios. El núcleo temático elegido por los estudiantes es el de las emociones, como parte de un aprendizaje social ante la respuesta de las actitudes diarias de los seres humanos, comprobando con ello que las emociones se pueden contagiar y asimismo son el resultado del equilibrio socioemocional de los individuos.

INTRODUCCIÓN

Estar frente a un grupo no es tarea fácil para el docente, requiere de constancia y disciplina para desempeñar día a día su papel al ser una guía para que el estudiante encuentre el camino adecuado de su aprendizaje.

El Colegio de Bachilleres como institución educativa se ha esforzado por preparar de manera constante a sus docentes a través de cursos que les permiten ejercer exitosamente su trabajo, por el bien de la educación de los estudiantes.

Atender ahora el modelo educativo basado por competencias hace exigente el previo conocimiento de las inquietudes y modos sociales de los estudiantes para proporcionar un aprendizaje con calidad y que sea de utilidad en su vida cotidiana.

Para transmitir un conocimiento, es necesario que el docente planee y diseñe propuestas a través de estrategias de aprendizaje, en el que incluya varios aspectos pedagógicos que vinculen al estudiante hacia un proceso de enseñanza-aprendizaje significativo.

En el diseño una estrategia adecuada, primero se deben conocer aspectos del entorno de los estudiantes, su comportamiento e intereses, y así establecer el vínculo socio-afectivo con los aprendizajes del programa de estudio.

Pareciera una tarea un poco complicada, pero en mi experiencia docente he aprendido a dar el valor que se merece los inicios de un semestre en el que actividades como la presentación, dinámicas para romper el hielo y la evaluación diagnóstica son los detonantes que me permiten enfocar mejor las estrategias académicas bajo un enfoque de competencias.

Identificar las problemáticas vivenciales de los estudiantes, respecto a su salud y la de su comunidad hacen que las estrategias fluyan a favor del interés de los estudiantes, es decir, atraparlos para que no se desprendan de la intención que persigo, siendo esta la de transmitir un conocimiento y que ellos lo desarrollen y apliquen a la solución de sus propios problemas.

La asignatura de Salud Humana permite abrir un amplio conocimiento en muchos aspectos de la vida de los estudiantes, en el caso del tema de las emociones, es una condición que ellos están viviendo como un torbellino de experiencias, en las cuales no les encuentran explicación, por mencionar algunos ejemplos es el enamoramiento, la desilusión, la incompreensión de pares y de la propia familia, incluso en la relación profesor-docente, por lo que conocer de manera fisiológica la respuesta neuroendocrina ante la gama de emociones, permite que el estudiante logre crear su propia estrategia para dar explicación a las dudas surgidas, respecto a las actitudes de una persona, y es así el caso como se muestra en el trabajo realizado por los estudiantes del semestre 2015 –A, en donde sus resultados reflejan las condiciones positivas y negativas a las que se enfrentaron en la realización de su proyecto, siendo así capaz de evaluar sus argumentos y opiniones, modificar sus puntos de vista y tomar decisiones sobre el cuidado de su salud mental y emocional, al realizar investigaciones que le permitan modificar algunos aspectos de conducta ante la sociedad en que viven.

Mi lugar de trabajo

El Colegio de Bachilleres Plantel 6 Vicente Guerrero se encuentra en Combate de Celaya entre Soto y Gama S/N, Anillo Periférico y Campaña del Ébano, Unidad Infonavit, Vicente Guerrero, Iztapalapa, C.P. 09200 en México, D.F.

Tiene los turnos matutino y vespertino, con un Director y un Subdirector, una planta docente de aproximadamente 155 para el turno matutino y 150 para el turno vespertino, 89 trabajadores administrativos en el turno matutino y 64 trabajadores administrativos en el turno vespertino.

Las aulas cuentan con veinticuatro mesas binarias y 48 sillas, iluminación suficiente, puerta que sirve de entrada y salida, tomacorriente. Cuenta con Laboratorios de prácticas para Química, Biología, Física, y Ecología, así como los de Informática y aulas para el idioma Inglés.

Los estudiantes del Colegio de Bachilleres son jóvenes de entre 15 y 18 años de edad, con características propias de la edad adolescente, con inquietudes, dudas, deseo de aprender y conocer diferentes aspectos de la vida cotidiana, con deseos de superación y de desempeñar mejores actividades que las realizadas por los adultos que están en su entorno.

