

«Mente, Cuerpo y Corazón” Enfoque Integral para el Bienestar Físico, Académico y Emocional

Category: Comunidad Saludable

12 de marzo de 2025



INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Salud mental, bienestar psicológico (apatía, desmotivación, emociones)

Pregunta impulsora:

¿De qué manera podemos diseñar un plan integral para alcanzar el equilibrio entre el rendimiento físico, académico y emocional en los adolescentes, desarrollando habilidades personales que posibiliten mejorar su bienestar psicológico, generar empatía y una buena convivencia social?

Contexto:

El proyecto surge a partir de la preocupación de los docentes por la apatía de un grupo de alumnos ante el estudio, las propuestas de trabajo áulico y los contenidos a desarrollar durante el ciclo lectivo, frente a esta falta de motivación, interés y entusiasmo por lo escolar, muchos alumnos presentan conductas disruptivas que dificultan el trabajo.

La apatía y desmotivación, es un estado emocional común en algunos alumnos que se vincula con múltiples factores, algunos de ellos personales, debido a que están atravesando cambios propios de la adolescencia, diversas emociones, realidad familiar y vincular que afecta su autoestima e impacta en la motivación, la falta de voluntad hacia lo escolar y el bajo rendimiento o dificultades académicas que en algunos casos se presentan.

Se evidencia en muchos estudiantes falta de apoyo y acompañamiento familiar, situaciones de abandono, poca dedicación y tiempo de su entorno cercano, causas que influyen en el desgano y desinterés.

Asimismo reconocemos que las prácticas pedagógicas son disciplinares, fragmentadas abordando los temas desde una asignatura en particular y no como contenidos que se analizan desde lo multidisciplinar.

La gestión emocional, se refiere a la habilidad de reconocer, comprender, expresar y controlar las emociones de manera efectiva, tanto en uno mismo como en las interacciones con los demás.

Creemos que es fundamental enfatizar el aprendizaje de la gestión emocional para mejorar las relaciones interpersonales, fomentar un espacio escolar positivo,

que contribuya a mejorar desempeños académicos y vínculos interpersonales en la comunidad.

Objetivo general del proyecto:

Fomentar un espacio escolar positivo que favorezca el respeto, la empatía, y colaboración entre alumnos y docentes.

Proponer actividades que fortalezcan la autoestima y el bienestar de los estudiantes, brindándoles herramientas para expresar y gestionar sus emociones de manera saludable y respetuosa.

DISEÑO PEDAGÓGICO

Objetivos de Capacidades y de Aprendizajes que se desarrollarán con el proyecto:

El proyecto pretende lograr las siguientes habilidades y aprendizajes:

Reconocer emociones propias y saber gestionarlas: proponer actividades individuales y grupales que permitan identificar y controlar las emociones.

Respetar la diversidad de opiniones y formas de ser de los otros: comprender que las personas somos distintas y tenemos diversas formas de pensar y actuar que deben ser consideradas y respetadas.

Favorecer el compañerismo a través de vínculos que promuevan interrelaciones de trato con un lenguaje respetuoso y amable.

Aprender a resolver conflictos a través del diálogo, de manera pacífica: proponer actividades de juego de rol, mediación, escucha, poner en palabras los sentimientos.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Historia Y Geografía

Educación Artística Música

Físico Química (2do Año)

Formación Ética Y Ciudadana

Biología

Física (3er Año)

Educación Tecnológica

Lengua Extranjera (Inglés)

Educación Física

Seminario De Cs Sociales

Contenidos curriculares:

HISTORIA y GEOGRAFÍA

La historia de los movimientos sociales y su impacto en la convivencia social:

Contenidos relacionados: Movimientos sociales del siglo XIX y XX (como la lucha por los derechos humanos, la igualdad de género, los derechos laborales, y la justicia social).

Conexión con el proyecto: Estos movimientos son ejemplos de cómo las personas han luchado por el bienestar colectivo, buscando una mejor convivencia en la sociedad. Al trabajar este tema, los estudiantes pueden reflexionar sobre la importancia de la empatía, la justicia social y la inclusión, valores fundamentales para una buena convivencia y un equilibrio emocional.

La Revolución Industrial y sus efectos en la sociedad:

Contenidos relacionados: Transformaciones económicas, sociales y culturales derivadas de la Revolución Industrial en el siglo XIX, los cambios en las condiciones laborales, y los impactos sobre la salud física y mental de los trabajadores.

