



ESCUELA NORMAL DE SANTIAGO TIANGUISTENCO



INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

“LA GIMNASIA CEREBRAL COMO ESTRATEGIA PARA LOGRAR UN APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN ALUMNOS DE PRIMER GRADO”

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

PRESENTA

MARCELA VARA ROSAS

ASESOR

MTRA. ALBA FRANCISCA IZQUIERDO RAMÍREZ

Santiago Tianguistenco, México,

JULIO 2023

“La inteligencia y la habilidad solo pueden funcionar al máximo de su capacidad cuando el cuerpo está sano y fuerte”

JOHN F. KENNEDY

INDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO 1	4
PLAN DE ACCIÓN	4
1.1 INTENCIÓN.....	5
1.2 CONTEXTO	6
1.3 DIAGNÓSTICO	8
1.3.1 CANALES DE APRENDIZAJE	9
1.4 PROBLEMA.....	10
1.5 HIPÓTESIS DE ACCIÓN	11
1.6 OBJETIVO.....	11
CAPITULO 2	13
MARCO TEÓRICO	13
2.1 CONCEPTO DE GIMNASIA CEREBRAL	14
2.2 CARACTERÍSTICAS DE LA GIMNASIA CEREBRAL	17
2.3 CLASIFICACIÓN DE EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL	18
1) EJERCICIOS MENTALES:.....	19
2) MOVIMIENTOS DE ENERGÍA:.....	20
3) MOVIMIENTOS EN LA LÍNEA CENTRAL:	20
4) EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO O RELAJACIÓN:	21
2.4 CONCEPTO ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE	22
2.5 CLASIFICACION DE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	23
2.6 CONCEPTO DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO	24
2.7 CLASIFICACIÓN DE APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO	26
1) APRENDIZAJE DE REPRESENTACIONES	26
2) APRENDIZAJE DE CONCEPTOS	27
3) APRENDIZAJE DE PROPOSICIONES	27
2.8 LA GIMNASIA CEREBRAL COMO ESTRATEGIA PARA EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO	28
2.9 EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO INCLUYENDO LA GIMNANSIA CEREBRAL DESDE EL MARCO NORMATIVO	31
CAPITULO 3	34
ESTRATEGIA METODOLÓGICA	34
3.1 INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN - ACCIÓN.....	35
3.2 INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGAGCIÓN ACCIÓN	37

CAPITULO 4	39
DESARROLLO.....	39
4.1 ESTRATEGIA No. 1 “FIESTA CEREBRAL”	40
4.1.1 CICLO 1. IDEA INICIAL.....	40
4.1.2 PLANIFICACIÓN	41
4.1.3 ACCION	45
4.1.4 EVALUACIÓN DE LA ACCIÓN	46
4.1.5 PLAN CORREGIDO	48
4.1.6 ACCION	49
4.1.7 EVALUACIÓN DE LA ACCIÓN	51
4.2 ESTRATEGIA No2 “TENSAR Y RELAJAR”	53
4.2.1 IDEA INICIAL	53
4.2.2 PLANIFICACIÓN	54
4.2.3 ACCIÓN	58
4.2.4 EVALUACIÓN DE LA ACCIÓN	59
4.2.5 PLAN CORREGIDO	61
4.2.6 ACCIÓN	63
4.2.7 EVALUACION DE LA ACCION	64
4.3 ESTRATEGIA NO 3 “SIGUE LAS FIGURITAS”	65
4.3.1 IDEA INICIAL	65
4.3.2 PLANIFICACIÓN	66
4.3.3 ACCIÓN	69
4.3.4 EVALUACIÓN DE LA ACCIÓN	70
4.3.5 PLAN CORREGIDO	73
4.3.6 ACCIÓN	73
4.3.7 EVALUACION DE LA ACCION	74
CAPITULO 5	76
OBSERVACIÓN Y EVALUACIÓN	76
5.1 RECOMENDACIONES PARA LA APLICACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS	78
ESTRATEGIA 1	78
ESTRATEGIA 2	79
ESTRATEGIA 3	79
5.2 REFLEXIÓN	80
ANEXOS.....	83
REFERENCIAS	91

AGRADECIMIENTOS

A mi misma

Por tanto, esfuerzo, dedicación y paciencia para poder afrontar los desafíos y perseverar en situaciones difíciles. Mi determinación y resiliencia me permitieron seguir adelante y alcanzar mis objetivos para culminar este proceso.

A mis padres

Agradezco toda la paciencia, comprensión y apoyo que mostraron durante todo el proceso educativo y por animarme a nunca perder la fe, así como también ser mi motivación durante este desafiante camino hacia la titulación y por creer en mí y darme todo su amor, los amo.

A mi novio

Por todo el apoyo incondicional, amor constante, confianza en mis habilidades y presencia en cada etapa de este proceso de titulación, ya que su influencia positiva dejó huella en mi vida y por ser siempre parte de la motivación necesaria para continuar y ser una mejor versión de mí.

A mi asesora de titulación

Por último, le agradezco a mi asesora por su dedicación y paciencia, ya que sin sus palabras y correcciones precisas no hubiese podido lograr llegar a esta etapa tan ansiada. Gracias por sus consejos.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se basa principalmente en la búsqueda y aplicación de ejercicios encaminados al fortalecimiento de la atención y concentración en alumnos de la Escuela Primaria Leona Vicario ubicada en el municipio de Ocoyoacac, Estado de México. mediante el uso de la gimnasia cerebral, como un recurso, para relajar la mente y un alto grado de concentración facilitando la captación de los nuevos aprendizajes de manera significativa.

El grupo en el que se llevó a cabo la investigación es el 1° “D” está integrado por 14 niñas y 15 niños dando un total de 29 alumnos, en cuanto a los canales de aprendizaje del grupo, existe un mayor número de alumnos que aprenden de manera kinestésica. El problema encontrado durante la práctica de conducción y ayudantía es que los alumnos presentan problemas de atención y concentración que impiden el pleno desenvolvimiento del proceso de aprendizaje.

Las interrogantes planteadas que guían la elaboración de la investigación fueron: ¿Cómo mejorar la atención y concentración en el proceso de aprendizaje de los estudiantes del primer grado?, ¿Qué estrategias mejorarán la atención y concentración de los estudiantes de primer grado?, por lo que fue necesario plantear una hipótesis de acción que permitiera orientar el trabajo en la búsqueda de solución quedando de la siguiente manera: La gimnasia cerebral como una estrategia para lograr un aprendizaje significativo en alumnos de primer grado.

Para llevar a cabo el desarrollo de la investigación se planteó el siguiente objetivo general: Aplicar ejercicios de gimnasia cerebral para mejorar los problemas de atención y concentración para lograr aprendizajes significativos.

La metodología que se utilizó para realizar la siguiente investigación fue mediante el enfoque cualitativo empleando la metodología de la investigación-acción, debido a que los datos son descriptivos y el modelo empleado fue según el autor Lewin para la recolección de información se hizo uso de la técnica de observación participante, así como de las notas de campo y diario escolar.

A partir de estas preguntas se formuló el objetivo general del estudio, el cual consiste en aplicar ejercicios de gimnasia cerebral para mejorar los problemas de atención y concentración del grupo de alumnos de la institución educativa que integró la muestra. Con esta finalidad la investigación se acoge al enfoque cualitativo, por cuanto en el estudio se manejan datos descriptivos y porque el desarrollo de este método es “un diseño flexible que parte de información cualitativa que no implica un manejo estadístico riguroso, ya que su estructura se orienta más al proceso que a la obtención de resultados” (Hernández, 1989, p. 20). La metodología aplicada es la investigación-acción y como técnica de recolección de información se utilizó el diario escolar.

Los sustentos teóricos que justifican el uso de la gimnasia cerebral para lograr el aprendizaje significativo se hallan en autores que han aportado a la literatura diferentes definiciones del concepto de gimnasia cerebral, clasificaciones, estrategias didácticas para favorecer el aprendizaje, y formas de integración de la gimnasia cerebral desde un marco normativo para fortalecer el aprendizaje significativo en alumnos con déficit de atención.

Al momento de recolectar los datos necesarios para el estudio se utilizó el enfoque y el método de investigación desarrollado en el modelo propuesto por el psicólogo alemán Kurt Lewin (1946). Tras la aplicación de las técnicas y los instrumentos empleados para la recolección de datos se realizaron los análisis de los ciclos de acción, los cuales se enfocaron

en la observación y el estudio de los respectivos planes de acción elaborados para cada una de las estrategias de aprendizajes y las actividades desarrolladas, así como también en la valoración de cada una de ellas.

Las competencias que se pretenden alcanzar mediante la aplicación de las estrategias, hacen énfasis en las habilidades comunicativas, las cuales ayudarán a mejorar el desenvolvimiento de la actividad docente.

Establece comunicación eficiente considerando las características del grupo escolar que atiende.

Habilidad comunicativa considerada como fundamental para el desenvolvimiento de la actividad docente.

CAPITULO 1
PLAN DE ACCIÓN

1.1 INTENCIÓN

La sociedad mexicana requiere de docentes mejor preparados que incluyan a todos los estudiantes de nivel primaria, para esto es necesario que los profesores conozcan los canales de aprendizaje que poseen sus estudiantes. En la práctica de observación y ayudantía la Docente en Formación (DF) identificó que a sus estudiantes no han logrado concentrarse y al realizar actividades se distraen constantemente, resultando necesario idear estrategias que le permitieran fortalecer su quehacer docente a través de la implementación de ejercicios, juegos y/o actividades derivadas de la gimnasia cerebral.

De tal manera que se implementó a la gimnasia cerebral debido a que en el diagnóstico de las fichas de inscripción que realizó la docente titular se observó la falta de concentración como un problema para el desarrollo del aprendizaje y a su vez se detectó que existen alumnos con trastorno por déficit de atención, por lo tanto, la gimnasia cerebral fue una opción para mejorar la calidad de vida y el aprendizaje de los estudiantes.

Rusell (2016) afirma que:

El Trastorno por Déficit de Atención es un trastorno de tipo inatento que se caracteriza por la falta de atención y concentración, así como también un comportamiento de distracción. Por lo general, este tipo de trastorno afecta a niños y niñas en temprana edad y se caracteriza por un desarrollo atípico, inquietud y curiosidad recurrente, impulsividad y descuido o desorientación en el proceso de aprendizaje. (p.60)

La atención juega un papel importante en el aprendizaje de los niños debido a que a través de ello el pequeño identifica lo que debe realizar para construir su propio aprendizaje. Uquillas (2011) menciona que la atención es: “La capacidad del individuo para focalizar sus percepciones en estímulos determinados. La estabilidad de la atención se logra a partir de los

6 años de edad. La atención es la capacidad de seleccionar información sensorial y guiar los procesos mentales” (p.42).

El compromiso que la D.F se propuso para mejorar su práctica fue a través de estrategias basadas en la gimnasia cerebral, para que ayudaran a mejorar la concentración, así mismo atender la dislexia y TDHA. Por considerarse necesario para reforzar el aprendizaje de los estudiantes, pero también para fortalecer las competencias del perfil de egreso de la docente.

- Establece comunicación eficiente considerando las características del grupo escolar que atiende.
- Habilidad comunicativa considerada como fundamental para el desenvolvimiento de la actividad docente.

Los retos o dificultades a las que se pudo enfrentar la docente en formación es que algunos alumnos no pudieron coordinar los movimientos y ejercicios, las instrucciones algunas veces no fueron claras y precisa, la motivación pudo ser suficiente y la desconcentración de los niños, por lo que la D.F. se vio en la necesidad de mejorar las estrategias a través del ciclo basado en el esquema de Lewin.

1.2 CONTEXTO

La institución en la que la DF realizó la investigación se localiza en el Municipio de Ocoyoacac, el nombre proviene del náhuatl Ocotl que significa “Ocote” o “pino” Yácatl que significa “nariz” y “capócope” del locativo co; “Lugar donde empiezan los ocotes” este municipio se ubica en la zona central del lado oeste del Estado de México. Cuenta con 35 localidades sus habitantes son aproximadamente 66,190. La actividad económica que realiza la comunidad es el comercio y la industria.

La escuela primaria “Leona Vicario” es una institución que cuenta con dos turnos y la DF trabaja en el turno matutino, su personal de trabajo consta de tres directivos, cuarenta y tres docentes, una dentista, una docente de inglés, tres promotores de educación física, dos de educación artística, dos de computación y una de salud; así mismo; dos personas que ayudan en la limpieza. La matrícula de estudiantes es de 1500, que se integran en 43 grupos. La institución no cuenta con programas para la mejora de la misma, sin embargo; la dirección pretende gestionar un programa para la reconstrucción de algunas aulas.

Para organizar a la escuela se llevan a cabo los Concejos Técnicos Escolares (CTE) donde se abordaron diversos temas, por ejemplo: “Nuestro espacio de decisión para que todas y todos aprendan. Un plan de atención que responde las necesidades identificadas en la evaluación diagnóstica”. Además, se detecta varios problemas que dieron como consecuencia un plan de atención. Para realizar el plan de atención fue necesario aplicar un instrumento empleado como un cuadro de doble entrada en el que se incluía el problema, la causa y los ámbitos (equidad, inclusión y participación).

Los resultados del cuadro fueron: deserción escolar, adquisición de nuevos aprendizajes, rezago escolar; consolidación del perfil de egreso en preescolar etc., de ahí que para los docentes de primer grado fue necesario enfocarse en fortalecer el perfil de egreso de preescolar, ya que las causas de esta problemática son: la desigualdad social entre familias, bajos niveles de lectura y escritura, escasos recursos con los que el estudiante cuentan, falta de interés por parte del alumno y algunos padres de familia. Por último, la falta de implementación de estrategias en la práctica educativa por parte de la docente.

Por lo tanto, en los acuerdos del CTE establecieron 3 criterios para llevar a cabo en las aulas (Equidad, inclusión y participación del docente).

El grupo en el que se llevó a cabo la investigación es el 1° “D”. El aula cuenta con infraestructura de concreto; con paredes de color beige, un pizarrón blanco, el techo cuenta con 3 lámparas de led, también hay un escritorio para el maestro titular, una impresora, dos muebles para guardar materiales como hojas blancas y de color, plastilina, pintura, marcadores, fomi etc. Así mismo; treinta y cinco sillas, mesas. El grupo se integra por 14 niñas y 15 niños dando un total de 29 alumnos.

1.3 DIAGNÓSTICO

Por la edad cronológica de 6 y 7 años, se encuentran en la etapa preoperacional. Según Piaget (1991) “El pensamiento representativo facilita el desarrollo lingüístico rápido en el periodo preoperacional y en el cual el niño comienza a representar al mundo a través de pinturas o imágenes mentales” (p.62). Razón por la cual los alumnos deben desarrollar la habilidad y capacidad de comunicación, aprendizaje y el uso de símbolos e imágenes.

Para verificar la situación de los alumnos se revisó el resultado de la prueba SISAT (2023), en donde se rescató lo siguiente:

- Compresión lectora: se apreció que el 95% logro comprender el texto, con ayuda del maestro.
- Escritura: el 70% de los alumnos aún está en proceso para poder dominar su escritura. En su mayoría los alumnos logran reconocer las letras de su propio nombre y realizar trazos para la mejora de su escritura y el 30 % del alumnado alcanzo un buen manejo y control de su escritura, así como también el reconocimiento de las letras de su propio nombre.
- Con respecto a las competencias de matemáticas el 95% de los alumnos no presentan dificultades para realizar secuencias, reconocer figuras, contar y escribir la cantidad de objetos. El 5 % del alumnado no alcanzo el logro de dichas actividades y se tuvo dificultad para consolidar las competencias del perfil de egreso de preescolar. (Diario escolar.30/08/2022).

