

Actividad 1. Proyecto de Transformación de la Práctica (PTP). Primera parte.

Dilema socio científico: Crisis de salud mental en jóvenes y adultos.	
Problemática relacionada: Una gran cantidad de alumnos y algunos maestros están reflejando problemas de ansiedad y estrés en las aulas.	
Aprendizaje general: En la actualidad, el ritmo de vida, las situaciones de familia y otras problemáticas recientes que han surgido como es el uso de las tecnologías y dispositivos de manera excesiva han provocado una inestabilidad emocional en las personas tanto adultas como jóvenes y niños los cuales se ven reflejados en los centros de trabajo y las aulas, razón por lo cual en este proyecto se pretende abordar este tema y se propone realizar actividades que apoyen a los alumnos para la regulación y el control de sus emociones en situaciones de crisis o ansiedad, entre estas se encuentran enseñar técnicas de relajación, pequeñas platicas sobre la salud mental y hábitos que deben tener para una mejor salud tanto mental como física.	
Contenidos y PDA por campo formativo relacionado	
Campo	Elementos por integrar
Saberes y pensamiento científico	Contenidos: Los alimentos como fuente de energía química: carbohidratos, proteínas y lípidos.
	PDA: Valora la importancia de vitaminas, minerales y agua simple potable, para el adecuado funcionamiento del cuerpo humano e identifica los impactos de su deficiencia. Analiza el aporte energético de los alimentos y lo relaciona con las actividades físicas personales, a fin de tomar decisiones vinculadas a una dieta saludable
Lenguajes	Contenidos: La diversidad étnica, cultural y lingüística de México a favor de una sociedad intercultural.
	PDA: Practica la comunicación asertiva y el diálogo intercultural en interacción con otras personas.

Ética, naturaleza y sociedades	Contenidos: La cultura de paz y la creación de ambientes que garanticen el respeto a la vida y la dignidad del ser humano. Grupos sociales y culturales en la conformación de las identidades juveniles.
	PDA: Colabora con personas de la escuela, la comunidad, el país y el mundo, para rechazar y denunciar la violencia, así como fortalecer el tejido social mediante acciones orientadas hacia una cultura de paz. Promueve espacios de participación juvenil, presenciales o virtuales, para construir comunidades que promuevan la colaboración, el respeto y el ejercicio de los derechos de niñas, niños y adolescentes.
De lo humano y lo comunitario	Contenidos: Formas de ser, pensar, actuar y relacionarse.
	PDA: Promueve el entendimiento mutuo y la toma de decisiones, considerando formas de ser, pensar, actuar y relacionarse ante diferentes situaciones y contextos, para lograr un mayor bienestar personal y social
Indagación para la comprensión del dilema: La escuela se encuentra ubicada al poniente de la ciudad, las familias son de un nivel medio en la cual la mayoría trabajan los dos padres de familia, hay un numero significativo de alumnos con padres separados o divorciados y en algunos casos donde se ha dado crisis de ansiedad los alumnos viven únicamente con los abuelos o hermanos mayores.	
Tercer esbozo de una intervención didáctica breve para discutir el dilema seleccionado: Los alumnos de la actualidad son personas con mucha energía, pero debido a algunas situaciones como es el crecimiento a la tecnología se encuentran muy influenciados por esta y tienen una vida muy sedentaria y de poca interacción social de manera directa aunado con los cambios que sufren en la adolescencia los lleva aislarse y en	

ocasiones a sentirse solos sin saber que hacer con sus emociones y sentimientos, lo cual los lleva a una serie de situaciones como estrés, angustia y en ocasiones a depresión, por todo esto se propone realizar con ellos una serie de actividades que los apoye a canalizar y manejar sus emociones como son las siguientes:

- 1- Pláticas sobre la salud mental, el manejo de emociones y la importancia de la sana alimentación y actividad física.
- 2- Actividades lúdicas como un día de cine de una película llamada “Intensamente” la cual será analizada después y ellos expresarán en que situaciones se sintieron identificados y como reaccionaron ante éstas.
- 3- Técnicas y actividades de relajación.
- 4- Y por últimos los alumnos realizarán trípticos en los cuales contengan información sobre el tema visto (salud mental) usando su imaginación para poder apoyar compañeros de otros grupos y darles información sobre el tema.

Evidencias gráficas (si las hubiere; no es indispensable agregarlas)