Conexión con el proyecto: A través del análisis de la Revolución Industrial, los estudiantes pueden estudiar cómo el contexto histórico afecta al bienestar físico, emocional y social de las personas. Pueden explorar cómo las transformaciones sociales de la época contribuyeron a la desigualdad y cómo la búsqueda de un equilibrio entre el trabajo y el bienestar sigue siendo relevante hoy en día.

Las dictaduras militares y los derechos humanos:

Contenidos relacionados: El proceso de represión y violación de derechos humanos en Argentina durante las dictaduras militares, los movimientos de resistencia, y la lucha por la memoria, la verdad y la justicia.

Conexión con el proyecto: Este tema permite explorar la importancia de la salud mental y el bienestar emocional en situaciones de represión y violencia. Además, puede abordar la empatía al considerar las experiencias de las víctimas de la dictadura y cómo la sociedad argentina ha trabajado hacia la reconciliación y el respeto de los derechos humanos.

EDUCACIÓN ARTÍSTICA MÚSICA

Tempo: Estructura de la obra musical.

Ritmo: Organización del tiempo.

Expresividad musical: Captar y expresar diferentes sentimientos a través del lenguaje musical.

Función de la música: Expresión emocional, comunicación, entretenimiento, respuesta física, contribución a la cultura, representación simbólica.

FÍSICO QUÍMICA (2do Año)

Los materiales, estructura y propiedades. Las plantas como aliadas de la salud. Infusiones, tinturas y extractos vegetales para aliviar el estrés, la ansiedad y mejorar el estado de ánimo.

FORMACIÓN ÉTICA Y CIUDADANA

DDHH. El estado como garante de derechos.

Democracia como forma de vida. (Argumentos, debates, acuerdos)

De la tolerancia a la convivencia: Acción individual y colectiva. Los prejuicios y la discriminación.

El principio de no discriminación en la CN.

BIOLOGÍA

Alimentación y salud.

Dieta equilibrada.

Importancia del consumo de agua en el deporte.

Importancia del desayuno en los estudiantes.

Sistema de coordinación y control. Sistema nervioso y adicciones.

FÍSICA (3er Año)

La Energía y los seres vivos. El calor y el metabolismo. Alimentación consciente.

Cocina medicinal de invierno. La generación de calor a través de los alimentos y técnicas específicas: cereales, semillas, vegetales y especias que ayudan a contrarrestar el frío invernal.

EDUCACIÓN TECNOLÓGICA

PROYECTOS TECNOLÓGICOS. La importancia del trabajo en equipo:

Disposición a trabajar en equipo, a presentar sus ideas y propuestas ante sus pares y profesores, a escuchar las de los otros, y a tomar decisiones compartidas sobre la base de los conocimientos disponibles y de las experiencias realizadas.

Valorar el trabajo colaborativo.

Desarrollo de experiencias para la comprensión del modo en que se organizan en el tiempo y el espacio las operaciones, los recursos y el trabajo de las personas, en procesos de producción locales, regionales y nacionales, en pequeña y gran escala.

Reconocimiento de que las tecnologías, como prácticas sociales, multiplican y potencian nuevas posibilidades con consecuencias tanto beneficiosas como adversas y de riesgo socio ambiental.

LENGUA EXTRANJERA (INGLÉS)

Vocabulario: deportes y actividades de tiempo libre; habilidades personales; partes del cuerpo. Teoría de las inteligencias múltiples.

Vocabulario de la comida y bebidas; diferencias entre alimentos saludables y no saludables.

Hábitos saludables versus hábitos no saludables en la vida cotidiana de los estudiantes.

Verbo can (“poder”), have (“tener”) y be (“ser/estar”) en todas sus formas.

Descripción de la apariencia física y de la personalidad.

Elaboración de encuestas y realización de estadísticas sobre hábitos saludables y no saludables para integrar saberes.

EDUCACIÓN FÍSICA

Actividad física: Importancia sobre las consecuencias del sedentarismo. Beneficios de la actividad física a nivel orgánico, cardíaco, pulmonar, metabólico, sangre, gastrointestinal y psíquico.

Actividad física y consumo energético.

Actividad física y alimentación saludable (cantidad, calidad, armonía y adecuación).

Elaboración de un plan de actividad física semanal fomentando un estilo de vida activo.

Deporte: su importancia social, reglamentos y su relación con acciones de la vida cotidiana familiar, escolar, social.

SEMINARIO DE CS SOCIALES

“Problemáticas socialmente relevantes”: Problemas que atraviesan los adolescentes de nuestra comunidad.