Por lo tanto, el problema que se identificó al analizar la prueba SISAT fue que el perfil de egreso de preescolar aún no se lograba consolidar, por ende, el objetivo de los docentes de primer grado fue asegurar que todos los alumnos pudieran alcanzar las metas y habilidades requeridas para continuar con su educación primaria, tomando en cuenta la inclusión y el desarrollo de nuevos conocimientos enriquecedores.

1.3.1 CANALES DE APRENDIZAJE

Para conocer los canales de aprendizaje de los alumnos se aplicó un test, el cual arrojó los siguientes datos: 9 alumnos visuales, 2 auditivos, 13 kinestésicos, 1 visual-kinestésico y 1 visual- auditivo (Anexo1). Además, se realizó el análisis de las fichas descriptivas de cada alumno y se observó que existen 2 alumnos con TDAH y un alumno con dislexia, los cuales necesitan ayuda por parte de la docente. Existe un mayor número de alumnos que aprenden de manera kinestésica, por lo cual, los canales de aprendizaje pueden ayudar al diseño de estrategias, y así los alumnos logren un aprendizaje significativo.

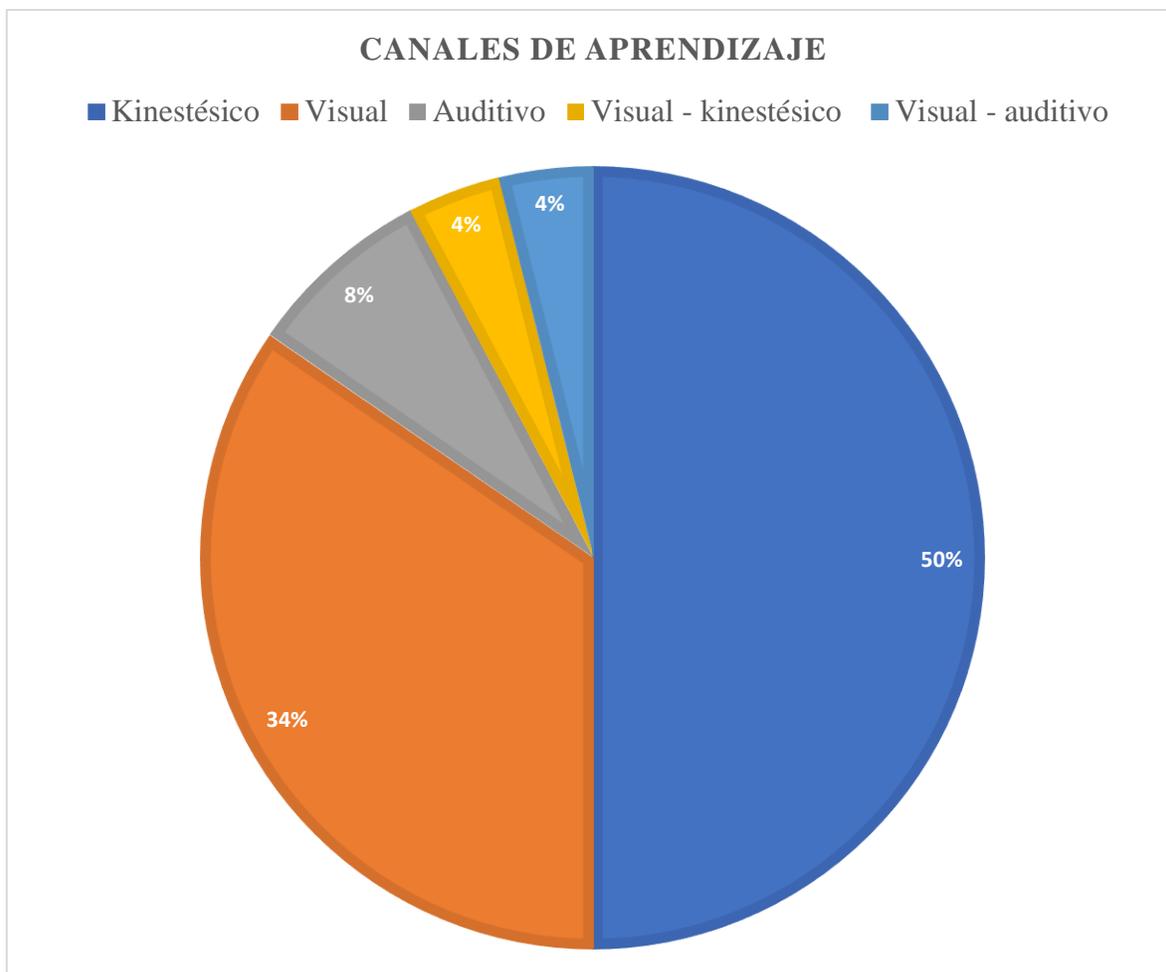


Ilustración 1 Canales de aprendizaje del grupo.

1.4 PROBLEMA

Con base en el resultado en SISAT (2023) es que los alumnos muestran dificultad para concentrarse y algunos estudiantes presentan déficit de atención que impide el desenvolvimiento del proceso de aprendizaje. Y con lo que se observó en la primera jornada de práctica se puede dar cuenta que el problema surge desde las indicaciones imprecisas y poco claras impartidas por la docente en formación, lo que provocó que existiera una escasa motivación por lo cual los alumnos comenzaban a realizar otro tipo de actividades que los

distraían del trabajo o actividad a realizar, percatándome que faltaba algo para que la clase fuera significativa. ¿Qué le hace falta a la D.F. para generar una clase significativa?

De acuerdo con Santrock (2002), la motivación es “El conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido” (p. 432). Por lo tanto, le problema que la D.F identificó es el siguiente:

¿Cómo implementar estrategias en alumnos de primer grado que carecen de atención y concentración que impide el logro de aprendizajes significativos?

1.5 HIPÓTESIS DE ACCIÓN

¿Cómo mejorar la atención y concentración en el proceso de aprendizaje de los estudiantes del primer grado?

Hipótesis de acción: Para aplicar estrategias en alumnos que carecen de atención y concentración es necesario tomar en cuenta a la gimnasia cerebral como una estrategia para lograr un aprendizaje significativo en alumnos de primer grado.

Por ello se pretende transformar el quehacer docente a través de la lateralidad, motricidad fina y gruesa, coordinación, equilibrio, resolución de problemas matemáticos, entre otros, para dar pie a la mejora del aprendizaje, omitiendo las sanciones por hablar o moverse fuera de su lugar, y lograr así la implementación del movimiento y el juego.

1.6 OBJETIVO

Objetivo general: Determinar cómo aplicar ejercicios de gimnasia cerebral para mejorar los problemas de atención, concentración y para lograr aprendizajes significativos.

Objetivos específicos

- Seleccionar estrategias y ejercicios para mejorar las habilidades de concentración, memoria, comprensión y así lograr el aprendizaje significativo de los estudiantes.
- Adaptar estrategias basadas en gimnasia cerebral para fortalecer el aprendizaje significativo de estudiantes del primer grado.
- Valorar las estrategias y ejercicios que se aplicaron para el fortalecimiento del aprendizaje de los alumnos y de la competencia del perfil de egreso de la DF.

CAPITULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1 CONCEPTO DE GIMNASIA CEREBRAL

La gimnasia cerebral surgió en el año de 1970 por el doctor Paul y Gail Dennison. Esta práctica se enfocó en los niños y adultos que fueron diagnosticados con algún tipo de problemas de aprendizaje como el TDAH o la dislexia, con el paso del tiempo se comenzó a implementar en escuelas con la finalidad de mejorar las capacidades motoras, desarrollar la coordinación, el equilibrio y sobre todo la concentración y atención de los alumnos. Con base a estudios de Oliva (2011) La gimnasia cerebral “Está enfocada hacia la liberación de bloqueos energéticos que pueden estar impidiendo que las capacidades innatas se manifiesten”(p.8).

Estos bloqueos pueden ser causados por distintos factores como problemas de aprendizaje; el TDHA, dislexia, problemas familiares, económicos, alimenticios y de salud, así como la falta de atención, por tanto; afecta la energía mental, emocional y física. De manera que los alumnos lleguen a la frustración y bloqueo al momento de realizar una actividad, ocasionando la pérdida de concentración en tan solo unos minutos.

Lo que se sabe de la gimnasia cerebral es que se considera como una estrategia que con el paso del tiempo ha recibido reconocimiento y se basa en el movimiento físico y la estimulación cerebral, misma que es adecuada para mejorar el aprendizaje y el rendimiento cognitivo de los estudiantes. Se enfoca en la integración de los hemisferios cerebrales, promoviendo ejercicios y actividades que involucran movimientos coordinados, cruzados y de equilibrio.

El objetivo de la gimnasia cerebral es mejorar el funcionamiento del cerebro y potenciar las habilidades cognitivas, a través de la estimulación cerebral y la creación de conexiones

neuronales para mejorar el procesamiento de la información. La estrategia implica la realización de ejercicios que incluyen movimientos corporales coordinados, juegos, técnicas de respiración y relajación, etc. Por lo tanto, la variedad de ejercicios tiene acceso a los aspectos cognitivos y emocionales de los estudiantes. Para Denison (2017) la gimnasia cerebral es un “sistema de aprendizaje basado en la aplicación de métodos kinesiológicos para la activación cerebral” (p.116).

De desarrollo de las inteligencias, los cuales buscan desarrollar mayores capacidades visuales, auditivas y kinestésicas promoviendo el uso de los canales de aprendizaje para poder aprender técnicas de respiración y relajación que permiten eliminar los bloqueos mentales, mejorar las funciones cognitivas y emocionales para ejercitar la plasticidad cerebral, reforzar la memoria y vivir con plena consciencia y vitalidad.

Para Ibarra (2000) La Gimnasia Cerebral es “Un conjunto de ejercicios coordinados y combinados que propician y aceleran el aprendizaje, con lo que se obtienen resultados muy eficientes y de gran impacto en quienes los practican” (p. 48).

De acuerdo con lo que menciona Ibarra la gimnasia cerebral tiene muchos beneficios entre los cuales se destacan mejora del aprendizaje basado en experiencias que el propio estudiante crea a partir de un conocimiento previo, lo cual impacta de una manera satisfactoria en su aprendizaje. Las experiencias que desarrollan en el ambiente escolar las pueden llevar a cabo fuera de la escuela y llevarlo más allá del entorno escolar.

Por otro lado, González (2008), define a la gimnasia cerebral como un “Sistema de ejercicios mentales y corporales, muy sencillos, cuyo objetivo primordial es mejorar los diferentes procesos del pensamiento”. La gimnasia se basa en el principio que afirma que no

hay aprendizaje sin movimiento, porque este género, desarrolla las redes o conexiones neurales (p.67).

Los autores que se mencionan concuerdan que la gimnasia cerebral implica una combinación de movimientos los cuales son de manera coordinada. La D.F. interpreta la gimnasia cerebral como una estrategia de aprendizaje en el entorno educativo que involucra una serie de movimientos físicos y ejercicios mentales los cuales ayudan a la estimulación del hemisferio derecho e izquierdo, ocasionando que los estudiantes puedan coordinar, crear conexiones neuronales, lo cual causa un impacto positivo en el rendimiento escolar y en el desarrollo cognitivo, también puede incrementar el aprendizaje y a su vez mejorar el bienestar emocional durante el proceso escolar.

Y para ello el movimiento es una parte importante del ser humano para su aprendizaje y aún más para los niños, ya que juega un papel crucial en el proceso de adquisición de conocimientos y habilidades. Desde los primeros años de vida los niños exploran y aprenden a través del movimiento utilizando su cuerpo para poder interactuar con el mundo que les rodea y poder construir su propio significado. En este sentido el movimiento crea conexiones neuronales que facilitan la integración de habilidades cognitivas, emocionales y también físicas, por ello la gimnasia cerebral puede ser importante dentro del proceso educativo de los alumnos, fomentando un aprendizaje significativo.

Aristóteles menciona que “No hay nada en el intelecto que no haya pasado por los sentidos”. Lo que quiere decir que existe una correlación entre la postura de D.F en la que se menciona que la base de la gimnasia cerebral es el movimiento corporal y por ello los sentidos toman un papel importante para la creación de conexiones cerebrales que ayudan a mejorar

el aprendizaje. Así que, a mayor experiencia sensorial, puede existir un mayor aprendizaje de manera significativa para el alumno.

2.2 CARACTERÍSTICAS DE LA GIMNASIA CEREBRAL

La gimnasia cerebral es una combinación de ejercicios físicos y cognitivos que están diseñados para estimular los hemisferios cerebrales, promoviendo un mayor equilibrio en su funcionamiento y ayuda a mejorar no solo la atención, sino también la memoria, concentración, salud emocional y a lograr un aprendizaje más significativo. Sin embargo; se debe tomar en cuenta que, al activar el cerebro con una energía alta, se debe de realizar un ejercicio de relajación. Para que los estudiantes muestren la suficiente atención al dar indicaciones y se muestren plenos.

Otra particularidad tiene que ver con el desarrollo de habilidades numérica, el lenguaje escrito, lenguaje hablado, razonamiento, habilidad científica y el control de la mano derecha. El hemisferio derecho cerebral tiene las siguientes funciones: percepción tridimensional, la perspicacia, el sentido artístico, la imaginación, el sentido musical y el control de la mano izquierda.

Se basa principalmente en el movimiento coordinado que mejora la capacidad de aprendizaje y el rendimiento cognitivo de los estudiantes. Una característica que destaca es la variedad de ejercicios y técnicas utilizadas, que incluyen movimientos muy específicos, de respiración y estiramientos. Además, estimula la atención, concentración y memoria, su objetivo es mejorar las conexiones entre el cuerpo y la mente facilitando el aprendizaje, comunicación y la salud.

Según González (2008), se trata de un “sistema de ejercicios mentales y corporales, muy sencillos, cuyo objetivo primordial es mejorar los diferentes procesos del pensamiento”. (p.67).

2.3 CLASIFICACIÓN DE EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL

La clasificación de gimnasia cerebral es importante para poder comprender las técnicas que se requieren para estimular y mejorar las habilidades cognitivas de los estudiantes. Algunas clasificaciones parten de los ejercicios de memoria, que fortalecen la retención de los contenidos, las actividades de atención juegan un papel importante debido a que mejoran la concentración, realizando juegos o ejercicios de razonamiento, también se toman en cuenta actividades que tienen que ver con la coordinación motora, la cual ayuda a crear conexiones neuronales en relación con el cuerpo.

Los autores Ibarra y Deninson coinciden en su clasificación, sin embargo, para Denninson su clasificación se basa en 3 dimensiones importantes que ayudan al desarrollo del estudiante como la lateralidad, enfoque y concentración.

- 1) La lateralidad es la habilidad para usar diferentes extremidades de nuestro cuerpo, es decir, la coordinación hemisférica, si cumple con su función el hemisferio izquierdo cerebral y el hemisferio derecho cerebral.
- 2) El enfoque, se refiere a la habilidad de identificar “adelante y atrás”. También permite ubicar el grado de comprensión y la falta de atención.
- 3) La concentración, es la identificación de los movimientos “arriba y abajo”. Es la habilidad para identificar lo emocional con el pensamiento abstracto (Ibarra y Deninson, 2017, p.11).

Para la D.F estas dimensiones tienen un impacto significativo en el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes. Se integran movimientos físicos, respiración adecuada, actitud positiva, uso del ritmo y la música en el aula de clases puede causar un impacto de manera significativa. Al aplicar las dimensiones puede fomentar un ambiente educativo que promueva el desarrollo del aprendizaje en los estudiantes.

Por otro lado, para Ibarra los ejercicios de gimnasia cerebral se dividen en 4 grupos que ayudan al desarrollo de los hemisferios y al logro de los aprendizajes:

1) EJERCICIOS MENTALES:

Son también llamadas actividades iniciales debido a que estos ejercicios se pueden desarrollar al inicio de cada sesión para despertar las neuronas y desarrollar el aprendizaje de una manera significativa. Algunos ejemplos de actividades son los laberintos, rompecabezas y crucigramas.



