

Actividad 2. Proyecto de Transformación de la Práctica (PTP). Segunda parte

Descripción del contexto educativo
Contexto cultural de la comunidad educativa: Los miembros de la comunidad son de clase media, la mayoría de los alumnos son de la ciudad de Mérida, los padres de éstos tienen un nivel promedio de estudios de secundaria, todos hablan español, ningún alumno habla otro idioma o dialecto, no hay alumnos maya hablantes, por su ubicación geográfica cerca del plantel escolar de renombre que es la preparatoria 2 de la UADY, la mayoría de los alumnos tienen como meta estudiar en dicho plantel el cual es conocido por su alta demanda para ingresar a ella.. a escuela cuenta con 18 grupos. La mayoría de los padres de familia a tutores trabajan jornada completa dejando a los alumnos a cargo de abuelos, hermanos e incluso solos. Por lo general la mayoría de los alumnos no practican algún deporte y dedican gran parte de su tiempo a pasatiempos donde realizan poca o nulas actividades físicas, entre estas se encuentra jugar videojuegos, pasar mucho tiempo en redes sociales entre otros.
Desafíos culturales identificados: La mayoría de los tutores o padres de familia de la comunidad educativa se dedican a trabajar ambos miembros, por lo que los alumnos al llegar a sus casas se encuentran solos por lapsos largos de tiempo lo cual es un factor que afecta ya que los alumnos no están en constante cuidado y vigilancia en sus hogares, de igual manera cuando surgen situaciones con sus pupilos no asisten a las citas programadas en la escuela para tratar temas relacionados con el aprovechamiento de sus hijos y por último no cuentan con los recursos necesarios para servicios de psicología o psiquiatría, por lo que dejan pasar las situaciones o los problemas que los alumnos presentan esperando se les pase y lo puedan superar sin apoyo de especialistas. Como se menciona en el dicho coloquial, a “cuerpo sano mente sana”, efectivamente, la sana alimentación y el equilibrio con los deportes son de gran importancia en la salud mental ya que ayudan a la prevención de enfermedades

una buena alimentación, y hablando del deporte, el ejercicio físico apoya al estado de ánimo y refuerza la autoestima por lo anteriormente mencionada

Este tema se convierte en un desafío ya que, al indagar, se observa que los alumnos de la comunidad no realizan actividades físicas ni llevan una alimentación adecuada por lo que este tema se convierte en un desafío ya que hay que tratar de fomentar y convencerlos de la importancia de estos hábitos para la salud tanto mental como física.

Elementos de interculturalidad en la problemática seleccionada

Problemática seleccionada:

Numerosos casos de alumnos en la comunidad educativa están reflejando problemas de ansiedad y estrés en las aulas.

Justificación de la relevancia:

La salud mental , problemas de estrés, ansiedad y psicológicos son de gran relevancia en la situación de los alumnos de la comunidad ya que interfieren en su rendimiento académico puesto que no se encuentran concentrados y no centran su atención en sus estudios lo cual los lleva a estar en un espiral ya que al no estar bien en su rendimiento escolar, se frustran y conlleva a tener más episodios de ansiedad y estrés, otra problemática en la comunidad es que al no tener las herramientas suficientes y la preparación, los alumnos no logran ingresar a la prepa deseada.

Selección de la problemática socio científica

Integración de saberes culturales:

Al estar situada la escuela a espaldas de un sanatorio mental, los miembros que se encuentran en el entorno de la comunidad no tienen los conocimientos suficientes sobre los trastornos mentales y en ocasiones las personas que sufren de algún problema de este tipo son mal vistos y hacen conjeturas erróneas como que el psicólogo o psiquiatra es para locos, porque se escucha en ocasiones decir o realizar bromas a sus hijos que los llevarán a internar con los locos.

Relación entre saberes culturales y conocimientos científicos:

Los conocimientos que la comunidad tiene con respecto a la salud mental se pueden redirigir con pláticas e información correcta sobre estas y hacerles ver a los padres de familia que los problemas psicológicos como es el estrés, la ansiedad y depresión pueden manifestarse en cualquier persona y no es algo que se debe tomar a la ligera. Los alumnos podrán realizar investigaciones y a través de una puesta en común podrán exponer sus ideas y dudas.

