



Reconectar con mis estudiantes de secundaria a través de la Neuroeducación Proyecto de Transformación de la Práctica

Maestra María Alejandra Hernández Barragán

Propuesta de intervención para fomentar un clima asertivo de aprendizaje

Disciplina	Ciencias I (Biología), transversalidad con el campo formativo de lo humano y lo comunitario y la disciplina de Química (y otras en menor medida).
Problemática	Conocer las enfermedades relacionadas con la nutrición y como evitar sus consecuencias.
Eje articulador	Interculturalidad crítica y Vida saludable
Contenido	Prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación y el consumo de alimentos ultra procesados.
PDA	Identifica causas de la obesidad y la diabetes relacionadas con la dieta y el sedentarismo a fin de formular su proyecto de vida saludable incluyendo factores protectores y proponiendo acciones para reducir factores de riesgo, incluyendo su entorno familiar y comunitario
Intención didáctica	Analiza las causas que provocan la diabetes, particularmente, en lo que se refiere a la dieta y el sedentarismo y presentar los resultados mediante un periódico mural.
Duración	5 sesiones

Definición de objetivos	<ul style="list-style-type: none">Identificar causas de la obesidad y la diabetes relacionadas con la dieta y el sedentarismo, a fin de formular su proyecto de vida saludable; incluye factores protectores y propone acciones para reducir factores de riesgo, incluyendo su entorno familiar y comunitario
Selección de la acción significativa	Elaborar un periódico mural sobre la obesidad y diabetes, mencionado hábitos para el cuidado de su salud, para llegar a este producto, se realizarán varias actividades que pasan por los diferentes estilos de aprendizaje, como análisis de textos, videos, entrevistas, organizadores gráficos, investigaciones, identificación de mitos, entre muchas otras actividades.
Canal de comunicación	<ul style="list-style-type: none">El periódico mural esta en la entrada de la escuela, el cual queda visible para los padres de familia y alumnos al entrar a la institución, también se mandará un video con fotos donde realizan varias actividades del proyecto y culmina con la presentación del periódico mural.



Proyección de resultados esperados	<ul style="list-style-type: none">• Disminuir el consumo de comida chatarra que llevan a la escuela para almorzar.• Cambiar hábitos saludables como eliminar el refresco y bebidas azucaradas, disminuir el consumo de comida procesada, aumentar la o ingesta de frutas y verduras, así como la comida preparada en casa.
Cronograma de implementación y evaluación <ul style="list-style-type: none">• Incluir una tabla o línea de tiempo con fechas clave para la presentación, implementación y evaluación de la intervención.	
Recopilación y análisis de datos <ul style="list-style-type: none">• Describir algunos de los instrumentos de recopilación de datos para evaluar el impacto de la intervención.	
Socialización de la experiencia <ul style="list-style-type: none">• Compartir los aprendizajes para que el colectivo docente comprenda la importancia del enfoque basado en neurociencias y se genere un compromiso colectivo hacia la implementación del modelo. Promover un enfoque colaborativo que facilite la adopción y aplicación de la intervención en todas las asignaturas y niveles.	

Sesión 1

Inicio

Analizar y responder preguntas para activar sus conocimientos previos (¿Qué enfermedades o trastornos relacionados con la alimentación conoces? Menciona algunos de ellos. ¿Cuáles son las causas de los problemas que mencionas? Explica cada una de ellas ¿Qué recomendaciones para prevenir dichos problemas? ¿Conoces a alguien que padezca alguna de estas enfermedades?).

Desarrollo

Se presentan los conceptos clave sobre obesidad y diabetes, se explica a grandes rasgos las causas relacionadas con la dieta y el sedentarismo.

Realizan una investigación guiada en equipos, sobre que es, las causas, las consecuencias y hábitos saludables de la obesidad y la diabetes. Se agregan conceptos de sedentarismo, insulina y caloría.

Cierre

En equipos presentan su investigación y se promueve un ligero debate para reflexionar las causas y consecuencias de la obesidad y la diabetes.

Reflexionan como estas enfermedades pueden afectar su proyecto de vida saludable.

Sesión 2

Inicio



Realizar un ligero debate sobre la influencia del entorno familiar y comunitario en la alimentación y consumo de alimentos ultra procesados.

Desarrollo

Observar el video “Los grupos alimentarios”

Explicar los tres grupos del plato del bien comer y analizar la jarra del buen beber.

