

## ¿CÓMO PUEDO REPLICAR EL PRODUCTO DIDÁCTICO?

<p><b>Producto didáctico</b></p>  <p>Spotybook / Programa de habilidades psicológicas</p>	<p><b>Metodologías activas</b></p>  <p>Aprendizaje cooperativo          Aprendizaje basado en proyectos          Flipped Classroom          Gamificación educativa</p>	<p><b>Apps y programas</b></p> 
--	---	--

### ¿Cómo puedo replicar el producto didáctico?

Este apartado tiene como objetivo principal explicar cómo puedes utilizar el producto didáctico realizado con tu alumnado. No cabe duda que cada asignatura y/o materia universitaria/no universitaria tiene sus peculiaridades en cuanto a los contenidos que se imparten; por ello, ofrecemos unas **ideas** que esperamos puedan servirte. También, os animamos a que contactéis con los CEO Makers de cada PracTICS.

Enseñanzas universitarias	Enseñanzas no universitarias
<p>Si tuviéramos que explicar el estrés y la ansiedad en un ambiente universitario, ambiente el cual ya conoce a la perfección estos aspectos llevaríamos a cabo esta serie de cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Contextualización universitaria:</b> En nuestra aula universitaria comenzaríamos explicando cómo el estrés y la ansiedad pueden ser comunes entre los estudiantes universitarios debido a la carga académica, las responsabilidades y las expectativas.</li> <li>- <b>Presión académica:</b> Habla sobre la presión académica y la competencia, destacando que es normal sentir estrés en un entorno universitario exigente donde no siempre los resultados académicos pueden ser favorables a los estudiantes recalando que esto es una “carrera de fondo de muchos años, no un</li> </ul>	<p>A la hora de explicar que son el estrés y la ansiedad en un ambiente como puede ser un colegio hay que tener en cuenta la edad y estado de desarrollo de los alumnos, por lo tanto habrá de abordarse el tema desde una perspectiva más superficial y haciendo uso de términos más simples, lo primero sería dejar claro la diferencia entre estrés y ansiedad así como dar algún consejo acerca de cómo evitarlos. En este caso además es recomendable optar por estrategias como la gamificación para que el alumnado realice diferentes actividades con una perspectiva más desenfadada. En nuestro caso, se proponen un pequeño cuestionario para ver si se han asentado correctamente los conceptos, plasmar mediante dibujos sus emociones negativas. Así como una actividad física libre</p>

sprint”

**- Equilibrio entre vida académica y personal:**

Enfatiza la importancia de mantener un equilibrio entre los estudios y la vida personal, recordando la importancia de intercalar el estudio y las responsabilidades académicas con la vida social, salir con amigos, viajar, aprovechar la juventud de manera equilibrada básicamente.

**- Recursos universitarios:** Informa a los estudiantes sobre los recursos disponibles en la universidad, como servicios de asesoramiento, talleres de gestión del estrés y apoyo académico que podrían solicitar en caso de necesitarlo.

**- Desmitificar el fracaso:** Explica que el fracaso ocasional es parte del proceso de aprendizaje y desarrollo, y que no define el valor de una persona ni mucho menos, al fin y al cabo es una nota que puede ir cambiando a lo largo del tiempo con más estudio y disciplina.

**- Desarrollo de habilidades de afrontamiento:** Introduce estrategias específicas de afrontamiento, como la planificación del tiempo, la priorización de tareas, la gestión del tiempo y la importancia de un equilibrio emocional y social-educativo.

**- Fomentar el diálogo:** Anima a los estudiantes a hablar abiertamente sobre sus experiencias y desafíos. Puedes organizar sesiones de discusión en grupo o proporcionar plataformas para compartir experiencias y estrategias para perder esa vergüenza que a veces nos pasa factura para no poder expresarnos de forma correcta.

**- Autocuidado:** Destaca la importancia de cuidar de la salud mental y física. Recalcando un balance entre las dos sin dar más importancia a una que a otra y dando herramientas para desarrollarlas de manera correcta.

que se realizará en el recreo con el objetivo de liberar tensiones.

En Educación Primaria, podemos utilizar el autocontrol en diferentes metodologías activas. Con ello, nos encontramos con diferentes actividades que hemos desarrollado en el que se buscan una serie de estrategias y técnicas para un aprendizaje efectivo del alumnado, así como mejorar su capacidad de autocontrol personal y en relación a los demás compañeros.

También, podemos usar Apps y programas en relación al Autocontrol que hacen que los alumnos estén informados de una manera más animada y conforme a su edad, de los diferentes ejercicios que se van a realizar, así como proyecciones visuales y animaciones para entenderlo de la mejor forma posible. Además, se pueden realizar actividades educativas con las apps, de tal manera que los alumnos puedan interactuar entre ellos y el docente vea el desarrollo de sus habilidades tecnológicas.

Complementariamente, podemos elaborar un programa de intervención para la mejora de habilidades psicológicas. En él, debemos incorporar cómo podemos ayudar al alumnado a su capacidad de autocontrol, mediante las actividades propuestas o mediante otros planes más avanzados, dependiendo de su edad.

Como **actuaciones específicas**, otras réplicas del producto didáctico pueden ser:

1. En una clase de 3º de primaria se puede realizar una sesión en la cual se utilice la metodología activa para enseñar (gamificación). En la asignatura de matemáticas se les presentará la actividad con la cual se van a tratar las tablas de multiplicar.

- **Red de apoyo:** Enseña a los estudiantes la importancia de construir una red de apoyo, ya sea a través de amigos, compañeros de clase, profesores o profesionales de la salud mental la cual nos ayude en momentos de bajón los cuales son muy normales en estas edades.

- **Énfasis en la autonomía:** Anima a los estudiantes a ser proactivos en buscar ayuda cuando sea necesario y a reconocer sus propias necesidades fomentando actividades para desarrollarlas y que los alumnos sean capaces de hacerlas de forma individual y de una manera correcta.

Como **actuaciones específicas**, otras réplicas del producto didáctico pueden ser:

1. En la carrera de fisioterapia a partir de una metodología activa o metodología por descubrimiento por parejas se desnudarán quedándose en ropa interior y deberán pintar con un rotulador los músculos, tendones... en el cuerpo de su compañero/a.
2. En la carrera de medicina realizaremos una disección de un corazón de cerdo (ya que se dice que es el más similar al de los seres humanos), para que de esta forma, por medio de la experimentación reconozcan las diferentes venas y arterias del órgano.
3. En la carrera de anatomía artística, se trabajará en parejas para crear esculturas anatómicas. Cada pareja recibiría un maniquí o modelo de arcilla y utilizarían su conocimiento de anatomía para esculpir los músculos, huesos y estructuras anatómicas relevantes.
4. En la carrera de criminología realizaremos un Escape Room creado con tecnologías digitales, en el cual se

Se le proporcionará a cada alumno/a una hoja en la cual habrá una tabla de 3 filas y 5 columnas, en la que cada casilla tendrá un número o una multiplicación (de las 10 tablas de multiplicar). El profesor irá diciendo números o multiplicaciones y los alumnos deberán ir tachando en sus tableros los números que sean la solución a las multiplicaciones que dice o las multiplicaciones que den el número que diga el profesor. Para fomentar el juego, el alumno/a que haga línea ganará una pegatina y el alumno/a que haga bingo dos pegatinas.

2. Estos tableros (cartones) estarán hechos con una aplicación como es slidesgo o canva.
3. En una clase de 5º de primaria se puede realizar una sesión en la cual se utilice la metodología activa para enseñar (Aprendizaje basado en proyectos).
4. En la asignatura de Ciencias Naturales pueden planificar, crear y diseñar un jardín en el patio de la escuela, lo que implicaría investigar qué plantas son adecuadas para la estación del año en la que nos encontrásemos, y también que plantas son adecuadas para el clima que tengamos en nuestra región. Una vez plantadas, tendrán que aprender cómo cuidarlas. Los alumnos del aula estarán involucrados en todas las etapas de la creación del huerto (desde poner las semillas, hasta la recolección): Una vez creado el huerto, aprenderán sobre la importancia de las plantas para el medio ambiente y la biodiversidad.
5. Se les presentará al principio del

<p>representará un asesinato (ficticio). En él, los estudiantes deberán concretar las causas y autor del delito por medio de la detección de una serie de pruebas.</p> <p>5. En la carrera de nutrición y dietética, mediante un kahoot se podría realizar un concurso en parejas, para fomentar la comunicación, el entendimiento y en caso de que a alguno le falten conocimientos, pueda adquirirlos por su compañero/a. El Kahoot tratará temas como: ¿cuál de estos 4 alimentos tiene más grasas?, ¿qué tipo de alimentos resultan menos dañinos para el organismo?...</p>	<p>proyecto un power point en el que se les introducirá los contenidos básicos que deben conocer.</p>
---	---