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
Esbozo didáctico Problematización del contexto socioeducativo A través de una lluvia de ideas y participaciones, se indagará sobre los conocimientos con los que cuentan los alumnos sobre el tema de salud mental, los síntomas que se pueden presentar cuando existe una crisis de ansiedad, a quien se puede acudir en caso de estar pasando por esta situación y las consecuencias que se puede traer en caso de no tratar este problema. Se espera que los alumnos sepan a que instancias acudir en caso de situaciones de crisis de ansiedad, que aprendan a realizar técnicas de relajación y que conozcan los beneficios de una sana alimentación así como que sepan que las actividades deportivas ayudan a tener un mejor estado de ánimo ya que liberan endorfinas las cuales sirven para aliviar el dolor, generar sensación de bienestar y placer así como la reducción del estrés y la ansiedad. Es importante que los alumnos sepan que si el problema Continúa y no es tratado de buena manera con un especialista se puede caer en diversas situaciones como drogadicción, alcoholismo e incluso un suicidio. Contextualización e identificación de saberes y experiencias docentes La situación de alumnos con ansiedad y estrés, cada curso escolar es más frecuente en la comunidad educativa e incluso se puede observar que al pasar de los años o cursos escolares se ha ido incrementando y se puede observar que esta situación rebasa a los docentes ya que no estamos preparados para esto, por lo que es preocupante para la comunidad escolar, por toda esta situación se pretende informar a los maestros sobre este diplomado así como los avances significativos y las actividades que resulten beneficiosos para el grupo con el fin de que repliquen algunas estrategias y técnicas de relajación en caso de que se de alguna situación en el aula, esto se podrá informar en un pequeño espacio en el CTE.	

Gestión y cocreación del conocimiento

- Indagación con los alumnos sobre los conocimientos previos sobre el tema de salud mental.
- Realizar una pequeña encuesta para conocer más sobre sus formas de pensar, sentir de los alumnos y saber si han pasado por algún momento o situación de crisis de ansiedad o depresión.
- Presentarán algunos síntomas que se dan durante una crisis con el fin de que puedan identificarlos por si pasan por alguna.
- Realizar actividades y técnicas de relajación con los alumnos.
- Presentar el plato del buen comer para que los alumnos analicen y conozcan más sobre una alimentación balanceada.
- Investigación de los alumnos y la realización de un tríptico para dar a conocerla y lo aprendido sobre el tema.
- Proyección y análisis de una película para identificar los estados de ánimo y rasgos donde se sientan identificados.

Trabajo colaborativo y codiseño

El Proyecto se dará a conocer en el CTE y se presentarán los resultados obtenidos en ésta, de igual forma se compartirán estrategias y técnicas de relajación con los profesores y se mostrará los contenidos y los procesos de aprendizajes identificados que contribuyeron en el proceso con el fin de que los compañeros de los distintos campos formativos puedan dar un seguimiento y si es posible recalcar la vinculación que existen de estos contenidos con el tema de salud mental y la importancia de éstos al momento de abordarlos.

Diseño de intervención educativa

Se realizará una lluvia de ideas sobre el tema, en el cual se exortará a los alumnos a expresarse, se les harán preguntas con el fin de recabar información y de conocer sus estados de ánimo y de ser posible identificar a alumnos en riesgo.

Se les proyectará una película adecuada al tema y a su edad que es “Intensamente” la cual servirá para conocer más sobre los estados de ánimo y en que partes se sienten identificados.

Enseñar algunas técnicas y estrategias de relajación es parte de la intervención, por otra parte se solicitará a los alumnos realicen su propia investigación y elaboren un tríptico al final de la intervención para que den a conocer el tema y sus nuevos conocimientos adquiridos a alumnos de otros grupos.

Socialización del proceso, los productos y los procesos formativos

Por parte del docente se dará a conocer el proyecto de intervención así como los resultados y las técnicas y estrategias de relajación empleados en el aula para el manejo del estrés y ansiedad a los demás maestros durante el CTE.

Los alumnos a través de un tríptico darán a conocer el tema y lo aprendido sobre éste a compañeros de otros grupos y a la comunidad estudiantil.

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