Tienen un alto grado de comprensión y entusiasmo por realizar las tareas encomendadas, cada uno de los estudiantes al tener diversas personalidades, tienen estilos de aprendizaje diversos, que van desde la memorización hasta la aplicación de conocimientos en su comunidad. Ahora con el desarrollo de competencias, los estudiantes logran un sistema de cognición completo, meta cognición y sistema de conciencia del ser; todos los estudiantes desarrollan cada una de las inteligencias múltiples según Gardner. (Citado en Taller Adolescencia II. El adolescente y su integración académica en el aula. Colegio de Bachilleres, 2001). A través de esta teoría el Dr. Gardner llegó a la

conclusión de que la inteligencia no es algo innato y fijo que domina todas las destrezas y habilidades de resolución de problemas que posee el ser humano, ha establecido que la inteligencia está localizada en diferentes áreas del cerebro, interconectadas entre sí y que pueden también trabajar en forma individual, teniendo la propiedad de desarrollarse ampliamente si encuentran un ambiente que ofrezca las condiciones necesarias para ello.

El núcleo en el que se desenvuelven los estudiantes, está formada por familias que en su mayoría viven juntos los padres con sus hijos, y al parecer con gran esfuerzo de tener una mejor calidad de vida.

El grado de escolaridad del padre de familia tiene una media referente al bachillerato, respecto a la madre de familia el mayor grado de estudios son de primaria y muy pocas estudiaron una Licenciatura. Respecto a la ocupación es muy variada, pero predomina para la madre de familia estar dedicada al hogar. Respecto al padre de familia, se encuentra mayormente la ocupación de obrero o comerciante así como al desempeño profesional y muestra un caso dedicado al hogar, también en poca escala el padre de familia se encuentra en los Estados Unidos de Norteamérica y otros son empleados de gobierno. En la mayoría de los casos el ingreso proviene del padre de familia, considerando mayormente el ingreso de 1 a 3 salarios mínimos.

Creando la Buena Práctica Docente

El grupo 603 siempre mostró un buen desempeño en las tareas realizadas, por lo que el proyecto final para la mayoría de los grupos colaborativos fue fácil y divertido, ya que ellos fueron los creadores de su propio proyecto bajo las indicaciones solicitadas.

La estrategia que emplee para el logro de las competencias genéricas y disciplinares extendidas, consistió en diversas actividades que incluyeron la búsqueda de información, el análisis de su entorno así como la integración de nuevos conocimientos y perspectivas.

El adecuado manejo de emociones permite desarrollar un análisis de su propia personalidad, relacionar su carácter y temperamento, vinculados con su tolerancia e intolerancia a afrontar diversas problemáticas ó conflictos que en un momento determinado sean el causante de una adicción ò de una relación destructiva.

Utilizar estos conocimientos, para que los estudiantes realicen un proyecto en el que puedan comprobar la relación neurológica que tienen en el comportamiento de las personas y así poder dar solución a problemáticas cotidianas de ellos mismos y de la sociedad.

Un elemento muy importante es la motivación que surge a partir de la elaboración de una estrategia en la que el docente tenga la habilidad de atraer la atención del estudiante y que repercuta en su aprendizaje basado en competencias

Se realizó una integración grupal en la que los estudiantes identificaran la afinidad de intereses y así poder formar equipos colaborativos, se realizaron

Ana María Martínez Aceves

actividades de autoconocimiento y reconocimiento de actividades familiares en las que se vieran diversos conflictos ó problemáticas frecuentes en las que es difícil encontrar solución. Con estos conocimientos previos, se continúa en la búsqueda de información para encontrar definiciones a conceptos vinculados con las relaciones interpersonales, para grupo primario y grupo secundario. Una vez comprendiendo este conocimiento, entonces es el momento de identificar la relación que tienen el sistema neuroendocrino y el comportamiento y que puede desencadenar diversas alteraciones y circunstancias como el bajo control de emociones, incurrir en una adicción, ejercer violencia y el estrés. Se recurre al uso de video en YouTube sobre investigaciones relacionadas con estas temáticas. El estudiante entonces, ya tiene las herramientas necesarias para utilizar este conocimiento en la resolución de problemas cotidianos y de su comunidad.

A continuación menciono la actividad, tipo e instrumento de evaluación en cada una de las competencias.

Las competencias fueron:

Competencias Genéricas:

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

ACTIVIDADES:

- Romper el hielo, “La búsqueda del tesoro”. Evaluación Diagnóstica
- Escucha y observa videos con temáticas relacionadas, elabora un “cuadro resumen” Evaluación formativa (lista de cotejo)
- Audio musical “manejo de emociones” Evaluación formativa. Guía de observación.