Ilustración 2 ejemplo de un ejercicio mental

2) MOVIMIENTOS DE ENERGÍA:

Estos ejercicios mejoran la atención y se enfocan principalmente en el flujo de energía que pasa a través del cuerpo, ocasionando una serie de conexiones neurológicas, que producen cambios positivos, mediante la realización de actividades tanto físicas como mentales. Este tipo de movimientos ayudan al sentido de la concentración, lateralidad y enfoque. Permite que los alumnos logren centrar su atención en actividades.



Ilustración 3 movimiento de energía

3) MOVIMIENTOS EN LA LÍNEA CENTRAL:

Permite la integración de los hemisferios cerebrales y a su vez ayuda a que se produzca una mejor composición visual y coordinación corporal para la realización de actividades que impliquen:

1) LA MOTRICIDAD FINA:

Se refiere a la capacidad para coordinar y controlar los movimientos pequeños y precisos de las manos y dedos, esta habilidad involucra habilidades que se realizan a lo largo de la vida cotidiana como escribir, abrochar botones o amarrar las agujetas de los zapatos, correr o saltar.

2) MOTRICIDAD GRUESA:

Este tipo de motricidad se enfocada en el equilibrio, coordinación y desarrollo de la fuerza física, esta habilidad permite explorar el entorno de una manera activa.



Ilustración 4 movimiento en línea central

4) EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO O RELAJACIÓN:

Ibarra (1922) menciona que “Este tipo de movimientos son importantes para evitar cualquier bloqueo mental, como fatiga o el cansancio producido por algunas actividades que realizan los alumnos” (p.32). Los ejercicios ayudan principalmente a tranquilizar y prestar atención a las actividades que se realizan, así como también mejorar la concentración.



Ilustración 5 ejercicio de estiramiento.

2.4 CONCEPTO ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE

Las estrategias de aprendizaje en el entorno educativo ayudan a mejorar el proceso de adquisición de conocimientos y habilidades de los estudiantes. Estas estrategias brindan herramientas favorables que sirven de apoyo para comprender, retener y aplicar la información de manera significativa. Existen diversas definiciones sobre el concepto de una estrategia de aprendizaje, por ello, solo se mencionan las más importantes. Para Weinstein & Mayer (1986) "las estrategias de aprendizaje pueden ser definidas como conductas y pensamientos que un aprendiz utiliza durante el aprendizaje con la intención de influir en su proceso de codificación" (p. 315).

Esto quiere decir que, al utilizar estrategias dentro del aula, se toman en cuenta los canales de aprendizaje de los alumnos para que puedan optimizar y aplicar la comprensión y retención del aprendizaje. Para ello los estudiantes buscan su propio procedimiento y emplea de manera consiente un instrumento que se adapte a sus necesidades y a mejorar la adquisición de los contenidos.

Por otra parte, Beltrán (1993) menciona que: "Son actividades u operaciones mentales empleadas para facilitar la adquisición del conocimiento" (p.4). Al utilizar las estrategias adecuadas,

los estudiantes pueden mejorar los niveles de concentración, organizar de manera lógica los contenidos, establecer relaciones entre conceptos y sin dejar de lado la regulación de aprendizaje, además las estrategias fomentan la autonomía y reflexión de los alumnos, permitiendo la creación de su propio proceso de aprendizaje.

En resumen, las estrategias de aprendizaje son recursos indispensables para el docente ya que permite que el estudiante realice acciones encaminadas al logro de los aprendizajes fomentando su autonomía y elevando su autoestima para alcanzar sus objetos de aprendizaje.

2.5 CLASIFICACION DE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

En la secuencia didáctica para organizar las estrategias que se emplearán durante la aplicación de actividades o estrategias se debe tomar en cuenta la mejora del proceso de aprendizaje. Con base en Rebecca Oxford (1990) las estrategias pueden ser acciones específicas, comportamientos, pasos o incluso técnicas que los estudiantes utilizan para mejorar el desarrollo de sus habilidades. Estas estrategias se pueden clasificar en categorías, cada una con enfoques específicos y objetivos distintos entre las cuales destacan:

- 1) Estrategias cognitivas son aquellas que están centradas en la comprensión y organización elaboración del contenido que el docente enseña.

Ejemplo: la elaboración de un esquema, el subrayado de las partes más importantes de un texto, etc.

- 2) Metacognitivas: esta estrategia hace énfasis en la planificación y evaluación del propio aprendizaje del estudiante, por lo tanto, se realiza un seguimiento del proceso que lleva a cabo.
- 3) Por último, se encuentran las estrategias afectivas según Stern (1992) “son aquellas que se relacionan con la actitud que muestran los aprendices hacia la lengua

extranjera, sus hablantes y su cultura” (p.5). Esto quiere decir que se enfocan en los aspectos emocionales y la motivación que tiene el alumno dentro de su aprendizaje.

La clasificación de dichas estrategias es fundamental dentro del ámbito educativo ya que su importancia radica en el desarrollo de habilidades efectivas en los estudiantes, durante las jornadas los docentes pueden ayudar a los estudiantes en la adquisición de habilidades, fomentando mayor autonomía y facilitar la comprensión de los contenidos. Si las estrategias se enseñan de manera adecuada pueden desarrollar un aprendizaje significativo para los estudiantes.

2.6 CONCEPTO DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

El aprendizaje significativo según Moreira (2017) indica que el aprendizaje significativo “es la adquisición de nuevos conocimientos con significado, comprensión, criticidad y posibilidades de usar esos conocimientos en explicaciones, argumentaciones y solución de situaciones o problemas” (p. 2), Lo que quiere decir que es una construcción activa de nuevos conocimientos y significados propios tomando en cuenta los aprendizajes previos. Los estudiantes no solo memorizan la información sino también la procesan y relacionan con las experiencias que los estudiantes adquieren.

Este aprendizaje busca que los estudiantes se involucren de manera más activa a las actividades para que construyan su conocimiento y llevarlo a cabo en su vida cotidiana. En la teoría de Novak (1998) afirma que “Es una mezcla de teoría de aprendizaje, una teoría de conocimiento y una teoría didáctica, centradas en el propósito principal de que la educación es capacitar a los aprendices a hacerse cargo de su propia construcción de significados” (p.54).

Esto quiere decir que al fomentar la conexión entre los conocimientos previos y los nuevos, puede desarrollar una comprensión profunda y duradera la cual, si se realiza de manera correcta, los estudiantes pueden crear el hábito de aplicar su aprendizaje de manera significativa en distintos contextos.

Los ejercicios de gimnasia cerebral tienen como propósito activar los hemisferios cerebrales mediante el movimiento corporal durante unos minutos previos al inicio de la clase ayudando a mejorar no solo la atención, sino también la memoria, concentración, salud emocional y a lograr un aprendizaje significativo, sin embargo; se debe tomar en cuenta que, al activar el cerebro con una energía alta, se debe de realizar un ejercicio de relajación. Para que los estudiantes muestren la suficiente atención al dar indicaciones y se muestren plenos. Ibarra (1999) menciona que “Los movimientos activan las redes neuronales a través del cuerpo haciendo que éste se conforme como instrumento del aprendizaje; por ello podemos afirmar que el aprendizaje se da conjuntamente en la relación cuerpo/ mente, es decir, integralmente” (p.13).

Para los alumnos de primer grado permanecer sentados no es una opción tan válida, por esta razón el movimiento es indispensable para el desarrollo de los ejercicios de gimnasia cerebral en relación con el aprendizaje y el logro de actividades. Cada ejercicio tiene una finalidad y un beneficio que se adapta a las necesidades de los estudiantes ya que en su mayoría los alumnos del primer grado pertenecen al canal de aprendizaje kinestésico.

2.7 CLASIFICACIÓN DE APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

La clasificación del aprendizaje significativo ayuda a diseñar las estrategias que se implementaran dentro del aula de clases, para ello Ausubel (1970) menciona que existen 3 tipos de aprendizaje significativo:

1) APRENDIZAJE DE REPRESENTACIONES

Este tipo de aprendizaje es un proceso importante durante la adquisición de nuevos conocimientos, ya que poco a poco los estudiantes logran desarrollar habilidades para interpretar las ideas clave de una manera más fácil y entendible. Al utilizar las representaciones los alumnos pueden observar y manipular algunos conceptos, facilitando la comprensión de los temas que se ven en el aula. Este aprendizaje no deja de lado el pensamiento creativo, sino que, promueve el uso de ella, ya que permite diseñar representaciones que son entendibles para los alumnos.

Ejemplo el docente puede utilizar imágenes que representen la palabra como la imagen de un gallo junto a la palabra “gallo” escrita debajo. Otro ejemplo pueden ser el uso de pictogramas como representación visual de la palabra escrita. Este ejemplo muestra como el uso de representaciones visuales puede facilitar el aprendizaje de la lectura y escritura en estudiantes de primer grado. ya que al facilitar una forma concreta y visualmente atractiva pueden recordar palabras y a su vez se fomenta la participación activa del estudiante. Este tipo de estrategia se adapta a las necesidades y características de los alumnos.

2) APRENDIZAJE DE CONCEPTOS

Este tipo de aprendizaje va más allá de la simple asimilación de lo que representan las palabras, combinadas o aisladas, puesto que exige captar el significado de las ideas expresadas con mayor atención.

Los conceptos se definen como objetos eventos, situaciones o propiedades de que posee atributos de criterios comunes y que se designan mediante algún símbolo o signos partiendo de ello se puede afirmar que en cierta forma también es un aprendizaje de representaciones. (Ausubel, 1983, p.61).

Durante el proceso los estudiantes analizan distintos ejemplos con su concepto, que tratan de buscar características que los distinguen. Este aprendizaje proporciona un concepto el cual comprende y organiza los conocimientos de manera más estructurada y de manera significativa.

Este tipo de aprendizaje va más allá de la simple asimilación de lo que representan las palabras, combinadas o aisladas, puesto que exige captar el significado de las ideas expresadas en forma de proposiciones. En resumen, este aprendizaje es importante para el desarrollo cognitivo de los estudiantes ya que proporciona herramientas básicas para comprender, organizar y aplicar los conocimientos de manera significativa y aplicarla a la vida diaria.

3) APRENDIZAJE DE PROPOSICIONES

El aprendizaje de proposiciones implica la combinación y relación de varias palabras cada una de las cuales constituye un referente unitario, luego estas se combinan de tal forma que la idea resultante es más que la simple suma de los significados de las palabras componentes individuales, produciendo un nuevo significado que es asimilado a la estructura cognoscitiva.

Este aprendizaje da a entender que es un viaje individual para cada estudiante, lo que quiere decir que cada alumno tiene su propio ritmo de aprendizaje y sus propias fortalezas y debilidades. La responsabilidad del docente es adaptar los enfoques pedagógicos y brindar apoyo para facilitar el proceso de aprendizaje. Por ello es importante que la docente pueda crear un entorno de aprendizaje seguro, para fomentar la práctica constante y a la vez fomentar la conexión con el mundo que lo rodea.

2.8 LA GIMNASIA CEREBRAL COMO ESTRATEGIA PARA EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

En la investigación se hace énfasis en que la gimnasia cerebral se destaca como una estrategia que puede ser efectiva para lograr un aprendizaje significativo. Por ello se propone a la gimnasia cerebral como una estrategia para el desarrollo de habilidades para la estimulación de los hemisferios el cerebro permitiendo desbloquear algunas situaciones derivadas del TDHA (Trastorno por déficit de atención e hiperactividad) y de dislexia que puedan llegar a presentar algunos estudiantes a lo largo de la vida estudiantil.

La función del hemisferio izquierdo es: desarrollar la habilidad numérica, el lenguaje escrito, hablado, razonamiento, habilidad científica y controla la mano derecha.

El hemisferio derecho cerebral tiene con finalidad: fortalecer la percepción tridimensional, la perspicacia, el sentido artístico, la imaginación, el sentido musical y controla la mano izquierda.

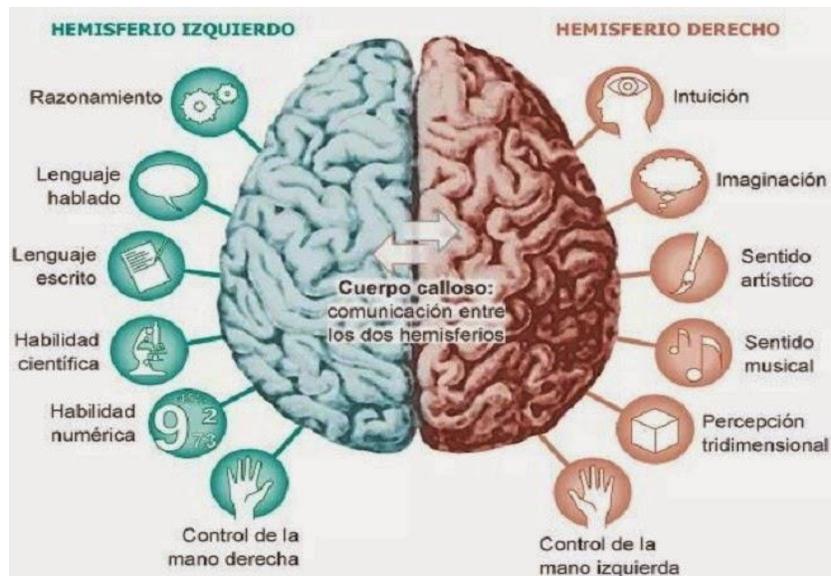


Ilustración 6 representación de los hemisferios cerebrales.

Rusell (2016) afirma que:

El Trastorno por déficit de atención es un trastorno de tipo inatento que se caracteriza por la falta de atención y concentración, así como también un comportamiento de distracción. Por lo general, este tipo de trastorno afecta a niños y niñas en temprana edad y se caracteriza por un desarrollo atípico, inquietud y curiosidad recurrente, impulsividad y descuido o desorientación en el proceso de aprendizaje (p.60).

Se pretende que la gimnasia cerebral como estrategia para el logro de aprendizajes significativos pueda mejorar la calidad de vida y el aprendizaje significativo de los estudiantes. Dentro del aula se combinan los movimientos físicos con los ejercicios cognitivos, los cuales estimulan y fortalecen las conexiones neuronales, promoviendo el funcionamiento del cerebro.

Para lograr que el aprendizaje sea significativo y se lleven a cabo las estrategias con éxito, se toman como referencia el principio pedagógico No. 13 del acuerdo No. 592 (2011) hace

referencia a la creación de ambientes de aprendizaje. Este principio establece que la tarea del docente es generar ambientes de aprendizaje aptos para poder alcanzar un mejor desempeño en los alumnos, por esta razón se menciona que para tener un ambiente de aprendizaje óptimo se necesita tener una buena comunicación e interacción, el ambiente debe de ser de respeto.

Las estrategias que se consideran para llevar a cabo la investigación son 3: fiesta cerebral, tensar y relajar, y sigue las figuritas.

La estrategia No. “Fiesta cerebral” se basa en mejorar la atención, concentración y estado de ánimo de los alumnos de primer grado, la cual consiste en que los estudiantes cuenten del 5 al 1 con voz pasiva, para después volver a contar, pero realizando movimientos con alguna parte del cuerpo. El autor que se empleó para esta estrategia es Ibarra ya que hace énfasis en la aplicación de movimientos energéticos para mejorar el estado de ánimo de los estudiantes y logren mantener la atención en las actividades posteriores al ejercicio.

La segunda estrategia lleva por nombre “Tensar y relajar” se basa en impulsar el nivel de atención y conciencia emocional, lo que permite activar la toma de decisiones mediante un ejercicio. Consiste en tensar poco a poco todo el cuerpo durante un lapso de tiempo corto, para después relajarlo y disminuir o eliminar la tensión del trabajo mental.

La última estrategia se basa en la activación de los dos hemisferios cerebrales y crear una conciencia motora, consiste en dibujar en el aire un cuadrado con la mano derecha y un triángulo con la mano izquierda para que al final los alumnos de manera lenta se repitan los dos movimientos al mismo tiempo, hasta dominar el ejercicio.