“El debate y la argumentación”: Las diferencias de opiniones y aceptación.

“Pasos de la investigación”: Trabajos en torno a intereses de nuestros adolescentes.

Producto final esperable:

«Guía Integral para el Bienestar: Estrategias para el Equilibrio Físico, Académico y Emocional»

Descripción: Los estudiantes elaboran una guía o manual completo que contenga estrategias prácticas para gestionar el rendimiento físico, académico y emocional. El proyecto podría incluir secciones sobre alimentación saludable, ejercicios físicos recomendados, consejos para la organización del tiempo y técnicas de estudio, así como prácticas de meditación y gestión emocional. La propuesta además, puede reunir testimonios y consejos de compañeros sobre cómo gestionar las emociones y promover la empatía dentro del aula y la comunidad.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2025

Acciones a llevar a cabo:

Acciones a llevar a cabo de manera semestral

Mapeo de intereses. Trabajo realizado en el 3er trimestre del 2024 con estudiantes de 1er y 2do año, con quienes se trabajará en el proyecto el próximo año. (No se si corresponde acá)

Actividades lúdicas que analicen el impacto que tienen las palabras en las personas.

Proyección de videos o fragmentos de películas para generar reflexiones sobre la temática abordada.

Espacios de escucha y diálogo: invitar a los estudiantes a conversar sobre sus preocupaciones, intereses, problemáticas en un clima de respeto y atención.

Charlas con profesionales.

Talleres, actividades de integración, charlas motivacionales, y programas de apoyo entre pares para desarrollar habilidades emocionales y sociales, y fortalecer la cohesión social en el entorno escolar.

Crear un proyecto multimedia (puede ser un video, presentación interactiva o podcast) que explore cómo el equilibrio entre el rendimiento físico, académico y emocional contribuye a una vida sana y exitosa.

Entrevistas con expertos (psicólogos, entrenadores, educadores), consejos prácticos para lograr el equilibrio en la vida diaria y ejemplos de historias de compañeros que aplican estas estrategias.

Campaña en redes sociales para difundir la importancia del bienestar integral entre los estudiantes de la escuela.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

Espacios para talleres y actividades (aula, patio)

Material didáctico: cartulinas, ordenadores, netbook con conectividad, proyector, TV (smart), instrumentos, equipo de sonido, conectividad.

Infraestructura: utensilios de cocina.

Docentes y personal involucrado.

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Juegos, folletos, carteles, recursos audiovisuales.

Organizaciones aliadas:

No realizamos alianza, pero proyectamos hacerlo con Familias, SAMCO, Comuna, Escuela primaria N° 385 "D.F. Sarmiento", Jardín nucleado N° 268 "Merceditas de San Martín", EEMPA N° 1008 "Paulo Freire", Centro Cultural argentino de Vila (CCA).

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Formación docente en metodología de ABP.

Capacitación sobre educación emocional. (charlas, talleres)

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Observación de actitudes y comportamientos de los estudiantes.

Disminución de los episodios de distintos tipos de violencia.

Autoevaluación a los estudiantes y docentes sobre la experiencia vivida.

Evaluación de la propuesta docente, por parte de los alumnos.

Presentación/exposición de los estudiantes de lo trabajado en las distintas áreas.

Jornadas deportivas organizadas por los alumnos (Ej.: partido de fútbol, voley, penales, ajedrez, donde cada jugador deje un mensaje con los buenos hábitos. La actividad se realizará con la Escuela N° 385 "D. F. Sarmiento")

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Reuniones de referentes familiares para dar a conocer el proyecto y avances del mismo.

Difusión de las actividades a instituciones y personas de la comunidad.

Convocatoria a la comunidad para ser parte de las diferentes actividades propuestas.

De los resultados:

Divulgación y socialización del proyecto en instituciones y en redes sociales institucionales.

Participación de los estudiantes en los medios de comunicación locales.

Los resultados se comunicarán en plenario, a través de divulgación en redes y en reuniones con organismos involucrados en el proyecto.

IDENTIFICACIÓN

Integrantes del proyecto:

Barbero María Eugenia

Bonetto Anahí

De Gasperi Lilian

Gramaglia Sofía

Grana Cecilia

Maldonado Marcela

Medrán Jesica

Porta Valentina

Revetria Luciana

Strada María De Los Ángeles

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 13

Estudiantes: 53

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Grana Cecilia

Email del referente: ceciliagr@gmail.com