



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN**

La neuromotricidad y el aprendizaje autónomo de los estudiantes de
secundaria de una institución educativa, Cusco 2024

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN**

AUTORA:

Sayco Kana, Maria (orcid.org/0000-0002-4277-1503)

ASESOR:

Dr. Alarcon Vasquez, Segundo Felipe (orcid.org/0000-0002-7832-3278)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus
niveles

TRUJILLO – PERÚ

2024

DEDICATORIA

Para mis apreciados padres Arístides (+) y Paula por su entrega y amor.

A Juan Diego, Thiago Sam, Kaory Samy, Shary y Gary por estar presente en mi vida.

A los docentes de la Universidad César Vallejo por compartir sus experiencias profesionales.

Maria.

AGRADECIMIENTO

A mis apus tutelares por su energía y protección.

A la Universidad Cesar Vallejo por brindarme la oportunidad de la obtención de esta segunda especialidad.

La autora.



Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, ALARCON VASQUEZ SEGUNDO FELIPE, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "La neuromotricidad y el aprendizaje autónomo de los estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cusco 2024", cuyo autor es SAYCO KANA MARIA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el Trabajo Académico II cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 09 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
ALARCON VASQUEZ SEGUNDO FELIPE DNI: 43840171 ORCID: 0000-0002-7832-3278	Firmado electrónicamente por: SALARCON23 el 13- 07-2024 17:42:27

Código documento Trilce: TRI - 0805611



Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, SAYCO KANA MARIA estudiante de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "La neuromotricidad y el aprendizaje autónomo de los estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cusco 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicado, ni presentado anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
MARIA SAYCO KANA DNI: 43192259 ORCID: 0000-0002-4277-1503	Firmado electrónicamente por: MSAYCO el 09-07-2024 21:57:05

Código documento Trilce: TRI - 0805612

ÍNDICE

	Pág.
CARÁTULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DE LA AUTORA	v
ÍNDICE	vi
ÍNDICE TABLAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I INTRODUCCIÓN	1
II MARCO TEÓRICO	7
III MÉTODO	19
3.1 Tipo y diseño de investigación	19
3.2 Variable y operacionalización	20
3.3. Población, muestra y muestreo, unidad de análisis	20
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	21
3.5 Procedimiento	23
3.6 Método de análisis de datos	23
3.7 Aspectos éticos	23
IV RESULTADOS	25
V DISCUSIÓN	30
VI CONCLUSIONES	33
VII RECOMENDACIONES	35
REFERENCIAS	36
ANEXOS	39

ÍNDICE TABLAS

	Página
Tabla 1: Operacionalización de variables	16
Tabla 2: Total de estudiantes	19
Tabla 3: Muestra de estudiantes	20
Tabla 4: Juicio de expertos	21
Tabla 5: Resultado de la variable Aprendizajes autónomos	24
Tabla 6: Resultado de las dimensiones.	25
Tabla 7: Prueba de hipótesis general.	27
Tabla 8: Estadísticos de pruebas de las hipótesis específica	28

RESUMEN

El presente trabajo académico tuvo como objetivo determinar de qué manera la neuromotricidad mejora el aprendizaje autónomo de los estudiantes 1° de secundaria de una institución educativa, Cusco 2024. La metodología desarrollada en el trabajo académico partió de un enfoque cuantitativo de tipo aplicativo con diseño pre-experimental; recogiendo la información a través de la aplicación de un cuestionario (pre test y pos test) para medir el desarrollo del aprendizaje autónomo. La validez de contenido se consiguió por juicio de expertos, el instrumento fue adaptado por Bustamante Castrejon Rosa Estherlinda en Chiclayo. Se obtuvo la confiabilidad del instrumento mediante el Alpha de Cronbach, garantizando que este valor es de mayor a 0,70 dado que el 88% de la varianza de los totales estando relacionados entre sí. Se aplicó a una muestra de 20 estudiantes. Como conclusión se tiene la obtención el valor de $p=,000$, el cual es $< 0,05$, y la prueba de Shapiro – Wilk es 0.906 entonces es mayor por la tanto la hipótesis es aceptada por $0.906 > 0.05.$, confirmando la aplicación del programa de neuromotricidad si ayudo a mejorar el aprendizaje autónomo de los estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cusco 2024.

Palabras clave: Neuromotricidad, aprendizaje autónomo, autodeterminación, aceptación, identidad.

ABSTRACT

The objective of this academic work was to determine how neuromotricity improves the autonomous learning of 1st year secondary students of an educational institution, Cusco 2024. The methodology developed in the academic work started from a quantitative, application-type approach with pre-design. - experimental; The information is collected through the application of a questionnaire (pre-test and post-test) to measure the development of autonomous learning. Content validity was achieved by expert judgment, the instrument was adapted by Bustamante Castrejon Rosa Estherlinda in Chiclayo. The reliability of the instrument was obtained using Cronbach's Alpha, guaranteeing that this value is greater than 0.70 given that 88% of the variance of the totals is related to each other. It was applied to a sample of 20 students. As a conclusion, the value of $p = .000$ is obtained, which is < 0.05 , and the Shapiro – Wilk test is 0.906, so it is higher, therefore the hypothesis is accepted by $0.906 > 0.05$., confirming the application of the neuromotricity program if I helped improve the autonomous learning of high school students of an educational institution, Cusco 2024.

Keywords: Neuromotor skills, autonomous learning, self-determination, acceptance, identity.

I. INTRODUCCIÓN

En pleno apogeo de la información, tecnología y la comunicación observamos que quitan tiempo de movimiento e interacción social, induciendo al sedentarismo en el día a día de las personas, así mismo a una disminución en la estimulación cognitiva. La neuromotricidad se convierte en una alternativa de solución para estas dificultades de bienestar y salud, además es una disciplina que estudia la relación entre el cerebro y el movimiento. Se centra en cómo el cerebro controla y coordina los movimientos del cuerpo y cómo estos movimientos afectan al cerebro.

Según Naranjo & Cabrera (2023) la neuromotricidad es el procedimiento educativo y neurorrehabilitador que incide en la estimulación cognitiva por medio de las funciones ejecutivas en las tareas y el lenguaje recitado, cantado y hablado aportando a una función superior de estimulación. El desarrollo de la neuromotricidad es crucial en la infancia y la adolescencia, ya que es el momento en que se establecen las conexiones neuronales son necesarias para controlar el movimiento. Practicar regularmente actividad física y deportiva también puede mejorar la capacidad neuromotora a lo largo de la vida. Los estudios sobre la neuromotricidad han demostrado la importancia de la estimulación temprana en el desarrollo motor y cognitivo de los infantes y adolescentes. La práctica de actividades que involucren movimientos complejos y coordinados puede ayudar a contribuir a la memoria, atención y el aprendizaje.

Tal como señala, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en las dos últimas décadas se han ejecutado diversas investigaciones, para determinar si los aparatos móviles tienen efectos negativos y riesgos perjudiciales para gozar una buena salud. Es muy alarmante el considerable aumento de casos de infantes y adolescentes con problemas de trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), conductas sedentarias y la poca práctica de actividad física y deportiva en un 15%. Las pantallas, aplicaciones de móvil, tabletas, noticias, redes sociales y otros, están perjudicando enormemente al desarrollo cerebral de nuestros adolescentes, no obstante, se entiende que a nivel cognitivo desarrollan agilidad mental y reflejos. El incremento desmedido del uso de estos dispositivos en los educandos induce retrasos en la maduración de su corteza

prefrontal, esta zona del cerebro tarda en madurar entre los 15 y los 21 años de edad. Esta estimulación la producen los dispositivos que están diseñados para generar sometimiento al facilitar los 3 factores principales de la neuroestimulación: movimiento, color y sonido. Cuando suministramos motivación a nuestro cerebro hallamos placer y estimulación, esta acción está relacionada con la dopamina, conocida como la hormona del placer, es decir, en cosas que nos hacen pasarlo bien.

La estimulación cerebral, requiere de estados de alivio, calma y motivación para alcanzar el nivel máximo de atención, creatividad, ingenio e imaginación. El uso excesivo de las pantallas trae consigo el aburrimiento y el estrés. Estos problemas generan estados de ansiedad, descontrol emocional, ansiedad y la dificultad en gestionar la frustración, algo que ocurre frecuentemente en las instituciones educativas. Es significativo que, durante las primeras etapas del nivel inicial y primaria desarrollen las habilidades cognitivas, motrices y sociales relacionadas a la neuromotricidad como un proceso esencial para el desarrollo de la corporeidad y el aprendizaje autónomo para que adquieran habilidades y así enfrentar desafíos por sí mismos, también desarrollen capacidades de autoevaluación y la autoeficacia.

El Proyecto Educativo Nacional al 2036 proyecta que la autonomía solicita de algunos insumos como el autoconocimiento y la autorregulación o la disciplina, entendida como la habilidad para actuar sobre la base de un conjunto interiorizado de valores sin recurrir a controles externos.

Educar a estudiantes autónomos que alcancen vidas plenas y ejerzan su ciudadanía es una labor que responde a docentes muy comprometidos con su labor pedagógica. Por otro lado, debemos considerar a la familia como el elemento principal para el desarrollo de la misma, trabajando de manera articulada con las instituciones educativas para fortalecer los progresos. Asegurar un ambiente seguro y protector, en donde se valore el esfuerzo y el progreso de los estudiantes fortaleciendo su autoestima y su seguridad y confianza en sí mismo, lo que impacta positivamente en el desarrollo de esta autonomía.

Ya centrando la mirada en la Institución Educativa(IE) Juan Pablo II del centro poblado de Pinchimuro, se debe mencionar que los estudiantes del VI ciclo 1° grado en su sección “A” normalmente no realizan actividad física y muestran niveles continuos de pereza y cansancio, de tal forma que evitan de varias maneras realizar actividades físicas que supongan movimientos, más aún no toman en cuenta que es beneficioso para su salud y prefieren, muchas veces jugar con el celular e incluso forman grupos donde juegan en red, pese a estar juntos los unos a los otros. Vale decir que, en la institución de estudio existen serias limitaciones en cuanto a la práctica relacionada a la psicomotricidad, motricidad, neuromotricidad y actividades lúdicas recreativas, lo que normalmente se hace es permanecer sentados o recurrir a diversas artimañas para evitar realizar actividades motrices y lúdicas. Esta problemática se agudizó puesto que estos estudiantes pasaron al nivel secundaria sin tener un docente del área de educación física en el nivel primario, así mismo las precarias condiciones de los materiales deportivos que contaba la institución educativa, otro factor importante es la poca preparación del docente de aula para desarrollar las sesiones de educación física y finalmente podemos mencionar que estos estudiantes arrastran dificultades desde la pandemia como el poco desarrollo de la motricidad y la corporeidad, esto se debe a la escasa accesibilidad y oportunidad que tuvieron a las clases virtuales por la ubicación en zona rural.

Durante las dos semanas de gestión y la aplicación de la evaluación diagnóstica de logros de competencias (2024) se abordó la caracterización, revisión de actas, y socialización de los resultados del informe de progreso de los niveles de aprendizaje de los escolares del primer grado de secundaria, presentando serias dificultades de aprendizaje en las tres competencias del área de educación física, en inicio el 35%, en proceso el 65% y en logrado 0% esto respecto al logro de aprendizajes. La observación de las primeras sesiones de educación física permitió concluir que la gran mayoría de estudiantes también presentan dificultades en la relación con los demás, la escasa libertad de acción y pensamiento, el poco compromiso para asumir metas y responsabilidad con un alto grado de toma de decisiones respecto a las diferentes áreas de su vida (física, económica, social), escasas destrezas para la gestión y afrontamiento de emociones, poca disposición de cambio, rebeldía, baja autoestima, problemas

para la toma de decisiones, cansancio aburrimiento y estrés en las sesiones de aprendizaje lo que conlleva un bajo logro de aprendizaje, así mismo la poca participación en los espacios de actividad física (10min), en las horas cívicas, juegos deportivos, florales, crea y emprende en sus diferentes categorías, en las intervenciones y participaciones en las sesiones de aprendizaje, entre otros es un reflejo que es uno de los problemas más reincidentes en nuestra IE.

El presente trabajo académico parte del siguiente problema general: ¿De qué manera la neuromotricidad mejora el aprendizaje autónomo de los estudiantes 1° de secundaria de una IE, Cusco 2024?, dentro de los problemas específicos se plantea las siguientes preguntas: ¿De qué manera la neuromotricidad mejora la autodeterminación de los estudiantes 1° de secundaria de una IE, Cusco 2024?, ¿De qué manera la neuromotricidad mejora la aceptación de los estudiantes 1° de secundaria de una IE, Cusco 2024?, ¿De qué manera la neuromotricidad mejora la identidad de los estudiantes 1° de secundaria de una IE, Cusco 2024?

El objetivo general del trabajo académico es: Determinar de qué manera la neuromotricidad mejora el aprendizaje autónomo de los estudiantes 1° de secundaria de una IE, Cusco 2024. Por otro lado, a continuación, detallamos los objetivos específicos: Determinar de qué manera la neuromotricidad mejora la autodeterminación de los estudiantes 1° de secundaria de una IE, Cusco 2024. Determinar de qué manera la neuromotricidad mejora la aceptación de los estudiantes 1° de secundaria de una IE, Cusco 2024. Determinar de qué manera la neuromotricidad mejora la identidad de los estudiantes 1° de secundaria de una IE, Cusco 2024.

1.1 Justificación de la investigación

Relevancia social:

Por su naturaleza la neuromotricidad es considerada como un proceso activo y dinámico de aprendizaje, mediante el movimiento corporal el cual aporta al desarrollo emocional, cognitivo, afectivo y social, también proporciona a los educandos para que canalicen y faciliten la activación permanente de la atención en las sesiones de aprendizaje; la neuromotricidad otorga mediante el

movimiento una serie de aprendizajes y experiencias que se almacenan en la memoria de largo plazo, así mismo crean condiciones apropiadas para el aprendizaje, también mantener buen clima escolar y una vida activa y saludable. El cuerpo humano y el cerebro aprenden de las interacciones en el contexto. Para los estudiantes de 1° grado "A", generaron muchos beneficios y permitió fomentar la aplicación de los talleres para mejorar el aprendizaje autónomo.

Implicancias prácticas:

El hecho de ser docentes innovadores no solo significa desarrollar conocimientos, sino contribuir con la formación integral de los escolares, por ello el presente trabajo académico aportará de manera significativa a los miembros de la comunidad educativa empoderándolos de las estrategias adecuadas para el desarrollo de la neuromotricidad, de tal forma que tendrán como repertorio una serie de actividades que puedan ser replicadas, más adelante, en las diferentes redes institucionales del distrito, asimismo que sea útil para la IE, mejorando los aprendizajes autónomos de los estudiantes de esa forma lograr aprendizajes significativos, también ofrecer más oportunidades que les permita enfrentar con éxito diversas escenarios y demandas sociales y educativas.

Valor teórico:

Los aportes de la presente investigación a la ciencia estarán expresados en las actividades de la neuromotricidad y aprendizaje autónomo, las mismas que serán adecuadamente sistematizadas y presentadas como propuesta valedera, luego de su comprobación, para ser utilizadas y desarrolladas en otros contextos; así mismo el valor teórico de este trabajo radica en que el marco teórico será desarrollado a partir de diversas fuentes actualizadas y que respondan a los enfoques educativos actuales.

1.2 Delimitación del problema

Limitaciones bibliográficas:

Las bibliotecas que existen en nuestra región no cuentan con bibliografía especializada sobre la investigación, y en particular sobre las variables de estudio, este hecho ocasiona que no se pueda profundizar como se quisiera en el abordaje de la neuromotricidad y aprendizaje autónomo. Por ello se está

recurriendo a información de tipo digital, pero con el inconveniente que hay muchos lugares de paga y no son confiables.

Limitaciones temporales:

El tiempo destinado a la práctica si bien es cierto que ha contribuido a que se puedan detectar de manera adecuada los problemas de investigación, también ha tenido una debilidad presentada por el corto tiempo dedicado a la formulación del proyecto de investigación y no posibilita que se pueda atender con la debida calma y profundidad, por lo que está suponiendo trabajo hasta altas horas de la noche y trabajos desde tempranas horas de la madrugada.

Limitaciones económicas:

Realizar este tipo de investigación en este nuevo enfoque de neuroeducación siempre ocasiona gastos económicos, y las escasas actividades que puedan realizar los investigadores limita la adquisición de ingresos para el desarrollo del trabajo académico.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

Los trabajos académicos se basan en otros que ya han sido realizados y ello sirve como valiosa fuente de información que más adelante significará elemento importante para la discusión a realizar, seguidamente, presentamos los antecedentes nacionales e internacionales.

Por su parte Romero (2023) quien en su trabajo de investigación sostiene establecer un vínculo entre la motivación escolar y el aprendizaje autónomo en alumno de una IE, en dicho estudio de investigación se utilizó el, enfoque cuantitativo, método hipotético deductivo, con un nivel correlacional y cuyos resultados, se dieron mediante la prueba de Spearman, donde confirmó una significancia de $0.000 < 0.05$, con resultados muy positivos, por consiguiente, concluyó la alta motivación escolar en los infantes anunciando logros significativos de aprendizaje autónomo y demostrativo.

Otra investigación de Chicche (2022) en el distrito de Ocongate, Cusco presentó en su publicación de investigación con el propósito de decretar una relación entre el aprendizaje autónomo y la educación a distancia en alumnos de IIEE públicas. El estudio fue aplicado con un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental correlacional, su muestra fue igual que la población para dicho trabajo se utilizó la técnica de la entrevista y el cuestionario de aprendizaje autónomo y educación a distancia para la recolección de información los cuales fueron sometidos a una validez y confiabilidad, el estudio concluyó que existe una relación y significancia de las variables de estudio.

Según Sayco (2021) presentó un estudio de investigación para determinar de qué manera la aplicación del programa de neuromotricidad mejora las HH. SS de los alumnos de segundo grado de secundaria de una IE. El enfoque fue cuantitativo con un diseño pre-experimental; concluyéndose en obtención el valor de $p = ,000$, el cual es $< 0,05$, permitiendo confirmar que el programa desarrolló las HH. SS de los escolares.

De acuerdo con Bustamante (2022) quien presentó un estudio con el objetivo de decretar la relación que existe entre la autoestima y la autonomía de

aprendizaje en escolares del VI ciclo del nivel secundaria donde el enfoque de estudio fue cuantitativo con diseño correlacional. La muestra conformada por 150 alumnos, para ello se empleó un cuestionario de autoestima y autonomía con resultados alentadores y positivo respecto a la correlación que vincula la autoestima y la autonomía, el resultado correlacional fue 0,702 señalando que a mayor autoestima es mayor la autonomía, o también a menor autoestima, menor autonomía.

A continuación, presentamos los antecedentes internacionales.

En la opinión de Carbonell et al. (2023) quien presentó una tesis doctoral con la aplicación de una reprogramación neuromotriz deportiva, con el propósito de clarificar la operatividad y utilidad real del nuevo método de reprogramación neuromotriz y el desarrollo motriz de los deportistas y su productividad deportiva. El inicio de comparación fue estudiar los efectos que se alcanzan con los resultados del nuevo método y los propósitos en 02 caminos: comprobar si se puede modificar el gesto técnico con una sola sesión de RN, y por otro lado fue demostrar si este nuevo método ayudó al rendimiento deportivo de los deportistas por sí solo o si consigue mejores resultados en combinación con la práctica, hallándose como ayuda neuronal del mismo.

Por su parte Portillo (2020) presentó un artículo que tiene por finalidad mostrar el hecho de cómo se aprende desde el movimiento para maximizar el proceso de enseñanza aprendizaje. Esta indagación presenta estrategias para optimizar el trabajo y práctica docente en la aplicación de nuevas estrategias, apoyándose en los descubrimientos ejecutados por la neurociencia. Indudablemente, a más movimiento del alumno está acrecentando su plasticidad cerebral, esto permitirá el incremento de conexiones neurológicas en su cerebro, tendiendo una mayor sinapsis, también mejorará su capacidad de atención, concentración y de memoria a largo plazo, al proporcionar mayor oxigenación al cerebro trae consigo un estado de satisfacción, relajación y alegría; por lo tanto, se lograrán aprendizajes significativos.

Los autores Cortés y Sotelo (2020) en su artículo científico denominado la neuromotricidad como factor impredecible para el logro de aprendizaje del 3ro grado de preescolar, tuvo como principal objetivo incrementar el aprendizaje en

los estudiantes, a través de actividades de neuromotricidad. Este estudio tuvo un diseño cualitativo transeccional descriptiva, cuyos resultados sobre plasticidad y la resiliencia del cerebro, también demostraron que se puede acceder a cualquier aprendizaje en cualquier momento siempre y cuando las redes neuronales asociadas estén activadas o presentes.

Por su parte Domínguez (2019) publicó un artículo de estudio con una temática basada en neuroeducación y sus efectos en la educación actual y futura. Para lo cual utilizó un estudio bibliográfico concluyendo que la neuroeducación muestra un nuevo horizonte que merece ser aplicado en las II.EE, así mismo por los docentes, con el propósito de fortalecer el aprendizaje significativo, es ineludible que se reflexione y constate como el cerebro funciona, ya que este órgano es el responsable de las conexiones neuronales vinculados al aprendizaje. Por lo tanto, la autora hace hincapié que se implementen estrategias óptimas para efectuarse en las aulas.

Tal como expresa Romero et al. (2023) al presentar un artículo científico sobre la repercusión de la neuromotricidad y desarrollo corporal y que son recursos excelentes para trabajar de manera interdisciplinar, en las sesiones de aprendizaje de educación física, actividades deportivas, danza y otras áreas del conocimiento. La estrategia BAPNE plantea acciones muy específicas para trabajar, mediante la percusión corporal, funciones cognitivas y las habilidades perceptivo-motrices para desarrollar cualidades físicas y la interiorización de su esquema corporal para mejorar la condición física de los estudiantes, como propósito principal de este apartado es evidenciar el desarrollo de la condición física, planteando acciones y recursos dirigidos a los profesores de educación física y agentes deportivos para trabajar la, agilidad, resistencia fuerza y velocidad. Todo se debe trabajar en un entorno altamente motivador, donde se contengan novedosas estrategias en el patio o aula y así mejorar la motricidad de los estudiantes.

2.2 Bases teóricas / Fundamentación teórica

En referencia a la variable neuromotricidad podemos señalar que es una disciplina que combina la neurociencia y la actividad física para mejorar el funcionamiento cerebral y motor del individuo. Esta técnica se ha utilizado

exitosamente en el espacio educativo con el fin de desarrollar aprendizajes significativos y la concentración de los estudiantes. La práctica de ejercicios neuromotores permite la conexión entre el cerebro y el cuerpo, generando una mejor coordinación y control del movimiento. Además, estimula la concentración, la memoria y la creatividad, lo que se traduce en un mejor beneficio académico y logro de aprendizajes. En este estudio, investigaremos los beneficios de la neuromotricidad en el ámbito educativo y cómo puede ser aplicada en el aula para mejorar las competencias de los escolares.

Por su parte Lapierre citado por Guerrero (2016) precisa sobre la neuromotricidad como el proceso cerebral que considera al movimiento desde el impulso excitatorio de la neurona piramidal córtico - motora hasta la contracción muscular o acción motora. En ese recorrido que se genera en el cerebro hasta la acción motora intervienen distintas áreas neuronales, formando lo que se conoce como sistema neuromotor. La neuromotricidad se encarga de entender cómo los impulsos nerviosos controlan nuestros músculos y articulaciones, así como nuestro cerebro procesa información sensorial.