2.9 EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO INCLUYENDO LA GIMNASIA CEREBRAL DESDE EL MARCO NORMATIVO

Con el paso del tiempo el aprendizaje significativo de los alumnos del primer grado grupo D se relaciona con la estrategia de la aplicación de ejercicios de gimnasia cerebral que ayuden a mejorar la concentración y atención de los alumnos para lograr un aprendizaje en el que alumno relacione los contenidos con algún ejercicio de gimnasia cerebral

El aprendizaje significativo junto con la integración de la gimnasia cerebral en combinación con la educación resulta ser eficaz, desde un marco normativo, es fundamental reconocer que promueve en los estudiantes un aprendizaje significativo, donde la adquisición de los contenidos no solo se trate de memorizar, sino también de enfocarse en la comprensión y aplicación de distintos conceptos en contextos cercanos a su vida diaria. Por ello los documentos normativos que se empelan en la investigación son los siguientes:

- 1) Nueva Escuela Mexicana (NEM)
- 2) Acuerdo No.592
- 3) Principios pedagógicos del plan de estudios 2017

El en Acuerdo No. 592 (2011) establece que el lugar donde se desempeñan los alumnos debe de ser adecuado, con la posibilidad de entablar relaciones de respeto con el resto de sus compañeros, al igual que con el docente, el principio pedagógico que hace referencia a la creación ambientes de aprendizaje. Lo que quiere decir que el docente debe generar ambientes de aprendizaje aptos para poder alcanzar un mejor desempeño en los alumnos, así mismo se menciona que para tener un ambiente de aprendizaje optimo que necesita tener una buena comunicación e interacción, el ambiente debe de ser de respeto, en el cual el docente

debe de tomar en cuenta las características del contexto en el que se encuentran, al igual que las diferentes necesidades educativas del alumno.

La necesidad de aportación surge desde los principios pedagógicos que se requiere para que el docente logre transformar su propia práctica tomando en cuenta el logro de los estudiantes y la mejora de la calidad educativa. Como dice el principio pedagógico No. 13 *Apreciar la diversidad como fuente de riqueza para el aprendizaje.*

Este principio relacionado con la gimnasia cerebral es una perspectiva que promueve el desarrollo integral de los estudiantes a través de la estimulación. Como D.F comprometida con la enseñanza, la comprensión de este principio es esencial para el diseño de las estrategias ya que se pretende lograr experiencias de aprendizaje significativas. A su vez este principio reconoce que la actividad física en combinación con estrategias cognitivas, pueden potenciar las capacidades cerebrales de los estudiantes y mejorar su proceso de aprendizaje.

Al aplicar el principio pedagógico, la D.F. debe adaptar las actividades, ejercicios o juegos a las necesidades de los estudiantes y crear un ambiente de aprendizaje óptimo en el cual los estudiantes se sientan motivados para participar en las actividades.

Por lo que la D.F. pretende transformar la práctica mediante la implementación de la Gimnasia cerebral, llevando a cabo distintas actividades del manual de “Brain Gym” usando la lateralidad, motricidad fina y gruesa, coordinación, equilibrio, resolución de problemas matemáticos, entre otros, durante las clases para dar pie a la mejora del aprendizaje, omitiendo las sanciones por hablar o moverse fuera de su lugar, y lograr así la implementación del movimiento y el juego.

En la Nueva Escuela Mexicana dentro de sus orientaciones pedagógicas menciona que durante la práctica educativa se desarrollan cuatro ámbitos para la mejora de los aprendizajes.

- a) Diagnóstico del grupo
- b) Organización de contenidos
- c) Selección de las estrategias
- d) Evaluación

Por ello la orientación de la NEM que se vincula con la investigación es la selección de las estrategias específicamente en el punto de la NEM (2019) que menciona lo siguiente:

Promover pausas activas; momentos insertos en la jornada escolar, dirigidos al involucramiento del movimiento corporal y la ejercitación mental de las y los estudiantes, maestras y maestros, con el fin de enfocar la atención, mantener la continuidad de la actividad, relajarse, poniendo en juego el cuerpo y los sentidos (p.21).

La importancia de esta orientación pedagógica de la NEM dentro de la investigación y en el diseño de las secuencias didácticas es fundamental ya que la promoción de actividades que impliquen el movimiento del cuerpo y los sentidos en el aula, ayudará a mejorar la atención y concentración de los estudiantes de primer grado creando nuevas conexiones neuronales.

CAPITULO 3

ESTRATEGIA METODOLÓGICA

3.1 INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN - ACCIÓN

El trabajo de investigación se sustenta en el paradigma cualitativo, Hernández Sampiere (1989) la define como “Un diseño flexible a partir de información cualitativa que no implica un manejo estadístico riguroso, ya que su estructura se orienta más al proceso que a la obtención de resultados” (p.20).

Este tipo de investigación ayuda recabar la información más importante con ayuda de la observación y el registro de lo que sucedió en cada estrategia aplicada durante la práctica docente, de modo que al recolectar los datos se puede descubrir que es lo que no tuvo éxito y lo que se logró. La investigación - acción permite modificar las preguntas que durante la implementación se presenten y así poder interpretarlas de una mejor manera para obtener el resultado que se desea.

Según Latorre menciona que existen distintos modelos de investigación que se utilizan para la recopilar datos e información, que son muy útiles y que ayudan a reflexionar, analizar y mejorar la práctica docente dentro del aula, para ello se tienen 4 modelos el de Lewin, Kemmis, Elliot, y Whitehead. Estos modelos permiten el desarrollo, promoción y mejoramiento de la investigación, ya que permiten realizar cambios, cuando la estrategia no ha funcionado o cuando la técnica necesita mejoras para alcanzar la competencias u objetivos que aún no se consolidan.

Lewin tomaba como referencia el cuestionamiento autorreflexivo, con la finalidad de mejorar las situaciones, de la propia práctica docente, con el objetivo también de mejorar el conocimiento de dicha práctica y sobre las situaciones en las que la acción se lleva a cabo.

Los modelos de cada autor son similares en los procesos que siguen sin embargo todos parten del modelo de Lewin el cual consiste en tener una idea general del tema a trabajar, busca diversas posibilidades para después evaluar el resultado que se obtuvo.

Kemmis se basa en el modelo de Lewin, este hace más énfasis en lo autorreflexivo, por otro lado, el modelo de Elliott toma como punto de partida la elaboración de un plan, la acción y la evaluación que menciona Lewin de ahí que propone una fase más llamada exploración o planteamiento de la hipótesis que consiste en buscar las acciones que se realizaran para así cambiar la práctica que se propone.

Por último, en el libro de Latorre (2005) Whitehead preciso que:

Los modelos de Elliott y Kemmis están fuera de la realidad educativa por lo que en su modelo plantea situaciones imaginarias para mejorar la relación entre la educación y el desarrollo profesional del docente tomando en cuenta la práctica como una solución imaginada (pp. 25-27).

Debido a que toda investigación debe necesitar de un modelo a seguir y el cual depende de lo que se quiera lograr, para esto se necesita tomar decisiones y aplicar las estrategias que ayuden a tratar de eliminar o mejorar el problema que la DF tiene, es por ello que esta investigación se regirá mediante el modelo de investigación acción de Lewin, usando como referencia el esquema (véase en la ilustración 7) que toma en cuenta la idea inicial de la estrategia que se aplicara, buscando las causas y/o consecuencias del problema planteando, después se realizará el plan general del ejercicio que se aplicará, usando la secuencia didáctica para el desarrollo de la estrategia.

La evaluación es fundamental debido a que da cuenta del éxito de la estrategia o de los cambios que se deben realizar para el mejoramiento de la misma. Al realizar los cambios correspondientes, se hacen los mismos pasos hasta que la D.F. logre el resultado deseado.

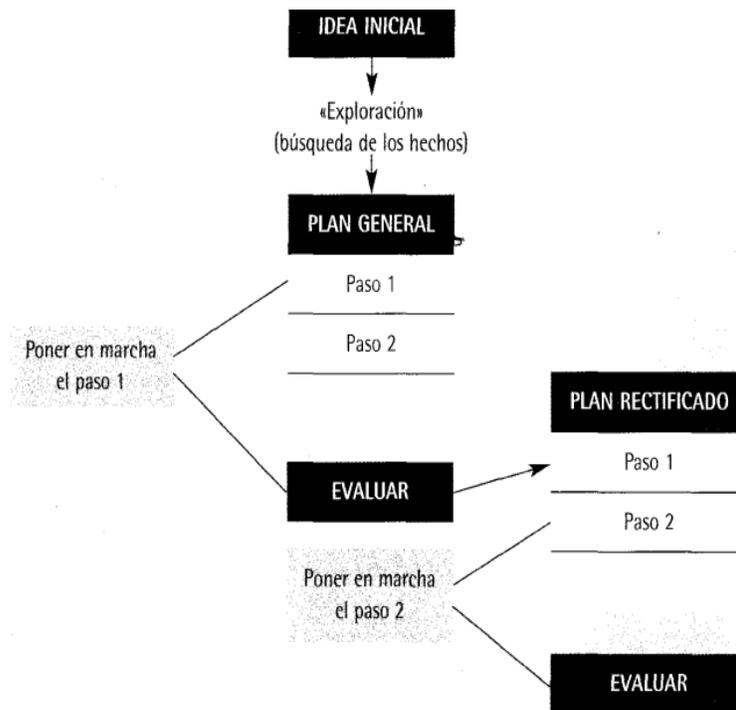


Ilustración 7 Lewin, L. (2005). Modelo de investigación-acción de Lewin [Imagen]. Recuperado de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2019/07/La-investigacion-accion-conocer-y-cambiar-la-practica-educativa.pdf>

Una parte importante de los ciclos de Lewin es que cada estrategia está abierta al cambio y a las nuevas adaptaciones dentro de la secuencia didáctica. El modelo de la ilustración 1 se estructura de manera sistemática para abordar el problema que se presenta en el aula y brindar nuevas oportunidades de aprendizaje.

3.2 INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN ACCIÓN

La elección de los instrumentos influye en la validez de los resultados obtenidos, por ello se tomó como instrumento el diario escolar para fundamentar la investigación. Y dar soporte, haciendo uso de la reflexión de las acciones que sucedieron durante la aplicación de las estrategias. La técnica con la que se rige Lewin y que a su vez se pondrá en práctica es la siguiente: diario escolar.

El diario se utiliza como instrumento de investigación, porque en él se pueden registrar hechos de relevancia, Porlan (1999) argumenta que el diario “Es una guía para la reflexión sobre la práctica, favoreciendo la toma de conciencia del profesor sobre su proceso de evolución y sobre sus modelos de referencia”. (p. 23).

Al registrar lo que sucede dentro del salón de clases se puede observar los logros que se han obtenido y el nivel de avance de los aprendizajes que se han logrado, experiencias significativas. En el diario no solo se escriben situaciones positivas, sino que también las negativas, los problemas a los que nos enfrentamos para así analizarlas y observar los aspectos en los que se debe mejorar y así alcanzar los objetivos planteados y la consolidación de la competencia.

CAPITULO 4

DESARROLLO

4.1 ESTRATEGIA No. 1 “FIESTA CEREBRAL”

4.1.1 CICLO 1. IDEA INICIAL

Durante las primeras clases la Titular del Grupo (T.G.) y la D.F. observaron que los alumnos presentan una falta de motivación para realizar actividades previas a los contenidos que se trabajan, por ende, causan bloqueos mentales que bajan los niveles de energía mental y emocional provocando que los alumnos no presten atención y su concentración sea nula en las actividades que realizan dentro del aula. La gimnasia cerebral trabajada en conjunto con la motivación se considera importante para obtener resultados satisfactorios y lograr que el estudiante tenga un aprendizaje significativo.

Se consideran estos datos de acuerdo al diagnóstico que anteriormente se realizó por ello se para la secuencia didáctica se tomaron en cuenta las características del grupo y los canales de aprendizaje:

- **Kinestésico:** implementación de movimientos corporales para crear nuevas conexiones neurológicas y que a su vez recuerda, siente y relaciona los movimientos con las acciones que aprende.
- **Visual:** fomenta en los alumnos la memoria visual y ayuda a prestar atención haciendo uso de imágenes u observando los movimientos que el DF realiza.
- **Auditivo:** el alumno presta atención a las indicaciones para realizar lo mejor posible el juego y obteniendo un aprendizaje significativo.

Se implementó la estrategia Fiesta cerebral la cual pretende motivar y mejorar el estado de ánimo, además crea conexiones neurológicas positivas que propician la mejora del aprendizaje en los alumnos.

4.1.2 PLANIFICACIÓN

Esta estrategia de Fiesta cerebral, se aplicó en la cuarta jornada de conducción del 23 de enero al 9 de febrero del 2023, el propósito de la estrategia fue mejorar la atención, concentración y estado de ánimo de los alumnos de primer grado. El tiempo de aplicación del juego fue de 10 minutos. Esta estrategia fue aplicada mediante una secuencia didáctica, dicho de otra manera, se planea tomando en cuenta la transversalidad de contenidos y la vinculación con el tema que se trabaja.

Para dar inicio a la secuencia didáctica se comenzó con la pregunta detonadora ¿de qué creen que trate el juego Fiesta cerebral? Esta pregunta ayudó a mostrar interés y prestar atención al nombre del juego. Se solicitó a los alumnos que escucharan con mucha atención las indicaciones. El aprendizaje significativo que los estudiantes logran con esta estrategia es la relación entre el tema de las partes del cuerpo con las acciones que realizan con el juego, el desarrollo de habilidades cognitivas.

Para el desarrollo de la planeación se solicitó la cuenta regresiva del 5 al 1 usando una voz pasiva, después los alumnos volvieron a contar, pero de manera más rápida y con un tono de alto. Se pidió que se realizara una vez más la secuencia de conteo, pero esta vez dando 5 saltos. Al terminar la secuencia de conteo y saltos se repitió la cuenta regresiva de manera rápida 7 veces más, pero alternando una parte del cuerpo, como:

- Mano derecha y pie izquierdo
- Mano izquierda y pie derecho

El cierre al juego se realizó una última secuencia de conteo de manera lenta y con los ojos cerrados, propiciando que el alumno regrese de vuelta a la calma y preste atención a las indicaciones. A continuación, se muestra la secuencia didáctica de la estrategia:

<p>Explicar a los alumnos las tres partes del cuento con ayuda de cartulinas que contengan las palabras: inicio, desarrollo y desenlace</p> <p>Leer cada una de las frases y solicitar a los alumnos que identifiquen cuál es la frase que corresponde a cada parte del cuento.</p> <p>Proporcionar a los alumnos la actividad sobre las partes del cuento.</p> <p>Comentar que Mario leyó el mismo cuento que nosotros y le dio curiosidad saber qué son las ancas de rana y dónde podía comprarlas. La abuelita Conchita le comento a Mario que podía conseguirlas en el mercado donde compraba su mandado. Al llegar al lugar y ver las ancas de rana Mario salió corriendo y prefirió comprar algo delicioso para olvidar las ancas de rana. El observó un puesto donde vendían cerezas y decidido registrar sus compras en unos tableros que se encuentran en las páginas 71 del libro de Matemáticas.</p> <p>Contestar la página 71 del libro de Matemáticas</p> <p>Al terminar sus cerezas Mario se percató que la abuelita Chonita fue a buscarlo para que la ayudara con sus compras. Como él se portó muy bien le invitó dos cosas en la tienda, ¿Qué crees que Mario escogió de la tienda?</p> <p>Pegar en el pizarrón las imágenes de la tiendita y pasar a tomar dos productos por alumno</p> <p>Anotar los precios de los dos productos que escogieron y sumarlos en su cuaderno, repetir la actividad 3 veces</p> <p>Preguntar de las cosas que elegiste de la tienda</p> <p style="padding-left: 40px;">d. ¿Cuál es la más salada o más dulce?</p> <p style="padding-left: 40px;">e. ¿qué órgano ocupas para reconocer los sabores</p> <p>Retomar la explicación de los sentidos y realizar la actividad “¿Qué será?”</p> <p>Seleccionar a cinco alumnos con ayuda de las crayolas habladoras para adivinar los objetos sorpresa, utilizando los sentidos</p>			
---	--	--	--

Gusto - Gerber

Tacto – arena y gel

Olfato – perfume y limón

Vista – plantilla de colores

Oído – sonido de animales



CIERRE

Contestar el anexo 5 en el cual los alumnos deben marcar con una x las actividades que realizan con cada uno de los órganos de los sentidos.