Cierre

Revisar algunos mitos sobre la alimentación y las enfermedades por una alimentación no saludable.

Sesión 3

Inicio

Elaborar una tabla comparativa de los alimentos chatarra y saludables.

Traer a la clase y revisar etiquetas de alimentos ultra procesados, identificar los ingredientes perjudiciales para la salud. Revisar la lista de productos analizados por la pagina el poder del consumidor.

Desarrollo

Observar algunos videos sobre la diabetes infantil, los alimentos procesados y el etiquetado de los productos.

Elaborar una planificación de una dieta saludable para una semana, además de incluir, el desayuno, comida y cena, agregar 2 colaciones, basarse en las calorías para que tenga no mas de 2000 calorías al día.

Cierre

Compartir sus planes de dieta y retroalimentarse entre ellos.

Responder preguntas de análisis (¿consideras que el menú elaborado es saludable? ¿Por qué? Etc.).

Sesión 4

Inicio

Observar y analizar el video “Mis hábitos alimenticios”

Desarrollo

Describir acciones que se puedan llevar a cabo para la prevención de estas enfermedades y otros beneficios que tienen: actividad física, dieta balanceada, tomar 2 litros de agua a lo largo del día, evitar el consumo de tabaco y alcohol.

Cierre

Reflexionar sobre como los factores protectores pueden influir en su proyecto de vida saludable y en la prevención de enfermedades.

Sesión 5

Inicio

Entrevistar a personas que tengan alguna enfermedad como diabetes u obesidad, que den a conocer como se cuidan y que recomendaciones hacen para no padecerla.

Desarrollo

Elaborar un periódico mural sobre la obesidad y diabetes, mencionado hábitos para el cuidado de su salud.

Agregar argumentos sobre recomendaciones para una vida saludable.

Cierre

Presentarlo ante la comunidad, mandar evidencia del producto a los grupos de WhatsApp.

Evaluar con una rubrica de manera coevaluativa, como fue su participación durante la elaboración del proyecto y como piensan mejorar sus hábitos alimenticios para mejorar su salud.

- Esta planeación se está trabajando nuevamente, pues, hace un mes se vio de manera muy superficial y se está trabajando de manera colaborativa con una maestra de primer grado y un maestro de tercero, además de mi que estoy con primero en telesecundaria.
- Se están considerando varios elementos del taller para su aplicación, sobre todo los conocimientos que los alumnos ya tienen, con sus experiencias, combinando su cotidianeidad con la teoría en clase, para modificar hábitos y mejorar su salud.
- Gran parte de la información manejada es investigada o parte de sus experiencias personales y familiares.



Instrumento para evaluar el PTP 3

Instrumento para evaluar el PTP 3				
EVIDENCIA:				
INDICADORES	Insuficiente 10	Suficiente 15	Satisfactorio 20	Destacado 25
Definición de objetivos	No se definen objetivos claros ni específicos para la intervención.	Los objetivos son imprecisos o difícilmente medibles, limitando su aplicabilidad.	Los objetivos son claros y medibles, aunque podrían ser más específicos o mejor delimitados en el tiempo.	Los objetivos son claros, específicos, medibles y alcanzables dentro de un plazo realista.
Selección y relevancia de la intervención	La acción es poco relevante o difícilmente aplicable en el contexto general de las asignaturas.	La acción es medianamente relevante, pero podría no ser aplicable en todas las asignaturas.	La acción es relevante y aplicable en la mayoría de las asignaturas; es adecuada para el clima de aprendizaje.	La acción seleccionada es significativa, relevante y aplicable en todas las asignaturas para mejorar el clima de aprendizaje.
Proyección de resultados esperados	No se definen claramente los resultados esperados ni indicadores para medir el éxito del modelo.	Los resultados esperados son ambiguos o carecen de indicadores específicos.	Los resultados esperados son claros y medibles, aunque faltan algunos indicadores específicos.	Los resultados esperados están claramente definidos, incluyen indicadores específicos y son realistas y medibles.
Difusión y compromiso del colectivo	La estrategia de difusión es deficiente o inexistente, dificultando la comprensión y el compromiso del colectivo docente.	La estrategia de difusión es limitada, logrando una comprensión parcial del enfoque y un compromiso limitado.	La estrategia de difusión es clara y facilita la comprensión del enfoque, generando un compromiso general en el colectivo docente.	La estrategia de difusión asegura una comprensión profunda del enfoque basado en neurociencias, generando compromiso colectivo hacia la implementación de la intervención.