La neuromotricidad es una disciplina que estudia la relación entre el cerebro y el movimiento. Se centra en cómo el cerebro controla y coordina los movimientos del cuerpo y cómo estos movimientos afectan al cerebro. El desarrollo de la neuromotricidad es crucial en la infancia y la adolescencia, ya que es el momento en que se establecen las conexiones neuronales necesarias para controlar el movimiento. La práctica regular de actividad deportiva y física también puede mejorar la capacidad neuromotora a lo largo de la vida.

Según Sousa citado por Portillo (2020) menciona que es esencial y primordial para que se produzca un buen aprendizaje, preparar y disponer al cerebro realizando movimientos y ejercicios para generar mayor conocimiento de su entorno; a mayor sinapsis, mayor tejido neuronal.

Por otro lado, Navarrete (2021) explica sobre los aportes de la teoría de Piaget, donde menciona que a través del movimiento los niños aprenden a crear, pensar, actuar, resolver dificultades y finalmente tomar buenas decisiones. Desde que el bebé está en el vientre de su mamá se mueve, capta todo lo que percibe en relación con su entorno inmediato y se

comporta en consecuencia. El niño utiliza diversos aspectos del mundo circundante con la ayuda de sus habilidades motoras sensoriales para crear su propia representación de este contexto, por lo que podemos concluir que el infante recopila datos, los almacena en su memoria, rememora sus recuerdos, piensa y actúa. La neuromotricidad se divide en dos áreas principales: la neuromotricidad gruesa, que se refiere a los movimientos grandes y coordinados del cuerpo, como gatear, caminar y correr, y la neuromotricidad fina, que se refiere a los movimientos pequeños y precisos, como escribir y manipular objetos pequeños.

Los estudios sobre la neuromotricidad han demostrado la importancia de la estimulación temprana en el desarrollo motor y cognitivo de los infantes. La práctica de actividades que involucren movimientos complejos y coordinados puede ayudar a desarrollar la atención, la memoria y el aprendizaje. En síntesis, la neuromotricidad es una disciplina fascinante que nos permite entender mejor cómo funciona nuestro cerebro en relación con el movimiento, en pocas palabras, "Aprendemos desde el movimiento". La constante práctica de actividad física y deportiva puede mejorar significativamente nuestra capacidad neuromotora y tener efectos beneficiosos en nuestra salud cognitiva y física.

La aplicación de un programa de neuromotricidad para desarrollar aprendizajes autónomos la podemos precisar como un conjunto de destrezas encaminadas a afrontar una serie de dificultades determinadas y variadas, por su parte el programa de intervención es la suma de actividades articuladas con unas estrategias aplicadas para el logro de competencias vinculadas a la práctica técnicas o conceptuales. Según Feld y Freiria (2005) la intervención se apoya en el rol activo de los colaboradores los cuales diseñan y programan diversas situaciones, tareas académicas, motrices, así mismo dando resolución a cada dificultad que se presenta y así alcanzar las metas propuestas. Su aplicación es dentro del campo educativo a estudiantes, docentes con el propósito de mejorar el aprendizaje mediante el desarrollo de la autonomía.

La intervención de un programa requiere actividades planificadas, sistemáticas, realizadas en un espacio y tiempo definido, con el objetivo de solucionar la dificultad. Estas actividades parten de un verdadero diagnóstico

que evalúa intereses, recursos, necesidades y así poder iniciar a su aplicación. De manera similar, los programas de intervención de Cerquera y Pabón (2015) están creados para impartir una serie de sesiones con sus respectivos propósitos objetivo específico, métodos de enseñanza y técnicas apropiadas para ese objetivo y el enfoque elegido. Nuestra investigación utiliza un programa de neuromotricidad con sus respectivas sesiones, estrategias, recursos, materiales, métodos, actividades con efectivas, técnicas de recopilación de datos que utilizan la evaluación formativa para probar su impacto en los estudiantes.

El programa neuromotor para el desarrollo del aprendizaje autónomo estuvo dirigido a escolares de 1ro de secundaria. Este programa está destinado a su uso en educación bilingüe y rural. También contamos con el apoyo del tutor de grado, porque tiene el conocimiento de lo que hacen o están haciendo los estudiantes de la manera más sistemática, precisa, oportuna y de la manera más favorable para los escolares. El programa de neuromotricidad tiene una finalidad didáctica e integradora, donde se pretende desarrollar el aprendizaje autónomo y más concretamente las dimensiones de autodeterminación, aceptación e identidad. El programa de intervención sigue una serie de estrategias, actividades grupales, por lo que todos los juegos y actividades se planificaron de forma secuencial y didáctica para involucrar y motivar a los estudiantes y lograr su participación activa.

El programa de intervención se basó en las habilidades neuromotoras, que pueden definirse como la ciencia que examina la relación entre la neurociencia y las habilidades motoras, como es caminar, saltar, correr, trepar, cuadrupedia, lanzar, trepar, capturar, considerando la expresión corporal, secuencia de movimientos, ritmo y capacidades físicas.

Por su parte Lapierre citado por Guerrero (2016) considera que la neuromotricidad es un proceso cerebral que mediante el movimiento del impulso excitador del neurona piramidal de la corteza motora va hacia la actividad muscular o actividad motora que interviene en diferentes áreas de las neuronas y formas que es conocida como el sistema neuromotor. El investigador termino mencionando sin el sistema nervioso no habrá movimiento y sin el sistema nervioso no se desarrollaría el movimiento.

A su vez, la aplicación y el desarrollo de movimientos sensoriomotores, juegos, actividades y ejercicios neuromotores del programa de neuromotricidad se van adquiriendo competencias, habilidades de lo más simple a lo más complejas, tomando en cuenta su ritmo de aprendizaje que conllevan a mejorar su motricidad, habilidades motoras como la coordinación, lateralidad, percepción, equilibrio, expresión corporal, tono muscular, también el desarrollo de las funciones cognitivas como el lenguaje, pensamiento, aprendizaje y finalmente las funciones ejecutivas como la memoria, atención, control inhibitorio, creatividad, planificación, pensamiento crítico, todo ello posibilita la creación de circuitos neuronales, el sistema nervioso, conexiones utilizadas en diversas actividades diarias, por lo que su aportación y contribución al desarrollo del aprendizaje autónomo es fundamental.

El procedimiento y metodología del programa de neuromotricidad se basa en los principios del sistema neuromuscular donde toda acción motriz tiene su origen en el sistema nervioso central. El movimiento estimula las conexiones nerviosas. La neuromotricidad propone conseguir la activación cerebral y predisposición para el aprendizaje. Hoy en día se logra aprendizajes significativos observando, escuchando, manipulando, tocando, haciendo, moviéndose proponiéndoles actividades motivadoras y retadoras para despertar la mayor cantidad de áreas cerebrales. El programa partió desde el interés y necesidad de los educandos, mediante módulos y sesiones de tipo participativo. Antes de comenzar con la aplicación del programa, se reunió a los profesores, administrativos y algunos progenitores implicados para la socializar de la metodología del programa. El tiempo previsto para la ejecución del programa fue de dos meses, aplicadas en las horas pedagógicas del área de educación física.

El programa estuvo conformado por 03 módulos desarrollados en 09 sesiones de aprendizaje con una duración de 90 mint. pedagógicas, para empezar, se explicó los contenidos con un preámbulo teórico de 15 minut. para que los estudiantes asimilen el significado de las 03 dimensiones, así como sus beneficios y aportaciones positivas para su formación integral, luego se procedió a poner en práctica las habilidades neuromotrices mediante una serie de ejercicios, dinámicas y actividades. La evaluación formativa permitió reforzar y acompañar en todo el proceso de intervención con una retroalimentación

oportuna. A continuación, mencionamos algunas estrategias y métodos utilizadas como: Juegos cooperativos, trabajo en parejas, descubrimiento guiado, asignaciones de tareas, enseñanza recíproca, sociomotricidad, exploración libre, resolución de problemas, circuito de acción motriz, baile, juegos deportivos y recreativos.

Haciendo mención a la variable de aprendizaje autónomo es necesario mencionar a Lasprilla (2020) quien refiere que el aprendizaje autónomo se desarrolla a partir de los hábitos habituales en las II.EE y se refuerza en el entorno familiar del alumno. Esto logra en el estudiante desenvolver diferentes formas de expresión y dirección a contenidos académicos y culturales para el aprendizaje autónomo a partir de la demarcación del espacio de aprendizaje, la asignación de tiempos y el seguimiento de los niveles de aprendizaje alcanzados paulatinamente de acuerdo con las metas propuestas. Del mismo modo, mediante el aprendizaje autónomo, el escolar puede generar a partir de ellos la autoeducación, adoptar nuevas estrategias que promuevan su pensamiento crítico y le permitan elaborar un informe, expresándolo públicamente, en el rol de autoaprendizaje y metacognición, creando nuevos puntos de información.

Según el autor Sandoval (2020) el aprendizaje autónomo es una actividad que el alumno realiza personalmente, utilizando sus propias características individuales y potencialidades para el logro de sus aprendizajes, no depende de terceros en su proceso de adquisición de conocimiento, utilizando un conjunto de instrucciones y estrategias que guían su proceso de aprendizaje, caracterizado por la participación y desarrollo de sus actuaciones y producciones que logra aprender por sí misma, fijándose objetivos de aprendizaje, mejorando sus habilidades cognitivas y alcanzando diferentes medios de logro del aprendizaje, haciéndolo de forma individual.

Por su parte Enríquez y Hernández (2021) sugieren que el aprendizaje autónomo se ha vuelto recientemente más común en el campo de la educación; porque el estudiante debe encaminarse a tomar decisiones apropiadas en el desarrollo de sus habilidades emocionales, cognitivas, metacognitivas e interactivas. Ser independiente en el aprendizaje con el objetivo de aprender a aprender, pero con la intervención del profesor no como transmisor de

información, sino como guía para que los estudiantes descubran sus propias capacidades, destrezas y recursos. Respecto a las dimensiones de la variable aprendizaje autónomo, por su parte el MINEDU (2016) afirma que los alumnos son responsables del procesamiento independiente de su aprendizaje y sus resultados con el objetivo de la mejora continua. Porque los estudiantes deben tomar conciencia y controlar su propio progreso de aprendizaje de manera continua, responsable y disciplinada; utilizando diferentes estrategias.

En referencia a la dimensión de la autodeterminación, el investigador Zika (2018) define que es una capacidad y se desenvuelve como parte integral del aprendizaje en la escuela. En cuanto a la dimensión de aceptación, según Fuentes (2018), la aceptación se define como una escala de valores que cada persona muestra sobre sí misma y que tiene en cuenta seis aspectos, entorno familiar, yo personal, éxito, funcionamiento cognitivo y emocional. y entrenamiento afectivo. Al referirse a la dimensión de identidad, Quiroga (2021) considera que es un conjunto de rasgos propios de una persona que comienza en los primeros años de la vida y es cambiante según va creciendo, también permite mirarse y mostrarse como un ser especial y único que se desenvuelve en su entorno social.

2.3 Sistemas de Variables/ Categorías

Definición conceptual

Variable dependiente: Aprendizaje autónomo.

Variable Independiente: Neuromotricidad

Definición operacional

Tal como define Mendoza (2017) el aprendizaje autónomo es una estrategia en la que un individuo controla su propio aprendizaje dentro y fuera del aula; Es la capacidad de participar y al mismo tiempo controlar su aprendizaje. Aquí, el alumno y el protagonista son responsables de desarrollar sus habilidades.

Por su parte Sandoval (2020) define el aprendizaje autónomo como una actividad que el escolar realiza personalmente, utiliza únicamente características individuales para el aprendizaje, no depende de terceros

en su proceso pedagógico, utiliza un conjunto de ilustraciones pedagógicas que guían el proceso de aprendizaje caracterizado para lograr el aprendizaje, la participación y desarrollo de productos es entonces la forma en que un individuo aprende por sí mismo, fijándose objetivos de aprendizaje, desarrollando sus habilidades cognitivas y obteniendo diferentes medios de logro del aprendizaje, haciéndolo de forma individual.

Tabla 01

Operacionalización de Variables / Categorías

Objetivo/ Propósito general: Determinar de qué manera la neuromotricidad mejora el aprendizaje autónomo de los estudiantes 1° de secundaria de una institución educativa, Cusco 2024.

Variables/ Categorías	Dimensiones/Subcategoría	Indicadores
DEPENDIENTE Aprendizaje autónomo	Autodeterminación	<ul style="list-style-type: none"> • Autorregulación • Eficacia • Autoconciencia
	Aceptación	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos • Confianza
	Identidad	<ul style="list-style-type: none"> • Personal • Social
INDEPENDIENTE Neuromotricidad	Motricidad fina	<ul style="list-style-type: none"> • Tono • Postura • Coordinación de movimientos, cabeza, tronco y extremidades. • Desplazamientos • Lanzamientos.
	Motricidad gruesa	<ul style="list-style-type: none"> • Seguimiento visual • Coordinación ojo mano • Coordinación ojo pie • Movimiento de precisión • Manipulación

Nota: Elaboración propia.

2.4 Sistema de Hipótesis

Hipótesis General

La neuromotricidad mejora el aprendizaje autónomo de los estudiantes 1° de secundaria de una IE, Cusco 2024.

Hipótesis Específicas

- ✓ La neuromotricidad mejora la autodeterminación de los estudiantes 1° de secundaria de una IE, Cusco 2024.
- ✓ La neuromotricidad mejora la aceptación de los estudiantes 1° de secundaria de una IE, Cusco 2024.
- ✓ La neuromotricidad mejora la identidad de los estudiantes 1° de secundaria de una IE, Cusco 2024.

III. MÉTODO

3.1 Método científico

Para este trabajo académico se utilizó el método científico que tiene a reunir una serie de características que aprueban la obtención de un nuevo conocimiento científico. Es el único procedimiento que no pretende obtener resultados definitivos y que se extiende a todos los campos del saber” (Asensi & Parra, 2002, pág. 10)

3.2 Enfoque de investigación

Cuantitativa:

Esta investigación consiste en recoger y analizar datos numéricos. Este enfoque es ideal para realizar predicciones, comprobar relaciones, identificar tendencias y promedios, así mismo para obtener resultados generales de poblaciones grandes (Ramires Quialelt, 2021, pág. 3).

3.3 Tipo de investigación

Aplicada:

El trabajo académico fue de tipo aplicada, al igual que Álvarez (2020) nos menciona que este tipo de investigación está dirigida al uso de conocimientos de nuevos datos de forma organizada y sistémica, con la finalidad de incrementar el conocimiento del contexto actual de los educandos del primero gado del nivel secundario.

3.4 Alcance o nivel de investigación

Experimental

Podemos definirla a la investigación experimental como aquella donde obtiene información a través de la manipulación intencionada de la variable independiente y la comparación del impacto sobre la variable de estudio, a fin de establecer las causas y/o los efectos de los fenómenos en estudio. También se le conoce como el método científico experimental. (Robert Breert, 2020, pág. 2).

3.5 Diseño de investigación

Pre experimental:

Este diseño de investigación se caracteriza por la intervención únicamente a un grupo de individuos, se mantienen bajo observación después de que se consideren los elementos de causa y efecto. Generalmente es útil como una primera aproximación al problema de estudio en la realidad. (Rodríguez, 2022, pág. 13)

G	01	X	02
----------	-----------	----------	-----------

Donde:

O = Pre test

X = Tratamiento (Neuromotricidad)

O = Post test

3.6 Población y muestra del estudio

Por su parte Hernández et al. (2018) define que el universo o población es la agrupación de individuos u objetos que se desea estudiar en un trabajo de investigación. Para este trabajo académico fue conformado por los alumnos de la IE del nivel secundario del centro poblado de Pinchimuro que son un total de 132 escolares matriculados 2024.

Tabla 02

Total, de estudiantes

GRADO	SECCIÓN	CANTIDAD
1RO	A	20
2DO	A	24
3RO	A	28
4TO	A	18
4TO	B	17
5TO	A	25
TOTAL		132

Nota: Nomina del SIAGIE 2024

Muestra

Por su lado Hernández y Mendoza (2018) lo definen como el proceso cualitativo en un grupo de individuos, acontecimientos, hechos, etc. sobre el cual se recolecta datos, también podemos señalar que es el subconjunto del universo o población conformado por unidades de análisis.

Tabla 03

Muestra

Grado	Sección	Total
1ro	A	20

Nota: Nomina del SIAGIE 2024

Criterios de inclusión: Todos los alumnos de la IE Juan Pablo II de Pinchimuro del distrito de Ocongate, provincia de Quispicanchis, región Cusco.

Criterio de exclusión: Los escolares que cursan el 2do, 3ro, 4to y 5to grado de secundaria.

Muestreo

Para nuestro trabajo académico fue el muestreo aleatorio simple. Por su parte Tamara et al. (2017) define que todos los individuos que son considerados parte del universo tienen la misma oportunidad de ser implicados en la muestra.

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Para este trabajo académico se utilizó la encuesta como técnica, que fue aplicada en un cuestionario al grupo de muestra. Por su parte Bernal (2018) define la encuesta como una técnica que proporciona datos informativos de los individuos sobre sus opiniones, apreciaciones, comportamientos, conocimientos, posturas y actitudes por medio del uso de interrogaciones cerradas, abiertas y alternativas múltiples.

Técnica	Instrumento
Encuesta	Cuestionario de aprendizaje autónomo

El instrumento aplicado para nuestro trabajo académico fue el cuestionario de aprendizaje autónomo, en el instrumento se consideró 24 ítems; con alternativas múltiples, la distribución de los ítems fue del 1 al 08 para la dimensión de autodeterminación, desde 09 al 16 a la dimensión de aceptación; finalmente del 17 al 24 corresponden a la dimensión de identidad, así mismo se respondió conforme a 04 alternativas de afirmación:

N: nunca, **AV** a veces, **CS:** casi siempre y **S:** siempre.

Validez

Tal como señala Corral citado por Palacios (2018) la validez es al grado en que una prueba sometida a un instrumento nos suministra hallazgos efectivos coherentes y apropiados.

La validez de contenido se refiere a una forma de evaluación, cuyo proceso incluye si el instrumento es relevante y confiable, así mismo si los fundamentos teóricos son los adecuados y cumple con los objetivos propuestos. Respecto a nuestro trabajo académico fue sometida a una validez de contenido por juicio de expertos, que dieron su conformidad correspondiente a la relevancia, claridad y pertinencia del instrumento, a continuación, detallamos los expertos:

Tabla 04

Juicio de expertos

Experto	Resultados
Mg. Margareth Katherin, Paz Zarate	Aplicable
Mg. Juan Cancio Castillo Alarcon	Aplicable

Nota: Anexo validación de expertos.

Confiabilidad

Por su parte Medina y Verdejo (2020) consideran que la confiabilidad se basa en la consistencia y precisión de la obtención de resultados de la aplicación de un instrumento, donde precisa la menor cantidad de errores. La confiabilidad de nuestro instrumento se consiguió mediante una prueba piloto

del alfa de Cronbach, cuya confiabilidad es mayor a 0,70 puesto que el 88% de la varianza de los totales se relacionan entre sí.

3.8 Procedimiento

Para dar apertura a nuestro trabajo académico, realizamos un trámite administrativo que nos permitiera recolectar datos, mediante una solicitud dirigida a la autoridad de la EI con el propósito de obtener su consentimiento para la ejecución del trabajo académico, también para realizar los acuerdos de fechas, horarios, consentimiento del apoderado, aplicación del pre y post cuestionario de aprendizajes autónomos a todos los escolares considerados en el grupo experimental y aplicación del programa de neuromotricidad.

3.9 Método de análisis de datos

Los resultados obtenidos sistematizados mediante el SPSS versión 28, donde se procesaron los datos obtenidos para hacer un análisis descriptivo mediante figuras y tablas organizadas en porcentajes y frecuencias de la información recolectada y la estadística en la que se considerará las pruebas de hipótesis general y específica con una significancia de 0,05 para obtener este resultado se utilizó la prueba de Kolmogorov – Smirnov y Shapiro.

3.10 Aspectos éticos

Para este trabajo académico los aspectos éticos representan una responsabilidad, desafío. Nuestro trabajo de investigación contó con la aprobación de los padres de familia y tutores para ser parte del trabajo de investigación de su menor hijo o hija, para la ejecución del programa de intervención, también se consideró otros aspectos como respetar el anonimato de los estudiantes encuestados, también contar con la aprobación del equipo directivo y director de la IE, por otro lado, se respetó las opiniones y posturas de otros autores referenciándolos. Los datos obtenidos del trabajo académico fueron verídicos.

IV. RESULTADOS

4.1 Descripción de resultados

A continuación, presentamos los resultados descriptivos y es como se detalla.

Tabla 05

Resultado de la variable Aprendizajes Autónomos

Pre test		
Nivel	N°	%
Bajo	9	45 %
Medio	7	35 %
Alto	4	20 %
TOTAL	20	100 %

Pos test		
Nivel	N°	%
Bajo	4	20 %
Medio	11	55 %
Alto	5	25 %
TOTAL	20	100 %

Nota: Base de datos

Conforme a los datos mostrados en la tabla en relación a la variable aprendizaje autónomo en los estudiantes de 1ro grado de secundaria de una IE Juan Pablo II de Pinchimuro en cuanto al pre test el 45% se encuentran en un nivel bajo, lo que significa que los escolares muestran dificultades para desarrollar habilidades de aprender por sí mismos y tomar decisiones de su propio aprendizaje, respecto a la planificación, toma de decisiones y autorreflexión sobre el propio aprendizaje. Los estudiantes que se ubican en un nivel medio es el 35 % con similares situaciones al anterior con algunas mejoras en trabajo en equipo y finalmente el nivel alto de pre test que representa al inicio de la investigación un total de 20% que es el estudiante autodeterminado, con autoestima óptima y con una identidad bien lograda esto es al principio.

En el análisis del Post test se obtiene los siguientes resultados, donde se ubican en el nivel bajo el 20 % lo que representa a 04 alumnos que aun presentan dificultad para lograr un aprendizaje autónomo, es decir aprendan por sí mismo e interactuar con sus compañeros al usar y generar conocimiento. Se logró una elevación en el porcentaje en el nivel medio del 55 % lo que representa a 11 alumnos entre hombres y mujeres por un compromiso de trabajo responsable al

realizar, de forma independiente sus responsabilidades, por otro lado, en el nivel alto se observa el incremento del 20% lo que representa a 05 alumnos por su participación activa en las sesiones del programa, además los alumnos poseen la capacidad de dirigir, regular y evaluar sus logros de aprendizajes.

Tabla 06

Resultado de las dimensiones

Pre test						
Nivel	D1		D2		D3	
	Autodeterminación		Aceptación		Identidad	
	f	%	f	%	f	%
Bajo	12	40 %	12	60 %	12	60 %
Medio	5	35 %	4	20 %	3	15 %
Alto	3	15 %	4	20 %	5	25 %
TOTAL	20	100 %	20	100 %	20	100%
Pos test						
Nivel	D1		D2		D3	
	Autodeterminación		Aceptación		Identidad	
	f	%	f	%	f	%
Bajo	7	30 %	0	0 %	1	5 %
Medio	9	50 %	17	80 %	1	5 %
Alto	4	20 %	3	20 %	18	90 %
TOTAL	20	100 %	20	100 %	20	100 %

Nota: Base de datos

Según los datos manifiestos en la tabla N° 06 del pre test en la dimensión de autodeterminación se muestra que el 40% de los escolares se encuentran en el nivel bajo, es decir muestran dificultad en la toma de decisiones, resolución de inconvenientes, y logro de fines, el 35% de ellos se encuentran en el nivel medio lo que significa hay presencia de dificultad para el trabajo colaborativo entre compañeros y concretizar metas. Por último, el 15% se ubican en nivel alto, lo que significa que muestran mejoras en las habilidades para decidir por sí misma aquello que le corresponde.

En relación a la dimensión de aceptación se da a conocer que el 60 % de los alumnos se ubican en el nivel bajo lo que significa que una mayoría de alumnos no se siente cómodo consigo mismo, compañeros y con las actividades que realiza, el 20% de estudiantes se encuentran en el nivel medio lo que significa que los estudiantes aun dificultan en fortalecer su tolerancia ante las pérdidas o los fracasos, por otro lado, el 20% de estudiantes se ubican en el nivel alto, lo que significa que aceptan su realidad y son entusiastas en las clases con situaciones agradables o desagradables.

Los resultados para la dimensión identidad es que el 60% de los estudiantes se encuentran en el nivel bajo, lo que señala que hay dificultad para identificar su estado de ánimo cuando comunica a sus compañeros, el 15% de alumno se encuentran en el nivel medio lo que indica que dificultan para compartir materiales entre compañeros y que aún no soy respetuoso (a) de los acuerdos de clase. El 25% de educandos se encuentran en el nivel alto, lo que significa que demuestran identifican las características positivas y negativas de sus comportamientos y se acepten físicamente, favoreciendo su autoestima.

En referencia a los resultados en el pos test, luego de las encuestas tomadas en una muestra de 20 alumnos del 1ro grado de secundaria de la IE Juan Pablo II se tiene los resultados en la dimensión autodeterminación, el 30 % se ubican en el nivel bajo lo que indica que aun presentan dificultad para desarrollar solos (as) sus tareas escolares y autoevaluación de aprendizajes. El 50 % se encuentran en el nivel medio donde se observa un incremento considerable en prestar atención al momento de realizar actividades permanentes y es libre de elegir el grupo con el que quiere trabajar. Por otro lado, los resultados en el nivel alto son del 20 % dando resultados positivos dentro de la investigación porque se pueden definir quiénes son y quiénes desean ser sin ser desean por otras personas observándose en los estudiantes que se involucran sin renunciar a sus propósitos.

En relación a los resultados de la dimensión de aceptación nos dan a conocer que el 80% de los escolares se encuentran en el nivel medio, es decir que los estudiantes reconocen y afrontan sus dificultades y fortalezas resaltando la importancia de asumir responsabilidades personales y finalmente el 20% de los estudiantes se encuentran en el nivel alto, observándose en los estudiantes se involucran con tolerancia hacia los conflictos y desafíos, sin renunciar a sus

propósitos para alcanzar nuevas metas con una elección libre y crecimiento personal.

Finalmente, en la dimensión identidad el 5% de estudiantes se ubican en el nivel bajo, lo significa que hay dificultad para cuidar su aseo e higiene personal. Por otro lado, el 5% de estudiantes se encuentran en el nivel medio con avances muy significativos en cuidar su imagen personal y participar en diferentes actividades de su colegio y finalmente 90% de estudiantes se ubican en el nivel alto lo que se deduce que los estudiantes han logrado tener una imagen positiva de sí mismo, al considerarse una persona valiosa, única y saber pedir disculpas a los demás cuando es necesario.

Para la prueba de la hipótesis general y específicas planteadas se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk.

Tabla 07

Prueba de hipótesis general

	Pruebas de la hipótesis					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre test,	.180	20	.089	.906	20	.054
Post tes						

Nota: Base de datos

Se exonera la prueba de Kolmogorov – Smirnov por tener una muestra inferior o igual a 50, por lo tanto, se concluye que la neuromotricidad mejora el aprendizaje autónomo de los estudiantes 1° de secundaria de la IE Juan Pablo II del distrito de Ocongate por que el nivel de significancia es 0.05 y el valor de prueba de Shapiro – Wilk es 0.906 entonces es mayor por la tanto la hipótesis es aceptada por $0.906 > 0.05$.

En cuanto a los resultados obtenidos en las hipótesis específicas se tiene que:

Tabla 08

Estadísticos de pruebas de las hipótesis específica

	Autodeterminación	Aceptación	Identidad
Diferencia	Pre test	Pre test	Pre test
	Post test	Post test	Post test
Media	-13.15	-13.210	-16.578
Desv. estándar	.813	2.01	1.502
Z	.277	.384	.063
Sig. Asintótica	<.001	<.001	.060
Total (N)	20	20	20

Nota: Base de datos

Se observa una diferencia de pres test y post test de muestras respecto al estadístico de pruebas de hipótesis específicas en general se detalla la significancia por variables específicas cuyo resultados de valores de significancia son autodeterminación que es $< .001$, Aceptación <0.001 mientras que a identidad prueba su hipótesis porque es $0.05 < .063$ ya que el valor de significancia es menor que la prueba Sig Asintótica mientras el aprendizaje autónomo en general de todas las variables prueba su hipótesis permitiéndose afirmar que se logra un aprendizaje autónomo en los alumnos de la IE Juan Pablo II.

V. DISCUSIÓN

Ya con los resultados obtenidos del trabajo académico el cual consistió en determinar de qué manera la neuromotricidad mejora el aprendizaje autónomo de los alumnos 1° de secundaria de una IE, Cusco 2024. Seguidamente, presentamos la discusión sobre los descubrimientos, contraposición teórica y los postulados de mis antecedentes de trabajo académico previos.

Los resultados que arrojaron del pre test los alumnos se situaron en un nivel bajo con un 45% en cuanto a los avances de los aprendizajes autónomos, para lo cual se aplicó el programa de neuromotricidad para luego consecutivamente valorar el pos test donde se evidenció que el 55% está en un nivel medio y 25% en el nivel alto concluyéndose que la aplicación del programa de neuromotricidad mejoró el desarrollo de los aprendizajes autónomos de 1ro de secundaria de una IE, Cusco 2024.

Para el MINEDU (2016) el aprendizaje autónomo, es aquel proceso en el cual el estudiante se desenvuelve de manera autónoma, empleando diferentes habilidades de forma ordenada y sistemática, teniendo en cuenta la intencionalidad y consciencia sobre los avances, logros y dificultades de sus aprendizajes que pueden darse a lo largo de su educación básica regular y formación integral, también que le permita al estudiante proponer, plantear, analizar, cuestionar y dar respuestas y estrategias innovadoras para el de competencias, eso fue posible a la contribución de la aplicación del programa.

El primer objetivo específico del trabajo académico fue, determinar de qué manera la neuromotricidad mejora la autodeterminación de los estudiantes 1° de secundaria de una IE, Cusco 2024, se comprobó que un 50% de los escolares se encuentran en el nivel medio y un 20 % en un nivel alto.

La definición de la dimensión de autodeterminación, Zika (2018) menciona que es una capacidad y se desarrolla como parte integral del aprendizaje en la escuela. Ser independiente en el aprendizaje con el objetivo de consolidar aprendizajes significativos esto con la ayuda del docente y mas no como un transmisor de información, sino como modelador para que los estudiantes descubran sus propias destrezas, capacidades y recursos.

Como segundo objetivo específico fue determinar de qué manera la neuromotricidad mejora la aceptación de los estudiantes 1° de secundaria de una IE, Cusco 2024, se llegó a la conclusión que el 80% de los estudiantes se encuentran en el nivel medio y el 20% en el nivel alto. Según Fuentes (2018), la aceptación se define como una escala de valores que cada persona muestra sobre sí misma y que tiene en cuenta seis aspectos, entorno familiar, yo personal, éxito, funcionamiento cognitivo y emocional. y entrenamiento afectivo. Por otro lado, Lapierre citado por Guerrero (2016), precisa que la neuromotricidad es un proceso cerebral que se ocupa del movimiento del impulso excitador del neuroma piramidal de la corteza motora hacia la actividad muscular o actividad motora que interviene en diferentes áreas de las neuronas y formas que es conocida como el sistema neuromotor. El investigador concluyó mencionando que sin sistema nervioso no habría movimiento y el sistema nervioso no se desarrollaría si no hubiera movimiento.

El tercer objetivo específico fue, determinar de qué manera la neuromotricidad mejora la identidad de los estudiantes del 1° de secundaria de una IE, Cusco 2024. se evidenció que el 90% de los escolares se sitúan en el nivel alto. Se corrobora con el estudio de Quiroga et al. (2021), quien cree que la identidad es un ciclo de desarrollo que comienza en los primeros años de vida y está en constante cambio. La identidad te permite mirarte a ti mismo y sentirte como un ser especial y único interactuando en un entorno social. Así mismo Lasprilla (2020) menciona que el aprendizaje autónomo se concibe a partir de los hábitos habituales en los centros escolares y se refuerza en el entorno familiar del alumno. Esto permite al estudiante adquirir diferentes formas de acceso a contenidos académicos y culturales, expresión oral y corporal para el aprendizaje autónomo a partir de la demarcación del espacio de aprendizaje, la asignación de tiempos y el seguimiento de los niveles de aprendizaje alcanzados paulatinamente de acuerdo con las metas propuestas.

Respecto a las fortalezas de la metodología de nuestro trabajo académico podemos señalar después de la aplicación del pre test permitió observar en qué nivel de autonomía de los aprendizajes los estudiantes se encontraban. Los estudiantes resultados señalaron que una mayoría de estudiante se ubicaban en

un nivel bajo antes de la mediación del programa de neuromotricidad. La aplicación del post test permitió verificar que después de la intervención se observó la mejora, de los aprendizajes y desarrollo motriz de los estudiantes, comparándose en los resultados logrados estadísticamente.

La aplicación del programa de neuromotricidad permitió que los estudiantes mejoren sus capacidades motrices y el desarrollo de su corporeidad, así mismo se centra en cómo el cerebro controla y coordina los movimientos del cuerpo y cómo estos movimientos afectan al cerebro. La plasticidad cerebral permite cambiar y adaptarse a las experiencias y al contexto, porque el cerebro puede reorganizarse y desarrollarse a lo largo de etapas de la vida, por lo tanto, los aprendizajes son continuos. Las emociones y la motivación juegan un papel primordial para el desarrollo de la autonomía de aprendizajes, todo ello para lograr una participación activa y perseverancia de los escolares.

El desarrollo de la neuromotricidad es crucial en la infancia y la adolescencia, ya que es el momento en que se establecen las conexiones neuronales necesarias para controlar el movimiento. La práctica regular de actividad física y deportiva también puede mejorar la capacidad neuromotora a lo largo de la vida.

Las debilidades presentadas durante el desarrollo de nuestro trabajo académico son: El poco tiempo como factor limitante, la carencia de materiales educativos y deportivos y las múltiples actividades programadas de la IE, que no permitieron que se desarrollen las sesiones del programa con normalidad, el poco apoyo de algunos colegas de la IE, también la desconfianza y desconocimiento de la nueva metodología de intervención por parte de algunos estudiantes y docentes, finalmente por la ubicación de la IE en una zona rural y quechua hablante.

La relevancia de nuestro trabajo académico servirá como base para futuras investigaciones que ofrezca y brinde sustento teórico, antecedentes, metodología de investigación y estrategias del programa de neuromotricidad. Así mismo el trabajo académico dio inicio a una problemática visible y actual, con el propósito de plantearse las interrogantes de investigación, planteamiento de objetivos, hipótesis, discusión y conclusiones que conlleva a evidenciar la

efectividad del programa de neuromotricidad para evidenciar aprendizajes autónomos y el aprendizaje de las habilidades motoras y sensoriales, ya que los movimientos del cuerpo influyen en la enseñanza y la activación neuronal.

El desarrollo del trabajo académico se basó en un sustento teórico de la neuromotricidad que es la ciencia que estudia la relación entre la neurociencia y la motricidad (movimiento). El programa de neuromotricidad se desarrolló mediante actividades, juegos, ejercicios fundamentales que se desarrolla en su etapa estudiantil, con más razón en los escolares de la zona rural porque en esta etapa escolar logran desarrollarlas los cuatro pilares de aprendizaje como la atención, aprendizaje activo, el error como oportunidad y consolidación de aprendizajes que conllevara a la autonomía de aprendizajes y la contribución y desarrollo de la creatividad, curiosidad y pensamiento crítico de nuestros estudiantes.

Por todo lo mencionado anteriormente podemos concluir que nuestro trabajo académico se desarrolló en un contexto científico social.

VI. CONCLUSIONES

Primera

El programa de neuromotricidad mejoró el desarrollo de aprendizajes autónomos a causa a que existen diferencias relevantes entre el pre test y post test aplicados; donde se observó en los 20 escolares, surgiendo la mejora en la intervención, lográndose en valor de $p= ,000$, el cual es $< 0,05$, y la prueba de Shapiro – Wilk es 0.906 entonces es mayor por la tanto la hipótesis es aceptada por $0.906 > 0.05.$, confirmando la aplicación del programa de neuromotricidad de aprendizajes autónomos de los estudiantes de secundaria de una IE, Cusco 2024.

Segunda

Respecto a la dimensión de autorregulación en escolares de secundaria de una IE, Cusco 2024, el post test arroja que el 50 % de los estudiantes se ubican en el nivel medio y el 20 % en el nivel alto, manifestando la eficacia de la aplicación del programa de neuromotricidad, mejorando así el desarrollo de aprendizajes autónomos.

Tercera

Respecto a la dimensión de aceptación en escolares de secundaria de una IE, Cusco 2024, el pos test arroja que el 80% de los estudiantes se ubican en el nivel medio y 20% en el nivel alto, manifestando la eficacia de la aplicación de programa de neuromotricidad.

Cuarta

En cuanto a la dimensión de identidad en escolares de secundaria de una IE, Cusco 2024, el post test arroja que el 90% de los alumnos se ubican en el nivel alto, manifestando la eficacia de la aplicación del programa de neuromotricidad, mejorando así el desarrollo de aprendizajes autónomos.

VII. RECOMENDACIONES

Primera

El director y equipo directivo de la IE coordinar con la UGEL y aliados estratégicos deben coordinar para desarrollar programas de intervención orientados al desarrollo de aprendizajes autónomos ya que la mayoría de los estudiantes de segundo, tercero, cuarto y quinto grado presentan niveles bajos de aprendizaje autónomos, siendo estos significativos para ejercer una ciudadanía responsable y comprometida.

Segunda

A todos los padres de familia y administrativos en general que organicen diferentes concursos utilizando la neuromotricidad orientados hacia el logro de aprendizajes significativos y participación activa en los diferentes concursos y juegos propuestos del ministerio de educación que motiven a los estudiantes a desarrollar su autonomía.

Tercera

A los asesores, tutores y docentes de grado desarrollar y efectuar en su planificación de unidades didácticas, específicamente en las sesiones de aprendizaje, actividades de neuromotricidad a través de juegos, ejercicio, actividades, dinámicas para desarrollar la motricidad, autonomía y expresión corporal con la finalidad de mantener y conservar una vida activa y saludable que repercuta positivamente en sus aprendizajes significativos de los estudiantes repercute positivamente en los aprendizajes significativos de los alumnos.

Cuarta

Al psicólogo, coordinador pedagógico y de tutoría de la IE se le recomienda considerar en el plan anual la implementación de los talleres y escuela de padres actividades y juegos neuromotrices en los talleres, capacitaciones encuentros entre papás e hijos (as) para elevar los niveles de autonomía, autoestima y lazos de pertenencia.

REFERENCIAS

- Andreu Cabrera, E., & Romero-Naranjo, F. J. (2021). Neuromotricidad, Psicomotricidad y Motricidad. Nuevas aproximaciones metodológicas (Neuromotricity, Psychomotricity and Motor skills. New methodological approaches). *Retos*, 42, 924–938 ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ewYf/nsC>
- Bustamante, R. E. (2022) Autoestima y autonomía en el aprendizaje de las estudiantes de una institución de educación secundaria, Guadalupe. Tesis de maestría. Chiclayo Perú. Universidad Cesar Vallejo.
- Carbonell Miralles, V., Guzmán Luján, J. F., & Dorochenko, P. (2023). Efectos de la práctica en variabilidad sobre la autoeficacia y el rendimiento en el lanzamiento en baloncesto (Effects of variability of practice on self-efficacy and performance in basketball throwing). *Retos*, 47, 498-504.
- Currículo Nacional (2016). p. 14. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacionbasica>. Pdf
- Domínguez, M. (2019). Neuroeducación: elemento para potenciar el aprendizaje en las aulas del siglo XXI. *Educación y ciencia*,8(52), 66-76.
- Fernández Ballesteros, R. (1996). *Cuestiones conceptuales básicas en evaluación de programas*. En R. Fernández-Ballesteros (Ed.). *Evaluación de Programas. Una guía práctica en ámbitos sociales, educativos y de salud* (pp.21-47). Madrid: Síntesis.

Freiria, Jorge E. y Feld, Jorge (2005). Los programas de intervención para el desarrollo del pensamiento creativo. XII Jornadas de Investigación y Primer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Gálvez, E., y Milla, R. (2018). Evaluación del desempeño docente: Preparación para el aprendizaje de los estudiantes en el Marco de Buen Desempeño Docente. *Propósitos y Representaciones*, 6(2), 407-452. <http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2307->

Grimaldo Salazar, S. P. (2018). Relación entre motricidad, lectura, escritura y rendimiento académico. *Revista Perspectivas*, 3(9), 112–121. Recuperado a partir de <https://revistas.uniminuto.edu/index.php/Pers/article/view/1736>

Guerrero Romero, D. E. (2016) Neuromotricidad y lateralidad de niños y niñas de la Etnia Nükak Makú. Tesis de maestría. San José del Guaviare Colombia. Universidad Internacional de la Rioja. <http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/533>

Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6a. ed.). México D.F.: McGraw-Hill.

Jurado, C. (2009). La familia y su participación en la comunidad educativa. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_23/CARMEN_JURADO_GOMEZ01.pdf

Lacunza, A. B. (2011). *Las intervenciones en habilidades sociales: revisión y análisis desde una mirada salugénica*. Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET). Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Tucumán. Users/MARIA/Downloads/367-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1355-1-10-20150731%20(1).pdf

Los autores Cortés J. y Sotelo L. (2020) Artículo científico “La neuromotricidad como factor endógeno para el aprendizaje natural del número en el tercer grado de preescolar”

<http://anuarioinvestigacion.um.edu.mx/index.php/a2020/article/view/4>

Martínez, G.I., Guevara, A., y Valles, M.M. (2016). El desempeño docente y la calidad educativa. *Ra Ximhai*, 12(6), 123-134. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46148194007>

Mendieta, G. (2015). Informantes y muestreo en investigación. *Investigaciones Andina*, 17(30), 1148-1150. <https://redalyc.org/articulo.oa?id=239035778001>

Melgar K. L. (2022) La neuroeducación como herramienta para mejorar la motricidad fina desde la práctica de los docentes de una institución educativa, 2022

MINEDU (2021). Dirección general de calidad de la gestión escolar. R.M. N° 189 – 2021. Lima 06 de mayo 2021

<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1871000/RM%20N%C2%B0%20189-2021-MINEDU%20%282%29.pdf.pdf>

MINEDU (2007). Manual de tutoría y orientación educativa. Primera edición, diciembre 2007. Perú.

www.minedu.gob.pe

MINEDU (2018). Guía para la elaboración del reglamento interno de las instituciones educativas de Educación Básica. Primera edición Lima, Perú.

www.minedu.gob.pe

MINEDU (2015). Compromisos de gestión escolar. Lima, Perú

www.minedu.gob.pe

Medina Díaz, M. del R., & Verdejo-Carrión, A. (2020). Validez y confiabilidad en la evaluación del aprendizaje mediante las metodologías activas. *Alteridad*, 15(2), 270-284.
<https://doi.org/10.17163/alt.v15n2.2020.10>

Navarrete, R. A. (2021) Modelo pedagógico basado en la teoría de Piaget para potenciar el pensamiento lógico en estudiantes de un colegio de Guayaquil. Tesis de doctor. Piura Perú. Universidad Cesar Vallejo.

Organización Mundial de la Salud - OMS. (05 de Octubre de 2022). *Actividad física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (2021). Presencia de la OMS en los países, territorios y zonas: *informe 2021. Organización Mundial de la Salud*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/342052>

Palacios C. D. (2018) Estilos de aprendizaje de los alumnos del tercer año de secundaria en el área de EPT de la I.E. Lizardo Montero de Ayabaca 2018. Tesis de doctor. Piura Perú. Universidad Cesar Vallejo.

<https://hdl.handle.net/20.500.12692/29827>

Paredes, R. D. (2015). Relación de la actividad física con la calidad de vida en personas que realizan actividad física regular en el gimnasio Stampa en el Valle de los Chillos , en contraste con personas sedentarias de la empresa Farmacéutica James Brown en el período de octub. Ecuador: Pontificia Universidad Católica Del Ecuador.

Paz, E. (2018). La ética en la investigación educativa. *Revista ciencias pedagógicas e innovación*,6(1), 45-51.
<https://doi.org/10.26423/rcpi.v6i1.219>

Peniche, R., Mac, C. R., Guzmán, C., y Mora, N. (2020). Factores que Afectan el Desempeño Docente en Centros de Alta y Baja Eficacia en México. *REICE. Revista Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia Y Cambio En Educación*, 18(2), 77–95.
<https://doi.org/10.15366/reice2020.18.2.004>

Portillo Mendoza, M. E. (2020). Aprendemos desde el movimiento. *Educación*, 26(1), 59-62.

<https://doi.org/10.33539/educacion.2020.v26n1.2185>

Prensa-Alvites, C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141-178.
<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>

Ramos, G., y López, A. (2019). Formación ética del profesional y ética profesional del docente. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 45(3),185-199. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052019000300185>.

- Reolid, V. (2015). Propuesta de un programa de intervención para la mejora de las habilidades sociales en adolescentes. Tesis de maestría, Universidad Jaume. http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/142985/TFM_2014_reolidV.pdf?sequence=1
- Romero E. C. (2023). Motivación escolar y aprendizaje autónomo en estudiantes de una institución educativa de nivel inicial de Calca. Cusco, 2023 <https://hdl.handle.net/20.500.12692/124634>
- Romero Naranjo, F. J., & Andreu Cabrera, E. (2023). Condición física y Neuromotricidad. Justificación teórico-práctica según el método BAPNE (Physical condition and neuromotricity. Theoretical-practical justification according to the BAPNE method). *Retos*, 50, 215–227.
- Quero, A. (16 de Agosto de 2021). El país. Obtenido de La falta de ejercicio físico, una nueva amenaza mundial: <https://elpais.com/ciencia/2021-08-16/la-falta-de-ejercicio-fisico-una->
- Sayco M. (2021) Programa integrado en las habilidades sociales de los estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cusco 2021. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/69172>
- Zilka, G. C. (2018). Why do children and adolescents consume so much media? An examination based on self-determination theory. Department for Teaching Social Studies, Sociology, Bar-Ilan University, Israel.

ANEXOS

ANEXO 01: Matriz de consistencia

TITULO: La neuromotricidad y el aprendizaje autónomo de los estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cusco 2024.

PROBLEMA DE INVESTIGACION	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	MÉTODO				
¿De qué manera la neuromotricidad mejora el aprendizaje autónomo de los estudiantes 1° de secundaria de una institución educativa, Cusco 2024?	Determinar de qué manera la neuromotricidad mejora el aprendizaje autónomo de los estudiantes 1° de secundaria de una institución educativa, Cusco 2024.	La neuromotricidad mejora el aprendizaje autónomo de los estudiantes 1° de secundaria de una institución educativa, Cusco 2024.	VARIABLE INDEPENDIENTE Neuromotricidad	Investigación aplicada. El diseño experimental Pre experimental <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">G</td> <td style="text-align: center;">01</td> <td style="text-align: center;">X</td> <td style="text-align: center;">02</td> </tr> </table>	G	01	X	02
G	01	X	02					
PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPÓTESIS ESPECIFICOS	VARIABLE DEPENDENTE Aprendizaje autónomo	POBLACIÓN. Para la presente investigación la población o universo estará conformada por los estudiantes de la I.E Juan Pablo II del nivel secundario del distrito de Ocongate que hacen un total de 132 estudiantes matriculados en el año escolar 2024.				
<ul style="list-style-type: none"> • ¿De qué manera la neuromotricidad mejora la autodeterminación de los estudiantes 1° de secundaria de una institución educativa, Cusco 2024? • ¿De qué manera la neuromotricidad mejora la aceptación de los estudiantes 1° de secundaria de una institución educativa, Cusco 2024? • ¿De qué manera la neuromotricidad mejora la identidad de los estudiantes 1° de secundaria de una institución educativa, Cusco 2024? 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Determinar de qué manera la neuromotricidad mejora la autodeterminación de los estudiantes 1° de secundaria de una institución educativa, Cusco 2024. ❖ Determinar de qué manera la neuromotricidad mejora la aceptación de los estudiantes 1° de secundaria de una institución educativa, Cusco 2024. ❖ Determinar de qué manera la neuromotricidad mejora la identidad de los estudiantes 1° de secundaria de una institución educativa, Cusco 2024. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ La neuromotricidad mejora la autodeterminación de los estudiantes 1° de secundaria de una institución educativa, Cusco 2024. ❖ La neuromotricidad mejora la aceptación de los estudiantes 1° de secundaria de una institución educativa, Cusco 2024. ❖ La neuromotricidad mejora la identidad de los estudiantes 1° de secundaria de una institución educativa, Cusco 2024. 		MUESTRA 20 estudiantes de 1° grado A				
				TÉCNICAS Encuestas				
				INTRUMENTOS . Cuestionario de aprendizaje autónomo				

ANEXO 02: Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN	NIVELES DE EVALUACIÓN
Aprendizaje autónomo	El aprendizaje autónomo, es aquel proceso en el que el educando participa de manera autónoma, consciente e intencionada en el desarrollo de su aprendizaje, empleando diferentes estrategias de manera ordenada y sistemática, así como la evaluación de las dificultades y logros que se pueden dar en el proceso, y de esta manera replantear, cuestionar, analizar estrategias innovadoras para el aprendizaje (MINEDU, 2016).	Para medir la variable dependiente se tomará en base a tres dimensiones, donde la primera dimensión referida a la autodeterminación considera 03 indicadores los cuales serán medidos en 08 ítems, para la segunda dimensión aceptación considera 02 indicadores los cuales serán medidos en 08 ítems, para la tercera dimensión identidad considera 02 indicadores los cuales serán medidos en 08 ítems.	Autodeterminación Zika (2018) señala que ésta es una habilidad y se desarrolla como un elemento esencial de aprendizaje en la escuela. Respecto a la dimensión aceptación,	❖ Autorregulación ❖ Eficacia ❖ Autoconciencia.	(1-8) 08	Ordinal/Likert Nunca (1) A veces (2) Casi siempre (3) Siempre (4)	BAJO 24 – 48 MEDIO 49 – 73 ALTO 74- 96
			Aceptación según Fuentes (2018) define la aceptación como la escala de valor que cada persona evidencia de sí mismo y son seis los aspectos tomados en cuenta, el entorno familiar, el yo personal, el éxito, las actividades cognitivas y el ejercicio emocional y afectivo.	❖ Sentimientos ❖ Confianza	(9-16) 08	Ordinal/Likert Nunca (1) A veces (2) Casi siempre (3) Siempre (4)	
			Identidad Quiroga et al. (2021) considera que la identidad es un ciclo evolutivo que se inicia los primeros años de la vida y es cambiante de forma permanente. La identidad permite mirarse y reconocerse como un ser único y especial que interactúa en un medio social.	❖ Personal ❖ social	(17-24) 08	Ordinal/Likert Nunca (1) A veces (2) Casi siempre (3) Siempre (4)	

ANEXO 3: Ficha técnica de instrumento

Ficha Técnica de Instrumento					
Nombre original:	Cuestionario de Autonomía				
Autor original:	Bustamante Castrejon Rosa Estherlinda				
Procedencia:	Chiclayo – Perú				
Adaptación Lima-Perú:	Adaptado por Sayco Kana, Maria en base a Instrumentos de Bustamante Castrejon Rosa Estherlinda.				
Año:	2022				
Administración:	Colectiva				
Ámbito de aplicación:	Estudiantes				
Duración:	Tiempo aproximado 45 minutos				
Dimensiones o Factores e Ítems:	Autodeterminación: 01, 02, 03, 04, 05, 06, 07, 08 Aceptación: 09, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 Identidad: 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24.				
Confiabilidad:	coeficiente del alfa de Cronbach que dio la fiabilidad del mismo, garantizando que este valor sea mayor a 0,70.				
Validación:	Se dio mediante el juicio valorativo de cinco expertos donde se obtuvo como resultado de la valoración: Aplicable.				
Calificación:	La calificación de cada ítem se hace con una escala de 1 a 4 puntos, siendo				
	Nunca (1)	A veces (2)	Casi siempre (3)	Siempre (4)	
Tipificación:	De acuerdo al Baremo:				
	AUTONOMÍA				
	Niveles	Variable	Dimensión		
			Autodeterminación	Aceptación	Identidad
	BAJO	24 - 48	8 - 16	8 - 16	8 - 16
	MEDIO	49 - 73	17 - 25	17 - 25	17 - 25
	ALTO	74- 96	26 -32	26 -32	26 -32
Cuestionario:	Cuestionario de Autonomía				

ESCALA DE MEDICIÓN

AUTONOMÍA				
Niveles	Variable	Dimensión		
		Autodeterminación	Aceptación	Identidad
BAJO	24 - 48	8 - 16	8 - 16	8 - 16
MEDIO	49 - 73	17 - 25	17 - 25	17 - 25
ALTO	74- 96	26 -32	26 -32	26 -32

Fuente: Baremación de la variable autonomía

CUESTIONARIO DE APRENDIZAJE AUTÓNOMO

INSTITUCION EDUCATIVA:
NOMBRES Y APELLIDOS:
EDAD: **GRADO SECCIÓN:**
FECHA:

INSTRUCCIONES:

Estimado estudiante, señala tu respuesta marcando con una X uno de los casilleros que se ubica en la columna derecha, utilizando las siguientes categorías. Recuerda que tu sinceridad es muy importante, no hay respuestas buenas, ni malas, asegúrate de contestar todas.

Categorías: **Nunca (1), A veces (2), Casi siempre (3) y Siempre (4)**

DIMENSIÓN AUTODETERMINACIÓN					
N°	ITEMS	Nunca (1)	A veces (2)	Casi siempre (3)	Siempre (4)
01	Colaboro en grupos de trabajo respetando las opiniones de mis compañeros (as)				
02	Doy la iniciativa en el desarrollo de actividades en el trabajo de equipo				
03	Estoy atento (a) a la hora de realizar actividades permanentes				
04	Soy libre de elegir el grupo con el que quiero trabajar				
05	Soy libre en elegir el material con el que quiero estudiar				
06	Desarrollo solo (a) mis tareas escolares				
07	Me autoevaluó al terminar un aprendizaje				
08	Soy perseverante en la solución de problemas				
DIMENSIÓN ACEPTACIÓN					
N°	ITEMS	Nunca (1)	A veces (2)	Casi siempre (3)	Siempre (4)
09	Siento alegría cuando realizo un trabajo.				
10	Me alegro cuando recibo elogios				
11	Soy entusiasta a la hora de participar en clase				
12	Sonrío y soy divertido (a) con mis compañeros (as)				
13	No me es difícil responder preguntas con confianza				
14	Me integro fácilmente a un grupo con facilidad				
15	Soy seguro (a) al realizar mis actividades cotidianas.				
16	Considero mi cuerpo como un santuario				
DIMENSIÓN IDENTIDAD					
N°	ITEMS	Nunca (1)	A veces (2)	Casi siempre (3)	Siempre (4)
17	Identifico a través de imágenes mi estado de ánimo cuando me comunico con mis compañeros (as)				
18	Se compartir mis materiales con mis compañeros (as)				
19	Soy respetuoso (a) a los acuerdos de clase				
20	Se pedir disculpas a los demás cuando es necesario				
21	Sé trabajar en equipo con mis compañeros (as) a la hora de las actividades				
22	Cuido mi aseo e higiene personal.				
23	Cuido mi imagen personal (vestimenta)				
24	Me gusta participar por mi colegio en diferentes actividades				

ANEXO 04

FICHA DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO PARA UN INSTRUMENTO

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: **La neuromotricidad y el aprendizaje autónomo de los estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cusco 2024**. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

N°	Criterios	Detalle	Calificación
1	Suficiencia	El ítem pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
2	Claridad	El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
3	Coherencia	El ítem tiene relación lógica con el indicador que está midiendo.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
4	Relevancia	El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Matriz de validación del cuestionario de la variable Aprendizaje autónomo

Definición de la variable: El aprendizaje autónomo, es aquel proceso en el que el educando participa de manera autónoma, consciente e intencionada en el desarrollo de su aprendizaje, empleando diferentes estrategias de manera ordenada y sistemática, así como la evaluación de las dificultades y logros que se pueden dar en el proceso, y de esta manera replantear, cuestionar, analizar estrategias innovadoras para el aprendizaje. (MINEDU,2016).

Dimensión	Indicador	Ítem	C1	C2	C3	C4	Observ.
Autodeterminación	<ul style="list-style-type: none"> • Autorregulación • Eficacia • Autoconciencia. 	Colaboro en grupos de trabajo respetando las opiniones de mis compañeros (as).	1	1	1	1	
		Doy la iniciativa en el desarrollo de actividades en el trabajo de equipo.	1	1	1	1	
		Estoy atento (a) a la hora de realizar actividades permanentes	1	1	1	1	
		Soy libre de elegir el grupo con el que quiero trabajar.	1	1	1	1	
		Soy libre en elegir el material con el que quiero estudiar	1	1	1	1	
		Desarrollo solo (a) mis tareas escolares.	1	1	1	1	
		Me autoevaluó al terminar un aprendizaje.	1	1	1	1	
Soy perseverante en la solución de problemas.	1	1	1	1			
Aceptación	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos • Confianza 	Siento emoción cuando realizo un trabajo	1	1	1	1	
		Me alegro cuando recibo elogios	1	1	1	1	
		Soy entusiasta a la hora de participar en clase	1	1	1	1	
		Sonrí y soy divertido (a) con mis compañeros (as)	1	1	1	1	

		No me es difícil responder preguntas con confianza	1	1	1	1	
		Me integro fácilmente a un grupo con facilidad	1	1	1	1	
		Soy seguro (a) al realizar mis actividades cotidianas.	1	1	1	1	
		Considero mi cuerpo como un santuario	1	1	1	1	
Identidad	<ul style="list-style-type: none"> • Personal • Social 	Me identifico a través de imágenes mi estado de ánimo cuando me comunico con mis compañeros (as)	1	1	1	1	
		Se compartir mis materiales con mis compañeros (as)	1	1	1	1	
		Soy respetuoso (a) a los acuerdos de clase	1	1	1	1	
		Se pedir disculpas a los demás cuando es necesario	1	1	1	1	
		Sé trabajar en equipo con mis compañeros (as) a la hora de las actividades	1	1	1	1	
		Cuido mi apariencia en aseo	1	1	1	1	
		Cuido mi apariencia en vestimenta	1	1	1	1	
		Me gusta participar por mi colegio en diferentes actividades	1	1	1	1	



Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Cuestionario para medir el aprendizaje autónomo
Objetivo del instrumento	Identificar el nivel de autonomía en los estudiantes.
Nombre y apellido del experto	Mg. Margareth Katherin, Paz Zarate
Documento de identidad	46602580
Años de experiencia en el área	12 años
Máximo grado académico	Magister
Nacionalidad	peruana
Institución	Centro de salud mental comunitario virgen del rosario - Paucartambo
Cargo	Jefa del centro y psicóloga
Firma	 
Fecha	30/05/2024



FICHA DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO PARA UN INSTRUMENTO

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: **La neuromotricidad y el aprendizaje autónomo de los estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cusco 2024**. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

N°	Criterios	Detalle	Calificación
1	Suficiencia	El ítem pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
2	Claridad	El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
3	Coherencia	El ítem tiene relación lógica con el indicador que está midiendo.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
4	Relevancia	El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo


Matriz de validación del cuestionario de la variable Aprendizaje autónomo

Definición de la variable: El aprendizaje autónomo, es aquel proceso en el que el educando participa de manera autónoma, consciente e intencionada en el desarrollo de su aprendizaje, empleando diferentes estrategias de manera ordenada y sistemática, así como la evaluación de las dificultades y logros que se pueden dar en el proceso, y de esta manera replantear, cuestionar, analizar estrategias innovadoras para el aprendizaje. (MINEDU,2016).

Dimensión	Indicador	ítem	C1	C2	C3	C4	Observ.
Autodeterminación	<ul style="list-style-type: none"> • Autorregulación • Eficacia • Autoconciencia. 	Colaboro en grupos de trabajo respetando las opiniones de mis compañeros (as).	1	1	1	1	
		Doy la iniciativa en el desarrollo de actividades en el trabajo de equipo.	1	1	1	1	
		Estoy atento (a) a la hora de realizar actividades permanentes	1	1	1	1	
		Soy libre de elegir el grupo con el que quiero trabajar.	1	1	1	1	
		Soy libre en elegir el material con el que quiero estudiar	1	1	1	1	
		Desarrollo solo (a) mis tareas escolares.	1	1	1	1	
		Me autoevaluó al terminar un aprendizaje.	1	1	1	1	
Soy perseverante en la solución de problemas.	1	1	1	1			
Aceptación	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos • Confianza 	Siento emoción (que tipo de emoción) cuando realizo un trabajo.	1	0	0	1	Siento alegría cuando realizo un trabajo.
		Me alegro cuando recibo elogios	1	1	1	1	
		Soy entusiasta a la hora de participar en clase	1	1	1	1	
		Sonrí y soy divertido (a) con mis compañeros (as)	1	1	1	1	
		No me es difícil responder preguntas con confianza	1	1	1	1	
		Me integro fácilmente a un grupo con facilidad	1	1	1	1	
Soy seguro (a) al realizar mis actividades cotidianas.	1	1	1	1			

		Considero mi cuerpo como un santuario	1	1	1	1	
Identidad	<ul style="list-style-type: none"> • Personal • Social 	Me identifico a través de imágenes mi estado de ánimo cuando me comunico con mis compañeros (as)	1	0	0	1	Identifico a través de imágenes mi estado de ánimo cuando me comunico con mis compañeros (as)
		Se compartir mis materiales con mis compañeros (as)	1	1	1	1	
		Soy respetuoso (a) a los acuerdos de clase	1	1	1	1	
		Se pedir disculpas a los demás cuando es necesario	1	1	1	1	
		Sé trabajar en equipo con mis compañeros (as) a la hora de las actividades	1	1	1	1	
		Cuido mi apariencia en aseo	1	0	0	1	Cuido mi aseo e higiene personal.
		Cuido mi apariencia en vestimenta	1	0	0	1	Cuido mi imagen personal.
		Me gusta participar por mi colegio en diferentes actividades	1	1	1	1	

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Cuestionario para medir el aprendizaje autónomo
Objetivo del instrumento	Identificar el nivel de autonomía en los estudiantes.
Nombre y apellido del experto	Mg. Juan Cancio Castillo Alarcon
Documento de identidad	31167162
Años de experiencia en el área	10
Máximo grado académico	Magister
Nacionalidad	Peruano
Institución	Institución Educativa Primaria N° 54201 de Huaccana
Cargo	Director designado
Firma	
Fecha	03/06/2024

ANEXO 05: Evidencia de similitud

Feedback Studio - Google Chrome
ev.turnitin.com/app/carta/es/?u=1088032488&s=1&lang=es&o=2421926632&ro=103

feedback studio MARIA SAYCO KANA | La neuromotricidad y el aprendizaje autónomo de los estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cusco 2024

100 / 100 1 de 204

**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN
La neuromotricidad y el aprendizaje autónomo de los estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cusco 2024
TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN
AUTORA:
Sayco Kana, María (ORCID 0000-0002-4277-1503)
ASESOR:
Dr. Segundo Alarcón Vásquez (orcid.org/0000-0002-7832-3278)
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
Atención integral del infante, niño y adolescente
TRUJILIO – PERÚ
2024

Resumen de coincidencias
19 %
Se están viendo fuentes estándar
Ver fuentes en inglés
Coincidencias

1	repositorio.ucv.edu.pe	12 %
2	hdl.handle.net	1 %
3	rua.ua.es	1 %
4	Entregado a Universida...	<1 %
5	repositorio.sangregorio...	<1 %
6	www.slideshare.net	<1 %
7	issuu.com	<1 %
8	Entregado a Universida...	<1 %
9	www.coursehero.com	<1 %
10	transl8it.com	<1 %
11	repositorio.upn.edu.pe	<1 %

Página: 1 de 35 | Número de palabras: 9381 | Versión solo texto del informe | Alta resolución | Activado | 19:21 24/07/2024

**Programa de neuromotricidad para
desarrollar aprendizajes autónomos**



CUSCO 2024

PROGRAMA DE NEUROMOTRICIDAD PARA DESARROLLAR APRENDIZAJES AUTÓNOMOS

I. Datos generales

1.1.1.1.1 **Título:** Programa de neuromotricidad para desarrollar aprendizajes autónomos.

1.2 **Lugar:** Cusco, Quispicanchi, Ocongate, Pinchimuro

1.3 **Tiempo:** 02 mes

1.4 **Autor :** María Sayco Kana

II. Justificación

La neurociencia estudia del sistema nervioso. El sistema nervioso está compuesto por el cerebro, la médula espinal y las redes de células nerviosas sensitivas o motoras, llamadas neuronas, en todo el cuerpo.

El movimiento, también llamado actividad muscular cinética, los movimientos, cualesquiera que sean, tienen siempre como tela de fondo la actividad muscular que se manifiesta en el tono, en el mantenimiento de la actitud, en el equilibrio y la movilización de los segmentos óseos bajo el juego de un conjunto de coordinaciones más o menos complejas que son reguladas, ya sea de forma voluntaria, automática o de forma refleja.

La neuromotricidad es la ciencia que estudia la relación entre las neurociencias y la motricidad, sin olvidar la parte psicomotriz del movimiento. Así mismo es definida como la capacidad humana para producir movimientos, integrando acciones voluntarias e involuntarias generadas desde el sistema muscular con el propósito de dar respuestas ante un estímulo. La neuromotricidad, por otro lado, se centra en el estudio de la relación entre el sistema nervioso y el movimiento. Esta disciplina se preocupa por entender cómo los impulsos nerviosos controlan nuestros músculos y articulaciones, así como cómo nuestro cerebro procesa información sensorial.

El aprendizaje autónomo, busca contribuir en el fortalecimiento de competencias de los estudiantes para la construcción de procesos de autonomía, pensamiento crítico y creativo, a través del conocimiento, de estrategias y revisión de prácticas, para abordar su formación integral.

El presente programa está dirigido a estudiantes de cursan el primer grado de secundaria de una institución educativa Juan Pablo II de Pinchimuro.

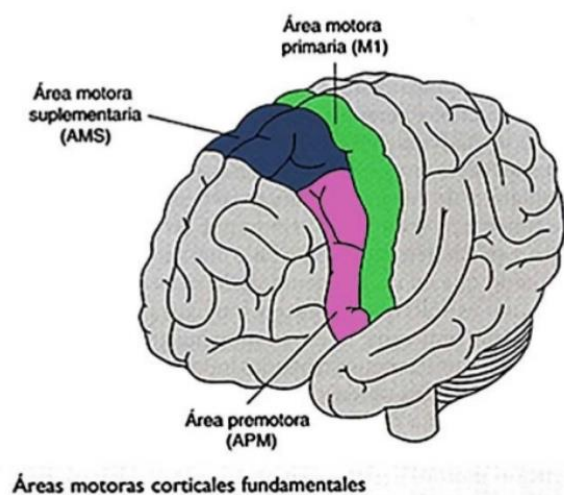
III. Sustento

El programa de neuromotricidad posee un fin didáctico e integrador en el que se procura desarrollar y formar aprendizajes autónomos y de forma más específicas en las dimensiones de autodeterminación, aceptación e identidad. El programa de neuromotricidad sigue una serie de estrategia de acciones en equipo, por lo tanto, todas las actividades, ejercicios, dinámicas y juegos están planeadas para ejecutarse de forma organizada, para motivar y conseguir una participación activa de los estudiantes.

Según Fernández citado por Lacunza, A. (2011) un programa de intervención presume acciones sistemáticas, planificadas, ejecutadas en un período determinado de tiempo y espacio que extiendan a resolver una dificultad. Estas acciones proceden de un diagnóstico real, en las que se evalúen los interés, necesidades y recursos para iniciar un programa.

El programa de neuromotricidad tendrá un sustento de la neuromotricidad que la podemos definir como la ciencia que estudia la relación entre las neurociencias y la motricidad, teniendo muy en cuenta, la expresión corporal, desarrollo de la corporeidad, secuencia de movimientos.

Según Guerrero citado por Lapierre (2016) la neuromotricidad es un proceso cerebral que considera al movimiento desde el impulso excitatorio de la neurona piramidal cortico – motora hasta la contracción muscular o acción motora. En ese recorrido que se genera en el cerebro hasta la acción motora interviene distintas áreas neuronales formando



lo que se conoce como sistema neuromotor. Las áreas corticales responsables de la planificación, control y ejecución de los movimientos voluntarios se encuentran en la denominada corteza motora primaria (área 4 de Brodmann) y esta, a su vez, se sitúa en el lóbulo frontal, junto a la corteza somatosensorial, aunque separada de aquella por el surco central. Como ocurre con la información sensorial, también la información

motora que sale del hemisferio derecho tiene su destino en el lado izquierdo del cuerpo, y viceversa

Esto demuestra la importancia del desarrollo de las actividades físicas orientadas y es lo que justifica la relevancia de la Educación Física para el estímulo de la neuromotricidad y la psicomotricidad.

Gracias a la neuromotricidad conocemos los mecanismos del movimiento y su relación con el cerebro y el aprendizaje.

La corteza motora primaria forma parte de una red distribuida de áreas corticales, cada una de las cuales desempeña su propia función de control motor. Esas otras áreas son:

- La corteza premotora (área de Brodmann), que se encuentra adyacente a la corteza motora primaria y por delante de ella. En ella se pueden distinguir, a su vez, las siguientes áreas: premotora lateral ventral, premotora lateral dorsal, motora suplementaria, y áreas motoras cinguladas.
- La corteza parietal posterior, que se encuentra en el lóbulo parietal, al otro lado de la corteza somatosensorial. Participa en la transformación en órdenes motoras de información sensorial de varias fuentes, así como en tareas de planificación. Es también considerada un área asociativa, aunque como veremos, en el caso de las áreas tratadas en esta anotación, tal distinción no es fácil de hacer y quizás, ni siquiera tiene sentido hacerla.

El autor concluye señalando que no existiría movimiento sin sistema nervioso y el sistema nervioso no se desarrollaría si no existiera movimiento.

Mediante el desarrollo y la aplicación de la neuromotricidad en el programa de intervención se adquieren habilidades y competencias cada vez más complejas que mejoran las capacidades motoras, la expresión corporal, creatividad, autonomía, seguridad, coordinación, equilibrio y tono muscular, todo ello permitirán crear circuitos neuronales, conexiones nerviosas que se emplearán en variadas acciones del día a día, por tal razón es fundamental su contribución y aporte para el desarrollo de aprendizajes autónomos.

El programa de neuromotricidad tiene como destinatarios a un grupo de 20 estudiantes que se encuentran cursando en 1° grado del nivel secundario. Está

diseñado para ser aplicado en el contexto escolar de zona rural, contando con el apoyo del tutor y docentes de la IE, ya que su conocimiento del grupo ayudará a realizar las actividades de la manera más oportuna y beneficiosa posible para el alumnado. El programa constará de 03 módulos desarrolladas en 09 sesiones de intervención, para lo cual se establecerá dos sesiones por dimensión y las dos sesiones restantes serán destinadas para la apertura y clausura, así lograr tener mejor impacto en las habilidades sociales.

IV. Objetivos

4.1 Objetivo general

Fortalecer en los y las estudiantes los aprendizajes autónomos a través de la neuromotricidad que les permita mejorar sus logros de aprendizajes en la Institución Educativa, familia y comunidad.

4.2 Objetivos específicos

- ❖ Fortalecer en los y las estudiantes su nivel de autoestima.
- ❖ Desarrollar en los y las estudiantes destrezas y habilidades para una adecuada comunicación interpersonal.
- ❖ Desarrollar habilidades, competencias en los y las estudiantes a fin de contar con estrategias para el afrontamiento de emociones.
- ❖ Lograr que los estudiantes adquieran y consoliden nuevas estrategias de interacción que les permitan mantener relaciones positivas y una adecuada toma de decisiones.
- ❖ Proporcionarles alternativas de actuación frente aquellas situaciones en las que presenten mayores problemáticas, evitando así comportamientos poco asertivos.
- ❖ Fortalecer la práctica de los aprendizajes autónomos y desarrollo de la corporeidad a través de actividades de la neuromotricidad.

V. Metodología

Se trabajará desde la necesidad e intereses de los estudiantes, todas las actividades que se realizaran en estos módulos y sesiones son de tipo participativo.

Cada sesión tendrá una duración de 90 minutos pedagógicas, en primer lugar, se explicarán los contenidos que se van a trabajar y se realizará una introducción

teórica de los conceptos principales, (con una duración de 15 minutos) de forma que el estudiante asimile el significado de cada una de las habilidades, así como sus beneficios y aportaciones positivas para su vida diaria. Una vez se haya comprendido la parte teórica, se procederá a poner las habilidades en práctica a través de una serie de dinámicas y actividades de neuromotricidad en las que participarán todos los integrantes del salón clase. Se pretende de esta forma que, a través de la interacción con los demás, la práctica de las habilidades con sus propios compañeros en situaciones naturales, la retroalimentación y evaluación formativa estarán presente a lo largo del desarrollo de todas las sesiones y así se propicie un aprendizaje más significativo y beneficioso.

La metodología estará fundamentada en los siguientes métodos:

- ✓ Método del juego
- ✓ Método Interactiva
- ✓ Método de descubrimiento
- ✓ Aprendizaje Cooperativo
- ✓ Resolución de problemas
- ✓ Descubrimiento guiado
- ✓ Asignación de tarea
- ✓ Enseñanza recíproca
- ✓ Libre exploración
- ✓ Mando directo


VI. Estructura del programa

Estructura del programa de neutromotricidad					
Estructura general					
Objetivo general: Fortalecer en los y las estudiantes los aprendizajes autónomos a través de la neuromotricidad que les permita mejorar sus logros de aprendizajes en la Institución Educativa, familia y comunidad.					
Modulo	Objetivo general	Objetivo específico	N° de sesiones	N° horas	Recursos/materiales
Me autorregulo (Autorregulación)	Tomar conciencia de la importancia de la autorregulación en nuestras relaciones interpersonales.	➤ Que las y los estudiantes conozcan estrategias para expresar sentimientos y emociones que les permitan relacionarse mejor con los demás.	Sesión N° 0 1: Expresando mis sentimientos y emociones.	90 minutos	Cartilla de lectura, espacio libre, fichas de trabajo, lapiceros, hojas, cuaderno.
		➤ Describe y explica las causas y consecuencias de las emociones y los cambios que experimenta en la pubertad; describe sus emociones y hace uso de estrategias de autorregulación. Durante el proceso, demuestra respeto por las diferencias y por el cuidado del otro.	Sesión N° 0 2: Comprendemos nuestras emociones y aprendemos a autorregularlas	90 minutos	Copias de la situación planteada en Inicio, papelógrafo con cada paso de la estrategia, Copia ampliada de la imagen del Anexo 1, Plumones, limpiatipo y cinta adhesiva, Equipo de sonido y CD con música

					relajante, neumáticos o aros.
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Incentivar a la comunicación, ternura y compasión para mantener y mejorar las relaciones sociales. ➤ Fomentar las relaciones de género con igualdad y respeto. 	Sesión N° 03: Mejoro mis relaciones con los demás	90 minutos	Tarjetas con palabras: amor, ternura, afecto y compasión, preguntas de reflexión, proyector, concepto de compasión, cuaderno, papel, lapiceros, preguntas de reflexión
Aprendamos a aceptarnos (Aceptación)	Lograr que los y las participantes incrementen su nivel de aceptación	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Comprender el concepto de autoestima. ➤ Posibilitar una reflexión con los estudiantes sobre la visión que cada uno tiene de sí mismo. ➤ Asociar el autoconocimiento, la estima y la autoimagen en la construcción de la identidad 	Sesión N° 04: Explorando mi autoestima	90 minutos	Pizarra, Plumones, papelote, Tarjetas con las frases para colocar en el piso, Cinta masking, Proyectar o tener impresa la lectura "Ser lo que eres", Preguntas de reflexión, ½ papel bon para cada estudiante, Plumones o lapiceros.
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estimular en el grupo el proyectarse y soñar en relación a sus proyectos de vida. ➤ Promover un diálogo acerca de la importancia de plantearse un futuro mejor. 	Sesión N° 05: Yo creo en mí	90 minutos	

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Que las y los estudiantes se conozcan a sí mismos y se acepten físicamente, favoreciendo su auto cuidado. 	Sesión N° 06: Aceptándome	90 minutos	
Yo soy así y me acepto tal como soy (Identidad)	Estimular en los y las estudiantes su identidad y pertenencia para una adecuada comunicación, permitiendo mejorar sus relaciones interpersonales.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Posibilitar a los estudiantes una reflexión sobre algunas características propias de su localidad ➤ Conocer la identidad social en su comunidad de origen. ➤ Plantear formas de demostrar la identidad cultural. 	Sesión N° 07: Identidad social ¿de dónde vengo?	90 minutos	
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reflexionar sobre la importancia de cuidar la salud para tener una buena calidad de vida. ➤ Conducir al grupo a reflexionar sobre lo que es estar saludable y cómo uno elige su estilo de vida saludable 	Sesión N° 08: Reflexionando sobre mi calidad de vida	90 minutos	
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Animar a los estudiantes a reflexionar sobre las facetas de la personalidad relacionadas con la cooperación. ➤ Estimular la creatividad y el poder de síntesis de los estudiantes. 	Sesión N° 09: Fortaleciendo mi habilidad de trabajo en equipo	90 minutos	

SESIÓN N° 01

Título:	Expresando mis sentimientos y emociones.			
Objetivo:	Que las y los estudiantes conozcan estrategias para expresar sentimientos y emociones que le permitan relacionarse mejor con los demás.			
Recursos y materiales:	Cartilla de lectura, espacio libre, fichas de trabajo, lapiceros, hojas, cuaderno.	Instrumento de evaluación:	Ficha de observación	Fecha:
M. P.	Estrategias metodológicas			Tiempo 90 minutos.
De inicio	<p>• Se iniciará la sesión presentando las siguientes situaciones, para lo cual pegará las situaciones en la pizarra.</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 80%;"> <p>Wilson y sus hermanos estaban jugando con el nuevo juego de mesa que su papá les compró para que se diviertan. Wilson ya había acumulado muchos puntos y estaba cerca de ganar el juego; pero de pronto, al lanzar el dado, perdió más de la mitad de los puntos que había ganado. No lo podía creer. Era un juego bastante fácil y solo faltaba una ronda más para ganar. Entonces, de un momento a otro, reaccionó diciendo que habían hecho trampa y que ya no quería jugar. Se retiró del grupo y se fue a su cuarto. Sus hermanos se miraron entre sí, sin comprender qué estaba pasando. Dejaron el juego y también se retiraron.</p> </div> </div> <div style="border: 2px solid red; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>Sofía entró al cuarto de su hermana y la encontró llorando. Le preguntó el motivo y ella le contó, muy triste, que su enamorado le había escrito para decirle que ya no continuarían como pareja, que ya no la amaba. Sofía la abrazó y lloró junto con su hermana.</p> </div> <div style="border: 2px solid green; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>Juan estaba en la sala con su familia cuando, de pronto, leyó en WhatsApp una historia muy graciosa y se rio con tanta alegría que poco a poco sus hermanos y padres, al verlo, sonrieron también. Juan quiso contar la historia, pero la risa no lo dejó. De repente, todos estaban riendo sin conocer la historia.</p> </div> <p><u>Después de haber leído atentamente las historias, reflexionamos y respondemos estas preguntas:</u> ¿De qué tratan las historias?, ¿Qué emociones identificas en las historias?, ¿Cómo reaccionan los familiares de las historias ante la expresión de las emociones de cada personaje?, ¿Te han sucedido situaciones similares?, ¿cuáles?, ¿Crees que nuestras emociones pueden impactar en las emociones de los demás?, ¿por qué?</p>			

- ✓ La facilitadora señala que la expresión de nuestras emociones puede tener un impacto en las emociones y los sentimientos de las otras personas. Como observamos en las historias, algunas emociones se “contagian”: la alegría, la tristeza, etc. Cuando vemos a alguien expresar una emoción intensa, podemos identificar en nosotras/os mismas/os ese estado. Esto puede ser bueno, para entender lo que la otra persona siente.
- ✓ Por ejemplo, compartir la alegría o la pena; o el miedo, que nos sirve para tomar medidas de seguridad ante un peligro inminente.
- ✓ De todas las emociones que conocemos, la ira es la emoción que más efectos negativos tiene sobre nosotras/os y las demás personas.
- ✓ La facilitadora lee una lectura para todos: ¿Sabías que...?, cada estudiante lee en silencio, luego responde a las preguntas planteadas en la ficha de lectura.



¡Ponemos en práctica lo aprendido!

Luego de haber reflexionado sobre el impacto de nuestras emociones en nosotras/os y en los demás, estamos listas y listos para poner en práctica lo aprendido.



Desarrollo

Realicemos el siguiente ejercicio, que nos ayudará a cambiar nuestra conducta cuando experimentemos la emoción de la ira:

Todos y todas escriben una situación en la que hayamos sentido mucha cólera/ ira.

¿Cuál es la situación que recuerdas?, ¿Cómo actuaste?, ¿Qué dijiste y cómo lo dijiste?

¿Cómo tendríamos que actuar asertivamente frente a una situación de ira o cólera?

- Hay emociones, como la alegría y la tristeza, que podemos expresar abiertamente, porque nos permiten comunicarnos mejor y compartir con los demás lo que nos pasa.

- Emociones como la cólera o la ira debemos expresarlas con cuidado, para no dañar o herir a las demás personas.

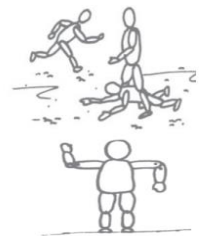
- Es bueno conversar con un familiar cercano o con los docentes cuando nos sentimos avergonzados, con miedo o tristes, para que nos apoyen y ayuden a sentirnos mejor.

- ✓ A continuación, la facilitadora presenta un organizador visual acerca de “CONSEJOS PARA AFRONTAR EL PRESENTE AÑO ESCOLAR”

Cierre

- ✓ **Para finalizar la sesión presentamos la actividad “LOS PERROS”.** Todos Las y los estudiantes se desplazan por el espacio imitando los movimientos de venados y 2 ó 3 estudiantes que ejercen el papel de perros (los cuales llevarán algún tipo de disfraz). Los jugadores tocados por los perros son transformados en estatuas griegas en el sitio donde han sido tocados. Se quedan de pie, inmóviles y con las piernas separadas. Los jugadores que no han sido tocados pueden “liberar” a sus compañeros/as pasando por debajo de sus piernas y haciéndoles una mueca.

- ✓ **Nos despedimos todos y todas con fuerte aplauso por el buen trabajo que realizamos.**



LECTURA: ¿SABIAS QUÉ?



¿Y la ira?

- ✓ Durante la ira aumenta el ritmo cardiaco, los músculos se contraen, el flujo sanguíneo se dispara y se liberan unas hormonas llamadas “catecolaminas”, ya que nuestro cuerpo se prepara para el ataque. Liberar esas hormonas puede ser perjudicial para nuestra salud, porque generan estrés, afectan el sistema cardiovascular y aumentan la posibilidad de un infarto.
- ✓ Asimismo, durante la ira, o a veces llamado cólera, estado de podemos decir o actuar agresivamente y hacer daño a las personas que están cerca de nosotras/os.
- ✓ Una vez que expresamos palabras que hieren o expresamos agresivamente nuestra ira, no hay forma de volver atrás. Muchas amistades se han roto, muchos hermanos se han dejado de hablar por años y muchas parejas se han separado por no controlar esa emoción. O lo que es peor, se han producido lesiones físicas, discapacidades, incluso la pérdida de vidas humanas.
- ✓ Por ello, es necesario aprender a regular nuestra ira. Conocemos que una de sus características fisiológicas es la liberación de hormonas que nos preparan para atacar. Esto nos hace conscientes de que, si nos dejamos llevar por ella, podemos afectar nuestro propio bienestar y el de los demás. El primer paso para regular nuestras emociones es reconocer cómo las expresamos.

Información importante:

- Las emociones no son buenas ni malas. Nos sirven para darnos cuenta de lo que sucede a nuestro alrededor y cómo reaccionar ante ello.
- La expresión de nuestras emociones tiene un impacto en nosotras/os mismas/os y en los demás. Reconocer este efecto nos ayuda a autorregular esas emociones y fortalecer nuestras relaciones interpersonales.
- De todas las emociones, la ira es la emoción que más impacto negativo tiene en nuestra salud física y emocional, así como en el bienestar de las personas que nos rodean.
- El primer paso para aprender a regular nuestras emociones es conocer cómo las expresamos.



CONSEJOS PARA AFRONTAR EL PRESENTE AÑO ESCOLAR


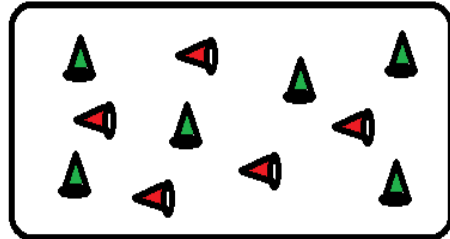
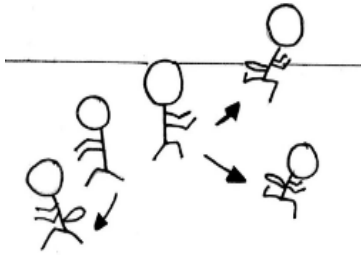
No existe emoción buena ni mala, nos permite estar en contacto con nuestro entorno y sobretodo socializar con otras personas, la dificultad surge cuando dejamos que nuestras emociones nos dominen por no prender a controlarlas.



Las emociones son parte de nosotros por ello debemos aprender a conocerlas y aceptarlas, esto nos permitirá no tenerles miedo cuando lleguen y sobretodo saber que nosotros podemos regularlas cuando nos sintamos incómodos o incómodas con alguna de ellas.

Busca apoyo, debemos ser conscientes, en ocasiones nuestras emociones pueden superarnos ocasionando que perdamos el control y reaccionemos inadecuadamente frente a una situación o personas. Cuando sintamos que no estamos logrando regular nuestras emociones debemos sentirnos seguros que siempre podemos pedir apoyo a un amigo, maestro, tutor de confianza o un psicólogo.

SESIÓN N° 02

Título:	Comprendemos nuestras emociones y aprendemos a autorregularlas				
Objetivo:	Describe y explica las causas y consecuencias de las emociones y los cambios que experimenta en la pubertad; describe sus emociones y hace uso de estrategias de autorregulación. Durante el proceso, demuestra respeto por las diferencias y por el cuidado del otro.				
Recursos y materiales:	Dos copias de la situación planteada en Inicio, Tiras de papelógrafo con cada paso de la estrategia, propuesta en Desarrollo, Papelógrafo con el caso planteado en Desarrollo, Copia ampliada de la imagen del Anexo 1, Plumones, limpiatipo y cinta adhesiva, Equipo de sonido y CD con música relajante, neumáticos o aros.	Instrumento de evaluación:	Escala de observación	Fecha:	
M. P.	Estrategias metodológicas				Tiempo 90 minutos.
De inicio	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;">  </div> <div style="width: 80%;"> <p>Saludamos a las y los estudiantes, manifestándoles el agrado y satisfacción de trabajar con ellos.</p> <p>Entre todos nos agrupamos en equipos de 02, 04, 06, 08... integrantes, mediante la dinámica “LA RONDA”: Esta dinámica consiste en dejar a los estudiantes que se distribuyan por el espacio mientras la música suena. Cuando la música pare, la docente dice un número al azar y los estudiantes se agrupan con las personas que tengan alrededor... ¿De qué forma nos podemos desplazar por la losa deportiva?, ¿podemos desplazarnos al ritmo de la música?</p> <p>-Juego tumba conos: Dividimos la clase en dos grandes grupos, el grupo “A” se desplazará por el terreno de juego tumbando los conos que están dispuestos indistintamente por el terreno de juego. El grupo “B” levantará los conos tumbados por el equipo “A” así sucesivamente.</p> <p>- La docente y los estudiantes dialogan y acuerdan los acuerdos de convivencia para la interacción del trabajo (por ejemplo, escucharnos con atención, intervenir ordenadamente respetando la opinión de sus compañeros, el trabajo en equipo, recojo y guardado del material deportivo, la practicar el juego limpio) ¿por qué es importantes practicar las normas de convivencia? ¿Se cansaron la actividad?</p> <p>Activación corporal: “La cola del burro” Atrapar las colas de burro de los compañeros, se colocará un o dos estudiantes en el medio de la losa deportiva, este tendrá que coger las colas de burro hechas de papel que llevan los demás alumnos. Si son quitadas tendrán que cambiar de rol y ponerse a robar las colas de burro de sus compañeros. Ganará aquel que consiga mantener su cola de burro a salvo o por lo contrario ganarán aquellos que se dediquen a robar las colas. Variante (S): El alumno que quite una cola, se la pondrá de nuevo y pasará a ser otra vez el burro.</p> </div> <div style="width: 15%; border: 1px solid black; padding: 5px;">  </div> </div> <div style="margin-top: 20px;">  </div> <p>Pedimos que dos voluntarios/as representen la siguiente situación:</p>				

Al terminar el almuerzo, la mamá de Carlos le recuerda que es su turno de lavar los platos, pero Carlos se levanta de la mesa y se va a jugar. Cuando su mamá le indica que deje de jugar y siga su indicación, Carlos la mira enfurecido y le grita que no es justo, que está harto, que no es un esclavo y que no quiere lavar los platos. Además, dice que es el único niño de su salón a quien mandan a hacer esa labor en casa.

Para problematizar la situación, formulamos las siguientes preguntas: **¿Qué emoción expresó Carlos?, ¿por qué creen que reaccionó así?, ¿qué consecuencias podría traer expresar esa emoción de la forma en que él lo hizo?, ¿cómo hubieran reaccionado ustedes?**

-La docente da a conocer el propósito evidencia de esta sesión.

Hoy aprenderán a autorregular nuestras emociones mediante el uso de estrategias que les permitirán reconocer qué emoción están sintiendo y lo que les produce malestar. Así también, se promoverá entre todos un trato respetuoso e igualitario.

Desarrollo

➤ Propicia el análisis de la información sobre la base de las siguientes interrogantes:

➤ ¿Qué sucede cuando las personas actúan con enojo?, ¿qué sentimientos se producen en los demás al observar esta situación?, ¿cómo se sienten?, ¿por qué? o ¿Conocen algún caso, en su experiencia cotidiana, en el que una persona no haya podido contener o autorregular sus emociones?, ¿podrían describirlo?, ¿cómo fue?

➤ **En esos casos, es necesario aplicar la siguiente estrategia de tres pasos:**

Primer paso: preguntarnos qué emoción estamos sintiendo y qué estamos pensando.

Segundo paso: comprender la relación entre las emociones y los pensamientos.

Tercer paso: preguntarnos si los pensamientos que nos producen malestar pueden estar equivocados.

➤ **Invítalos a analizar la experiencia de Carlos, de acuerdo con los tres pasos planteados.**

- ✓ **Primer paso:** ¿Qué emoción siente Carlos? (Siente ira) ¿Qué piensa Carlos? (Piensa que es el único niño que lava los platos)
- ✓ **Segundo paso:** ¿Qué relación hay entre sus emociones y sus pensamientos? (Piensa que es el único niño que lava los platos y que eso no es justo; esto le hace sentir ira)
- ✓ **Tercer paso:** ¿Los pensamientos que le producen malestar pueden estar equivocados? (Sí, pueden estar equivocados, porque hay muchos niños y niñas que lavan los platos en sus casas, pues comparten algunas responsabilidades con sus padres y hermanos/as)

Presenta en un papelógrafo el siguiente caso, con sus respectivas preguntas, y conduce la lectura y el análisis del mismo:

Al salir del aula, un estudiante choca con Juana y la hace caer al piso. Ella piensa que fue a propósito y está muy triste.

- **Primer paso:** ¿Qué sentimientos tiene Juana?, ¿qué piensa Juana?

- **Segundo paso:** ¿Qué relación hay entre sus emociones y sus pensamientos?
- **o Tercer paso:** ¿Los pensamientos que le producen malestar pueden estar equivocados?

La docente anima a los estudiantes a recordar una experiencia personal y analizarla siguiendo los tres pasos. Pide que escriban las preguntas y respuestas en sus respectivos diarios.

- ❖ Primer paso: ¿Qué sentimientos tuve?, ¿qué pensé?
- ❖ Segundo paso: ¿Qué relación hay entre lo que sentí y lo que pensé?
- ❖ Tercer paso: ¿Los pensamientos que me produjeron malestar pudieron estar equivocados?

En parejas

- Indica que todos compartan su experiencia personal con un compañero o una compañera. Regula el tiempo de este intercambio y resalta la importancia de escucharse atentamente y respetarse el uno al otro.

En grupo clase: Invitamos a algunos/as voluntarios/as a contar su experiencia personal a toda la clase. Formula las siguientes interrogantes:

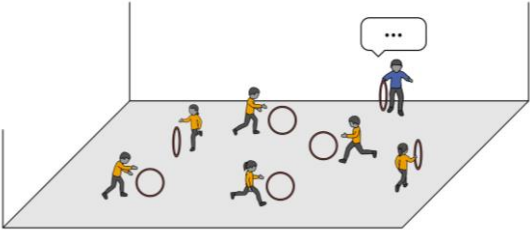




- ❖ ¿Será fácil aplicar la estrategia de tres pasos cuando no estamos calmados?, ¿por qué?
- ❖ ¿Qué será importante tener en cuenta antes de aplicarla?
- ✓ A partir de sus respuestas, explica por qué es necesario estar calmados para aplicar esta estrategia. Luego, comunica que, para lograr sentirse calmados, aprenderán la **estrategia de la respiración**, que es básica para tener éxito al aplicar la estrategia de los tres pasos. Si fuera posible, enciende el equipo de sonido y coloca un CD con música relajante.
- ✓ Comenta que para aplicar la estrategia en mención se debe modelar la respiración. Solicita que todos te sigan mientras das las siguientes indicaciones (puedes reforzar esta actividad mostrando la imagen ampliada del Anexo 1):

- ❖ Inhalar el aire por la nariz de manera profunda.
- ❖ Guardar el aire dilatando el diafragma (pueden colocar su mano sobre el abdomen alto para sentir la dilatación del diafragma).
- ❖ Exhalar el aire lentamente.

Estrategia de la respiración



Indicamos que repitan el ejercicio varias veces y que pueden hacer variaciones, por ejemplo: cerrando los ojos o estando sentados o de pie. Luego, pregunta cómo se sintieron al ejercitar la respiración y destaca lo positivo en sus respuestas y comentarios.

	<ul style="list-style-type: none"> • Salimos al patio para juego: Desafío de neumáticos o aros <p>Todos los estudiantes se mueven por el pasillo con un neumático. La gestión del juego asigna varias tareas: Los jugadores...</p> <ul style="list-style-type: none"> • ... el neumático rueda junto a la carrocería. • ...correr alrededor del neumático rodante. • ... tira el neumático y vuelve a cogerlo. • ... gira el neumático para que ruede hacia ti con un giro hacia atrás. • ... rodea el hula-hoop alrededor de tus caderas. 	
<p>Cierre</p>	<p>➤ Actividades de vuelta a la calma: Todos (as) sentados realizamos ejercicios de flexibilidad y respiraciones profundas escuchando una melodía musical.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">     </div> <p>➤ Además, recordaremos ¿Qué aprendimos hoy día? ¿Cómo aprendieron? ¿En qué momento de tu vida cotidiana pones en práctica lo que aprendiste, ¿cuál de las estrategias les parece más efectiva?, ¿por qué?</p> <p>➤ Nos despedimos todos y todas con fuerte aplauso por el buen trabajo que realizamos.</p>	

Estrategia de la respiración

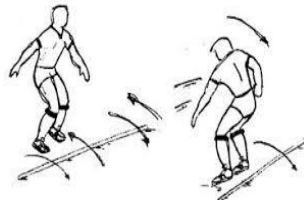


Escala de observación

	Sí	En proceso	No	Observaciones
Construye su identidad.				
<ul style="list-style-type: none"> • Describe sus emociones y explica sus causas y posibles consecuencias. Aplica estrategias de autorregulación (respiración, distanciamiento, relajación y visualización). 				
<ul style="list-style-type: none"> • Se relaciona con sus compañeros/as con igualdad, respeto y cuidado del otro; rechaza cualquier manifestación de violencia de género (mensajes sexistas, lenguaje y trato ofensivo hacia la mujer o el hombre, etc.) en el aula, en la institución educativa y en su familia. 				
Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.				
<ul style="list-style-type: none"> • Muestra un trato respetuoso e inclusivo hacia sus compañeros/as de aula y propone acciones para mejorar la convivencia a partir de la reflexión sobre conductas propias o de otros. 				

SESIÓN N° 03

Título:	Mejoro mis relaciones con los demás				
Objetivo:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Incentivar a la comunicación, ternura y compasión para mantener y mejorar las relaciones sociales. ▪ Fomentar las relaciones de género con igualdad y respeto. 				
Recursos y materiales:	Tarjetas con palabras: amor, ternura, afecto y compasión, preguntas de reflexión, proyector, concepto de compasión, cuaderno, papel, lapiceros, preguntas de reflexión, aros, sillas	Instrumento de evaluación:	Ficha de autoevaluación	Fecha:	
M. P.	Estrategias metodológicas			Tiempo 90 minutos.	
De inicio	<ul style="list-style-type: none"> • Saludamos a las y los estudiantes, manifestándoles el agrado y satisfacción de trabajar con ellos. • Juego “El más veloz”: Los estudiantes forman equipos de 3 integrantes, todos ubicados en columnas como en el diagrama, a la indicación de la docente mencionara un número 1, 2, 3...saldrán corriendo para dar una vuelta hasta llegar a sus lugares. Gana quien llega primero a su sitio. VARIANTE: quien coge primero el platillo • Activación corporal: Juego “Con mi pareja”: Organizados en parejas, los estudiantes acuerdan quién es “uno” y quién es “dos”. Todos se desplazarán al ritmo de alguna música. Cuando un número es mencionado, este pasará rápidamente por entre las piernas de su pareja. • Luego nos ubicamos frente a una pared para realizar elevaciones de rodilla, alternado movimientos derecha – izquierda durante 30 segundo (tres veces) • A continuación, realizamos las actividades con una sog, aro, palos de escoba, latas, aro. • Saltos delante - atrás a pie juntos sobre un palo de escoba. • Desplazamientos en dos aros, lanzando y saltando dentro del aro (inicio - llegada) para ello nos agrupamos en tríos. • Saltos con una sog o cuerda (adelante, atrás, levantando las rodillas) • Se pide que se pongan cómodos en sus sitios respectivos y se indica que se hará ejercicio de respiración diafragmática, porque es lo que ya aprendieron como una técnica para regular nuestras emociones. • De preferencia se pide que cierren los ojos, y ponen en práctica la respiración en 4 tiempos, es decir cogen aire por 4 segundos y envían el aire directo al estómago, retienen por 4 segundos y expulsan en 4 segundos, ese ejercicio mínimo 3 veces. • Luego se pide que recuerden el o los momentos en su vida cuando sintieron mucho cariño, ternura y amor, recuerden bien, en qué situación se dio, quienes participaron de ese momento y qué es lo más hermoso que sentiste. Estas palabras se colocan en la pizarra. 				



- Se aclara que cuando se habla de amor, no solo se está hablando del sentimiento que hay entre las parejas, sino de ese afecto inmenso que sentimos por un ser querido (mamá, papá, hermanos, hermanas, amigos, amigas, etc.)
- Momento de compartir: Se pide que de manera voluntaria puedan compartir cuál fue el momento más tierno, lleno de cariño, afecto y amor que recuerdan.
- Se respeta a quienes no desean compartir o especificar. A partir del compartir es necesario hacer reflexionar:
 - **¿Cómo se sienten cuando recuerdan esos momentos?**
 - **¿Qué sienten por esas personas que generaron esa ternura o amor en ti?**
 - **¿Qué les devolverías por hacerte sentir así?**
- Primero se recoge los comentarios de los estudiantes y a partir de allí se brinda una reflexión sobre la importancia de la ternura, el amor, el afecto la compasión por quien nos necesita, todo ello permite tener una vida armoniosa y feliz y es así como se construye una sociedad que convive de manera armoniosa. La ternura, el amor genera más amor, porque, cuando recibimos afecto, es afecto con la cual queremos responder y es así como se multiplica el amor.

- Para estar más motivados y activados participamos todos y todas **en juego Sillas cooperativas**: Colocamos al centro tantas sillas como participantes haya en el juego. Para empezar, cada participante se pondrá delante de su silla. Cuando suene la música, todos los participantes empiezan a dar vueltas alrededor de las sillas. Cuando se apaga la música los participantes tienen que subirse encima de alguna silla. Después, se quita una silla y se continúa con el juego. Se repite la dinámica, tratando de que todos los participantes se suban encima de las sillas y evitando que queden los pies en el suelo. El juego acaba cuando ya no es posible que todos los participantes suban en las sillas que quedan.

Actividad: Mensajes para quienes me enseñaron ternura y amor.

- Se comenta que, seguro que dentro de vuestros recuerdos encontraron situaciones en las que algunas personas les han hecho sentir mucha ternura, amor y compasión, pero si se ponen a recordar más momentos con esas personas, también encontrarán recuerdos quizá desagradables, como una discusión, el hacernos sentir mal en algunos momentos, lo cual no quiere decir que debemos olvidar de los momentos agradables, en esos casos es importante, agradecer por esos momentos agradables y también por los no agradables, pero la idea es siempre decirlo en el momento oportuno, por ejemplo, si alguien te hace sentir mal con alguna acción, en ese momento se le debe decir de manera tranquila, que eso que ha dicho o ha hecho nos ha hecho sentir mal, o nos ha herido nuestros sentimientos, así mismo, reconocer las cosas positivas, de esa manera permitimos que las personas mejoren su accionar y nosotros también.
- Es importante, aclarar el concepto de compasión, antes de que inicien con la siguiente actividad y para ello se comparte el concepto que se encuentra en el anexo de la sesión.

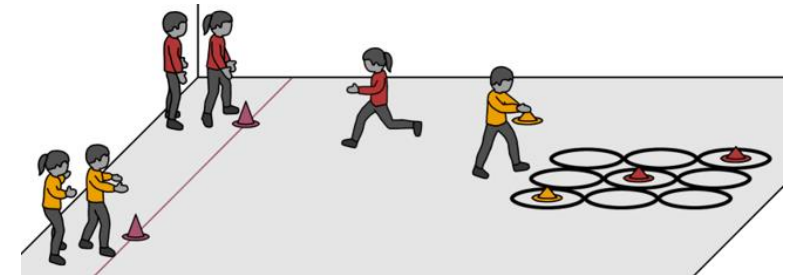


Desarrollo

- En ese entender, se pide que **escriban una carta** múltiple de manera individual dirigido a las personas quienes te hayan regalado momentos de ternura, afecto, compasión y amor, así mismo reconociendo momentos no tan agradables, y que sea el momento de hacer saber el por qué fueron momentos no gratos. Se les da un tiempo de unos 20 minutos, si alguien desea seguir escribiendo se les puede dar unos 10 minutos más, pero es sumamente importante este momento y para que lo hagan de manera muy sincera se les indica que no se les pedirá compartir lo que han escrito, es una carta muy personal donde deben expresar todo lo que sienten.
- La docente pregunta, una vez que han concluido:
 - **¿Cómo se sienten después de haber escrito la carta?**
 - **¿Qué emociones describe lo que sienten en este momento?**
- La docente después de recoger los sentimientos de los estudiantes, felicita por el trabajo que realizaron y les invita a escribir cartas a quienes desearían dar a conocer lo que sienten, ya sea de agradecimiento, reclamo, compasión, etc. Indicando que si desean se lo pueden entregar y si no, lo queman, lo importante es exteriorizar los sentimientos que tenemos guardados, de esa manera podremos liberarnos y estar libres para sentir ternura, amor y compasión.

Cierre

- **Juego Tres en raya:** Los aros están dispuestos en una cuadrícula de 3x3 aproximadamente a 15 metros de la línea de salida. En total hay un campo de 9 neumáticos. Luego los estudiantes se dividen en dos grupos. Se alinean uno tras otro en la línea de salida, que debe estar marcada con conos. Cada equipo también recibe 3 gorros o conos del mismo color. Estos sirven como piezas de juego. Los dos equipos juegan entre sí. Después de que el profesor haya dado la señal de inicio, una persona de cada equipo sale corriendo con una ficha (gorro o babero) y la coloca en uno de los aros. Luego regresa corriendo con su equipo, choca los cinco y la siguiente persona sale corriendo. Ambos equipos corren al mismo tiempo. Este proceso se repite hasta que un equipo haya logrado formar una línea diagonal o recta (horizontal o vertical) a partir de 3 piedras. El equipo que lo haya logrado recibe un punto. El juego se juega en un número predeterminado de rondas. **Variantes:** Se configura una cuadrícula de 5x5 y los equipos deben formar una fila de cuatro.
- La docente debe reflexionar con claridad sobre las relaciones de amistad que podemos tener entre mujeres y hombres, aclarando que, no solo nos juntamos para ser una pareja, sino, de manera libre podemos tener amigos y amigas sin la necesidad de llegar a ser enamorados.
- Lo que sí es importante, es respetar, tratar con cuidado y brindar afecto y ternura en todo momento, tanto a las amistades mujeres y hombres. Por tanto, si en tu salón ves a un compañero y compañera como amigos, evita molestarles, porque ello sería hacer bullying o acosar a quienes tienen una bonita amistad; en caso que sean pareja también se les respeta. Es hora de ir dejando de lado esos comentarios machistas que solíamos escuchar en la comunidad, donde se decía que sí una mujer tenía varios amigos era mala mujer o viceversa, empezamos a diferenciar la amistad y el enamoramiento, que son dos formas de relacionarse totalmente diferentes y las dos son respetables mientras se hayan construido en medio del respeto, cuidado, amor y confianza.
- Finalmente, indicar que generar amistades en nuestra vida es saludable, el que no hagamos amistades sería preocupante para nuestra salud mental. Adelante, a seguir mejorando vuestras relaciones de amistad. Se agradece por la sesión.



CONCEPTO DE COMPASIÓN

La compasión es un sentimiento humano que se manifiesta desde el contacto y la comprensión del sufrimiento de otro ser. Más intensa que la empatía, la compasión es la percepción y la compenetración en el sufrimiento del otro, y el deseo y la acción de aliviar, reducir o eliminar por completo tal situación dolorosa.

Se trata de un sentimiento que se produce al ver padecer a alguien y que impulsa a aliviar su dolor o sufrimiento, a remediarlo o a evitarlo: "ten compasión por los menos afortunados; era una mujer tenida entre sus vecinos por persona un tanto extravagante, de carácter huraño y reservado, pero inofensiva en el fondo y, sobre todo, digna de compasión por su extremada pobreza".

Concepto recuperado de:
<https://es.wikipedia.org/wiki/Compasi%C3%B3n>

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL ESTUDIANTE:

FECHA:

GRADO Y SECCIÓN:

CONOCINDO QUÉ APRENDÍ	
SITUACION/ TEMA	
¿Qué sabía antes?	
¿Qué se ahora?	
¿Cómo lo aprendí?	
¿para qué me sirve?	
¿Qué valores me permitió aprender en la clase?	
Nota promedio:	Firma:

- *Te evalúas a si mismo (tu comportamiento, desempeño, actitudes, progreso)*
- *Evalúate tu nivel de aprendizaje para detectar sus dificultades y corregirlas.*

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL ESTUDIANTE:

FECHA:

GRADO Y SECCIÓN:

CONOCINDO QUÉ APRENDÍ	
SITUACION/ TEMA	
¿Qué sabía antes?	
¿Qué se ahora?	
¿Cómo lo aprendí?	
¿para qué me sirve?	
¿Qué valores me permitió aprender en la clase?	
Nota promedio:	Firma:

- *Te evalúas a si mismo (tu comportamiento, desempeño, actitudes, progreso)*
- *Evalúate tu nivel de aprendizaje para detectar sus dificultades y corregirlas.*

SESIÓN N° 04

Título:	EXPLORANDO MI AUTOESTIMA								
Objetivo:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprender el concepto de autoestima. ▪ Posibilitar una reflexión con los estudiantes sobre la visión que cada uno tiene de sí mismo. ▪ Asociar el autoconocimiento, la estima y la autoimagen en la construcción de la identidad 								
Recursos y materiales:	Pizarra, Plumones de pizarra, Cuadro diseñado en la pizarra o en un papelote, Tarjetas con las frases para colocar en el piso, Cinta masking, Proyectar o tener impresa la lectura "Ser lo que eres", Preguntas de reflexión, ½ papel bon para cada estudiante, Plumones o lapiceros	Instrumento de evaluación:	Formativa	Fecha:					
M. P.	Estrategias metodológicas			Tiempo 90 minutos.					
De inicio	<ul style="list-style-type: none"> • Saludamos a las y los estudiantes, manifestándoles el agrado y satisfacción de trabajar con ellos. • A continuación, la facilitadora da recomendaciones para el desarrollo de la sesión. • Posteriormente realizan una pequeña dinámica llamada CUATRO ESQUINAS, para este juego necesitamos 5 estudiantes; los cuatro que ocupan las esquinas y uno que está en el medio. El objetivo es pasar de una esquina a otra sin que tu lugar sea ocupado por el estudiante del medio, quien se queda sin esquina va al medio. ¿Qué te pareció la dinámica?, ¿crees que fue complicado?, ¿Qué otras maneras de trasladarte conoces?, ¿en qué te favorece realizar este tipo de dinámicas? • Después de la dinámica les pedimos que se acomoden formando un círculo. • Preguntar a los estudiantes: ¿Qué significa la autoestima para ustedes? Escribir en la pizarra la lluvia de ideas que van dando. • Después de recoger las opiniones de los estudiantes, compartir con el grupo que la "Autoestima" está relacionada a "la evaluación que uno hace de sí mismo, que implica creencias, emociones y la conducta. Es la capacidad de la persona en conocerse, aceptarse, respetarse, confiar y cuidar de sí mismo/a".¹ • Dividir la pizarra en dos partes y poner el siguiente cuadro: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 10px 0;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">AUTOESTIMA ADECUADA</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">BAJA AUTOESTIMA</td> </tr> <tr> <td style="height: 50px;"></td> <td style="height: 50px;"></td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> • Luego, distribuir las "Tarjetas de la autoestima" (anexo) por el piso de la clase. • Pedir a los estudiantes que miren a las tarjetas e identifiquen cuáles representan una "autoestima adecuada", y las que representan una "baja autoestima". A continuación, pedir a los voluntarios que peguen las Tarjetas en los espacios adecuados fijados en la pizarra. 					AUTOESTIMA ADECUADA	BAJA AUTOESTIMA		
AUTOESTIMA ADECUADA	BAJA AUTOESTIMA								



NOTA: No es necesario profundizar en el tema en este momento. Informar que volverán a este cuadro después.

Desarrollo

- Hacer una lectura colectiva del texto "**Ser lo que eres**" (Anexo) con los estudiantes.
- Después de la lectura, pedir a voluntarios que comenten sobre lo que les llamó más atención en el texto.
- Preguntar:
 - ✓ ¿qué pasaría si todas las plantas del mundo fueran iguales? Y ¿si todos fuéramos iguales?
 - ✓ ¿Cómo sería?
- Recoger las opiniones de los estudiantes, luego recordar que, a principio del año, hemos visto que un huerto se compone de diferentes plantas, y cada una, con sus características individuales, son necesarias para que el huerto desarrolle, florezca y fructifique. Así como los huertos no son iguales. Lo mismo sucede con las personas. Cada uno de nosotros es único, con defectos y cualidades, pero que son esenciales para el fortalecimiento y desarrollo de nuestro huerto. Lo que sí es importante, es que cada uno sepa lo que tiene su huerto, tanto lo bueno como también los defectos.
- Indicar que a menudo nuestra autoestima es destrozada porque no encajamos en un patrón que se considera el "ideal" y por lo tanto, dejamos de ver y apreciar lo que tenemos de bueno. Lo que debemos saber, es que no existe un ideal, existen seres humanos con sus bondades, virtudes y defectos y todos, todas son tan valiosos y valiosas.
- Después de la reflexión sobre el texto, volver al cuadro con las "Tarjetas de la autoestima" y preguntar:
 - ✓ ¿Desean mantener el cuadro de la manera que está? ¿O alguna tarjeta debe cambiarse de lado?
 - ✓ ¿Ustedes se identifican con alguna Tarjeta? ¿Cuál o cuáles?
 - ✓ ¿Cuál es la visión que cada uno y una tiene de sí mismo/a? ¿Es una visión positiva o negativa?
 - ✓ ¿Es posible cambiar la visión que tenemos de nosotros mismos? ¿Cómo podemos hacerlo?
 - ✓ Quienes quieren hacerlo, levanten la mano quienes se ponen el reto de hacerlo.
- **Juego: Pasar por el aro:** Formar un círculo o fila agarrados de las manos, de tal forma que durante el juego ningún participante se suelte. La actividad consiste en pasar un aro de una persona a otra sin soltarse de las manos, de un extremo del círculo al otro. Los participantes tendrán que moverse con agilidad para realizar la tarea porque se cuenta con un tiempo determinado.
- Reflexionamos: ¿Cómo se sintieron durante el juego? ¿Lograron el propósito del juego?, ¿Cómo lograron coordinar su participación?, ¿Cómo se comunicaron?



	<ul style="list-style-type: none"> • Se felicita a todos y todas por sus reflexiones, señalar que sí podemos modificar la visión que tenemos de nosotros mismos. Los pensamientos, creencias y valores personales mueven nuestro comportamiento. Las creencias se aprenden, adquieren y se pueden modificar, aquí se plantea un ejemplo de género: Si nuestros padres, comunidad nos hicieron creer que es normal embriagarse y violentar, generalmente a la mujer e hijos/as, podemos cambiar esa creencia por “nadie debe violentar a nadie, vivir en armonía y con respeto por todo ser humano es saludable en todo sentido”. • Se puede pedir a ellos otro ejemplo que les gustaría modificar o cambiar. <p>Finalizar la actividad cuestionando: ¿la manera que los otros nos ven, interfiere en nuestra autoestima? (Fomentar reflexiones).</p>
Cierre	<p>Juego equilibrio de la pelota de tenis: Todos los estudiantes reciben 2 pelotas de tenis cada uno. Ahora deberían intentar pararse juntos sobre las pelotas de tenis como grupo. Cómo lo hagan depende de ellos. El objetivo del juego es que todos los jugadores estén de pie sobre el balón al mismo tiempo durante al menos 3 segundos sin tocar el suelo.</p> <p>Variaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes sólo reciben una pelota de tenis cada uno. • Los jugadores no pueden hablar. • Se forman dos grupos de igual tamaño y juegan entre sí. El grupo que primero logre pararse sobre las bolas durante 3 segundos gana el juego. <p>Actividad: Mis fortalezas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Invitar al grupo para formar un círculo grande (de pie) en el centro de la clase y preguntar: ¿Qué se entiende por "hablar por la espalda"? • Explicar que ahora van a hablar el uno al otro en la espalda, pero de una manera un poco diferente. • Entregar a cada estudiante media hoja de papel en blanco, un pedazo de cinta masking tape y un plumón o lapicero. • Pedir que peguen el papel en sus espaldas con la ayuda de un compañero o compañera. • Poner una música alegre y pedirles que circulen por la clase y escriban en las espaldas de los compañeros y compañeras una característica positiva que hayas visto que se destaca en esa persona sin que ella o él lo vea o sepa. Ejemplos: Solidario, alegre, responsable, etc. • Luego, terminar con la actividad y pedir que cada estudiante retire el papel de sus espaldas, lo lean y comenten sus impresiones sobre lo que le escribieron sus compañeros y compañeras. <p>Al final, pedir a voluntarios que comenten cómo estaba su autoestima cuando llegaron y cómo está ahora en el final de la sesión.</p>



TARJETAS DE LA AUTOESTIMA

NO TODO TIENE QUE SER PERFECTO ¡LO IMPORTANTE ES SIEMPRE MEJORAR!

PARA MI, 99% ES UN FRACASO.

ESTOY DISPUESTO A AGUANTAR DE TODO POR EL BIEN DE LA RELACIÓN

GRATITUD POR LOS ELOGIOS: "GRACIAS, BUENO SABER QUE PIENSAS ESO DE MI".

DENEGAR ELOGIOS:"TÚ SOLO QUIERES APROVECHARTE DE MI POR ESO ME DICES ESOS ELOGIOS O ALAGOS"

RESPONSABILIDAD: DECIDO TODO SOLO(A) Y ES MI RESPONSABILIDAD.

"¿LO HAGO O NO?" NO CONSIGO DECIDIR NADA SIN LA OPINIÓN DE LOS DEMÁS.

LA RELACIÓN DEBE SER BUENA. NO SOPORTO LO QUE NO ME AGRADA.

NO IMPORTA LO QUE VAN A PENSAR LOS DEMÁS, HAGO LO QUE ME PARECE CORRECTO.

¿Y QUE HAGO SI ALGUIEN VE SOLO COSAS NEGATIVAS EN MÍ Y ME JUZGA?

QUIERO ESTAR BIEN CONMIGO MISMO(A). USO LA ROPA QUE QUIERO.

NO SIENTO ENVIDIA DE NADIE, HAGO MI PROPIO CAMINO.

LOS DEMÁS TIENEN MÁS SUERTE QUE YO.

¡TODO ESTÁ MAL!

SOY POSITIVO(A) Y EL MUNDO RESPONDE DE LA MISMA MANERA.

QUIERO AGRADAR A TODOS.

PUEDO DECIR "NO" SIN SENTIRME CULPABLE

NO CONSIGO DECIR"NO"

Texto: SER LO QUE ES

He oído que un día un rey se fue a su jardín y descubrió árboles, arbustos y flores secando, muriendo.

Triste, el rey volvió al arce y le preguntó lo que estaba pasando:

- "Ah, Majestad, me muero porque no puedo ser tan alto como el pino", dijo.

El rey escuchó después el pino que le dijo:

- "Ah, Majestad, me muero porque me di cuenta de que no estoy en condiciones de dar uvas como la parra"

Escuchando la parra, el rey oyó:

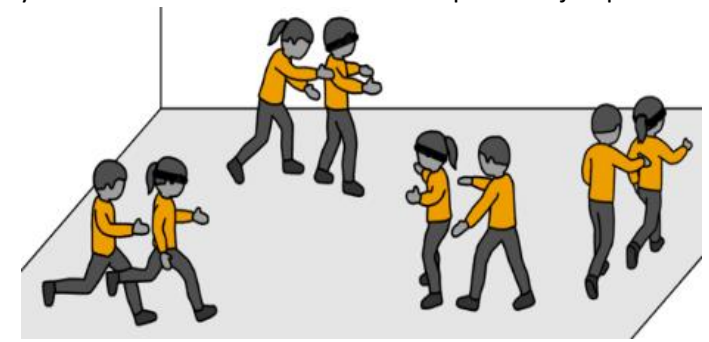
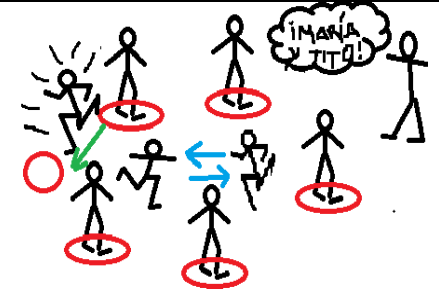
- "Ah, Majestad, me muero porque no puedo florecer como la rosa." El rey siguió caminando hasta que encontró una flor, el amor perfecto, florando. Cuando le preguntaba sobre su belleza, el rey oyó:

- "Ah, señor, si usted plantó un amor perfecto es porque quería que fuera un amor perfecto. Entonces en vez de conseguir que me comparen con otras plantas alrededor de mí, pensé, ya que no puedo ser alguien que no sea yo, voy a tratar de ser así de la mejor forma posible. Por lo tanto, me relajé y me di cuenta que podía contribuir solo con la existencia de mi sencilla fragancia".

El amor perfecto nos enseñó que "todos somos igualmente necesarios, cada uno en su lugar."

SESIÓN N° 05

Título:	05: Yo creo en mí		
Objetivo:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estimular en el grupo el proyectarse y soñar en relación a sus proyectos de vida. ▪ Promover un diálogo acerca de la importancia de plantearse un futuro mejor. 		
Recursos y materiales:	Preguntas, Proyector, Video: "Atrévete a soñar plan de vida", Tarjetas con frases del anexo, Preguntas, Preguntas, Copia "Lo que quiero ser", Lapiceros, Frase para completar	Instrumento de evaluación:	Fecha:
M. P.	Estrategias metodológicas		Tiempo 90 minutos.
De inicio	<p>➤ Saludamos a los y las estudiantes expresando satisfacción de esta nueva experiencia.</p> <p>➤ Nos reunimos todos y todas, delimitamos el espacio donde vamos a trabajar y conversamos sobre la importancia de la práctica del saludo y normas de convivencia.</p> <p>➤ Dinámica de motivación: "¡TODO CAMBIO!": grupos de 10 participantes, un aro por persona. Los jugadores forman un círculo y colocan los aros a sus pies. Uno de ellos, sin aro, se encuentra en el centro, la profesora nombrará rápidamente a dos compañeros que deberán intercambiar sus puestos de inmediato, momento que aprovechará el que liga para ocupar la casa de alguno y cambiar así sus funciones. ¿les justó la dinámica?</p> <p>➤ EL JUEGO DE ROBOTS: Dos jugadores siempre forman pareja. Se alinean uno detrás del otro. Mientras que la persona de delante es el "robot" y tiene los ojos vendados, la persona de atrás es el "programador". A una señal del profesor, los jugadores avanzan uno detrás de otro por el pabellón de deportes. El "robot" se guía por el pasillo tocándose la espalda y los hombros. Los estudiantes deben pensar y discutir las instrucciones con anticipación. Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toque el hombro izquierdo: muévase hacia la izquierda. • Toque el hombro derecho: muévase hacia la derecha. • Toque en la espalda: avance hacia adelante. • Toque en la cabeza: deténgase. <p>Todas las parejas corren por el gimnasio al mismo tiempo.</p> <p>Variaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El "robot" no cerró los ojos. • El área de juego se reduce gradualmente. • Los "programadores" dan instrucciones acústicas. • El juego se juega al aire libre, en el bosque o similar. 		



- Indicar al grupo que en esta parte final harán un rescate de la importancia de la búsqueda del autoconocimiento y su impacto en la construcción de sus proyectos de vida.
- Observar que tratar de verse a sí mismo es un ejercicio que requiere mucho coraje y honestidad consigo mismo, es un viaje único.
- Recordar que en la última clase hablarán de lo que quieren ser en el futuro. Preguntar:
 - ¿Para usted, este futuro está cerca o lejos?
 - ¿Es tangible o demasiado abstracto?
 - ¿Se siente seguro para llegar a él?
- Proyectar el video: "**Atrévete a Soñar - Plan de Vida.**" La misma que se encuentra en el siguiente enlace: "Atrévete a Soñar - Plan de Vida" <https://www.youtube.com/watch?v=ob0qM06L4MA>
- Después de ver el video preguntar: ¿Qué mensajes nos muestra el video? (Animar al grupo a comentar sobre lo que más les llamó la atención).
- En seguida, distribuir tarjetas en el piso del aula con las frases que se menciona en el video (Anexo).
- Pedir que cada estudiante tome una frase y vuelva a sentarse (prestar atención a la cantidad de opiniones de los estudiantes. Si hay más estudiantes que frases, repetir algunas frases. Si hay más frases que los estudiantes, algunos estudiantes deben tomar más de una).
- Disponer tiempo para la reflexión: ¿por qué eligió esa frase? ¿Qué mensaje le dió?
- Solicitar que cada estudiante comente rápidamente su percepción de la frase.
- Al final, agradecer a la participación de todos y reflexionar:
 - ¿Ha sido difícil compartir sus puntos de vista personales?
 - ¿Qué descubrimientos ocurrieron a partir de esta actividad?
 - ¿Por qué es tan importante uno creer en sí mismo?



Desarrollo

- Comentar que como a visto en la actividad anterior, para lograr lo que queremos, en primer lugar, hay que creer en nosotros mismos.

- Recordar que en la última clase hicimos un ejercicio de identificación de habilidades y cómo ellas pueden ayudarnos en nuestra elección de carrera.
- Preguntar: ¿alguna vez han pensado dónde quieren ponerse en los campos personales y profesionales?
- Entregar el instrumental "**Lo que yo quiero ser**" y pedir que respondan de manera individual.
- Luego, pedir a voluntarios que compartan sus registros.
- Terminar destacando que cuando registramos y organizamos nuestros objetivos, ellos se hacen más claros y este es el primer paso para convertirse en realidad.
- ❖ Reforzar la importancia de que estos objetivos siempre se revisen y sean repensados con el fin de ajustarse a los cambios que sucedan en su vida.
- ❖ **Juego Cadena de objetos:** Organiza a los participantes en dos grupos para que cada uno forme una columna. Si son pocos los integrantes de tu familia, forma un solo grupo y una sola columna.
- ❖ Entre los participantes debe haber una distancia no menor de un metro.
- ❖ Cada participante deberá mantenerse en su misma ubicación durante todo el juego.
- ❖ El primer participante tendrá varios objetos delante suyo. Lanzará un objeto al siguiente participante que está detrás y este hará lo mismo con el tercero, y así sucesivamente, hasta llegar al último participante de la columna.
- ❖ El último participante deberá lanzar el objeto a una caja.
- ❖ Si el objeto se cae por el camino, el equipo tendrá que empezar desde el principio
- ❖ Finalizar la sesión preguntando a las y los participantes cómo se han sentido y solicitando que expresen algún comentario libre.



Cierre

- Formar un gran círculo con todos de pie y con las manos cogidas, pedir a cada estudiante individualmente completar la frase: "Creo en mí porque ..."
- Finalizar felicitando por su participación activa.

Frases:

1. Si usted se pregunta cómo desea ser en el futuro, puede decir: "Na sé, no tengo ni idea."
2. Es más fácil decir lo que no quiero que ocurra.
3. Cuando somos pequeños que nos enseñan muchas cosas, pero no nos enseñan a confiar en nosotros mismos.
4. Creer en uno mismo y tener claro lo que quiere, se puede interpretar por muchos como arrogancia.
5. "Hijo, lo que tienes que hacer es trabajar duro, sacrificarte y perseguir tus sueños. Soñar despierto es una pérdida de tiempo".
6. De hecho, una forma de lograr sus objetivos es soñar con lo que quiere ... y luego trabajar para lograrlo.
7. Todo depende de lo que tú crees.
8. Zona de confort es cuando se mueve en torno a algo que domina (habilidades, conocimientos, actitudes y comportamiento).
9. Alrededor de su zona de confort es su área de aprendizaje, para ampliar su visión del mundo.
10. En su zona de aprendizaje: aprendes nuevos idiomas, viajas, tienen nuevas sensaciones, enriquecen sus puntos de vista, modifica sus hábitos y conoce otras culturas.
11. Zona de aprendizaje: experimentar, observar, comparar, aprender.
12. Zona de pánico "puede experimentar cosas muy graves. No deje su área de aprendizaje que va a ser terrible".

13. Zona de pánico es en realidad la zona mágica: pueden ocurrir cosas maravillosas a partir de esta zona, todavía no sabemos porque no hemos estado allí.
14. Zona de magia: amplía la zona de confort y área de aprendizaje. No se pierde lo que tenía.
15. El cambio es en realidad el desarrollo.
16. "Cambiar" provoca miedo de perder lo que tienes y lo que eres.
17. La tensión emocional (zona de confort) x tensión creativa (moverse al exterior): fuerzas opuestas.
18. Para avanzar, tu motivación debe ganar a tus miedos.
19. Debe reconocer sus miedos y enfrentarse a ellos (miedo a lo que dirán, miedo al fracaso, miedo al ridículo, la vergüenza, etc.).
20. ¡Cree en ti!
21. ¡Eres el protagonista de tu vida!
22. Lo que tú no decidas, probablemente otros decidirán por ti.
23. Al cuestionar correctamente sus miedos, su autoestima crecerá.
24. La autoestima le dará una nueva visión de la realidad y oportunidades, por lo que puede definir mejor sus objetivos, tener claro cuál es su sueño y buscar algo que te motive.
25. Toma conciencia de lo que te falta aprender.
26. Será útil recordar sus orígenes, sus valores y sus principios y que reflexione sobre su misión personal en la vida.
27. ¿Para qué quiere lograr su sueño?

28. Cuando confíes en ti y en tu sueño, es el momento de pasar a la acción y dejar atrás su zona de confort.
29. Experimentar la alegría de aprender a perseguir sus sueños.
30. Puede ser que algunos se sientan poco competentes y vulnerables. ¡No hay problema! ¡Eres un ser humano! ¡No sabes todo! Estás aprendiendo. Estás avanzando hacia tu sueño.
31. Lo que falta para comenzar a recuperar su sentido de competencia es volver a su zona de confort...
32. Tenga paciencia con su preparación y confianza en su meta. Prepare bien su estrategia.
33. ¡Sea una persona persistente y positiva!
34. Y antes de que usted se imagine, su sueño se hará realidad.
35. ¿Te atreves a soñar?

LO QUE QUIERO SER:


Personal:

Profesional:

¿QUÉ DECISIONES DEBO ELEGIR HOY PARA ALCANZAR MIS METAS?

PERSONAL	PROFESIONAL
1.	1.
2.	2.
3.	3.

SESIÓN N° 06

Título:	Aceptándome				
Objetivo:	Que las y los estudiantes se conozcan a sí mismos y se acepten físicamente, favoreciendo su auto cuidado.				
Recursos y materiales:	Globos, espejo, espacio libre, fichas de trabajo, cartillas de lectura, pizarra, hojas, plumones	Instrumento de evaluación:	Ficha de observación	Fecha:	
M. P.	Estrategias metodológicas			Tiempo 90 minutos.	
De inicio	<ul style="list-style-type: none"> • La facilitadora saludará al estudiante, se comentará brevemente sobre algunas ideas del módulo anterior. • Vamos todos y todas al patio a desarrollar Juego Lluvia de globos: se distribuye los globos a cada participante. A la señal de inicio, los participantes deben dar un golpe fuerte a los globos para que se eleven y por medio de pequeños golpes deben mantenerlos suspendidos evitando que toquen el suelo. La consigna es que los participantes deben cooperar entre sí para evitar que los globos caigan al suelo. Para ello, pueden usar cualquier parte de su cuerpo. Solo podrán moverse en un área o espacio delimitada previamente. El juego acaba cuando todos los globos caen al suelo. • Reflexión: ¿Cómo se han sentido durante el juego?, ¿Cómo aportar al logro del objetivo del juego? ¿Qué debe mejorar cada uno para tener mejores resultados? 				
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Se iniciará la sesión presentando la siguiente situación: “Rosa es una adolescente de 14 años, desde niña siempre se avergonzaba de su peso corporal, ella se miraba al espejo y se decía: “estoy gorda, que vergüenza que siento, escucho que mis amigos se burlan de mí, ya no voy a comer para que no se burlen”. Además de esto, Rosa no quería salir de su casa, pensaba que la iban a molestar, no participaba en fiestas y cada vez más se alejaba de sus amistades”. • La facilitadora realizará las siguientes preguntas: ¿Qué hemos observado en esta narración? ¿Por qué creen que Rosa pensaría de esta manera? ¿Qué pensará Rosa acerca de su cuerpo? Es importante crear un debate entre los alumnos. • Luego de esto se preguntará: ¿Cómo se sentirá una persona que no se acepta físicamente tal como es? • La facilitadora dialogará sobre la importancia de aceptar nuestro cuerpo, enfatizando en que es importante reconocer nuestras características físicas tal como somos y aceptarlo de manera incondicional, la valoración que le demos a nuestro cuerpo debe ir más allá de las opiniones de otras personas. Un auto concepto positivo de nuestro físico influirá en nuestra estima personal, esto nos evitará crearnos complejos, ansiedades, inseguridades, etc. <div style="border: 2px solid red; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>También es importante resaltar a los adolescentes que aceptarnos físicamente tal como somos lleva a aceptar incondicionalmente a otros sin dar una valoración de “feo” o “bonito”, porque estos conceptos son relativos y están influenciadas por la valoración que les da una determinada sociedad. Por ejemplo, algunos adolescentes se pueden sentir mal de tener acné (barritos en el rostro), y sentirse feos por ello, esto les originará limitaciones en su vida social.</p> </div>				

	<ul style="list-style-type: none"> • La facilitadora dará ejemplos de personajes célebres, donde resaltaré diciendo que a pesar de tener características físicas limitantes a ellos no le impidieron lograr sus metas, tenemos el caso de Napoleón Bonaparte, que, teniendo una talla baja, ésta no lo limitó a ser un gran militar y conquistador, también encontramos en Beethoven, que a pesar de tener limitaciones auditivas ha sido un músico famoso e importante de la música clásica. • Seguidamente se entregará a cada uno una ficha de trabajo: “Mi Cuerpo es Valioso” para ser desarrollado individualmente por los estudiantes. se les brindará un tiempo de 5 minutos aproximadamente. • Se preguntará cómo se han sentido durante el ejercicio y solicitaré comentarios, opiniones sobre lo realizado. • Se preguntará en que área han tenido mayor dificultad.
<p>Cierre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La facilitadora reforzará la importancia de aceptarnos tal como somos, decirles que nuestro cuerpo es único que pueden existir aspectos que nos desagraden, pero ello no significa que debemos sentirnos inferiores y avergonzarnos. Por lo tanto, debemos de cuidar nuestro cuerpo aseándolo, nutriéndolo adecuadamente, protegiéndolo de ingesta de sustancias tóxicas, y otros riesgos. • Se solicita que todos los adolescentes se pongan de pie para desarrollar la cartilla de trabajo: “Valorando nuestro cuerpo”, con los ojos cerrados. • Terminando la lectura se pide abrir los ojos y que intercambien abrazos. • Se pedirá a los estudiantes que cuando estén en sus casas establezcan un diálogo consigo mismo mirándose al espejo y repitiendo el contenido de la cartilla. • Registrar en su cuaderno su experiencia, indicando el día, la hora, el lugar y la emoción que sintió. • Se pedirá a los estudiantes que se acerquen a los espejos que están ubicados en el salón de clases que establezcan un diálogo consigo mismo mirándose al espejo y repitiendo el contenido de la cartilla. • Finalmente registrar en su cuaderno su experiencia, indicando el día, la hora, el lugar y la emoción que sintió. <div data-bbox="1890 549 2168 847" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1962 903 2168 1144" data-label="Image"> </div>

Ficha de trabajo 01

MI CUERPO ES VALIOSO

PARTES DE MI CUERPO QUE MÁS ME AGRADA	PARTES DE MI CUERPO QUE NO ME AGRADA
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

**“MI CUERPO ES VALIOSO Y ME ACEPTO TAL
COMO SOY”**

Cartilla de trabajo

VALORANDO NUESTRO CUERPO

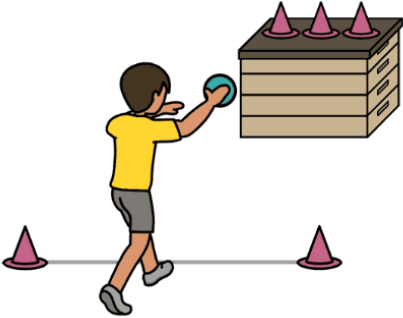
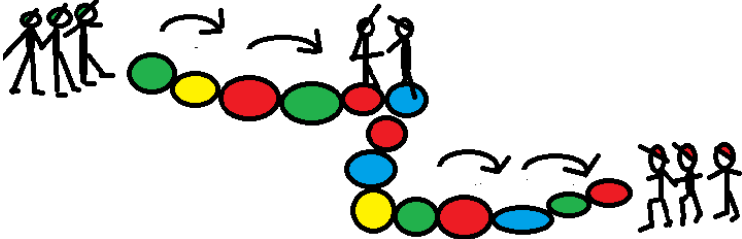
Instrucciones:

El facilitador solicitará a los participantes que cierren los ojos, que escuchen atentamente y que repitan cada oración que vaya leyendo el facilitador.

- ❖ “Mi cuerpo es valioso e importante”
- ❖ “Mi cabello me protege del sol y del frío”
- ❖ “Mis ojos me permiten ver lo que sucede a mi alrededor”
- ❖ “Mi nariz me sirve para oler “
- ❖ “Mi boca me permite decir lo que siento y quiero”
- ❖ “Mis oídos me sirven para escuchar las diversas melodías”
- ❖ “Mis manos me permiten agarrar, tocar y acariciar”
- ❖ “Mis piernas me permiten trasladarme de un lugar a otro”
- ❖ “Todo mi cuerpo es importante, puedo aprender a cuidarlo, valorarlo y quererlo”
- ❖ “Yo soy importante” “Yo soy muy importante”

**“YO SOY ASI Y ME ACEPTO TAL
COMO SOY”**

SESIÓN N° 07

Título:	Identidad social ¿de dónde vengo?				
Objetivo:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Posibilitar a los estudiantes una reflexión sobre algunas características propias de su localidad ▪ Conocer la identidad social en su comunidad de origen. ▪ Plantear formas de demostrar la identidad cultural. 				
Recursos y materiales:	Preguntas escritas en la pizarra o en PPT y se proyecta, Papelote para cada grupo y 2 plumones gruesos, Pizarra, Plumón, Papel, Lapicero, Portafolio	Instrumento de evaluación:	Formativa	Fecha:	
M. P.	Estrategias metodológicas				Tiempo 90 minutos.
De inicio	<p>➤ Saludamos a las y los estudiantes, manifestándoles el agrado y satisfacción de trabajar con ellos.</p> <p>➤ La facilitadora indica que se va realizar JUEGO YANQUEN PON: Dos equipos grandes "A y B" formados en columnas a los extremos de la fila de aros(10), es un reto de niños y niñas, al sonido del silbato salen saltando los representantes de los equipos , cuando se encuentran juegan Yanquen pon (piedra, papel y tijera) el perdedor se va al final de la columna de su equipo, el que gana avanza rápidamente, mientras sale el otro representante del equipo perdedor y nuevamente jueganasí sucesivamente hasta llegar al final, si lo logra se asigna un punto y nuevamente salen los dos representantes de los dos equipos. ¿Cómo se sintieron durante el juego? ¿Lograron el propósito del juego?</p> <p>-Todos y todas nos agrupamos para realizar el Ejercicio 1: lanzar un sombrero: ¡Intenta acertar los 3 conos con el menor número de lanzamientos posible! ¡Haz el ejercicio en parejas para que uno de vosotros siempre pueda repetir la pelota! ¡Demasiado simple? ¡Lanza desde una distancia mayor!</p> <p>•Iniciar dialogando sobre las características de sus comunidades, luego de ello se forma grupos de 5 integrantes con la finalidad de que dialoguen respondiendo a las preguntas, siempre es necesario indicar que deben guardar distancia considerable entre los estudiantes. Casa grupo tendrá un tiempo de 15 minutos para dialogar y completar el cuadro en un papelote.</p> <p>•Las preguntas para dialogar son: ¿Qué se llama tu comunidad? Y ¿Cómo es?, ¿Qué es lo que más te gusta de tu comunidad?, ¿Qué es lo que menos me gusta de mi comunidad? ¿Por qué?, ¿En qué actividades de mi comunidad participo? y ¿Cómo participo?, ¿Todos mis familiares viven en esta comunidad?, ¿Si no, de qué comunidades son? ¿Cómo llegaron hasta aquí? ¿Qué los llevó a salir de sus localidades de origen?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>				

DE DÓNDE VENGO...

Mi comunidad es:	¿Qué es lo que más te gusta de tu comunidad?	¿Qué es lo que menos te gusta?	En qué actividades de mi comunidad participo.	¿Cómo llegaron mis familiares a la comunidad?

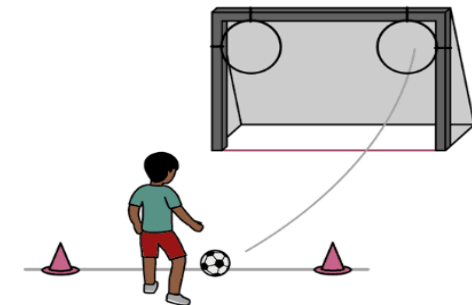
Al concluir, mediante un sorteo hacen la presentación de su trabajo al menos 3 grupos, en caso que sea más cantidad de grupos se realiza un sorteo para definir quienes socializan.

Desarrollo

- Se pide que se ubiquen formando un círculo con las sillas para dialogar un poco más amplio sobre sus comunidades, considerando que no todos son de la misma comunidad y en casos de que lo sean, irán complementando con más información según su percepción.
- Se anota en la pizarra las comunidades a las cuales pertenecen los estudiantes, también se anota la cantidad de estudiantes que son de cada comunidad, por ejemplo, 6 estudiantes son de la comunidad R, 8 estudiantes de la comunidad Y, etc.
- A partir de esta información se pide a los integrantes de la comunidad R indiquen lo que más les gusta de su comunidad, y se va tomando nota.

Comunidad	¿Lo que más les gusta?	¿Lo que desearía que mejore?	Las costumbres que se practican en la comunidad

- A partir de las respuestas, el/a docente comenta sobre las diversas percepciones existentes dentro de una misma comunidad y cómo esas diferencias, son parte de la diversidad, lo cual ayuda a formar una identidad para el lugar, dándoles características propias y únicas, construidas a lo largo del tiempo. A esta identidad damos el nombre de identidad social.
- Decir que a lo largo de las próximas sesiones vamos a ver un poco más de cómo nuestra identidad social se forma, cómo influye en nuestra forma de ser, de pensar y de actuar.
- Para ello sigue explorando sobre tu comunidad, sobre los platos típicos, su vestimenta, etc. Todo ello es parte de tu identidad social y cultural y de seguro que también te sientes comprometido y con la actitud de hacer lo mejor para tu comunidad, todo ello, es porque tienes la identidad con esa localidad y esa identidad nunca debes perderla, donde vayas, tu identidad con tu comunidad siempre debe estar allí, así te sentirás bien contigo mismo y con los demás.



	<ul style="list-style-type: none"> • Todos y todas participamos en el ejercicio 2: Tiro de ángulo: ¡Dispara el balón colocado en la esquina! ¡Prueba diferentes técnicas de tiro (patada interior, patada exterior, tiro de amartillado, tiro de amartillado interior, etc.)! ¿Demasiado simple? ¡Intenta lanzar el balón a la esquina con tu pie más débil!
<p>Cierre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dialogamos sobre formas de demostrar nuestra identidad con nuestra comunidad, para ello, utilizamos la dinámica de la pelota preguntona, donde lanzamos una pelota pequeña a los estudiantes de manera indistinta, sin embargo, antes de lanzar, el/la docente da un ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hablar en nuestro idioma de la comunidad donde se requiera hacerlo, sin sentir ninguna vergüenza. ➤ ... ➤ ... <p>Es necesario indicar que los estudiantes tomen nota en algún papel para luego ponerlo en su portafolio, el título de la actividad es: “Formas en las que demuestro mi identidad social y cultural”.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Reunimos a los estudiantes en círculo y les invitamos a realizar ejercicios de inspiración, expiración y estiramientos, para relajarse después de la actividad realizada. ➤ Realiza la siguiente reflexión: ¿De qué forma los alimentos saludables de tu región te ayudan a fortalecer tu resistencia? ¿Cómo te sentiste después de realizar tu actividad de relajación? ➤ Se entrega un cuestionario para llenar en parejas. ➤ Se felicita por las ideas que han ido saliendo, lo que se recomienda es ponerlas en práctica, porque ello reforzará su identidad consigo mismo/a y con su entorno que es su comunidad.



ANEXO

CONCEPTO DE IDENTIDAD SOCIAL: Se puede definir el término **identidad** como el conjunto de aspectos de un individuo que lo distingue de los demás y lo hacen único. La identidad es el conjunto de patrones diferenciados de comportamientos, pensamientos, actitudes y emociones relativamente estables, integrados en una unidad coherente, que se consolidan en características personales: sentimientos, pensamientos, emociones, comportamientos, actitudes, motivaciones, proyectos de vida, etc. Cuando hablamos de identidad social, nos referimos a la noción y al sentimiento de pertenencia a determinados grupos (segmentos, categorías) sociales. El concepto de identidad social parte de la constatación de que el individuo pone, más o menos automáticamente, a las otras personas y a sí mismo, en las más variadas categorías de clasificación -por ejemplo: latino, mujer, educado, conservador, deportivo.

Los criterios de clasificación pueden ser objetivos y manifiestos, pero también pueden ser resultados del pensamiento social del individuo. Se designa, por lo tanto, como identidad social la noción (creencia) del individuo de pertenecer a dichas categorías, siendo que esta cognición está siempre acompañada por un componente afectivo - un sentimiento más o menos fuerte de pertenencia. Cada individuo tiene una variedad de identidades sociales que habitualmente se presentan de manera estructurada.

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL ESTUDIANTE:

FECHA:

GRADO Y SECCIÓN:

CONOCINDO QUÉ APRENDÍ	
SITUACION/ TEMA	
¿Qué sabía antes?	
¿Qué se ahora?	
¿Cómo lo aprendí?	
¿para qué me sirve?	
¿Qué valores me permitió aprender en la clase?	
Nota promedio:	Firma:

- *Te evalúas a si mismo (tu comportamiento, desempeño, actitudes, progreso)*
- *Evalúate tu nivel de aprendizaje para detectar sus dificultades y corregirlas.*

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL ESTUDIANTE:

FECHA:

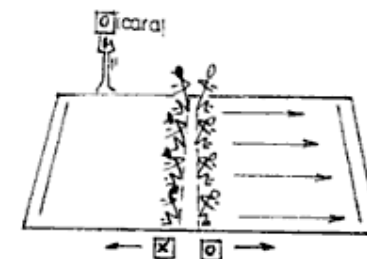
GRADO Y SECCIÓN:

CONOCINDO QUÉ APRENDÍ	
SITUACION/ TEMA	
¿Qué sabía antes?	
¿Qué se ahora?	
¿Cómo lo aprendí?	
¿para qué me sirve?	
¿Qué valores me permitió aprender en la clase?	
Nota promedio:	Firma:

- *Te evalúas a si mismo (tu comportamiento, desempeño, actitudes, progreso)*
- *Evalúate tu nivel de aprendizaje para detectar sus dificultades y corregirlas.*

SESIÓN N° 08

Título:	Reflexionando sobre mi calidad de vida			
Objetivo:	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre la importancia de cuidar la salud para tener una buena calidad de vida. • Conducir al grupo a reflexionar sobre lo que es estar saludable y cómo uno elige su estilo de vida saludable 			
Recursos y materiales:		Instrumento de evaluación:	Cuestionario	Fecha:
M. P.	Estrategias metodológicas			Tiempo 90 minutos.
De inicio	<p>➤ Todos los estudiantes en círculo en un lugar del patio; la docente les da la bienvenida y les motiva para los trabajos que van a realizar.</p> <p>➤ Diálogo reflexivo con los estudiantes sobre las principales dificultades que tienen durante los trabajos en equipo con sus compañeros, dentro y fuera de clase.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué creen ustedes sobre lo que es bueno para la vida? ➤ ¿Y sobre lo que es malo? <p>➤ JUEGO CARA O CRUZ: Parejas, situadas de espaldas a unos 2 metros de distancia aproximadamente y divididos por una línea central. A la voz de “cara” o “cruz” los alumnos del lado nombrado persiguen a su pareja correspondiente del otro equipo tratando de tocarlos antes de que lleguen a la línea de fondo. El que da caza a su pareja gana un punto; si no, se anota un punto el contrario.</p> <p>➤ VAR: varias las posiciones de salida: sentado, tumbado, de rodillas...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Llevar a los estudiantes a un espacio más grande, con la posibilidad de movimiento. • A continuación, dar a los estudiantes tarjetas con palabras que se encuentran en anexo. Solicitar dos voluntarios/as, uno de ellos representará a la palabra estrés y el/la otra voluntario/a representará a los malos hábitos y los otros estudiantes recibirán varias palabras con significado positivo. • A continuación, explicar que la pareja debe darse las manos y su objetivo será coger a los otros estudiantes, llevándolos con ellos, una vez que los coge serán parte de ellos y deberán cogerse de la mano y seguir cogiendo a los demás, es necesario no escaparse muy lejos, solo en los alrededores. <p>Para continuar cogiendo a los demás estudiantes es importante no soltarse de las manos, deben ir juntos. El solo hecho de ser tocados ya serán parte de esos dos problemas que afectan el bienestar: Estrés y malos hábitos.</p>			



- La actividad se completará cuando quede solo un estudiante para ser capturado.
- Reflexionar al final:
 - ¿Cómo se sintieron durante la actividad?
 - ¿Es fácil alejarse de las cosas que nos hacen daño?
 - ¿Qué podemos hacer para tener una mejor calidad de vida?
 - ¿Cómo transformar la energía negativa en positiva, teniendo como base la fuerza de los estudiantes con características positivas?
 - ¿Qué significa salud al final?

Al final, decir que le corresponde a cada uno reconocer las amenazas a una buena calidad de vida y protegerse de estos riesgos, manteniendo así su mente y su cuerpo, sanos y listos para hacer frente a las situaciones de la vida.

A continuación, realizamos la actividad “Estaciones aeróbicas”: Acondicionamos un espacio en la loza deportiva

Primero diseñamos 04 estaciones donde se realizarán actividades propuestas como muestra la figura.

Segunda formamos 04 equipos de 06 integrantes para recorrer las estaciones.

Tercero, a todos y todas se le explica que actividades se realizara en cada estación y las repeticiones.

•Las estaciones pueden ser secretas cada integrante ira descubriendo lo que hay en cada estación y realizarla.

JUEGO DADO CORREDOR: Primero demarcamos con 04 conos u objeto similar una pista de carrera que tenga la forma cuadrada, también consigue una hoja de papel donde indique nombres de los integrantes y la cantidad de vueltas que se sumara al final para ver quien dio más vueltas y determinar quién ganó, luego forman una columna para empezar el juego. El primero tira el dado y según lo que le tocó dará las vueltas alrededor de los conos, cuando termine anotará las repeticiones en la ficha de control, así sucesivamente saldrán a correr todos y todas.

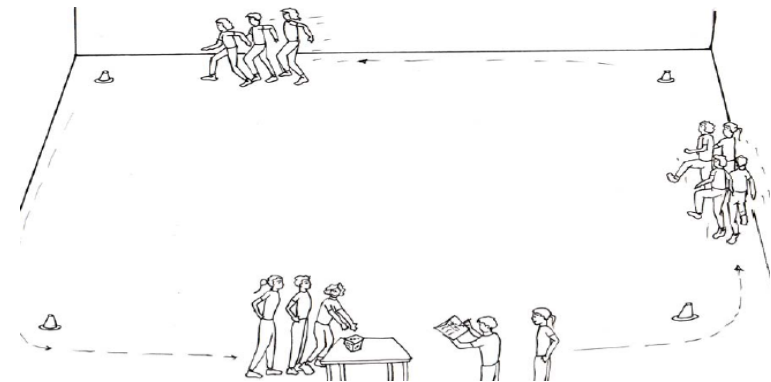
Variante: pueden correr en parejas, tríos

•Todos se ponen de acuerdo la cantidad de repeticiones.

• Formar cinco grupos de trabajo. A cada grupo entregarle una ficha con el cuadro de: Lo bueno y lo malo en la vida, que se encuentra en el anexo. Desarrollan en grupo.



Nº	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
01		FUNDAMENTAL: mucho trabajo. El movimiento se obtiene en una línea de fuerza repetitiva. El movimiento se obtiene en una línea de fuerza repetitiva, porque repite a fuerza, energía, energía. En la fuerza se obtiene una gran cantidad de fuerza. El ejercicio se repite hasta que el jugador se cansa o se queda sin fuerza.
02		¿Vale la pena? El movimiento se obtiene en una línea de fuerza repetitiva, porque repite a fuerza, energía, energía. En la fuerza se obtiene una gran cantidad de fuerza. El ejercicio se repite hasta que el jugador se cansa o se queda sin fuerza.
03		¿Cuánto más pesamos? El movimiento se obtiene en una línea de fuerza repetitiva, porque repite a fuerza, energía, energía. En la fuerza se obtiene una gran cantidad de fuerza. El ejercicio se repite hasta que el jugador se cansa o se queda sin fuerza.
04		¿Vale la pena? El movimiento se obtiene en una línea de fuerza repetitiva, porque repite a fuerza, energía, energía. En la fuerza se obtiene una gran cantidad de fuerza. El ejercicio se repite hasta que el jugador se cansa o se queda sin fuerza.






Desarrollo

	<ul style="list-style-type: none">• Luego, socializar lo desarrollado por todos los grupos de una manera rápida. En caso que haya algunas cosas confusas, se debe preguntar y aclarar si es necesario reubicar donde corresponde.• Se entrega la siguiente ficha de manera individual a cada estudiante, “Características de calidad de vida” en ese momento deben hacer una reflexión personalizada para ir respondiendo desde su autoconocimiento.• Para la socialización solo presentan una idea de cada lado, de esta manera, se permite escuchar sus expresiones de autoconocimiento. <p>Felicitar por las reflexiones, tanto grupales e individuales.</p>
Cierre	<ul style="list-style-type: none">• Después de las presentaciones, decir que salud, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un estado de completo bienestar físico, bienestar mental y social y no solamente la ausencia de enfermedades. Varios intentos se han hecho con el fin de construir un concepto más dinámico que consiga tratar la salud no como una imagen complementaria a la enfermedad, sino como una construcción permanente de cada individuo y del colectivo, que se expresa en la lucha por la expansión del uso del potencial de cada persona y de la sociedad, que refleje su capacidad de defender la vida.• Es necesario educar para la salud teniendo en cuenta todos los aspectos que intervienen en la formación de hábitos y actitudes saludables suceden en el día a día.• Explicar que tener una buena calidad de vida implica gozar de buena salud en nuestras vidas, haciendo que nos mantengamos en equilibrio y lejos de cosas que nos hacen daño.• Terminamos planteando preguntas para pensar y pedir que las respuestas traigan para la siguiente clase:<ul style="list-style-type: none">➤ ¿Tu vida es saludable? ¿En qué aspectos?➤ ¿Te sientes responsable por el estilo de vida que llevas?➤ ¿Cómo puedes mejorar tu calidad de vida?➤ ¿Cómo la calidad de vida se relaciona con tu proyecto de vida?

ACTIVIDADES DE LAS ESTACIONES AERÓBICAS



Nº	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
01		POLICHENELAS: consiste en dar saltos imitando los movimientos de una tijera de manera repetitiva. Esta rutina de ejercicios está enfocado en fortalecer los abdominales, piernas espaldas y brazos. Además, mejora la función cardiovascular, puedes realizarlo durante 30 segundos. (03 repeticiones) VARIANTE: realizar el ejercicio con un palo de escoba en la mano.
02		PASAR LA PELOTITA ENTRE LAS PIERNAS. El estudiante se ubica en una posición de cubito dorsal e irá pasando la pelotita entre las piernas alternado los movimientos arriba- abajo Como una tijeras. La pelotita se ira pasando de mano en mano derecha izquierda, Con este trabajo lograras mejorar músculos abdominales.
03		ESCALERA POLIMÉTRICA/ COORDINATIVA: <ul style="list-style-type: none"> • Colócate enfrente de la escalera y corre rápidamente a través de ella. Trata de que los dos pies caigan dentro de cada cuadro. • Cuando llegues al final de la escalera, dirígete al principio caminando para bajar pulsaciones y recuperarte para la siguiente serie. • Cuando tengas dominado el movimiento, trata de subir las rodillas arriba para añadirle más dificultad al ejercicio. • Puedes realizarlo durante 1 minuto (03 repeticiones)
04		JUEGO DE EQUILIBRIO: Se distribuye 02 latas en el recorrido, Cada jugador se subirá en su par de latas llevando 02 en las manos donde alternará poniendo al piso las 04 latas para avanzar hacia la llegada. Con este juego se pone a prueba la habilidad y el equilibrio de cada participante en salir airoso de las pruebas establecidas. VARIANTE: puedes poner conos para el recorrido .

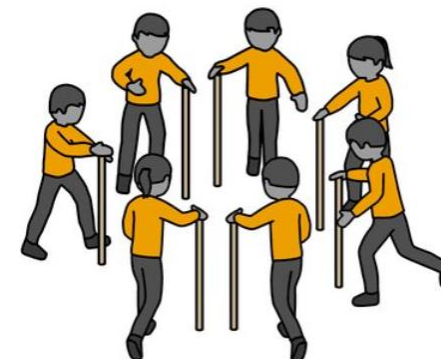
CARACTERÍSTICAS DE CALIDAD DE VIDA

¿Qué características de calidad de vida tienes y cuáles son las que crees que te falta? Completa en las columnas que corresponden:

Los aspectos de calidad de vida que tengo:	Los aspectos de calidad de vida que aún me falta:
Me alimento de productos naturales que producimos.	Tener acceso a los libros y más información confiable.

SESIÓN N° 09

Título:	Fortaleciendo mi habilidad de trabajo en equipo				
Objetivo:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Animar a los estudiantes a reflexionar sobre las facetas de la personalidad relacionadas con la cooperación. ▪ Estimular la creatividad y el poder de síntesis de los estudiantes. 				
Recursos y materiales:	tarjetas con las palabras pegados en diferentes partes del salón, entregar una tarjeta de cartulina, lapiceros o plumones, papelote, plumones, bastones, equipo de sonido.	Instrumento de evaluación:	Cuestionario	Fecha:	
M. P.	Estrategias metodológicas			Tiempo 90 minutos.	
De inicio	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Saludamos a los y las estudiantes expresando satisfacción de esta nueva experiencia. ✓ Nos reunimos todos y todas, delimitamos el espacio donde vamos a trabajar y conversamos sobre la importancia de la práctica del saludo y normas de convivencia. ✓ Juego atrapa el palo: Para comenzar nuestro juego situamos a las y los estudiantes niños en un círculo gigantes, dejando un espacio razonable de aproximadamente un paso lateral. Los estudiantes sostendrán el palo de forma vertical de frente a ellos. A la voz de mando los estudiantes recorrerán su posición en la circunferencia a la izquierda o a la derecha según la indicación. Para poder desplazarse tendrán que solar el palo de escoba que tiene para inmediatamente sostener el palo de escoba del lugar a donde se cambiaron. Es muy importante recomendará los estudiantes que sólo tiene que soltar su palo de escoba y evitar en todo momento aventarlos, estos para que su compañero tenga más posibilidades de atrapar el palo de escoba. ✓ Para iniciar el juego podemos hacer unos ejercicios de práctica, luego podemos pasar a la fase competitiva donde se saldrán aquellos estudiantes que no reacciones a tiempo y se les caiga el palo de escoba; pero también podemos hacerlo colaborativo y ver cuantas rondas consigue el grupo sin dejar caer el material. ➤ Después del juego hacemos algunos ejercicios de estiramiento y soltura muscular. ➤ Preparar la clase con antelación, organizando seis espacios para la constitución de equipos. En cada espacio, colocar un cartón o cartulina una de las siguientes palabras: Colectivo, Contribución, Cooperación, Unión, Esfuerzo y Comunicación. • Dar la bienvenida a los estudiantes al son de una música animada. Señalar que en la lección anterior vimos la importancia del autocuidado, sin embargo, nuestros logros no solo dependen de nosotros, sino que siempre tenemos a otras personas que nos están apoyando, ya sea nuestra familia, amigos, etc. Lo cual es bueno, porque debemos apoyarnos entre todos/as para salir adelante y lograr nuestras metas, para ello necesitamos desarrollar habilidades que nos ayuden a relacionarnos positivamente con los demás. 				



- Pedir a los estudiantes que caminen y vean las palabras escritas en los carteles y que elijan la palabra con la cual más se identifiquen. Orientar que se paren cerca de la palabra, así se forman los grupos. Procurar distribuir los grupos de estudiantes de manera equilibrada.
- Pedir que cada grupo escriba en una tarjeta de cartulina las ideas, pensamientos, palabras, frases, todo lo que viene a la mente acerca de la palabra que está resaltada. Para ello tienen 2 minutos. Una vez concluido deben pegar cerca a la palabra.
- Luego pedir, que los grupos roten y tendrán 2 minutos para leer y tratar de aumentar alguna idea más en la tarjeta de cada palabra. De esta manera deben pasar los grupos por las seis tarjetas.
- Al final, pedir a los equipos que permanezcan en el último cartel con el cual contribuyeron y sin la necesidad que socialicen, el docente lee la tarjeta y felicita a todos en general.

Desarrollo

- Con equipos formados, decidir que el reto ahora será crear un panel utilizando todas las ideas del cartel que está con ellos y cuyo tema central será el **equipo de trabajo**.
- Pedir a cada equipo que utilicen sus materiales necesarios tales como lapiceros, tijeras, pegamento, etc., y dar un tiempo de 20 minutos para construir sus paneles colectivamente, fomentando la participación de todos.
- Orientar que pueden utilizar dibujos, frases, imágenes, collages, la creatividad debe ser alentada.
- Cuando hayan terminado, pedir a cada grupo que presente su panel a los demás.

Después de las presentaciones, retroalimentar teniendo en cuenta el valor del trabajo en equipo y las dificultades que tienen algunas personas en trabajar en parejas.

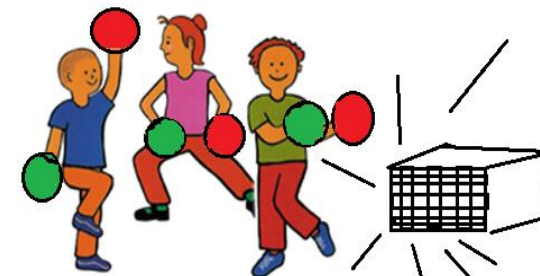
- Todos y todas nos preparamos para divertirnos con un **nuevo juego Twister** con las manos y pies antideslizantes, colocándolos de una manera más o menos complicada, según el orden de las figuras. Esta actividad permite trabajar y desarrollar múltiples habilidades de manera lúdica: la motricidad gruesa, la coordinación y el equilibrio, la lateralidad, la atención y la concentración, los límites del cuerpo, la resistencia, la flexibilidad, la noción de espacio, saber trabajar en equipo y ¡enriquecer el vocabulario de los colores! El objetivo del juego es conseguir poner el pie y la mano en el lugar indicado sin dejar que el cuerpo toque el suelo. Para jugar hay que ser mínimo 2 jugadores y un árbitro. **¿Cómo se han sentido durante el juego?**



Cierre

- ✓ La facilitadora mencionará que para finalizar la sesión realizarán la **actividad “Me muevo al ritmo de la música”**.
- ✓ Explicaremos que escucharán la música que colocarás en el reproductor y ellos pueden decidir con libertad cómo moverse de manera individual siguiendo el ritmo (algunos niños optarán por bailar, otros por solo caminar y hacer movimientos de estiramiento al compás de la música, etc.).
- ✓ Reproduciremos la música: “Mix Ocobamba, indicaremos que la actividad finaliza al terminar la melodía.
- ✓ Luego de un tiempo de movimiento libre: Nos reunimos y les preguntamos (permite que todos se expresen): “¿Cómo se sintieron al moverse al ritmo de diferentes canciones?, ¿quiénes conocían el ritmo de las músicas?, ¿quiénes se movieron igual o parecido al compañero?”.
- Concluir diciendo que podemos lograr metas más grandes cuando un grupo o una sociedad decide crear un esfuerzo colectivo para resolver un problema. El trabajo en equipo puede ser un reto para la capacidad de resiliencia, pero sin duda es un medio de crecimiento y maduración para todo el mundo.

En círculo, terminar pidiendo a voluntarios que digan lo que más les gustó en la clase de hoy y por qué.



EVIDENCIAS FOTOGRÁFICA