4.1.3 ACCION

El juego se desarrolló introduciendo a los estudiantes al tema de las partes del cuerpo, preguntando si pueden identificar las partes del cuerpo. Posteriormente se compartieron las respuestas, por lo cual el juego que se planificó en la secuencia didáctica fue muy bueno, sin perder de vista los canales de aprendizaje y el propósito de la estrategia.

La interacción entre los alumnos y la DF fue bueno debido a que la mayoría de los alumnos captaron el juego de una manera rápida, asimismo; se observó lo siguiente:

El estudiante 1 estuvo decepcionado porque no le salían los movimientos, esta situación provocó que el ambiente del aula se descontrolara por unos segundos. Al llegar al cierre de la estrategia se observó que el estado de ánimo de los alumnos había mejorado significativamente por lo que, al realizar el dictado sobre las partes del cuerpo, prestaron atención a la actividad. (Diario escolar.06/03/23)

En la asignatura Lengua materna. Español se vio el dictado con la temática de las partes del cuerpo que se mencionaron en el juego y posterior a ello se les solicitó salir al patio de la escuela para trazar con gises la silueta de su pareja, después identificaron y escribieron las partes del cuerpo. Con esta actividad se hace hincapié en la transversalidad de los contenidos y que a su vez se relaciona con la estrategia Fiesta cerebral.

4.1.4 EVALUACIÓN DE LA ACCIÓN

La aplicación de esta estrategia fue mejorando la atención, concentración y estado de ánimo de los estudiantes, hay que mencionar que en algunos alumnos los aprendizajes no daban cuenta del éxito de la estrategia, ya que según los resultados de la tabla 1, el estudiante 1 y 2 no ha logrado concentrarse en las tareas que la D.F y la titular del grupo (T.G) asignan por lo cual necesitan control por parte de la D.F y titular, por ende no lograban mantener la atención y concentración, debido a que no podían controlar con totalidad sus impulso, provocando que los estudiantes 1 y 2 presten más atención a otros distractores.

La lista de cotejo con la que se evaluó el logro del aprendizaje esperado y la estrategia es la siguiente:

Primer grado grupo D		
Asignatura: Matemáticas y Conocimiento del Medio		
Aprendizaje esperado:		
1. Identificar la importancia de los sentidos para la interpretación de su entorno y reconocer las acciones de su autocuidado.		
Criterios de evaluación	Si	No
1.- El alumno se concentra en la tarea asignada sin control de la docente en formación.		
2.- Presta atención a las actividades.		
3.- Mantiene la atención a las instrucciones por parte de la docente en formación.		
4.- Mantiene la atención y concentración en tareas manipulativas.		
5.- Controla su impulsividad.		
6.- Muestra atención a pesar de tener otros distractores.		
7.- El alumno identifica la importancia de los sentidos.		
8.- El alumno reconoce las acciones de autocuidado.		

Por otro lado la forma de evaluar la estrategia fue a través de una lista de cotejo, en la cual se emplean 6 criterios a evaluar:

Criterio	Siempre	ocasionalmente	Nunca	Total de alumnos
1.- El alumno se concentra en la tarea asignada sin control de la docente en formación.	25	2	2	29
2.- Presta atención a las actividades.	24	3	2	29
3.- Mantiene la atención a las instrucciones por parte de la docente en formación.	19	8	2	29
4.- Mantiene la atención y concentración en las tareas.	25	4	0	29
5.- Controla su impulsividad.	18	10	1	29
6.- Muestra atención a pesar de tener otros distractores.	25	3	1	29

De acuerdo a los resultados obtenidos se observó que de 29 alumnos; 25 logran concentrarse exitosamente en la tarea que se les fue asignada sin ninguna ayuda de la DF, 2 ocasionalmente y 2 no lograron concentrarse sin el control de la DF. Por otro lado, para el segundo criterio se identifica que la atención bajo un poco ya que 24 alumnos prestaron atención, 3 ocasionalmente y 2 no mantienen la atención en las actividades.

El tercer criterio bajo significativamente y tan solo 19 alumnos mantienen la atención a las instrucciones que realiza la DF, 8 ocasionalmente mantienen la atención en las instrucciones y 2 siguen sin mantener la atención en las instrucciones para la realización de otras actividades. Se observó que al relacionar el criterio 4 y 6; 25 alumnos siguen manteniendo con éxito la atención en actividades que implican la manipulación, a pesar de tener algún otro distractor. Tan solo un alumno logro avanzar y ahora ocasionalmente mantiene la atención en actividades manipulativas y sin importar los estímulos distractores.

4.1.5 PLAN CORREGIDO

Para la realización de esta investigación y de la estrategia se utilizó el diario escolar como una herramienta para documentar y reflexionar la experiencia académica. Inclusive los avances a lo largo de la aplicación de la estrategia. Esta jornada adquiere relevancia debido a que de acuerdo a lo registrado en el diario escolar se observó que la mayoría de los alumnos se mantenían concentrados y prestaban atención a los movimientos realizados, durante los primeros días existía un poco de confusión, por el contrario, también se observó que con el paso del tiempo algunos alumnos perdían la motivación en la estrategia y en ocasiones perdían la coordinación, atención y concentración de los movimientos.

Por ello se tomó en cuenta el diario escolar para realizar una mejora a la secuencia y al mismo tiempo mejorar la concentración de los alumnos en cuanto a las actividades que se realizaban. El cambio realizado en la secuencia y con base al diario escolar se dramatizaron, los movimientos para que el alumno al observar a la DF, reprodujera los movimientos con más entusiasmo y por ende la atención sea más constante a la hora de contar y saltar. Se repitió

la cuenta regresiva de manera rápida 7 veces más, pero alternando una parte del cuerpo, como:

- Mano derecha y pie izquierdo
- Mano izquierda y pie derecho

4.1.6 ACCION

Se tomaron en cuenta los días lunes y jueves para la realización de la estrategia 1, durante la mañana, las modificaciones que se aplicaron fueron de mucha ayuda, ya que los alumnos al ver que el D.F. estaba motivado por consiguiente prestaron mayor atención y el E.1 que en la primera aplicación de la estrategia se decepcionó mostró mejoría y pudo realizar los movimientos.

Para esta estrategia no se requirió el uso de algún material de apoyo debido a que solo se realizaron movimientos corporales, los cuales beneficiaron el aprendizaje de los alumnos de una manera significativa, solo lo único que modificación fue el tono de voz más alegre para llamar la atención. (Diario escolar.23/03/23).

El tema que los estudiantes aprendieron con esta estrategia fue la identificación de las partes del cuerpo, el desarrollo de habilidades lingüísticas y cognoscitivas, así como también el desarrollo de la espacialidad y principalmente el sostenimiento de la atención a las actividades. (Véase anexo 2)

Planeación estratégica multidisciplinar: “Un cuento muy loco”

FECHA:

23 de enero al 9 de febrero

Asignaturas:
Lengua
Materna.
Matemáticas.
Educación
Socioemocional.

Aprendizajes esperados:

1. Identificar la importancia de los sentidos para la interpretación de su entorno y reconocer las acciones de su autocuidad.

Materiales

Tiempo

Producto

INICIO

Comentar a los alumnos que Mario salió a explorar fuera de la casa y encontró un sapito bailador que se convirtió en su amigo y le enseñó el siguiente juego.

- Aplicar la estrategia 1 “Fiesta cerebral”
- Motivar a los alumnos con más entusiasmo en los movimientos.

Realizar el juego para motivar a los alumnos e introducirlos a escuchar la lectura de la princesa y el sapo de la página 68 del libro de Lengua Materna.

- Contar del 5 al 1 con voz baja, volver a contar, pero esta vez de manera más rápida y con voz más alta.
- Pedir a los alumnos que cuenten más fuerte, pero saltando, repetir el conteo 7 veces más, pero utilizando una parte del cuerpo, como:

- 5) Mano derecha
- 6) Pie izquierdo
- 7) Mano izquierda
- 8) Pie derecho

Realizar la siguiente interrogante

- a. ¿Qué animalito es el personaje del juego?
- b. ¿ustedes conocen el cuento de la princesa y el sapo?
- c. ¿De qué creen que trate el cuento?

DESARROLLO

- ❖ Responder la página 80 del libro de lengua materna.
- ❖ Preguntar a los alumnos si habían escuchado esta versión del cuento.
- ❖ Mostrar a los alumnos tres sucesos que importantes del personaje del cuento y colocarlas en el pizarrón de manera dispersa.

Libro de Lengua Materna
Copias de anexo 4
Libro de texto de Matemáticas
Copias del anexo 5

10 minutos

70 minutos.

- Páginas del libro
- Actividades de las partes del cuerpo

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Leer cada una de las frases y solicitar a los alumnos que identifiquen cuál es la frase que corresponde a cada parte del cuento. ❖ Proporcionar a los alumnos la actividad sobre las partes del cuento. ❖ Comentar que Mario leyó el mismo cuento que nosotros y le dio curiosidad saber qué son las ancas de rana y dónde podía comprarlas. La abuelita Conchita le comento a Mario que podía conseguirlas en el mercado donde compraba su mandado. Al llegar al lugar y ver las ancas de rana Mario salió corriendo y prefirió comprar algo delicioso para olvidar las ancas de rana. Resolver la página 75 del libro de Matemáticas. ❖ Contestar la página 77 del libro de Matemáticas <p>CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Contestar el anexo 8 en el cual los alumnos deben marcar con una x las actividades que realizan con cada uno de los órganos de los sentidos. 		65 minutos	
--	--	---------------	--

4.1.7 EVALUACIÓN DE LA ACCIÓN

La aplicación de esta estrategia con el paso de las sesiones fue mejorando la atención, concentración y estado de ánimo de los estudiantes, en los estudiantes 1 y 2 la estrategia fue exitosa ya que según los resultados del (cuadro 2) , los dos alumnos que al principio no se concentraban, ni prestaban atención han logrado concentrarse ocasionalmente en las tareas que la D.F y la T.G les asignan por lo cual ahora solo en ocasiones necesitan el control por parte de la D.F y titular, mientras que lograron controlar algunas veces sus impulsos, provocando que los estudiantes 1 y 2 presten más atención a otros distractores.

Por otra parte, con el paso del tiempo y la realización de la estrategia los alumnos lograron motivarse y activar las conexiones neuronales para poder prestar atención a las actividades que realizan. Por lo tanto, los bloqueos mentales que bajaban los niveles de energía mental y emocional de los alumnos, ahora el nivel de energía para las primeras horas de clase es mejor que en la primera semana de aplicación, logrando que el alumno mejore su estado de ánimo y preste atención a las actividades que otras materias.

Criterio	Siempre	ocasionalmente	Nunca	Total de alumnos
1.- El alumno se concentra en la tarea asignada sin control de la docente en formación.	27	2	0	29
2.- Presta atención a las actividades.	27	2	0	29
3.- Mantiene la atención a las instrucciones por parte de la docente en formación.	28	1	0	29
4.- Mantiene la atención y concentración en tareas manipulativas.	28	1	0	29
5.- Controla su impulsividad.	28	1	0	29
6.- Muestra atención a pesar de tener otros distractores.	27	2	0	29

4.2 ESTRATEGIA No2 “TENSAR Y RELAJAR”

4.2.1 IDEA INICIAL

Durante las siguientes sesiones de la jornada de conducción, la estrategia “Tensor y relajar” se llevó a cabo debido a que los estudiantes mantengan la atención y conciencia emocional, ya que se notó que después del recreo los alumnos al regresar al aula se encuentran en un estado de exceso de movimiento energético esto propicia que el alumno presente dificultad para concentrarse ya que el nivel de estímulos distractores es muy alto.

Los tres canales de aprendizaje de la primera estrategia se retomaron nuevamente usando el diario escolar en el que se plasmó y tomó en cuenta los siguientes canales de aprendizaje.

- **Kinestésico:** implementación de movimientos corporales para crear nuevas conexiones neurológicas y que a su vez recuerda, siente y relaciona los movimientos con las acciones que aprende.
- **Visual:** fomenta en los alumnos la memoria visual y ayuda a prestar atención haciendo uso de imágenes u observando los movimientos que el DF realiza.
- **Auditivo:** el alumno presta atención a las indicaciones para realizar lo mejor posible el juego y obteniendo un aprendizaje significativo

Se implemento el ejercicio Tensor y relajar la cual busca bajar los niveles de movimientos energéticos para poder concertase en las actividades que se realizan por lo que la D.F implemento esta estrategia, basada en la relajación para activar la toma de decisiones mediante un ejercicio y concentración del trabajo que se realiza en el momento.

4.2.2 PLANIFICACIÓN

La estrategia de Tensar y relajar, se aplicó en la cuarta jornada de conducción del 23 de enero al 9 de febrero y en la quinta jornada del 27 de febrero al 23 de marzo del 2023, fue planeada para solo 3 veces por semana (lunes, miércoles y jueves) después de cada receso. Y se adaptó al tema de la obra de teatro ya que este ejercicio, provoca una alerta de todo el sistema nervioso, es apto para la atención, concentración y el manejo del estrés o cansancio físico e intelectual de los alumnos. El tiempo empleado para el desarrollo del ejercicio es de 4 minutos. Para dar inicio a la secuencia didáctica la D.F pidió que los alumnos tomaron un sorbo de agua esto ayudó a crear nuevas conexiones neuronales.

Y posteriormente se explicó que este ejercicio les podía ayudar a aprender de una mejor manera los diálogos de la obra de teatro que se presentó y a su vez a poder expresarse de una manera más segura ante sus compañeros.

Al desarrollar la estrategia se reprodujo música relajante y se solicitó a los alumnos que comenzaran a tensar los pies durante 5 segundos, después las manos, panza, hombros, boca hasta llegar a los ojos. Cuando los alumnos llegaron al rostro se mencionó que pueden hacer una expresión de un rostro enojado o feo, posteriormente se aguantó esa expresión durante 7 segundos. Después de un lapso de 27 segundos los alumnos relajaron todo el cuerpo y al mismo tiempo tomaron aire y aguantaron la respiración por 9 segundos. Por último, los alumnos tensaron todo el cuerpo lo más que pudieron y al momento de exhalar los estudiantes realizaron el sonido “ah” con voz fuerte. (Véase. Anexo 3).

Después dieron lectura a los diálogos de la obra de teatro Olimpia vs Cochambropolis para la materia de conocimiento del medio. Como producto final se llevó a cabo la representación de la obra de teatro. (Véase. Anexo 4).