3. Elige y practica estilos de vida saludables

- Mecanismos de regulación neuroendocrina. Esquemas y cuadro resumen. Evaluación Formativa. Lista de cotejo
- Características principales de las adicciones (investigación) “Mapa conceptual” Evaluación formativa. Lista de cotejo

6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.

- Integra grupos colaborativos. “Mapa conceptual” Evaluación formativa, lista de cotejo.
- Busca ejemplos de casos cotidianos, en grupos colaborativos se organiza para realizar una representación actoral. Evaluación Formativa. Guía de observación.
- Organismos reguladores de la salud. En grupo colaborativos investiga las principales Instituciones que atienden las problemáticas de violencia, estrés, adicciones. Producto. Evaluación sumativa Lista de cotejo

Competencias Disciplinarias Extendidas:

6. Utiliza herramientas y equipos especializados en la búsqueda, selección, análisis y síntesis para la divulgación de la información científica que contribuya a su formación académica.

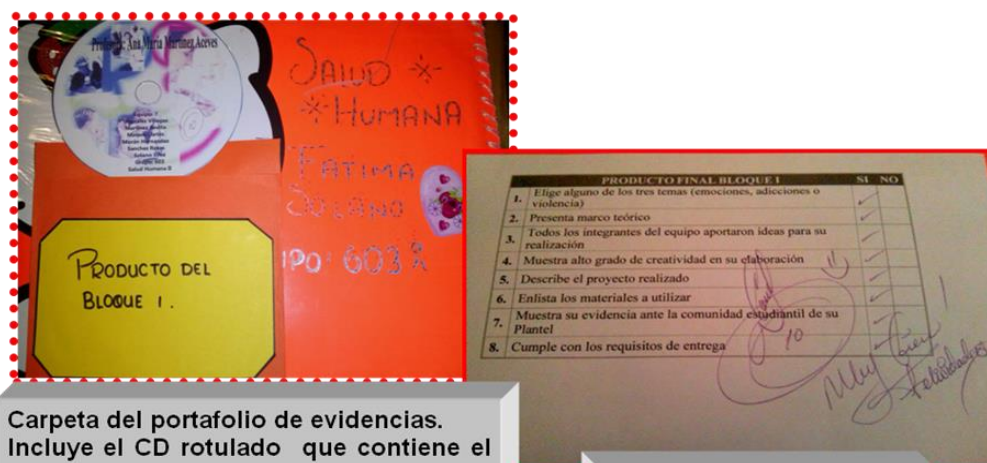
-Busca información en diversos medios electrónicos, para tener la información que sustenta en la elaboración de su proyecto. Andamios. Evaluación formativa.

12. Propone estrategias de solución, preventivas y correctivas, a problemas relacionados con la salud, a nivel personal y social, para favorecer el desarrollo de su comunidad.

- En grupos colaborativos, elabora un proyecto de atención y prevención a alguna de las problemáticas de adicciones, violencia y manejo de emociones. Evaluación sumativa. Lista de cotejo.

Obteniendo resultados

El equipo, de cuyo trabajo presento eligió el Núcleo Temático Emociones, y consistió en argumentar la necesidad del juego para establecer un equilibrio cuerpo-mente del individuo y así mantener la salud. El trabajo fue presentado en equipo colaborativo, con la cual se logra que el estudiante cumpla con la competencia 1. Se conoce y valora asimismo, 3. elige y practica estilos de vida saludables y 6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés. Asimismo desempeña la competencia disciplinar extendida al proponer estrategias de solución preventivas y correctivas a problemáticas relacionadas con la salud, al analizar el comportamiento de las diferentes personas ante el juego, ya que a través de su experimentación de improvisar una actividad a diversos grupos, las reacciones fueron tanto positivas como negativas pero lo importante fue que si relacionaron la actividad como una estrategia que puede alertar a los individuos y lograr canalizar sus emociones de una forma positiva ante una situación emergente; también se logra la relación de la respuesta neuroendocrina en el organismo ante una situación de convivencia intra e interpersonal favoreciendo las relaciones entre los diferentes grupos sociales. En seguida muestro las evidencias de la forma en que el equipo presentó su proyecto.



Carpeta del portafolio de evidencias. Incluye el CD rotulado que contiene el trabajo escrito en Word, el video de la actividad realizada y la ppt en que explica paso a paso el desarrollo del proyecto.

Lista de cotejo. En ella se indican los criterios a evaluar, se puede observar que cumple con todos los requisitos.

Colegio de Bachilleres Plantel No. 6
 "Vicente Guerrero"
 Asignatura: Salud Humana II.
 Proyecto final bloque I.
 "Relaciones Interpersonales".
 Profesora: Martínez Aceves Ana María.
 Integrantes:
 • González Villegas Jessica.
 • Martínez Sevilla Paola.
 • Mateos Cortés Vanessa.
 • Morán Hernández Dany.
 • Sánchez Rosas Adriana.
 • Solano Silva Fátima Yocelin.
 Grupo: 602*

MARCO TEÓRICO

DEFINICIÓN:
 La alegría es un sentimiento que surge de un estado de ánimo que sentimos cuando nos sentimos felices por una situación. No solo se trata de un sentimiento, sino de un estado de ánimo. La alegría es un sentimiento que surge de un estado de ánimo que sentimos cuando nos sentimos felices por una situación que nos produce bienestar y entusiasmo.

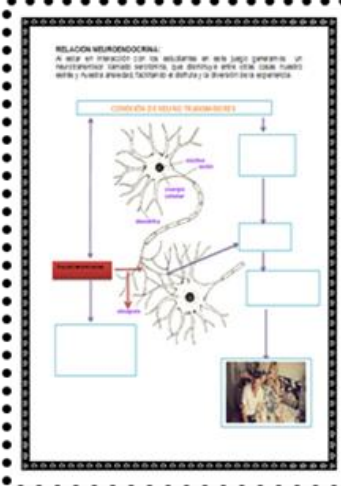
EL ALEGRÍA EN EL MUNDO DE LA SALUD:
 La alegría es un sentimiento que surge de un estado de ánimo que sentimos cuando nos sentimos felices por una situación que nos produce bienestar y entusiasmo. La alegría es un sentimiento que surge de un estado de ánimo que sentimos cuando nos sentimos felices por una situación que nos produce bienestar y entusiasmo.

TIPO DE ALEGRÍA	CAUSAS	EFECTOS	EFECTOS EN LA SALUD
ALEGRÍA POSITIVA	Logros personales, éxito en los estudios, relaciones positivas.	Mejora del estado de ánimo, mayor energía, mayor productividad.	Mejora de la salud física y mental, mayor resistencia al estrés.
ALEGRÍA NEGATIVA	Perdidas, fracasos, problemas personales.	Estado de ánimo bajo, falta de energía, menor productividad.	Problemas de salud física y mental, mayor susceptibilidad al estrés.

LA ALEGRÍA EN LA SALUD:
 La alegría es un sentimiento que surge de un estado de ánimo que sentimos cuando nos sentimos felices por una situación que nos produce bienestar y entusiasmo. La alegría es un sentimiento que surge de un estado de ánimo que sentimos cuando nos sentimos felices por una situación que nos produce bienestar y entusiasmo.

LA ALEGRÍA EN LA SALUD:
 La alegría es un sentimiento que surge de un estado de ánimo que sentimos cuando nos sentimos felices por una situación que nos produce bienestar y entusiasmo. La alegría es un sentimiento que surge de un estado de ánimo que sentimos cuando nos sentimos felices por una situación que nos produce bienestar y entusiasmo.

Muestra de la calidad del trabajo escrito realizado por el equipo colaborativo. Que incluye carátula, introducción, marco teórico, materiales a utilizar, desarrollo, resultados y conclusiones, cumple con todos los requisitos y fue evaluado con lista de cotejo.



BENEFICIOS:
 La alegría es un sentimiento que surge de un estado de ánimo que sentimos cuando nos sentimos felices por una situación que nos produce bienestar y entusiasmo. La alegría es un sentimiento que surge de un estado de ánimo que sentimos cuando nos sentimos felices por una situación que nos produce bienestar y entusiasmo.

DAÑOS A LA SALUD POR AJENACIÓN O ESTRUJE DE LA EMOCIÓN NEGATIVA:
 La alegría es un sentimiento que surge de un estado de ánimo que sentimos cuando nos sentimos felices por una situación que nos produce bienestar y entusiasmo. La alegría es un sentimiento que surge de un estado de ánimo que sentimos cuando nos sentimos felices por una situación que nos produce bienestar y entusiasmo.

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO:
 Nuestro trabajo consiste en crear un juego de cartas que nos permita mejorar nuestra salud física y mental. El juego de cartas que vamos a crear nos permitirá mejorar nuestra salud física y mental. El juego de cartas que vamos a crear nos permitirá mejorar nuestra salud física y mental.

MATERIALES A UTILIZAR PARA LA REALIZACIÓN DEL PROYECTO:

FOLLETO: En este folleto se muestra una lista de materiales que se utilizarán para la realización del proyecto.

ANEXOS: Para ver la reacción de la gente y saber una parte de la actividad con los juegos.

CONCLUSIÓN:

Al planear la actividad el objetivo planteado era obtener una sonrisa o una agresión dependiendo de la reacción del sujeto que intervenía en el momento.

Estas fueron algunas personas que si logramos que participaran y reaccionaran como lo habíamos planeado.

Comentarios del equipo

- La experiencia fue bastante compleja en un principio no fue lo que esperábamos, las personas no reaccionaban de manera positiva, es decir, no querían seguir el juego y por lo tanto no podíamos conseguir nuestro objetivo, creando así un ambiente de tristeza en nosotras, por lo que decidimos cambiar la estrategia, comenzando con la actividad entre nosotras para mostrarles a los estudiantes lo que deseábamos que hicieran, así de esta forma su comportamiento cambio y entendieron que lo que esperábamos era que por medio de la actividad experimentarían la alegría.

Impresiones y comentarios del equipo que realizó el proyecto. Es importante mostrar la experiencia vivida por los estudiantes en la realización de su propio proyecto, porque esto formará parte de su evaluación.

CONCLUSIONES

Lo que he presentado, me parece una buena práctica docente porque los estudiantes mostraron interés durante el desarrollo de su realización, crearon su propio diseño con base a las indicaciones solicitadas, bajo un enfoque en competencias y comparto esta experiencia porque me fue muy útil ir seleccionando las diversas actividades que formaron parte de la estrategia, acordes a las competencias genéricas y disciplinares que marca el programa de estudio de Salud Humana II.

Es muy importante tener una empatía favorable con los estudiantes, conocer sus inquietudes y formas de pensamiento, ya que cada estudiante tiene una personalidad distinta y actúa de diversa forma ante la recepción de información que recibe por parte del docente.

Considero que debo prestar más atención y estudio de las Inteligencias Múltiples de Gardner, el trabajo realizado por el equipo fue de alto desempeño, es probable que las indicaciones recibidas, a lo largo de su formación escolar, les haya permitido colaborar de manera eficaz con compañeras del mismo interés y que manejen el mismo grado de inteligencia ó mejor dicho, fueron un complemento armonioso que permitió la aceptación y congruencia de ideas y opiniones en la realización del proyecto.

Pienso que mayoritariamente la amplitud y variedad de opiniones surgidas en las relaciones es lo que las hace exitosas, en cambio si son completamente iguales, es más fácil la ruptura de la comunicación por que se defiende una posición debatible desde dos puntos de vista cercanos, y esto es lo que hace que las relaciones entre equipo colaborativos sean de provecho.

Por los años que tengo de ser docente, y en la experiencia de la misma, concluyo que hay que dar mayor empeño en buscar la empatía con los alumnos, y emplear estrategias que entre ellos puedan tener un mejor acercamiento como personas, para que el desarrollo de las inteligencias que cada uno realiza, sea de un óptimo resultado.

REFERENCIAS UTILIZADAS

Colegio de Bachilleres (2016). Información general. México: Recuperado en septiembre del 2015.

<http://www.cbachilleres.edu.mx/cbportal/index.php/component/content/article/278>

Der Hagopian Maggie Beredjiklian. (2013), Psicología, Motivación y emoción. México: Santillana.

Fingermann Hilda (2011) Características del Aprendizaje. Recuperado en octubre del 2015. <http://educacion.laguia2000.com/aprendizaje/caracteristicas-del-aprendizaje>

Hernández González Eduardo (2013). Psicología Online: España. Recuperado en agosto 2106 http://www.psicologia-online.com/infantil/inteligencias_multiples.shtml

Información referida de la encuesta realizada a los alumnos, tomada de Martínez Aceves Ana M. (2011) Estrategia Didáctica Biología 2 Bloque temático: Reproducción, Competencias docentes para la educación media superior. Universidad Pedagógica Nacional.

Martínez Aceves Ana M. (2011) Estrategia Didáctica Biología 2 Bloque temático: Reproducción, Competencias docentes para la educación media superior. Universidad Pedagógica Nacional.

Regader Bertrand (2013) Psicología y mente. La Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner: Barcelona. Recuperado en octubre del 2015. <http://psicologiaymente.net/la-teoria-de-las-inteligencias-multiples-de-h-gardner/>