La secuencia didáctica empleada en esta estrategia es la siguiente:

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Comentar que al final del proyecto se realizará la representación de la obra de teatro y que por ello se hará un ensayo ❖ Aplicar la estrategia 2 “Tensar y relajar” para impulsar el nivel de atención y conciencia emocional, esto permite activar la toma de decisiones mediante un ejercicio ❖ Realizar un ensayo y revisar el vestuario, utilería y escenografía ❖ Dar un breve descanso para que los alumnos puedan tomar agua y relajarse por 5 minutos. ❖ Comentar que las acciones que se realizaron como beber agua y relajarse nos ayudan a cuidar nuestro cuerpo, por lo que ahora la reina Limpianita nos pide escribir y dibujar en el cuaderno 5 hábitos para cuidar su cuerpo. ❖ Realizar la siguiente pregunta mediante participación con ayuda de los crayones habladores ¿Dentro de la obra de teatro a que grupo pertenecen, Olimpia o Cochambrópolis? ❖ Explicar a los alumnos que todos pertenecen a diferentes grupos dependiendo el lugar donde se encuentren. ❖ Leer la página 49 del libro de Formación Cívica y Ética. ❖ Pedir a los alumnos que compartan ¿cuál es el grupo al que se describió en esa lectura? ❖ Explicar a los alumnos que ellos también pertenecen a distintos grupos; la escuela, su familia, su comunidad. ❖ Solicitar a los alumnos que en su cuaderno ilustren esos tres grupos principales a los que pertenecen actualmente. ❖ Pedir a los alumnos que cuenten una anécdota que hayan vivido en alguno de los grupos a los que pertenecen. ❖ Comentar a los alumnos que en Olimpia realizaron un conteo de frutas y verduras y pusieron algunas en un tablero, pero algunos números se perdieron por lo que utilizaron frutas en lugar números y tendrán que ayudar a descubrir a que número corresponden. 		65 min	<ul style="list-style-type: none"> • Sumas y restas en el cuaderno.
<p>Cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Repartir a los alumnos el anexo 14 en el que tienen que descubrir qué número equivale cada fruta y verduras que aparecen en el tablero. ❖ Socializar las respuestas de manera grupal y ocupar el tablero de frutas para realizar 3 sumas y 3 restas en el cuaderno. Dar a los alumnos un puño de lentejas las cuales ocuparán para resolver 5 sumas y 5 restas, manipulando las lentejas. ❖ Revisar y socializar las respuestas de las operaciones realizadas. 			

4.2.3 ACCIÓN

El ejercicio se desarrolló presentando el nombre del ejercicio “tensar y relajar” para introducir a los alumnos al tema del teatro, para ello se planificó en la secuencia didáctica que se planificó fue buena ya que se implementó el uso de música o sonidos relajantes para tranquilizar a los estudiantes que recién habían entrado del recreo, la relación entre la música y la gimnasia cerebral es cercana de tal manera que ambas van encaminadas a la estimulación del cerebro mediante la armonía de vibraciones que intervienen en el aprendizaje, desarrollando habilidades como la concentración y atención.

La interacción entre los alumnos y la música que percibieron poco a poco comenzó a disminuir la tensión y el exceso de movimiento energético, ayudando así a mantener un estado de concentración óptimo para el repaso de los diálogos la obra de teatro. (Diario escolar.17/04/23). En la materia de socioemocional se vio el tema del manejo de emociones y posteriormente se preguntó a los alumnos ¿Qué emociones conocen?, después de comentar las respuestas, se solicitó realizar la actividad que consistía en adivinar y representar las distintas emociones y hacer la relación entre las emociones y las expresiones que hicieron durante el ejercicio, por último se implementó una caja de emociones pequeña que contiene tarjetas con distintas situaciones relacionadas con el tema de la obra de teatro y que pueden causar emociones.

El objetivo de la caja de emociones era tomar un papelito, en la que los estudiantes compartan como se sentirían si les sucediera una situación similar. La vinculación entre los temas ayudo a motivar la expresión de sus sentimientos en relación a la expresión que realizan con sus gestos faciales y sin juzgar a los demás estudiantes.

4.2.4 EVALUACIÓN DE LA ACCIÓN

La aplicación fue mejorando poco a poco el estado excesivo de movimiento energético, así como también mantener un estado de calma y lograr concentrarse. Sin embargo 4 estudiantes no lograban concentrarse en las tareas, por ende, la atención prestada era nula. Para la evaluación de esta estrategia se utilizó una rubrica entre otros instrumentos de evaluación como el diario escolar y observar los resultados de la segunda estrategia fue a través de una lista de cotejo, en la cual se emplean 4 criterios a evaluación.

Los resultados dan cuenta de que la estrategia no tuvo un éxito total, por lo tanto, para el segundo momento se usara el diario escolar para mejorar la estrategia. La lista de cotejo con la que se evaluó el logro del aprendizaje esperado y la estrategia es la siguiente:

Primer grado grupo D		
Asignatura: Lengua Materna, Matemáticas y Formación Cívica y Ética		
Aprendizaje esperado:		
<ul style="list-style-type: none">• Elabora textos sencillos e ilustraciones para publicar en el periódico del aula.• Lee, escribe y ordena números naturales hasta 100.• Los grupos a los que pertenezco.		
Criterios de evaluación	Si	No
1.- El alumno se concentra en la tarea asignada sin control de la docente en formación.		
2.- Mantiene la atención a la explicación de una actividad		
3.- Olvida fácilmente lo que se aprende en el aula		
4.- Mantiene la concentración en tareas cognitivas.		
5.- El alumno elabora textos para publicar en el periódico del aula.		
6.- El alumno ordena números naturales hasta 100.		

7.- El alumno logra identificar que pertenece a un grupo

Para evaluar el ejercicio realizado durante la jornada de práctica se utilizó la siguiente lista:

Criterio	Siempre	Ocasionalmente	Nunca	Total
Se concentra en la tarea sin control de la maestra	18	7	4	29
Mantiene la atención a la explicación de una actividad	20	5	4	29
Olvida fácilmente lo que se aprende en el aula	17	7	5	29
Mantiene la concentración en tareas cognitivas	20	5	4	29

Los resultados después de la aplicación de la segunda estrategia demostraron que, 18 se logran concentrar en la tarea sin necesidad de que la DF se encuentre presente, 7 ocasionalmente se concentra autónomamente, pero olvida fácilmente lo que se aprende en este caso los alumnos olvidan los diálogos dentro del aula, 4 alumnos necesitaron ayuda de la maestra, no lograron mantener la atención a la explicación de una actividad y la concentración en tareas cognoscitivas es baja. Un dato importante es que 17 alumnos no olvidan con facilidad lo que se aprende dentro del aula, 7 solo en ocasiones olvida lo que aprende y 5 personas olvidan con gran facilidad los contenidos que se trabajan en el aula

4.2.5 PLAN CORREGIDO

Se tomó como base el diario escolar para justificar la estrategia “tensar y relajar” la cual impulsa el nivel de atención y conciencia emocional.

Lo que se observó fue que después del recreo los alumnos se encontraban en un estado de exceso de movimiento energético el cual dificultaba mantener su concentración y por consiguiente no existía un aprendizaje significativo. Para el segundo momento de la estrategia los alumnos tomaron un sorbo de agua para ayudar a las conexiones neuronales. Y posteriormente se hizo mención de que el ejercicio les podrá ayudar a aprenderse los diálogos y a expresarse de una manera segura. Posteriormente se hizo uso de música relajante y se dieron las indicaciones de manera más clara para que los alumnos logren entender el paso a paso de las partes que se tensaran primero, comenzando por tensar los pies durante 7 segundos, después las manos, panza, hombros, boca hasta llegar a los ojos.

Cuando los alumnos llegaron al rostro se mencionó que pueden hacer una expresión de un rostro enojado o feo, posteriormente se aguantó esa expresión durante 7 segundos. Después de un lapso de 29 segundos los alumnos relajaron todo el cuerpo y al mismo tiempo tomaron aire y aguantaron la respiración por 9 segundos, la duración de cada tensión aumento 2 segundos más debido a que durante el primer momento los alumnos necesitaban concentrarse un poco más y disminuir el nivel de cansancio. Por último, los alumnos tensaron todo el cuerpo lo más que pudieron y al momento de exhalar los estudiantes realizaron el sonido “ah” con voz fuerte.

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Aplicar la estrategia 2 “Tensar y relajar” para impulsar el nivel de atención y conciencia emocional, esto permite activar la toma de decisiones mediante un ejercicio ❖ Realizar un ensayo y revisar el vestuario, utilería y escenografía ❖ Dar un breve descanso para que los alumnos puedan tomar agua y relajarse por 5 minutos. ❖ Comentar que las acciones que se realizaron como beber agua y relajarse nos ayudan a cuidar nuestro cuerpo, por lo que ahora la reina Limpianita nos pide escribir y dibujar en el cuaderno 5 hábitos para cuidar su cuerpo. ❖ Realizar la siguiente pregunta mediante participación con ayuda de los crayones habladores ¿Dentro de la obra de teatro a que grupo pertenecen, Olimpia o Cochambrópolis? ❖ Explicar a los alumnos que todos pertenecen a diferentes grupos dependiendo el lugar donde se encuentren. ❖ Leer la página 55 del libro de Formación Cívica y Ética. ❖ Explicar a los alumnos que ellos también pertenecen a distintos grupos; la escuela, su familia, su comunidad. ❖ Solicitar a los alumnos que en su cuaderno ilustren esos tres grupos principales a los que pertenecen actualmente. ❖ Pedir a los alumnos que cuenten una anécdota que hayan vivido en alguno de los grupos a los que pertenecen. ❖ Comentar a los alumnos que en Olimpia realizaron un conteo de frutas y verduras y pusieron algunas en un tablero, pero algunos números se perdieron por lo que utilizaron frutas en lugar números y tendrán que ayudar a descubrir a que número corresponden. ❖ Repartir a los alumnos el anexo 16 y comentar las respuestas de manera grupal 		65 minutos	
---	--	------------	--

4.2.6 ACCIÓN

Se tomó la decisión de establecer el diario escolar para la propuesta de esta estrategia, debido a que se puede registrar las acciones, aspectos relevantes y el estado de ánimo con el que se encuentran los estudiantes durante la aplicación de la estrategia. De acuerdo a las notas que se realizaron en el diario escolar, se percató que algunos estudiantes al realizar una cara

enojada o triste mostraban vergüenza, por lo tanto, se tomó la decisión de dar más claras las indicaciones de forma clara y realizar las acciones junto con los alumnos.

4.2.7 EVALUACION DE LA ACCION

Los resultados se obtuvieron mediante el análisis del diario escolar, posterior a ello se logró tener un mejor control de emociones, también se observó que después del ejercicio el avance del nivel de atención y concentración en los alumnos fue más óptimo para la realización de las actividades planeadas para después del recreo.

Esta acción fue bastante relajante para los alumnos, sin embargo, con el paso del tiempo los estudiantes comenzaban a relajarse y se notó en la planificación que resultó de mucha ayuda y se logró mejorar la concentración y la conciencia emocional de los alumnos, ya que los estudiantes al escuchar las indicaciones de una manera más clara lograron realizar los ejercicios al pie de la letra. (Diario escolar. 26/04/23).

criterio	Siempre	Ocasionalmente	Nunca	Total
Se concentra en la tarea sin control de la maestra	26	3	0	29
Mantiene la atención a la explicación de una actividad	23	6	0	29
Olvida fácilmente lo que se aprende en el aula	24	3	2	29

Mantiene la concentración en tareas cognitivas	23	4	2	29
--	----	---	---	----

Para el segundo momento los datos de la evaluación fueron más favorables, ya que, de acuerdo con los resultados obtenidos, en el primer criterio alumnos que ocasionalmente y que nunca lograron concentrarse en la tarea son ayuda del maestro lograron concentrarse sin el control del maestro. En el segundo criterio 23 alumnos lograron mantener la atención a las explicaciones que se realizan sobre las actividades y tan solo 6 alumnos mantuvieron la atención a la explicación de las actividades que se realizan.

Hubo un cambio positivo en el criterio 3, donde, 24 alumnos no olvidaron con lo que aprendieron en el aula, lo cual indica que 6 alumnos avanzaron a siempre recordar lo que aprenden en clase, 3 alumnos lograron pasar de olvidar lo que aprenden a solo olvidarlo ocasionalmente y solo dos alumnos aun olvidan con facilidad lo que aprenden en clase.

Por último 3 alumnos más se sumaron a mantener la concentración en las tareas cognitivas que realizan, lo cual da un total de 23 alumnos que ahora mantienen la concentración de manera óptima, 4 ocasionalmente mantienen la concentración y solo 2 aun no mantienen la concentración

4.3 ESTRATEGIA NO 3 “SIGUE LAS FIGURITAS”

4.3.1 IDEA INICIAL

Se observo que los alumnos presentan dificultad para concentrarse en las actividades que se realizan por ello la tercera estrategia se llama “Sigue las figuritas” y pretende activar los dos

hemisferios cerebrales y crear una conciencia motora la cual es apta para garantizar la concentración y atención de cualquier actividad escolar, así como también mejorar el aprendizaje significativo tomando en cuenta la relación con los temas que se verán en clase. Por lo tanto, los tres canales de aprendizaje nuevamente se retoman y usando el diario escolar en el que se plasmó, se llegó a la conclusión de que cuenta con los siguientes canales de aprendizaje.

- Kinestésico: existen movimientos corporales para crear nuevas conexiones neurológicas y que a su vez recuerda, siente y relaciona los movimientos con las acciones que aprende.
- Visual: fomenta en los alumnos la memoria visual al seguir las figuras y ayuda a prestar atención haciendo uso de imágenes u observando los movimientos que el DF realiza.
- Auditivo: el alumno presta atención a las indicaciones para realizar lo mejor posible la coordinación de los movimientos para lograr un aprendizaje significativo.

4.3.2 PLANIFICACIÓN

La estrategia se aplicó en la quinta jornada de conducción del 27 de febrero al 23 de marzo teniendo como propósito de activar los hemisferios cerebrales y crear una conciencia motora, esta estrategia puede ser apta para garantizar la concentración y atención de cualquier actividad escolar. Para ello se planea la secuencia didáctica tomando en cuenta la transversalidad de los contenidos.

Para dar inicio con la secuencia didáctica se comenzó con una pregunta detonadora que captara la atención de los alumnos y generara interés ¿De qué creen que se trate el juego

Sigue las figuritas? se escucharan las distintas respuestas de los alumnos y posteriormente mencionar en que consiste la actividad.

Durante el desarrollo de la estrategia se solicitó a los alumnos que con ambas manos señalen hacia el pizarrón e imaginariamente dibujen un cuadrado con la mano derecha mínimo 10 veces, para poder memorizar el movimiento y después un triángulo en el aire con la mano izquierda, para ayudar a coordinar, activar la visión periférica, la conciencia y la motricidad fina. Por último, los alumnos que de manera lenta repitieran los dos movimientos al mismo tiempo, hasta poder dominar los movimientos.

Secuencia didáctica empleada para la aplicación de la estrategia es la siguiente:

Planeación estratégica multidisciplinar: “Jugando con Mario”.

FECHA:

27 de febrero al 23 de marzo

Asignaturas a trabajar:

Matemáticas

Conocimiento del medio

4. Construye configuraciones utilizando figuras geométricas.

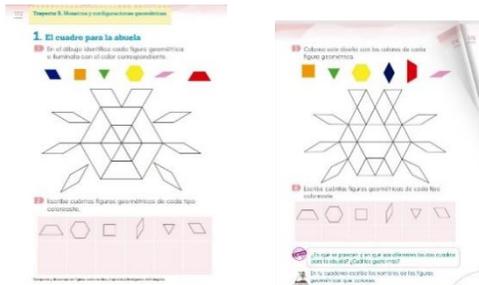
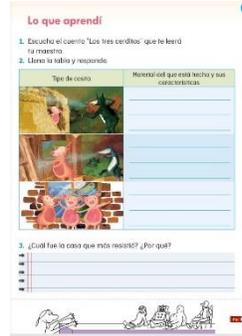
5. Reconoce que los objetos se mueven y deforman al empujarlos y jalarlos.

Materiales

Tiempo

Producto

- ❖ Saludar a los alumnos
- ❖ Preguntar ¿cuál es su cuento favorito? Y mencionar que el del honguito Toad es el de los tres cerditos
- ❖ Leer el cuento de los tres cerditos de manera grupal y responder la página 141 del libro de Conocimiento del medio.
- ❖ Comentar cuál es su parte favorita y ¿Por qué?
- ❖ Socializar las características de los materiales con los que estaban hechas las casas de los cerditos y por qué dos casas no resistieron.
- ❖ Implementar la estrategia 3 “sigue las figuritas”
- ❖ Preguntar a los alumnos ¿De qué creen que está hecha la casa de Mario Bros?
- ❖ Solicitar que contesten las páginas 172 y 173 del libro de texto de matemáticas.



- ❖ Decir a los alumnos que el tío de Mario tenía un pasatiempo favorito el cual consistía en dibujar figuras en su cuaderno,
- ❖ Dibujar las figuras siguiendo las indicaciones:
 1. Una figura con lados rectos.
 2. Una figura de tres lados.
 3. Dos figuras diferentes de cuatro lados.
- ❖ Socializar en el grupo las figuras que trazaron, mencionar su nombre y sus características.
- ❖ Mencionar que Peach había ido a comprar una ventana en forma de triángulo, pero la secuestraron.

Docente:

Anexo 11 del secuestro de Peach

Alumno:

Libretas

Colores

Libro de texto

30 min

95 min

Dibujo de las figuras dictadas

❖ Leer la lectura “El secuestro de Peach” y responder las preguntas del anexo 11.

Anexo 11: "El secuestro de Peach"
Responde las siguientes preguntas con lo que le has leído.

Mi nombre es: _____

PREGUNTAS

1. ¿Quiénes son los protagonistas del cuento?
2. ¿Cuál es el problema en el Reino Champiñón?
3. ¿Qué obstáculos enfrentan los protagonistas en su camino al castillo de Bowser?
4. ¿Cómo son los protagonistas en el cuento?
5. ¿Quién es el villano en el cuento? El villano es Bowser.
6. ¿Qué valores se destacan en el cuento?

20 min

4.3.3 ACCIÓN

La actividad se planeó a través de una secuencia didáctica, fue buena ya que no se perdieron de vista los canales de aprendizaje y el propósito de la estrategia. La interacción entre la D.F fue bueno debido a que la mayoría de los alumnos presto atención a las indicaciones impartidas, sin embargo, se observó que a los alumnos les costaba mucho dibujar un cuadro o un triángulo en el aire, sin embargo, algunos alumnos si lograban realizar los dibujos sin ningún problema.

Se pidió a los alumnos que mentalmente contaran las veces que realizaban correctamente el dibujo, después se realizaron algunas participaciones las cuales consistían en mencionar como se sintieron con la actividad. Sus participaciones me ayudaron bastante para que en la siguiente secuencia planteara una forma de mejorar la estrategia y ayudar a los alumnos a obtener un aprendizaje significativo. (Diario escolar.26/04/23).



Ilustración 4 material utilizando para la estrategia Sigue las figuritas

En la materia de Socioemocional se vio el manejo de emociones y para la materia de Lengua materna. Español se adaptó al tema de la obra de teatro ya que este ejercicio provoca una alerta de todo el sistema nervioso, es apto para la atención y concentración así como también el manejo del estrés y cansancio, con esta actividad se hace uso de la transversalidad de contenidos y en relaciona la estrategia.

4.3.4 EVALUACIÓN DE LA ACCIÓN

La aplicación de la estrategia no tuvo éxito en su totalidad ya que al principio de las sesiones los alumnos no lograban coordinar su visión periférica con la conciencia, sin embargo, poco a poco los estudiantes lograban discriminar la mano derecha e izquierda y la conexión entre ambos hemisferios se activa para lograr coordinar junto con la visión periférica, conciencia, escritura, motricidad fina, creatividad y mejora la caligrafía de los alumnos de primer grado que aún están aprendiendo a escribir.

La lista de cotejo empleada para valorar los aprendizajes esperados, en relación a la estrategia es la siguiente:

Primer grado grupo D		
Asignatura: Matemáticas y Conocimiento del Medio		
Aprendizaje esperado:		
<ul style="list-style-type: none"> • Construye configuraciones utilizando figuras geométricas. • Reconoce que los objetos se mueven y deforman al empujarlos y jalarlos. 		
Criterios de evaluación	Si	No
1.- El alumno presta atención a detalles		
2.- El alumno mantiene la atención en actividades cognitivas		
3.- El alumno se esfuerza en las actividades		
4.- El alumno construye configuraciones usando figuras geométricas		
5.- El alumno reconocen objetos en movimiento (jalar y empujar)		
6.- El alumno logra presta atención a detalles		
7.- El alumno logra mantener la atención en actividades cognitivas		
8.- El alumno se esfuerza en las actividades		

La forma de evaluar la estrategia fue a través de una lista de cotejo, en la cual se emplearon 4 criterios

Criterio	Siempre	Ocasionalmente	Nunca	Total
Presta atención a detalles	15	4	10	29
Mantiene la atención en actividades cognitivas	24	3	2	29
Se esfuerza en las actividades	24	3	2	29

Durante el periodo de la aplicación de la estrategia se observó que las instrucciones por parte de la D.F no fueron lo suficientemente claras para que los alumnos desarrollaran la actividad con éxito, sin embargo, algunos estudiantes se volvieron ágiles mentalmente ya que, al aplicar un cálculo mental, obtuvieron notas buenas y en cuanto a la escritura se mostró una mejora. (Véase. Ilustración 2).

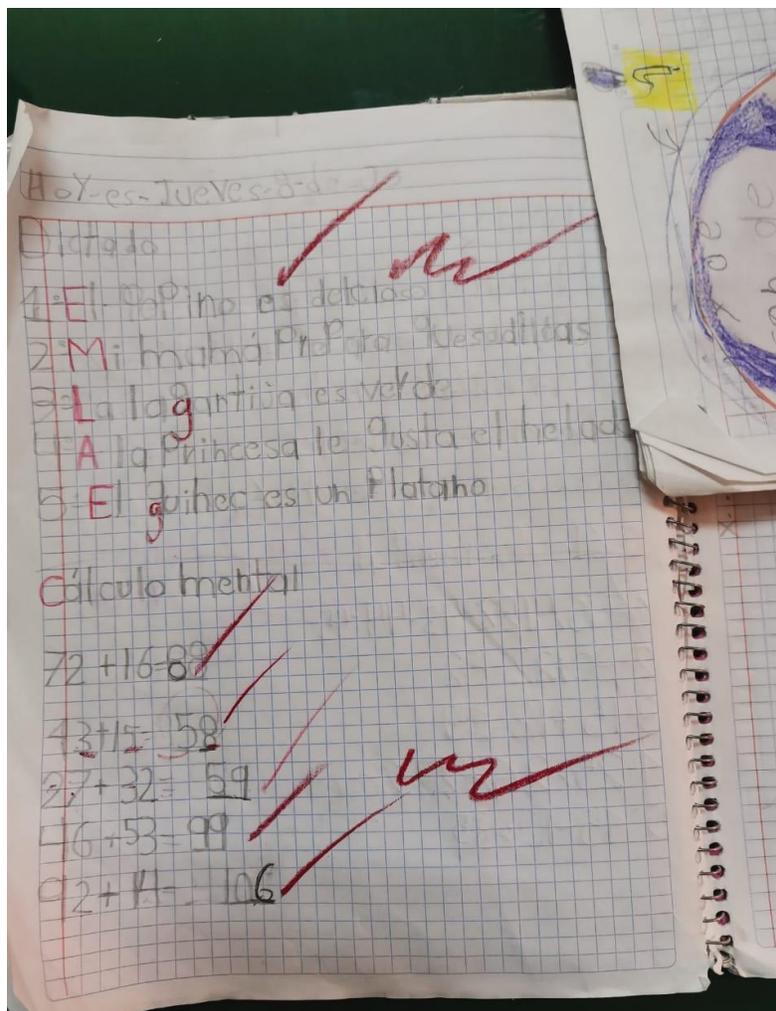


Ilustración 7 escritura y calculo mental

4.3.5 PLAN CORREGIDO

Pretende activar los dos hemisferios cerebrales y crear una conciencia motora la cual es apta para garantizar la concentración y atención de cualquier actividad escolar, así como también mejorar el aprendizaje significativo tomando en cuenta la relación con los temas que se verán en clase.

En el segundo momento se inicia preguntando si han practicado este ejercicio se escucharán las distintas respuestas de los alumnos y posteriormente volver a mencionar en que consiste el ejercicio de una manera más clara. Posteriormente se otorgará un anexo impreso en el que está plasmado un triángulo y cuadrado como el que se muestra en el (Anexo No.5). se pedirá a los alumnos que tomen dos colores diferentes para realizar los trazos mínimos 10 veces, para poder memorizar el movimiento y después realizar el trazo con la mano izquierda, para ayudar a coordinar, activar la visión periférica, la conciencia y la motricidad fina. Esta nueva adaptación ayudara a desarrollar la concentración.

Por último, se pidió a los alumnos que de manera lenta repitieran los dos movimientos al mismo tiempo, hasta poder dominar los movimientos

4.3.6 ACCIÓN

La observación de la estrategia fue realizada se llevó a cabo mediante el uso del diario escolar. Los alumnos en ese momento se encontraban muy motivados porque ese tipo de actividades que impliquen retos les agrada y tratan de esforzarse por mejorar en las actividades, la DF dio inicio con las instrucciones y al mismo tiempo se realizaba el ejercicio, los alumnos de forma visual entendieron de mejor manera como debía de ser el trazo, y me

percate que a los alumnos con la nueva adaptación les costaba menos trabajo realizar el trazo del cuadro y triángulo.

Se pidió a los alumnos que mentalmente contaran las veces que realizaban correctamente el dibujo, después se realizaron algunas participaciones las cuales consistían en mencionar como se sintieron con la actividad. (Diario escolar.28/04/23)

4.3.7 EVALUACION DE LA ACCION

La aplicación de esta estrategia con el paso de las sesiones fue mejorando la atención, concentración y estado de ánimo de los estudiantes, en los estudiantes 1 y 2 la estrategia fue exitosa ya que según los resultados del (cuadro 6) , los diez alumnos que al principio no se concentraban, ni prestaban atención , mantenían la atención, han logrado concentrarse ocasionalmente prestan atención a los pequeño detalles , asi como también lograron realizar tareas que impliquen la manipulación., provocando que los estudiantes 1 y 2 presten más atención y mantengan la concentración.

El propósito de la estrategia logro tener un aprendizaje significativo centrado en la escritura ya que la conexión entre ambos hemisferios logró coordinar y activar la visión periférica, motricidad fina, la creatividad y mejora la caligrafía de los alumnos de primer grado que aún están aprendiendo a escribir.

Criterio	Siempre	Ocasionalmente	Nunca	Total
Presta atención a detalles	26	2	1	29
Mantiene la atención en actividades cognitivas	24	4	1	29
Se esfuerza en las actividades	27	2	0	29
Mantiene la atención en tareas manipulativas	24	5	0	29

Los resultados del segundo momento arrojaron que 26 alumnos de 29 debido a la aplicación de la estrategia tres logra activar los dos hemisferios, creando nuevas conexiones neuronales que ayudan a prestar atención a los detalles de las actividades que se trabajan, 2 alumnos ocasionalmente prestan atención a los detalles, pero de igual manera se esfuerzan en las actividades. 24 estudiantes mantienen por completo la atención en actividades cognitivas en las tareas manipulativas. 13 de 29 en ocasiones logran alcanzar los criterios de diseño que se evalúan.

CAPITULO 5
OBSERVACIÓN Y EVALUACIÓN

La observación y evaluación son una parte fundamental dentro de la práctica docente ya que con ellas la DF podrá trabajar y buscar la manera de mejorar algunas estrategias y/o competencia que aún no logra consolidar. Por ello el primer instrumento de observación que la DF utilizó fue el diario escolar, en el cual se describió cada una de las estrategias que se trabajó y si realmente fueron adecuadas a los estilos de aprendizaje de los alumnos, y en caso de no ser así se realizaran las modificaciones pertinentes para lograr que los alumnos puedan mejorar su desempeño escolar y aprendizaje significativo.

Por lo que se llegó a la conclusión de que las estrategias que se implementaron durante las jornadas de práctica fueron una pieza fundamental ya que la efectividad de la gimnasia cerebral como estrategia para el logro del aprendizaje significativo tuvo éxito. Los alumnos mostraron una mejora en los trabajos realizados, se estimularon y fortalecieron las capacidades cognitivas de los estudiantes así mismo la concentración y atención se convirtió en un hábito fomentado a través del movimiento corporal demostrando que es una herramienta valiosa dentro del aula, beneficiando a los estudiantes y por ende a la D.F ya que se cumplió la hipótesis que se planteó en la investigación.

Como D.F, ha observado el impacto significativo que la gimnasia cerebral ha tenido en la mejora de la atención y concentración de los estudiantes durante el proceso de aprendizaje. Ahora bien, respondiendo a la pregunta ¿Cómo mejorar la atención y concentración en el proceso de aprendizaje de los estudiantes del primer grado? se implementaron estrategias y actividades diseñadas para lograr estimular el cerebro y fortalecer las habilidades cognitivas para ello se observó una notable mejoría en la capacidad de los alumnos para mantener la atención en las tareas y aprender los contenidos de manera más efectiva. Como resultado

final, los estudiantes han logrado elevar su rendimiento escolar con ayuda de la gimnasia cerebral mejorando la resolución de problemas y la comprensión de distintos conceptos.

5.1 RECOMENDACIONES PARA LA APLICACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS

Los autores mencionan que para tener éxito en las estrategias es necesario formar un vínculo con los estudiantes, motivando en cada una de las estrategias, también beber agua antes de cada ejercicio para crear conexiones neuronales y fomentar la eliminación de bloqueos mentales que se producen por el estrés de algunos trabajos.

Pero desde la perspectiva de la D.F. se recomienda realizar las siguientes acciones de cada estrategia para que tanto alumnos como docentes obtengan resultados enriquecedores para su formación y práctica docente.

ESTRATEGIA 1

Esta estrategia se puede aplicar en la materia de conocimiento del medio ya que el alumno reconoce y vincula las partes del cuerpo y que al mismo tiempo las relaciona con movimientos, otra materia en la que se puede incluir es en lengua materna, español ya que permite desarrollar el sentido de la espacialidad ayudando al niño a desarrollar habilidades lingüísticas ya que ayuda a mejorar el desarrollo cognoscitivo, como; lenguaje, resolución de problemas y la atención.

Para valorar el juego de la fiesta cerebral, se observarán las habilidades que los alumnos han mejorado, y en caso de no observar ninguna mejora identificar si existe algo que deba ser modificado y se integre a la estrategia para mejorar dicho ejercicio. Lo único que se requiere es la motivación por parte de la docente para que los alumnos se interesen por la

actividad. Así mismo realizar la actividad las dos veces por semana sin perder la secuencia, para que mediante el diario escolar se realice un análisis del avance que han logrado los alumnos

ESTRATEGIA 2

Los temas con los que se pueden relacionar son con el manejo de las emociones de la materia de socioemocional, así mismo también se puede adaptar al tema de la obra de teatro ya que este ejercicio, provoca una alerta de todo el sistema nervioso, es apto para la atención, concentración y el manejo del estrés o cansancio físico e intelectual de los alumnos. Se podrá valorar mediante una lista de cotejo, para observar el avance del nivel de atención y concentración que los alumnos vayan logrando.

El material que se requiere es el uso de música o sonidos relajantes por tanto la relación que existe entre la música y la gimnasia cerebral es muy cercana de manera que ambas van encaminadas a la estimulación del cerebro mediante la armonía de vibraciones que intervienen en el aprendizaje, desarrollando habilidades como la concentración y atención. Permite que el alumno disminuya o elimine totalmente la tensión del trabajo mental, ayudando así a mantener un estado de concentración óptimo

ESTRATEGIA 3

Los temas con los que se pueden relacionar son con el manejo de las emociones de la materia de socioemocional, así mismo también se puede adaptar al tema de la obra de teatro ya que este ejercicio, provoca una alerta de todo el sistema nervioso, es apto para la atención, concentración y el manejo del estrés o cansancio físico e intelectual de los alumnos. Se podrá

valorar mediante una lista de cotejo, para observar el avance del nivel de atención y concentración que los alumnos vayan logrando.

Según el diario de la D.F lo recomendable para las estrategias es poner música o sonidos relajantes ya que por medio del sonido los alumnos comenzaron a relajarse y se observó que entre la música y la gimnasia cerebral existe una conexión muy cercana de manera que ambas van encaminadas a la estimulación del cerebro mediante la armonía de vibraciones que intervienen en el aprendizaje, desarrollando habilidades como la concentración y atención. Permite que el alumno disminuya o elimine totalmente la tensión del trabajo mental, ayudando así a mantener un estado de concentración óptimo (Diario escolar 20/03/23).

5.2 REFLEXIÓN

La reflexión es un conjunto de tareas en las cuales la recopilación, reducción y validación tienen un papel fundamental debido a que las evidencias tienen relación con las consecuencias de las estrategias que se aplicarán y que se encuentran dentro del plan de acción. Lo que conlleva a analizar la pregunta siguiente: ¿Cómo lograr la atención y concentración en el proceso de aprendizaje de los estudiantes del primer grado?

Respondiendo a la primera pregunta la atención y concentración de los alumnos de primer grado se logró mediante la aplicación de ejercicios de gimnasia cerebral los cuales ayudaron a mejorar los problemas de atención que se tenían, logrando que los alumnos en las asignaturas de Matemáticas, Lengua Materna. Español y Conocimiento del Medio crearán sus propios conceptos para después llevarlos a la práctica en su vida cotidiana. Por lo tanto, sobre las estrategias que se aplicaron fueron favorables para el desarrollo de nuevas habilidades, así como para el reforzamiento de la coordinación, lateralidad y espacialidad.

¿La gimnasia podrá generar atención y concentración de los estudiantes?

Al incorporar la gimnasia cerebral en las planeaciones escolares, la D.F pudo ofrecer a los estudiantes una variedad de ejercicios divertidos y a la vez desafiantes que involucran movimientos físicos y mentales. Por lo tanto, los ejercicios si generan atención y concentración en los estudiantes ya que crea conexiones neuronales nuevas que ayudan a mantener la atención por un lapso de tiempo mas largo. Para lograr atención y concentración los ejercicios se deben realizar constantemente para generar un hábito.

¿Qué le hace falta a la D.F. para generar una clase significativa?

Pero para ello la DF alcanzar los objetivos se requirió de mucha creatividad debido a que para el diseño de las secuencias se necesitaba aplicar la transversalidad de contenidos ya que las estrategias tienen un peso importante en la investigación.

Una de las principales ventajas que se observó después de la aplicación de cada una de las estrategias de la gimnasia cerebral es la capacidad para mejorar la concentración y la atención de los estudiantes. Al permitirles liberar energía acumulada a través del movimiento físico, se creaba un entorno propicio para el aprendizaje significativo. Los ejercicios y actividades específicos de la gimnasia cerebral también promovían la integración sensorial y la coordinación, aspectos fundamentales para un desarrollo cognitivo saludable.

Como D.F, se reconoce la importancia de la gimnasia cerebral como una estrategia pedagógica de mucho valor. Ya que, a través de su implementación adecuada, se puede contribuir a mejorar la calidad de la enseñanza y facilitar un aprendizaje más significativo en los estudiantes. Sin embargo, se entiende que la integración de la gimnasia cerebral debe

realizarse de manera consciente, adaptándola a las necesidades y características individuales de cada grupo de alumnos. Esto implica seleccionar y diseñar actividades apropiadas, que se ajusten al currículo escolar y promuevan el desarrollo integral de los estudiantes.

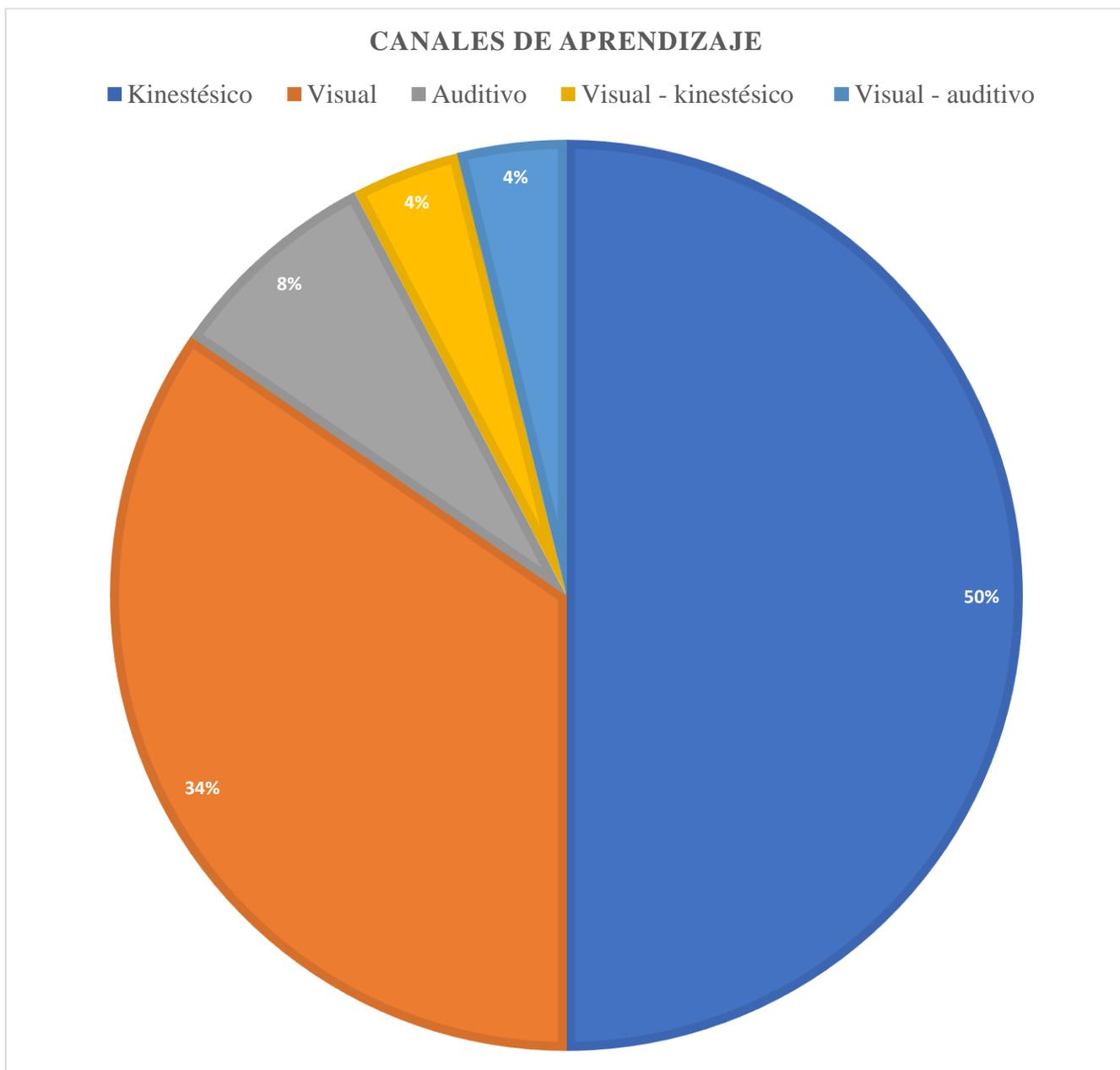
Ahora bien, para comprobar que los resultados fueron exitosos se empleó el uso de la recuperación de datos; que implicó la elaboración del método de Lewin que se llevara a cabo para la recuperación de dichos datos. Así como también el uso del diario escolar en el cual se realizan notas de los ejercicios de gimnasia cerebral que ayudaron a mejorar la atención y concentración de los estudiantes de primer grado. Porlan (1999) argumenta que el diario:

“Es una guía para la reflexión sobre la práctica, favoreciendo la toma de conciencia del profesor sobre su proceso de evolución y sobre sus modelos de referencia”. (p. 23).

En general la gimnasia cerebral se convirtió en una estrategia muy efectiva para potenciar la atención y concentración de los estudiantes, brindando una base sólida para el logro de aprendizajes significativos.

ANEXOS

ANEXO No 1



Para poder conocer los canales de aprendizaje de los alumnos se aplicó un test, el cual arrojó los siguientes datos: 9 alumnos visuales, 2 auditivos, 13 kinestésicos, 1 visual-kinestésico y 1 visual- auditivo (Anexo1)

ANEXO No 2

Estrategia 1



En la evidencia de la estrategia Fiesta cerebral se puede observar parte de los movimientos que se realizaron. Se alternaban movimientos, como el pie izquierdo, la mano derecha realizando al mismo tiempo 5 saltos.

ANEXO No 3

Estrategia 2



La ilustración muestra a los estudiantes durante el desarrollo de la estrategia Tensar y relajar, en la cual apretaban las manos durante unos segundos y estiraban los brazos para liberar energía y así mantener la atención para el repaso de los diálogos para la obra de teatro.

ANEXO No 3



Se puede observar a los estudiantes iniciando con la representación de la obra de teatro relacionada con los alimentos saludables. Durante la representación se notó que los diálogos que cada estudiante mencionaba fueron exitosos gracias a la estrategia 2.

ANEXO No 4

Estrategia 2



En esta ilustración se puede apreciar que algunos alumnos se encontraban concentrados y prestaban atención a las indicaciones que la D.F, mientras que otros estudiantes estaban distraídos con estímulos externos. Por lo que la estrategia Sigue las figuritas se les dificultó.

ANEXO No 5

Estrategia 3



Este anexo muestra el cambio que se realizó a la estrategia la cual consistía en brindar un anexo en el cual los alumnos remarcaran con ambas manos las dos figuras geométricas.

ANEXO No 6

Estrategia 3



En la ilustración se da cuenta de que con el paso del tiempo los alumnos lograron dibujar las figuras con ambas manos y al mismo tiempo. Sin ayuda del anexo impreso.

REFERENCIAS

- Archuleta, M. (2013). El uso de gimnasia cerebral como estrategia de movimiento en el aula para mejorar la atención y concentración en clases de niños de tres años: Un estudio de caso. <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/2196/1/106963.pdf>
- Ausubel, D. (1989). *Psicología educativa*. Trillas. México
- Balagueró, M. (2020, 8 diciembre). *¿Qué es el Brain Gym? ¿Para qué sirve? ¿Es realmente fiable?* Hablemos de Neurociencia.
- Barkley, R. (2016). *Attention deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment*. New York: Guilford Press.
- Beltrán, J. (1993). *Procesos, estrategias y técnicas de aprendizaje*. Madrid: Síntesis
- Broitman, Alfaro, A., y Perfil, V. (s. f.). *Gimnasia cerebral en el aula*. <http://gimnasiacerebralnelaula.blogspot.com/2009/>
- Camacho, N. (2009). *La gimnasia cerebral como recurso educativo*. Temas para la educación. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6318.pdf>
- Campbell, D. (2019). *El Efecto Mozart* (4ª ed.). Urano.
- Del Val, P., y Zambrano, T. (2017). La gimnasia cerebral como estrategia para desarrollar la psicomotricidad en los niños y niñas Brain gym. *Efdeportes*. <https://www.efdeportes.com/efd235/la-gimnasia-cerebral-para-desarrollar-la-psicomotricidad.htm>
- Dennison, P., y Bromley, J. (2017). *Brain gym: movimientos para mejorar en tu vida*. Vida Kinesiología.
- González, M. (2008). *La gimnasia cerebral en la educación*. <https://hablemosdeneurociencia.com/que-es-el-brain-gym/>
- Ibarra, L. M. (1999). *Aprende mejor con gimnasia cerebral*. México: GarniK. <https://www.redalyc.org/pdf/737/73737091006.pdf>
- Ibarra, L. M. (2000). *Aprende mejor con gimnasia cerebral*. México: GarniK.
- Latorre, A. (2005) *La investigación-Acción Conocer Y Cambiar La Práctica Educativa* (3.A Ed.). Graó, De Irif, S.L.

- Oliva, M. (2011). *Recursos. educa*. Recuperado el 16 de Marzo de 2016, de <http://recursos.crfptic.es/>
- Oxford, R. (1990). *Language Learning Strategies*. Boston.
- Paul E., (2021). *Aprende mejor con gimnasia para el cerebro* (1.). Editorial Terracota.
- Porlan, R., (1999). *El diario del profesor: Un recurso para la investigación*. Sevilla: DÍADA
- Romero, R., Cueva, H., y Barboza, L. (2013). La gimnasia cerebral como estrategia para el desarrollo de la creatividad en los estudiantes. *Omnia*, 20(3), 80-91. <https://www.redalyc.org/pd>
- Santrock, J. (2002). *Psicología de la educación*. México: Mc Graw-Hill.
- SEP. (2011). *Acuerdo número 592*. México: SEP.
- SEP. (2011). *Programas de Estudio 2011 Guía para el maestro*. México: SEP.
- SEP. (2019). *Nueva Escuela Mexicana*. México: SEP.
- Vara, M. (2022-2023) *Diario Escolar*. Escuela Primaria, Ocoyoacac, Méx.
- Weinstein, C. E. y Mayer, R. E. (1986). The teaching of learning strategies. (Ed.), *Handbook of research on teaching*. New York: McMillan.



"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México".

Santiago Tianguistenco, Méx., a 19 de junio de 2023

C. ALEGRÍA HEREDIA DÍAZ
PRESIDENTA DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN
PRESENTE

La que suscribe Alba Francisca Izquierdo Ramírez Asesora de la estudiante Marcela Vara Rosas matrícula 191519120000 de 8° semestre de la Licenciatura en Educación Primaria quien desarrolló el **Trabajo de Titulación** denominado "La gimnasia cerebral como estrategia para lograr un aprendizaje significativo en alumnos de primer grado" en la modalidad de Informe de Prácticas Profesionales; se dirige a esta Comisión a su digno cargo para informar que este documento ha sido concluido satisfactoriamente de acuerdo con lo establecido en los documentos del Plan de Estudios 2018 rectores del proceso de titulación.

Sin otro particular, le envío un atento y cordial saludo.

ATENTAMENTE


Alba Francisca Izquierdo Ramírez

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS NORMALES
ESCUELA NORMAL DE XXXXXX

"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México".

Escuela Normal de Santiago Tianguistenco

Oficio Núm.: 2018/22-23
Santiago Tianguistenco, Estado de México,
26 de junio de 2023

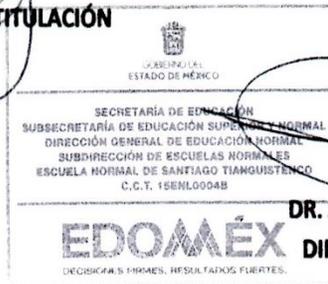
MARCELA VARA ROSAS
ALUMNA DE OCTAVO SEMESTRE
DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PRIMARIA
PRESENTE

La Comisión de Titulación, por este medio **comunica** a usted que, después de realizar la revisión de su documento y con fundamento en los Lineamientos para organizar el proceso de titulación (Plan de Estudios 2018), se **autoriza** el Informe de Prácticas Profesionales "**La gimnasia cerebral como estrategia para lograr un aprendizaje significativo en alumnos de primer grado**" por lo que puede proceder con los trámites correspondientes.

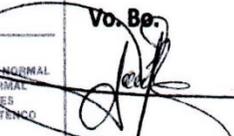
Deseando que esta última etapa de su formación inicial, la desarrolle con responsabilidad y convicción.

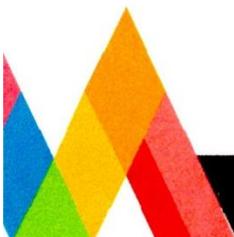
ATENTAMENTE


DRA. ALEGRIA HEREDIA DIAZ
PRESIDENTA DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN



Vo. Bo.


DR. JOSÉ ROJAS MARA
DIRECTOR ESCOLAR



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL