

Universidad San Jorge

**MÁSTER UNIVERSITARIO EN
PROFESORADO DE ESO Y BACHILLERATO,
FP Y ENSEÑANZAS DE
IDIOMAS**

Proyecto Final de Máster

Enseñémosles a vivir.

Autor del proyecto: Alejandra Arnal Alquézar

Directora del proyecto: Gema Tolón Herrera

Zaragoza, 09 de junio de 2025



ÍNDICE

Agradecimientos	5
Resumen y palabras clave.....	7
1. INTRODUCCIÓN.....	8
1.1. Breve descripción del proyecto de innovación	8
1.2. Legislación.....	8
1.3. Problemática	13
1.3.1. <i>Salud mental y bienestar emocional en los adolescentes</i>	13
1.3.2. <i>Resultados informe PISA en 2022</i>	17
1.4. Antecedentes	21
2. MARCO TEÓRICO.....	22
2.1. Introducción	22
2.2. Revisión de la literatura	23
3. PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA.....	42
3.1. Descripción general del Proyecto	42
3.2. Diagnóstico/ viabilidad del proyecto	45
3.2.1. <i>Metodología de investigación</i>	45
3.2.2. <i>Análisis de resultados y conclusiones</i>	46
3.3. Objetivos del proyecto de innovación educativa	47
3.4. Metodología utilizada en el proyecto.....	48
3.5. Características del centro para el cuál se propone el Proyecto	53
3.5.1. <i>Características del centro</i>	53
3.5.2. <i>Características del equipo docente</i>	53
3.5.3. <i>Características específicas de los estudiantes</i>	54
3.5.4. <i>Características de la comunidad educativa</i>	54
3.6. Diseño	54
3.6.1. <i>Materias o asignaturas que están relacionadas con el Proyecto</i>	54
3.6.2. <i>Competencias Clave y específicas a desarrollar en el alumno en las distintas asignaturas o materias</i>	57
3.6.3. <i>Recursos previstos en el proyecto</i>	59
3.7. Desarrollo.....	60
3.7.1. <i>Descripción de las actividades que componen el Proyecto</i>	60
3.7.2. <i>Descripción de las fases del proyecto, temporalización y planificación general (cronograma)</i>	62
3.7.3. <i>Evaluación: estrategias, instrumentos y criterios de evaluación</i>	66
3.7.4. <i>Calificación</i>	70
3.7.5. <i>Evaluación del proyecto de innovación</i>	74

4.	CONCLUSIONES Y PROSPECCIÓN FUTURA DEL PROYECTO.....	75
5.	REFERENCIAS	77
6.	ANEXOS	87
6.1.	Anexo 1. Diagnóstico de viabilidad.....	87
6.2.	Anexo 2. Ejemplo del modelo validado	89
6.3.	Anexo 3. Competencias Clave y Descriptores de Salida.....	91
6.4.	Anexo 4. Relación entre los elementos del proyecto y el currículo.....	96
6.5.	Anexo 5. Secuencias del proyecto <i>Hazte dueño de tu vida con 10 hábitos</i>	106
6.6.	Anexo 6. Instrumentos de calificación.	138
6.7.	Anexo 7. Ejemplo de cartel <i>Los 10 hábitos</i>	163

Agradecimientos

Deseo expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han contribuido, de una u otra forma, al desarrollo de este Trabajo Fin de Máster.

A mi directora de TFM, Gema Tolón, por su cercanía, orientación y por ayudarme a aterrizar mis ideas, guiándome con claridad y sensibilidad para darles forma y sentido en este proyecto académico. Su acompañamiento ha sido clave para transformar una inquietud personal en una propuesta educativa con fundamento y propósito.

Agradezco especialmente a los profesores del Máster y en concreto a Arantzazú Martínez, Enrique Gracia, Mar Martín y Pilar del Valle, por los conocimientos compartidos, por su implicación y por haber sembrado en mí la reflexión y la inspiración necesarias para desarrollar este trabajo. Cada asignatura ha aportado una pieza esencial al enfoque interdisciplinar del proyecto.

A mis compañeros del Máster, por su apoyo y por haber compartido conmigo este intenso y enriquecedor camino.

A mi hijo, por su cariño incondicional, por creer en este proyecto y darme ese empujón para desarrollar este trabajo.

A mis amigos, por estar ahí, por escucharme, por apoyarme en los momentos difíciles y por recordarme que no estaba sola en este año tan exigente.

Y a la Universidad San Jorge, por brindarme la oportunidad de formar parte de la décima edición de este Máster. Haber vivido este aniversario y participado en las conferencias conmemorativas ha sido un regalo que ha enriquecido profundamente mi formación y mi visión docente.

Gracias a todos y todas por formar parte de este proceso.

Resumen y palabras clave

Este Trabajo Fin de Máster presenta un proyecto de innovación educativa dirigido al alumnado de 1º de ESO, con el objetivo de mejorar su bienestar holístico —físico, mental, emocional y social— y, como resultado, su rendimiento académico. Surge como respuesta al creciente deterioro de la salud mental en adolescentes y su impacto en el aprendizaje. La propuesta se basa en una intervención interdisciplinar mediante la metodología activa del Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), centrada en la adquisición de diez hábitos saludables relacionados con el autocuidado, la autoestima, la gestión emocional y la conciencia social.

El proyecto se fundamenta en los principios de la LOMLOE, los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS 3 y 4) y los avances en neurociencia, integrando conocimientos sobre el funcionamiento del cerebro y la influencia de los hábitos en el bienestar y el aprendizaje. A través de actividades en asignaturas como Matemáticas, Biología, Geografía e Historia, Educación Física, Educación Plástica, Visual y Audiovisual y Tutoría, el alumnado elabora un plan de mejora personal y grupal que promueve cambios significativos en su estilo de vida. Este proceso fomenta la reflexión sobre su papel en el mundo, su responsabilidad social y el desarrollo de competencias clave como la competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).

Palabras clave: Bienestar holístico, adolescencia, hábitos saludables, aprendizaje basado en proyectos (ABP), neurociencia, competencia CPSAA.

Abstract and key words

This Master's Thesis presents an educational innovation project aimed at first-year students of Compulsory Secondary Education (ESO), with the goal of enhancing their holistic well-being—physical, mental, emotional, and social—and, as a result, improving their academic performance. It responds to the growing concern over adolescent mental health and its impact on learning. The proposal involves an interdisciplinary intervention using the active methodology of Project-Based Learning (PBL), focused on developing ten healthy habits related to self-care, self-esteem, emotional regulation, and social awareness.

The project is grounded in the principles of the LOMLOE, the Sustainable Development Goals (SDGs 3 and 4), and recent advances in neuroscience, incorporating knowledge about brain function, and the influence of habits on well-being and learning. Through activities in subjects such as Mathematics, Biology, Geography and History, Physical Education, Visual and Audiovisual Arts, and Tutor Time, students create a personal and group improvement plan that promotes meaningful lifestyle changes. This process encourages reflection on their role in the world, their social responsibility, and the development of key competencies such as personal, social, and learning-to-learn competence (CPSAA).

Key words: Holistic well-being, adolescence, healthy habits, project-based learning (PBL), neuroscience, CPSAA competence.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Breve descripción del proyecto de innovación

El proyecto *Enseñémosles a vivir* es una iniciativa de innovación educativa dirigida a los estudiantes de 1º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Su objetivo principal es mejorar el bienestar holístico (físico, mental, emocional y social) de los estudiantes y, en consecuencia, su rendimiento académico, mediante la implementación de hábitos saludables. Este proyecto aborda la problemática de la salud mental de los adolescentes, que está impactando negativamente en su rendimiento académico a nivel mundial. A través de la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), los estudiantes son incentivados a adoptar diez hábitos saludables que les ayudarán a mejorar su bienestar integral y su disposición para aprender.

1.2. Legislación

La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE), destaca la educación como un pilar fundamental del Estado, esencial para lograr la cohesión social y una convivencia armónica entre sus ciudadanos. Para alcanzar estos objetivos, la educación debe ser de alta calidad, adaptándose a las necesidades individuales y promoviendo valores como la empatía, el respeto y la inclusión. La LOMLOE aboga por un aprendizaje dinámico y significativo, donde los estudiantes juegan un papel activo, utilizando metodologías innovadoras en el aula para transformar la relación de enseñanza-aprendizaje.

Además, la LOMLOE enfatiza una educación basada en competencias, priorizando la adquisición de habilidades y valores personales sobre la mera acumulación de conocimientos teóricos.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) surgen de la Cumbre de las Naciones Unidas sobre el Desarrollo Sostenible, celebrada en septiembre de 2015 en Nueva York. Estos 17 objetivos, enmarcados en la Agenda 2030, fueron establecidos por la Asamblea General de las Naciones Unidas con el fin de abordar los desafíos globales más urgentes, como la pobreza, la desigualdad, el cambio climático, la degradación ambiental, la paz y la justicia. Los ODS buscan promover un desarrollo sostenible que integre las dimensiones económica, social y ambiental, asegurando un futuro próspero y equitativo para todas las personas.

El Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, regula la estructura y los contenidos mínimos de la Educación Secundaria Obligatoria, estableciendo una serie de habilidades y competencias que los estudiantes deben adquirir al finalizar esta etapa educativa que les permitan asumir responsabilidades, conocer y ejercer sus derechos, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad, entre otros valores.

Los objetivos de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) se centran en formar ciudadanos responsables y conscientes de sus derechos y deberes,

promoviendo valores como la tolerancia, la cooperación y la solidaridad. Se busca que los estudiantes desarrollen hábitos de disciplina, estudio y trabajo en equipo, esenciales para su crecimiento personal y académico. Además, se enfatiza la importancia de valorar la igualdad de género y rechazar cualquier forma de discriminación, fortaleciendo sus capacidades afectivas y promoviendo la resolución pacífica de conflictos.

Los objetivos de etapa están vinculados a la adquisición y desarrollo de las competencias clave que los alumnos deben adquirir al finalizar la enseñanza básica. Estas competencias clave son: en comunicación lingüística (CCL), plurilingüe (CP), competencia digital (CD), la competencia en matemática, ciencia, tecnología e ingeniería (STEM), la personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), la ciudadana (CC), la emprendedora (CE) y en conciencia y expresión culturales (CCEC), asegurando que, al finalizar su educación básica, los alumnos estén preparados para enfrentar los desafíos en la vida.

El proyecto de innovación se adapta a la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE) y, además, se basa en los Objetivos de Desarrollo Sostenible, buscando desarrollar la meta 3.5 del ODS 3 (Salud y Bienestar) y las metas 4.1 y 4.7 del ODS 4 (Educación de Calidad).

Naciones Unidas (2023) busca garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades, a través del **Objetivo de Desarrollo Sostenible 3: Salud y Bienestar (ODS 3)**. El grupo de los adolescentes enfrenta desafíos únicos en esta etapa y en la siguiente meta se concreta:

Meta 3.5: “Fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas, incluido el uso indebido de estupefacientes y el consumo nocivo de alcohol” (Naciones Unidas, 2023).

Naciones Unidas (2023) hace un llamamiento urgente a los países para que adopten medidas inmediatas que permitan anticipar y enfrentar los desafíos en materia de salud, con especial atención a los grupos más vulnerables, entre los que se encuentran los adolescentes. Una forma efectiva de contribuir a este objetivo es comenzar por promover y proteger la salud propia y la de quienes nos rodean, tomando decisiones informadas y responsables. Fomentar la conciencia en la comunidad sobre la importancia de mantener una buena salud y adoptar estilos de vida saludables resulta fundamental, especialmente cuando estos principios se integran en la educación y el bienestar de los adolescentes. Esta integración no solo mejora su salud física y mental, sino que también fortalece la construcción de comunidades más seguras, resilientes y cohesionadas. En definitiva, las personas sanas constituyen la base de sociedades prósperas y economías sostenibles.

Con el desarrollo de este proyecto de innovación se pretende crear conciencia en los adolescentes y, por ende, en sus familias, de la importancia de implementar en el día a día hábitos saludables que fortalezcan el bienestar físico, mental, emocional y social.

Naciones Unidas (2023) destaca que "el progreso hacia una educación de calidad ya era más lento de lo requerido antes de la pandemia, pero la COVID-19 ha tenido impactos devastadores en la educación, provocando pérdidas de aprendizaje significativas en muchos países". A través del **Objetivo de Desarrollo Sostenible 4: Educación de Calidad (ODS 4)**, se busca garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, fundamental para mejorar la educación de los adolescentes; promoviendo la educación primaria y secundaria gratuita y obligatoria, la igualdad de acceso a la formación profesional y la eliminación de disparidades de género y riqueza. En concreto en las metas:

Meta 4.1: "De aquí a 2030, asegurar que todas las niñas y todos los niños terminen la enseñanza primaria y secundaria, que ha de ser gratuita, equitativa y de calidad y producir resultados de aprendizaje pertinentes y efectivos" (Naciones Unidas, 2023).

Meta 4.7: "De aquí a 2030, asegurar que todos los alumnos adquieran los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para promover el desarrollo sostenible, entre otras cosas mediante la educación para el desarrollo sostenible y los estilos de vida sostenibles, los derechos humanos, la igualdad de género, la promoción de una cultura de paz y no violencia, la ciudadanía mundial y la valoración de la diversidad cultural y la contribución de la cultura al desarrollo sostenible" (Naciones Unidas, 2023).

Desarrollando estas metas en el proyecto de innovación, se pretende garantizar que los adolescentes adquieran las habilidades y conocimientos necesarios para su desarrollo personal y profesional a la vez que contribuir a la construcción de un mundo más justo, equitativo y sostenible.

El proyecto de innovación contribuye a formar al alumnado en los perfiles de salida, fomentando el pensamiento crítico y ético, la autoestima, el respeto hacia los demás y el entorno, así como el cuidado de su salud física, mental y social, pilares fundamentales de la educación secundaria obligatoria. Destaca especialmente el desarrollo de la **competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)**, que abarca el autoconocimiento, la gestión del tiempo y la información, la colaboración constructiva, la resiliencia y el aprendizaje a lo largo de la vida. Esta competencia también implica afrontar la incertidumbre, adaptarse a los cambios, gestionar procesos metacognitivos, identificar y abordar conductas contrarias a la convivencia, y promover el bienestar propio y ajeno mediante la corresponsabilidad, la empatía y la resolución de conflictos en contextos inclusivos y de apoyo.

Para ello, se propone un **proyecto de innovación interdisciplinar aplicando la metodología ABP** que involucra a varias asignaturas. Asegurar el acompañamiento de las familias en el proyecto es esencial para asegurar su implicación y un mayor éxito del mismo. A través de actividades en las tutorías y en las diferentes materias, se busca que

los estudiantes tomen en un primer momento, conciencia de su lugar en el Universo, su papel en la evolución de la especie y su responsabilidad hacia la sociedad del futuro. Posteriormente, se les guiará en la elaboración de un plan personal y grupal de mejora basado en los diez hábitos saludables (Cuerpo, Mente y Relaciones Personales), así como en la definición de sus intereses personales, habilidades y talentos.

Los descriptores operativos a alcanzar por el alumnado tras completar la enseñanza básica y que se desarrollan en este proyecto de innovación, se detallan en el Anexo 3, Competencias Clave y Descriptores de Salida.

En el ámbito de la Comunidad Autónoma de Aragón, la Orden ECD/867/2024, de 25 de julio, por la que se modifica la Orden ECD/1172/2022, de 2 de agosto, aprueba el currículo y las características de la evaluación de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. A continuación, los currículos de las distintas asignaturas utilizadas en este proyecto de innovación:

La asignatura de **Matemáticas de 1º de ESO** busca desarrollar el pensamiento crítico y la curiosidad científica, y a su vez fomentar la creatividad y el espíritu analítico. Del mismo modo, esta materia favorece que el alumno sea capaz de comprender conceptos matemáticos aplicados a su entorno, para así poder desarrollar habilidades de resolución de problemas.

A través de actividades como el estudio del Big Bang, la cronología de este suceso, la formación y evolución de nuestro sistema solar, así como la aparición del ser humano y la exploración de la cantidad de estrellas en nuestra galaxia y en el resto del Universo, el alumno podrá comprender mejor su lugar en el cosmos. Esta comprensión fomenta una conciencia de pertenencia y responsabilidad hacia el mundo que lo rodea. Además, esta materia promueve el trabajo en equipo, la gestión emocional y la aceptación del error como parte fundamental del proceso de aprendizaje, contribuyendo así a la formación de una ciudadanía informada, crítica y consciente de su papel en el Universo.

La asignatura de **Biología de 1º de ESO** busca desarrollar la actitud crítica y la curiosidad científica en el alumnado, y a su vez fomentar la creatividad y el espíritu emprendedor. Del mismo modo, esta materia promueve la adopción de hábitos de vida saludables como base para mejorar el bienestar físico y mental. A través del estudio del cuerpo humano, especialmente del funcionamiento del cerebro y la importancia de los hábitos saludables, el alumnado podrá comprender mejor su propio organismo, desarrollando una conciencia de responsabilidad hacia su salud.

Además, esta materia impulsa el trabajo en equipo, la gestión de las emociones y la aceptación del error como parte esencial del proceso de aprendizaje, contribuyendo así a la formación de una ciudadanía informada, reflexiva y comprometida.

La asignatura de **Geografía e Historia de 1º de ESO** contribuye a que el alumnado comprenda la diversidad y el cambio del mundo actual, entendiendo cómo la

acción humana influye en el tiempo y el espacio. Promueve el conocimiento personal, la participación social y el ejercicio de una ciudadanía crítica y responsable. Además, fomenta la conciencia sobre el papel del ser humano en la historia y su responsabilidad hacia el futuro. A través del análisis de desafíos globales como el cambio climático o la pérdida de biodiversidad, se enseña a valorar la sostenibilidad y a adoptar hábitos responsables para el bienestar del planeta y de la sociedad.

La asignatura de **Educación Plástica, Visual y Audiovisual de 1º de ESO** busca desarrollar la creatividad y la capacidad de expresión del alumnado mediante el arte y los lenguajes visuales: plásticos, fotográficos, cinematográficos y mediáticos. A partir de los contenidos trabajados en otras materias y tutoría, como el origen del Universo, la fragilidad de la Tierra o la aparición del ser humano, se busca sensibilizar al alumnado sobre la importancia del cuidado del planeta y su papel dentro de la especie humana. Además, se ofrece un espacio para que los estudiantes expresen sus emociones y reflexiones en torno al cambio climático, la biodiversidad y su lugar en el mundo, fomentando así una actitud crítica y comprometida con el futuro. Mediante el análisis de imágenes y el uso de técnicas artísticas, se impulsa la sostenibilidad y el desarrollo de una ciudadanía consciente y respetuosa con el medio ambiente.

La asignatura de **Educación Física de 1º de ESO** busca desarrollar hábitos de vida saludables, integrando la salud física, mental y social. A través del trabajo sobre la imagen corporal, el autoconcepto, la gestión emocional y el manejo del estrés, el alumnado aprende a conocer y cuidar su cuerpo, desarrollando una conciencia de responsabilidad hacia su bienestar integral. Se fomenta la adopción de rutinas higiénico-saludables y la práctica regular de actividad física como pilares fundamentales para una vida equilibrada. Además, se potencia el trabajo en equipo, la empatía y la aceptación del error como parte del proceso de aprendizaje, contribuyendo a la formación de una ciudadanía informada, activa y comprometida con la promoción de la salud y el bienestar colectivo.

1.3. Problemática

Con este proyecto de innovación se pretende abordar dos problemáticas. Por un lado, los resultados de los últimos estudios realizados sobre salud mental y bienestar emocional de los adolescentes. Y, por otro lado, los resultados obtenidos en el último informe PISA 2022. A continuación, se describen ambos.

1.3.1. Salud mental y bienestar emocional en los adolescentes

Gómez, Sanmartín, Kuric, Calderón, Zaragoza, Andújar y Sabin (2024) han realizado una investigación acerca de la salud mental y la desigualdad de los jóvenes en España, destacando que, en España el 48,9 % de los jóvenes ha tenido pensamientos autolíticos, frente al 47% que no ha presentado estas ideas.

En el informe afirman que “la juventud en España enfrenta una crisis de salud mental sin precedentes”. En 2023, el 60% de los jóvenes ha experimentado problemas psicológicos, y el 17,4% los sufre con frecuencia, una cifra que se ha triplicado desde 2017. Además, casi la mitad (48,9%) declara haber tenido ideaciones suicidas en algún momento de 2023.

Este informe subraya cómo las desigualdades sociales y la precariedad económica agravan esta situación entre la juventud. Datos a tener en cuenta y que se desarrollan en el informe:

- **Problemas psicológicos:** Casi 6 de cada 10 jóvenes en España han sufrido problemas psicológicos en el último año.
- **Empeoramiento desde 2017:** Desde 2017, los problemas de salud mental entre jóvenes han empeorado, triplicando en 2023 el número de quienes los experimentan con frecuencia.
- **Ideaciones suicidas:** Casi la mitad de los jóvenes ha tenido ideas suicidas en el último año. Las desigualdades sociales y la precariedad económica agravan esta situación, especialmente entre quienes enfrentan carencias materiales severas, duplicándose en ellos la incidencia de pensamientos suicidas.
- **Barreras en el tratamiento:** Barreras estructurales como las largas listas de espera, la escasez de profesionales especializados y la falta de programas específicos para jóvenes, que dificultan el acceso a una atención adecuada.
- **Urgencia de políticas:** Ante este panorama, el estudio hace un llamado urgente a implementar políticas públicas que garanticen el bienestar emocional de la juventud, especialmente en contextos marcados por la vulnerabilidad y la exclusión.

Para evidenciar lo anterior, se muestra a continuación un resumen del análisis de los datos recogidos en el informe.

En la Figura 1 se muestran los casos de **problemas psicológicos** por edad en España por cada 100.000 habitantes.

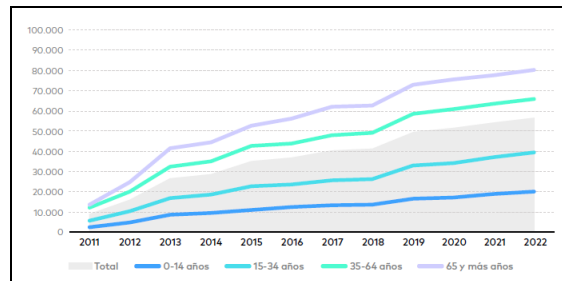


Figura 1: Datos de personas con problemas psicológicos.
Extraído del Informe de Salud Mental y Desigualdad de Jóvenes en España (2024).

La tendencia evidencia una emergencia a tratar sin dilación, siendo las personas jóvenes las más expuestas a estos problemas. Concretamente en el grupo de 15 a 34 años, el crecimiento desde 2011 a 2022 supone un 590%; sin olvidar el grupo de menores de 15 años, que aumenta en este periodo en un 706%, muy por encima de la población adulta que ronda el 450-500%.

En la Figura 2 se muestra la **percepción sobre el estado de salud** entre jóvenes de 15 a 29 años.

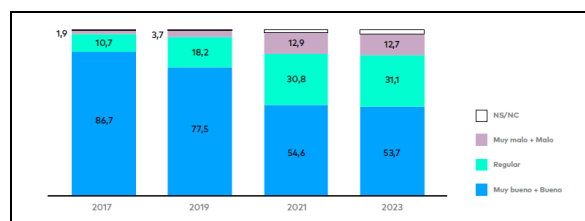


Figura 2: Datos de la percepción sobre el estado de salud entre jóvenes de 15 a 29 años.
Extraído del Informe de Salud Mental y Desigualdad de Jóvenes en España (2024).

Se observa cómo entre 2017 y 2023, la proporción de jóvenes que refiere una salud regular se triplicó (del 10,7% al 31,1%) y la proporción que percibe una salud mala o muy mala se sextuplicó (del 1,9% al 12,7%).

En la Figura 3 se muestran los **problemas de salud mental experimentados** entre jóvenes de 15 a 29 años.

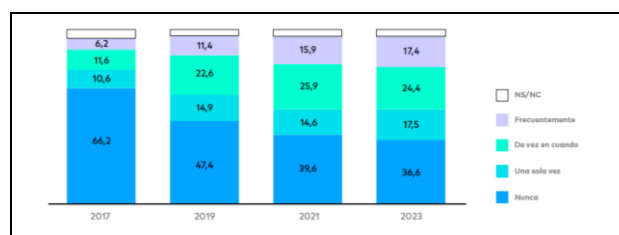


Figura 3: Datos de los problemas de salud mental entre jóvenes de 15 a 29 años.
Extraído del Informe de Salud Mental y Desigualdad de Jóvenes en España (2024).

Se observa cómo entre 2017 y 2023, la proporción de jóvenes que muestran problemas de salud mental frecuentemente casi se triplicó (del 6,2% al 17,4%) y se reduce casi a la mitad los que nunca han experimentado problemas de salud mental (del 66,2% al 36,6%).

En la Figura 4 se muestran los **problemas y trastornos** de salud mental que han sido **diagnosticados** por un profesional (médico de familia, psicólogo/a, psiquiatra, etc.) a lo largo de la vida entre jóvenes de 15 a 29 años.

	GLOBAL	Mujeres	Hombres	15-19 años	20-24 años	25-29 años
Depresión	17,7	22,6	13,1	12,8	18,2	23
Trastornos por ansiedad, pánico, fobias...	15,9	21,8	9,6	13,5	17,6	16,9
TDAH	7,6	6,1	8,8	10,3	6,1	5,7
Trastornos de la alimentación	6,1	8,5	3,6	5,4	7,3	5,9
TOC	4,8	4,1	5,3	5,3	5,7	3,3
Estrés postraumático	4,6	4,5	4,3	3,7	5,2	5,1
Trastorno de la personalidad	4,0	3,9	3,8	5,6	3,6	2,6
Adicción sin sustancias	4,0	3	4,5	4,4	5,1	2,3
Adicción a sustancias	2,5	1,4	3,4	2,2	2,8	2,5
Otros	3,5	3,3	3,3	2,6	5,0	3,1
% TOTAL algún trastorno diagnosticado	45,7	49,9	41,1	39,6	49,0	49,6

Figura 4: Datos de los trastornos de salud mental diagnosticados entre jóvenes de 15 a 29 años. Extraído del Informe de Salud Mental y Desigualdad de Jóvenes en España (2024).

En 2023, el 45,7% de las personas jóvenes en España declaró haber recibido un diagnóstico de algún trastorno psicológico. Entre los más frecuentes destacan los trastornos depresivos (17,7%) y los de ansiedad (15,9%), seguidos por el trastorno por déficit de atención (7,6%) y los trastornos de la conducta alimentaria (6,1%).

Por género, las mujeres son las que presentan un mayor porcentaje frente a los hombres, con un 49,9% frente al 41,1%, destacando entre ellas los trastornos debidos a depresión (22,6%) y ansiedad (21,8%).

En la Figura 5 se muestra la **tasa de suicidios** cada 100.000 habitantes.

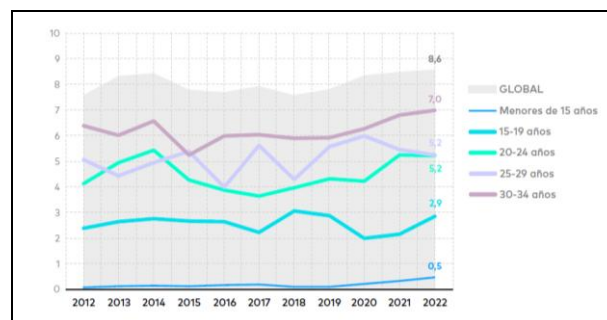


Figura 5: Datos de la tasa de suicidios cada 100.000 habitantes por edad. Extraído del Informe de Salud Mental y Desigualdad de Jóvenes en España (2024).

Se observa cómo entre 2020 y 2022, la tasa de suicidios en jóvenes de hasta 19 años está aumentando. En concreto en los menores de 15 años se quintuplica y en jóvenes entre 15 y 19 años vuelven alcanzar valores máximos, llegando a 2,9 casos por 100.000 habitantes.

En la Figura 6 se muestra la **tasa de suicidios y los intentos de suicidio** por cada 100.000 habitantes.



Figura 6: Datos de la tasa de suicidios e intentos cada 100.000 habitantes por edad y género. Extraído del Informe de Salud Mental y Desigualdad de Jóvenes en España (2024).

Al incluir los intentos de suicidio, son las mujeres quienes presentan una mayor tasa. Siendo las mujeres jóvenes el grupo con más riesgo, evidenciando como después de la pandemia de la COVID-19, la tasa aumenta un 242,2% en niñas de hasta 14 años, un 83,8% en los niños y en un 79,1% en hombres jóvenes de entre 15 y 34 años y un 68,7% en las mujeres jóvenes. Por edad, es muy preocupante el 189,9% de aumento en los menores de 15 años, siendo el grupo con diferencia que más aumenta.

En la Figura 7 se muestra la **ideación suicida** (alguna vez en la vida) entre jóvenes de 15 a 29 años.

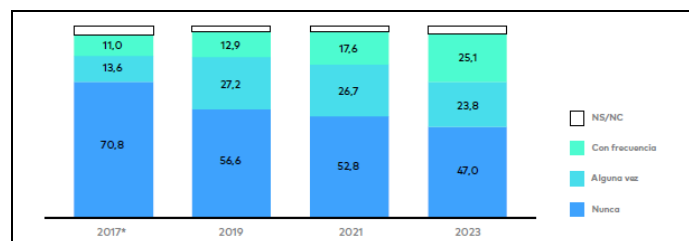


Figura 7: Ideación suicida entre jóvenes de 15 a 29 años. Extraído del Informe de Salud Mental y Desigualdad de Jóvenes en España (2024).

Se observa cómo en 2019 sube al 40,1%, los jóvenes que han experimentado ideas de suicidio. El porcentaje sigue aumentando llegando a que, en 2023, 1 de cada 4 jóvenes experimenta ideas suicidas con frecuencia y una proporción muy similar de forma ocasional.

Gómez, Sanmartín, Kuric, Calderón, Zaragoza, Andújar y Sabín (2024) analizan los determinantes psicosociales en la juventud, destacando los siguientes hallazgos:

- **Felicidad:** Aproximadamente la mitad de los jóvenes se declara feliz, con mayor proporción en hombres (52,2%) que en mujeres (45,9%). La ausencia de carencias materiales se asocia con mayores niveles de felicidad.

- **Estrés:** Más de la mitad de los jóvenes experimenta altos niveles de estrés, principalmente relacionados con el trabajo o los estudios (53,7%) y la situación económica personal (49,8%).
- **Soledad:** La soledad es una experiencia común: en 2023, un 45,2% de los jóvenes afirmó haberla sentido con frecuencia, frente a un 14,8% que no la experimentó.

En la Figura 8 se muestra la **sensación de soledad** (en los últimos 12 meses) entre jóvenes de 15 a 29 años.

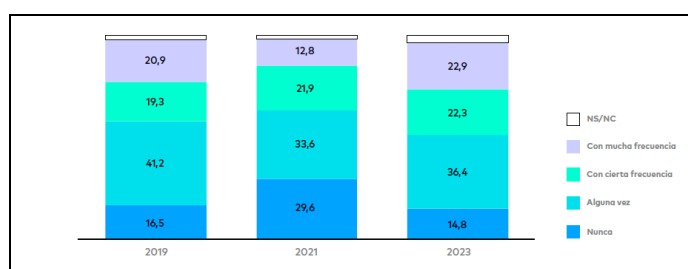


Figura 8: Datos sobre sensación de soledad entre jóvenes de 15 a 29 años. Extraído del Informe de Salud Mental y Desigualdad de Jóvenes en España (2024).

Los datos muestran cómo ha aumentado la frecuencia con la que se experimenta la soledad, llegando al 22,9% los jóvenes que la experimentan con mucha frecuencia y si sumamos los que la experimentan con cierta frecuencia se alcanza el 45,2% del total de los jóvenes.

Gómez et al. (2024) concluyen que la atención a la salud mental en el sistema público español es insuficiente, con solo 1,14 psicólogos/as clínicos/as por cada 100.000 menores, muy por debajo de la recomendación del Royal College of Psychiatry del Reino Unido (5 por cada 100.000). Además, el estudio destaca que los jóvenes recurren de forma natural a las redes sociales y a la tecnología como herramientas para afrontar problemas de salud mental. Se observa un aumento de cuentas en redes sociales gestionadas por profesionales que ofrecen información científica y divulgativa. No obstante, se advierte sobre el riesgo de contenidos poco fiables o perjudiciales en algunas de estas plataformas.

Según IO Investigación (2024), los problemas de salud mental han aumentado entre el alumnado, siendo el TDAH, la ansiedad y las autolesiones los más comunes. El estudio, basado en más de 6.000 encuestas a docentes, familias y enfermeras escolares, destaca la necesidad de incorporar enfermeras escolares para abordar esta situación.

1.3.2. Resultados informe PISA en 2022

Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) (2023), y tras publicar los resultados del 2022 de su encuesta del Programa para la Evaluación Internacional de Alumnos (PISA), se observa un descenso sin precedentes

en el rendimiento de los estudiantes a nivel mundial y los peores resultados de su historia en matemáticas y ciencias.

En la Figura 9 se muestra la tendencia en los **resultados obtenidos en matemáticas, lectura y ciencias.**

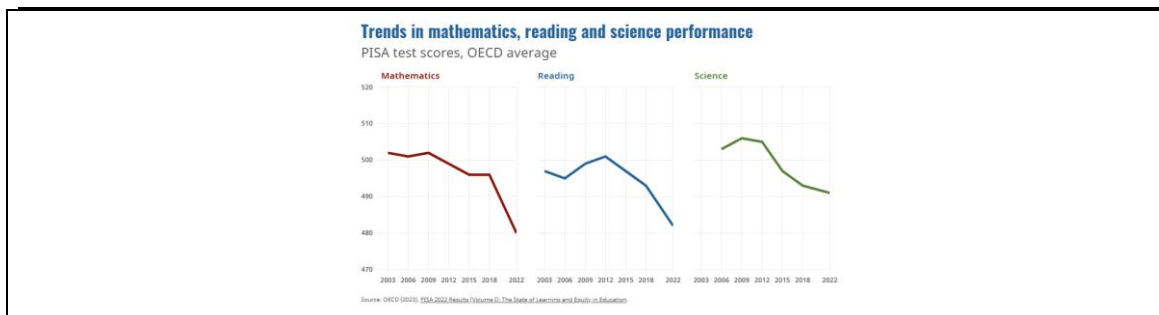


Figura 9: Tendencias de los resultados en matemáticas, lectura y ciencias.
Extraído de OCDE (2023), Informe PISA (2022).

Entre 2018 y 2022, el rendimiento promedio en matemáticas de los países de la OCDE cayó 15 puntos, marcando un descenso histórico. La comprensión lectora también disminuyó en 10 puntos, el doble del récord anterior. En cambio, el rendimiento en ciencias se mantuvo estable. Esta caída sin precedentes en Europa contrasta con el liderazgo sostenido de los países asiáticos en los primeros puestos del rendimiento educativo.

Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) (2023):

- El 8% de los estudiantes sufren inseguridad alimentaria.
- El 30% de los estudiantes se distraen con dispositivos digitales.
- El 20% de los estudiantes sufren acoso al menos varias veces al mes.

Suecia, que siempre había sido un país con niveles elevados en comprensión lectora, experimentó una caída significativa en los resultados de PISA 2022. En matemáticas, los estudiantes suecos perdieron 20 puntos, mientras que en lectura la disminución fue de 15 puntos. En ciencias, los resultados se mantuvieron relativamente estables, con una caída de solo 6 puntos (PISA, 2022).

Tras la publicación de los resultados de PISA 2022, la ministra de Educación sueca, Lotta Edholm, calificó la estrategia de aprendizaje digital como un experimento fallido. Como respuesta, eliminó el uso de dispositivos electrónicos en la educación infantil (menores de seis años) y promovió el regreso a los libros de texto. Edholm argumenta que estos ofrecen ventajas en el aprendizaje que la tecnología no puede reemplazar. Esta decisión refleja una tendencia creciente hacia el uso del papel, los libros impresos y el fortalecimiento de la memoria en la educación.

La OCDE (2023) recomienda diversas medidas para construir sistemas educativos resilientes, como mantener las escuelas abiertas el mayor tiempo posible, fomentar el aprendizaje autónomo y establecer bases sólidas para el bienestar y el aprendizaje.

También sugiere limitar las distracciones digitales en clase, fortalecer la colaboración entre escuela y familia, retrasar la selección temprana en programas educativos, ofrecer apoyo adicional a estudiantes con dificultades, garantizar personal y materiales de calidad, promover las escuelas como espacios de interacción social y combinar la autonomía escolar con mecanismos de garantía de calidad.

En concreto en España se pueden sacar las siguientes conclusiones según el análisis realizado por Zafra, I. (2023), en su artículo en El País, *Informe PISA: España obtiene su peor resultado, pero resiste el batacazo educativo global mejor que su entorno*, donde relaciona los resultados del informe de la OCDE y el Ministerio de Educación.

En la Figura 10 se muestra la tendencia en los resultados obtenidos en **matemáticas** comparando España, la UE y los países de la OCDE.

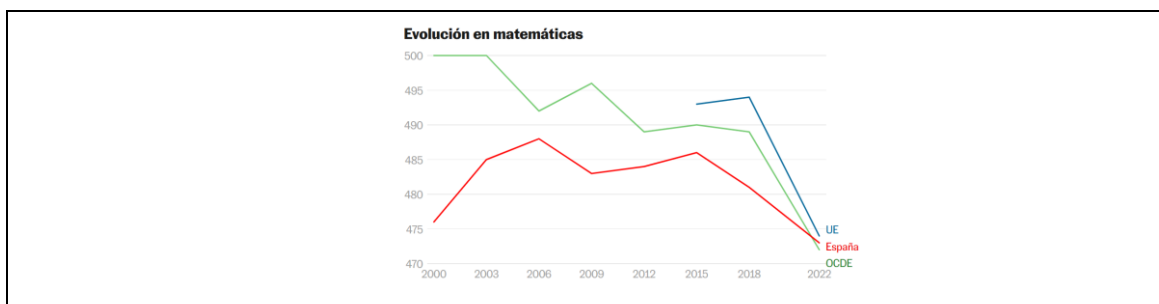


Figura 10: Tendencia en matemáticas en España, la UE y los países de la OCDE.
Extraído de OCDE (2023) y Ministerio de Educación. EL PAÍS.

Los datos muestran como entre 2018 y 2022, los resultados en matemáticas de los países de la OCDE cayeron 17 puntos, mientras que en la Unión Europea la disminución fue de 20 puntos. España, aunque obtuvo su peor resultado histórico, quedó más cerca del promedio de la OCDE y la UE, con una caída de 8 puntos.

En la Figura 11 se muestra la tendencia en los resultados obtenidos en **lectura** comparando España, la UE y los países de la OCDE.

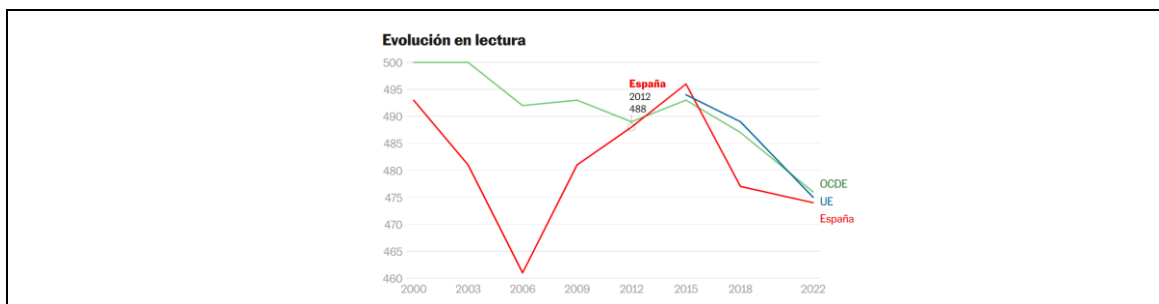


Figura 11: Tendencia en lectura en España, la UE y los países de la OCDE.
Extraído de OCDE (2023) y Ministerio de Educación. EL PAÍS.

Los datos muestran como entre 2018 y 2022, los resultados en lectura de los países de la OCDE cayeron 11 puntos, mientras que en la Unión Europea la disminución fue de 14 puntos. España, aunque también experimentó una caída, quedó más cerca del promedio de la OCDE y la UE, con una disminución de 3 puntos.

En la Figura 12 se muestra la tendencia en los resultados obtenidos en **ciencias** comparando España, la UE y los países de la OCDE.

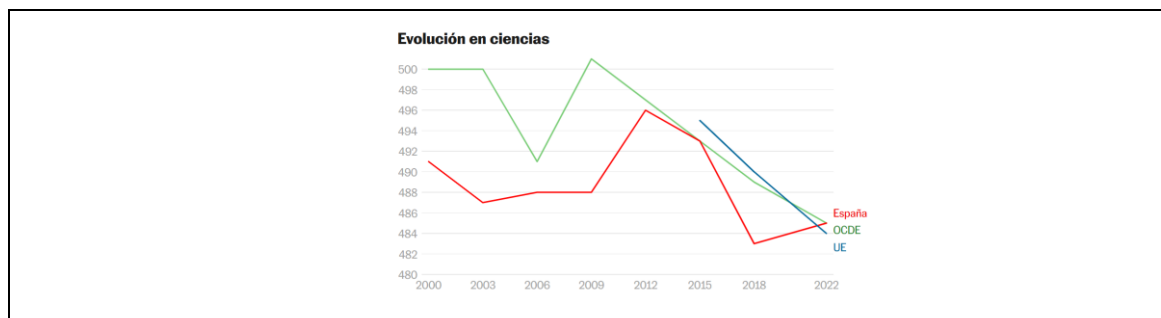


Figura 12: Tendencia en ciencias en España, la UE y los países de la OCDE. Extraído de OCDE (2023) y Ministerio de Educación. EL PAÍS.

Los datos muestran como entre 2018 y 2022, los resultados en ciencias de los países de la OCDE cayeron 4 puntos, mientras que en la Unión Europea la disminución fue de 6 puntos. España, en contraste, mejoró sus resultados en ciencias, subiendo 2 puntos.

Según Zafra, I. (2023), en su artículo en El País, *Informe PISA: España obtiene su peor resultado, pero resiste el batacazo educativo global mejor que su entorno*, se demuestra que España tiene un problema con las **matemáticas**.

Además, según el informe PISA:

- España ocupa el sexto lugar entre los 41 países miembros de la OCDE en términos de **ansiedad** generada en los estudiantes. El índice de ansiedad en España es de 0,37, más del doble de la media de la UE y la OCDE.
- España es uno de los países donde las chicas experimentan ansiedad con mayor frecuencia que los chicos, con una diferencia de 0,50 en comparación con el promedio de 0,46 en los países desarrollados.
- Los estudiantes de bajos recursos también sienten más ansiedad, tanto en las medias internacionales como en España, donde la diferencia a su favor es de 0,26 según el índice PISA.

El **acoso escolar** frecuente, considerado el más grave, afecta al 6,5% del alumnado en España, según las encuestas realizadas a los estudiantes sobre diversos aspectos de su vida escolar incluidas en las pruebas PISA. Este porcentaje es uno de los más bajos de la OCDE, cuya media es del 8,3%.

1.4. Antecedentes

Para la búsqueda de antecedentes históricos relacionados con el problema abordado en este proyecto de innovación, se utilizaron las bases de datos Teseo, Dialnet, Google Académico y Web of Science (FECYT).

La estrategia de búsqueda incluyó palabras clave en inglés y español como: Neuroscience, Adolescents, Emotional wellbeing, Healthy lifestyles, Academic achievement, Neurociencia, Adolescentes, Bienestar emocional, Hábitos saludables y Rendimiento académico. Se incluyeron artículos publicados desde 2020 en revistas indexadas, en inglés y español, que reflejaran claramente estas palabras clave en el título, objetivo y resumen. Se excluyeron aquellos que no cumplieran con estos criterios o no estuvieran actualizados.

De las búsquedas realizadas, se constató la inexistencia de antecedentes que combinen todos estos aspectos a la vez y que además se trabajen en las aulas de manera coordinada. Sí que existen trabajos y publicaciones que relacionan dos o tres de aspectos entre sí, como la mejora del bienestar holístico (físico, mental, emocional y social), la práctica del ejercicio físico, la música, la danza, la calidad del sueño, una buena alimentación, el mindfulness y la importancia de la educación emocional para fortalecer habilidades sociales. Estos factores influyen positivamente en la salud mental, en el rendimiento académico y actúan como protección frente a las adicciones.

Los resultados evidenciaron la ausencia de estudios que integren simultáneamente todos estos aspectos y que, además, se apliquen de forma coordinada en el aula. Aunque existen investigaciones que relacionan algunos de estos factores, como el bienestar holístico, el ejercicio físico, la alimentación, el mindfulness o la educación emocional, no se encontraron referencias que aborden los otros dos ejes centrales del proyecto: la toma de conciencia del lugar del estudiante en el Universo y su papel en la evolución y responsabilidad social futura. Esta perspectiva, junto con los avances de la neurociencia, busca fomentar hábitos saludables y un bienestar integral que potencie el rendimiento académico.

Así, se justifica la necesidad de un enfoque didáctico y práctico en el aula que promueva un aprendizaje significativo y transformador.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Introducción

Este marco teórico sustenta el proyecto de innovación educativa integrando neurociencia y educación para mejorar el bienestar holístico y el rendimiento académico de los adolescentes a través de la adopción de hábitos de vida saludables.

En *Aprendemos Juntos 2030* (2018), el Dr. Francisco Mora subraya que la **educación** es un proceso esencial para el desarrollo integral del ser humano, y que enseñar sin comprender el funcionamiento del cerebro resulta ineficaz.

Por su parte, el Dr. Mario Alonso Puig (2021), en *Resetea tu mente*, plantea que, si aspiramos a fortalecer la autoestima, potenciar la inteligencia, la memoria, la intuición, la creatividad, el liderazgo o el espíritu emprendedor, es imprescindible despertar el potencial humano. Esto implica transformar la manera en que pensamos, sentimos y actuamos.

La Dra. Marian Rojas Estapé (2021), en *Encuentra tu persona vitamina*, sostiene que comprenderse a uno mismo genera alivio emocional, y que la felicidad no depende de lo que nos sucede, sino de cómo interpretamos lo que nos sucede. Esta perspectiva es especialmente relevante en la adolescencia, etapa en la que se construye la identidad y se consolidan los recursos emocionales.

Guiar a los jóvenes hacia el bienestar implica enseñarles a gestionar la frustración, establecer metas, cuidar su cuerpo, fortalecer su autoestima, fomentar relaciones saludables y entender el fracaso como una oportunidad de aprendizaje.

Además, el Dr. Alonso Puig (2021) en *Resetea tu mente* insiste en la necesidad de humanizar la sociedad actual y recuperar el sentido de la trascendencia.

Este proyecto también incorpora una reflexión profunda sobre el lugar del ser humano en el Universo y su responsabilidad hacia la sociedad del futuro. Al integrar esta toma de conciencia con la promoción de hábitos saludables, se busca no solo mejorar el bienestar integral del alumnado, sino también potenciar su rendimiento académico y su compromiso con el mundo que les rodea.

En *Vidas Ajenas* (2024), Francesc Torralba retoma las ideas de su obra *El sentido de la vida*, y nos invita a encontrar sentido a la vida a través de los vínculos, la belleza, la verdad y el propósito, recordando que cada persona debe descubrir su propio camino.

Tal Ben-Shahar defiende que la felicidad debe enseñarse en las escuelas. Según él, ser feliz no implica evitar el malestar, sino aprender a convivir con él y mantener una vida significativa incluso en situaciones difíciles (*Aprendemos Juntos 2030*, 2018).

Así, educar se redefine como enseñar a vivir. Por eso, ***Enseñémosles a vivir***.

2.2. Revisión de la literatura

Para la revisión de la literatura se ha realizado una revisión bibliográfica exhaustiva de artículos, libros y vídeos de ámbito neurocientífico y neurociencia aplicada a la educación, a través de las fuentes de Dialnet, Google Académico y *Web of Science* (FECYT) principalmente.

Como criterios de inclusión, se consideraron los artículos publicados desde el año 2020 en revistas indexadas, para garantizar la relevancia y actualidad de los hallazgos, en inglés y español, excepto aquellos que por su carácter imprescindible han sido considerados; y aquellos que abordaran las palabras clave del marco teórico.

Neurociencia

Santiago Ramón y Cajal es considerado el padre de la neurociencia moderna por sus estudios sobre la estructura y funcionamiento del sistema nervioso. Fue pionero en demostrar que este tejido está formado por neuronas individuales que se comunican entre sí, formulando así la doctrina de la neurona, clave para comprender el cerebro (Consejo Superior de Investigaciones Científicas, s.f.).

La cognición es la capacidad de los seres vivos para procesar información a partir de la percepción, la experiencia y factores subjetivos que influyen en su interpretación y valoración. La neurociencia se encarga de estudiar esta facultad, así como los procesos de toma de decisiones asociados a ella, con especial atención a los mecanismos mediante los cuales el cerebro evalúa las posibles consecuencias de nuestras acciones y equilibra esos resultados con el esfuerzo que implican (Martín Rodríguez, Cardoso-Pereira, Bonifácio y Barroso Martín, 2004).

Según David Bueno en *Así funciona tu cerebro*, el cerebro está formado por neuronas y células gliales, y cumple funciones que van desde lo automático hasta lo emocional y adaptativo. Su plasticidad le permite reorganizarse durante toda la vida, influido por factores como la tecnología y la motivación. En la adolescencia, esta capacidad es mayor y las experiencias positivas tienen un impacto duradero. Estrategias como el mindfulness ayudan a regular emociones en esta etapa. Aunque la tecnología puede potenciar habilidades, su mal uso afecta la atención y la memoria. Según Bueno, el bienestar implica una aceptación activa de uno mismo, a diferencia de la felicidad, que es transitoria. Conocer el cerebro permite transformarlo, y la neurociencia aplicada busca optimizar el aprendizaje aprovechando esta plasticidad. (Bueno, 2024).

Francisco Mora destaca que tenemos que ser conscientes de que estamos empezando a conocer a nuestro cerebro. No son muchos los años de investigación con respecto a otras zonas del cuerpo, siendo además el órgano más complicado con diferencia. Llevamos poco en la era de la cultura neuro: el ser humano es producto del funcionamiento del cerebro. Los animales reaccionan al miedo y el hombre es el único que sabe que tiene miedo, gracias a esos 700 gramos de cerebro dedicado a los pensamientos y a la consciencia (Aprendemos Juntos 2030, 2018).

Neurociencia cognitiva

Martín Rodríguez, Cardoso-Pereira, Bonifácio y Barroso Martín (2004) explican que la *Década del Cerebro* (1990–2000), impulsada por el Congreso de EE. UU. y el Instituto Nacional de Salud Mental, promovió la investigación sobre el cerebro y sus enfermedades, destacando la necesidad de inversión científica y social. Esta iniciativa fomentó tanto la investigación básica como clínica, y buscó aumentar la conciencia pública sobre trastornos como el Alzheimer o el Parkinson. También impulsó la neurociencia cognitiva, una disciplina que une neurobiología y psicología para estudiar la relación entre el cerebro y el comportamiento, abordando funciones mentales como la percepción, el pensamiento y la memoria.

Los **procesos básicos que están implicados en el aprendizaje** son: percepción, atención, memoria, inteligencia, motivación/emociones. Todos ellos utilizados para tomar decisiones.

Percepción: sensación interior que resulta de una impresión material producida en los sentidos corporales como se define en el Diccionario de la lengua española (Real Academia Española, s.f.).

Martínez, Vera y Quevedo (2024), en el documental *Hackers del Cerebro*, explican cómo las ilusiones ópticas revelan que nuestra percepción visual es una construcción del cerebro basada en interpretaciones inconscientes. Muestran que el sistema visual no transmite imágenes exactas, sino que selecciona y comprime la información captada por la retina, ya que solo el 2% central tiene alta resolución. Esta simplificación permite al cerebro procesar la realidad de forma eficiente, aunque también lo hace susceptible a errores perceptivos.

El Dr. Martínez Otero (CSIC) señala que la percepción está influida por la evolución, el entorno y la experiencia, y que el cerebro genera un modelo interno del mundo basado en predicciones. Así, la realidad puede entenderse como una alucinación compartida. La neurociencia ayuda a comprender cómo el cerebro interpreta y, en ocasiones, distorsiona la información visual (Martínez, Vera y Quevedo, 2024).

Atención: proceso consciente, controlado por nuestro cerebro.

Martínez, Vera y Quevedo (2024) en el documental *Hackers del Cerebro* cuentan con la participación del doctor Jordi Camí Morelles, especialista en Farmacología Clínica y catedrático emérito de la Universidad Pompeu Fabra de Barcelona.

El Dr. Camí explica que el cerebro prioriza la eficiencia sobre la perfección, lo que ha sido clave para la supervivencia humana. Nuestra percepción de la realidad se construye con pocos detalles, lo que nos permite anticiparnos, aunque también implica que muchas veces miramos sin ver. La atención es limitada y no podemos enfocarnos en más de una cosa a la vez, aunque creamos lo contrario. Si no prestamos atención, no procesamos ni memorizamos la información. Esta capacidad de atención es entrenable y esencial para el aprendizaje (Martínez, Vera y Quevedo, 2024).

La percepción es una construcción predictiva basada en recuerdos y experiencias previas, lo que puede generar ilusiones. El Dr. Camí también plantea dudas sobre la libertad de elección, cuestionando si realmente decidimos por nosotros mismos o si estamos condicionados por influencias externas como la publicidad. Invita a reflexionar críticamente sobre lo que aceptamos sin cuestionar (Martínez, Vera y Quevedo, 2024).

Memoria: dispositivo biológico que nos ayuda a recordar situaciones vividas para enfrentarnos a las nuevas y crear soluciones para salir airosos de ellas.

Martínez, Vera y Quevedo (2024) en el documental *Hackers del Cerebro* cuentan con la participación de la neurobióloga Mara Dierssen, directora de investigación del Centro de Regulación Genómica de Barcelona y autora del libro *La ciencia de la memoria*.

La Dra. Dierssen explica que la memoria humana es inestable, emocional y mucho menos fiable de lo que creemos. No funciona como un archivo exacto, sino como una reconstrucción flexible que da continuidad a nuestra identidad. Las emociones, especialmente las negativas, juegan un papel clave en la consolidación de recuerdos, y en la adolescencia esta memoria emocional es más intensa debido al desarrollo desigual entre las áreas emocionales y de control del cerebro (Martínez, Vera y Quevedo, 2024).

La Dra. Dierssen también señala que la memoria puede ser manipulada, ya que cada recuerdo se modifica ligeramente cada vez que lo evocamos. Esto puede generar recuerdos falsos o distorsionados. Además, advierte sobre la influencia de los sesgos cognitivos, como el sesgo de confirmación, que nos lleva a buscar solo información que refuerce nuestras creencias. Por ello, insiste en la importancia de mantener una actitud crítica, practicar la autocrítica y estar abiertos a otras perspectivas para comprender mejor la realidad (Martínez, Vera y Quevedo, 2024).

Inteligencia: Con ella podemos razonar, comprender, adaptarnos al entorno, resolver problemas de la vida cotidiana basándonos en la experiencia. La genética es el punto de partida y el entorno enmarca el resultado final en el individuo.

Motivación/Emociones: la motivación es lo que nos mueve. Ahora bien, la base de la motivación son las emociones.

Martínez, Vera y Quevedo (2024) en el documental *Hackers del Cerebro* cuentan con la participación del neurobiólogo Enrique Lanuza, catedrático de biología celular de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad de Valencia. Lanuza explica que las emociones, tanto positivas como negativas, son fundamentales para la supervivencia y la toma de decisiones. Define la emoción como un conjunto de respuestas fisiológicas y comportamentales que aumentan nuestras probabilidades de adaptación. Las emociones negativas como el miedo o la tristeza son más universales y fáciles de estudiar, mientras que las positivas requieren estímulos más complejos y estructuras cerebrales adicionales, lo que implica un mayor esfuerzo cognitivo.

Lanuzza también señala que las emociones influyen directamente en el aprendizaje y la memoria: cuanto más intensa es una emoción, más se fija el recuerdo, aunque no siempre con precisión. La sorpresa, por ejemplo, activa neurotransmisores como la dopamina y la oxitocina, intensificando los recuerdos, pero también pudiendo distorsionarlos. La amígdala, estructura clave en el procesamiento emocional, juega un papel central en estas decisiones, lo que demuestra la facilidad con la que nuestras emociones pueden ser manipuladas (Martínez, Vera y Quevedo, 2024).

Y todo lo anterior, para tomar de decisiones:

Martínez, Vera y Quevedo (2024) en el documental *Hackers del Cerebro* cuentan con la participación de la doctora Carmen Agustín, investigadora del Laboratorio de Neuroanatomía Funcional Comparada de la Universitat de València.

La Dra. Carmen Agustín explica que la toma de decisiones no depende de un único circuito cerebral, sino de la interacción de múltiples áreas, especialmente la corteza prefrontal, que integra la información sensorial con nuestras emociones. Esto hace que cada persona reaccione de forma distinta ante una misma situación. Las decisiones están condicionadas por el contexto, la historia personal y las experiencias previas, más allá de la genética o la voluntad (Martínez, Vera y Quevedo, 2024).

Para tomar decisiones acertadas, es clave reconocer los factores que nos influyen. La Dra. Agustín recomienda evitar decidir bajo emociones intensas y no juzgar decisiones pasadas, ya que fueron tomadas con la información disponible en su momento. La corteza prefrontal, encargada de las funciones ejecutivas, permite evaluar opciones y adaptarse al entorno. Aunque creemos decidir libremente, nuestras elecciones están limitadas por la imaginación del cerebro. Aun así, podemos tomar decisiones conscientes que nos acerquen a nuestra mejor versión a través de pequeñas acciones cotidianas (Martínez, Vera y Quevedo, 2024).

Neurociencia aplicada a la educación

Según Bueno y Forés (2018), la neurociencia aplicada a la educación une el conocimiento del cerebro con estrategias pedagógicas para mejorar el aprendizaje. El cerebro se moldea desde antes del nacimiento por factores epigenéticos y el entorno, y durante la infancia muestra gran plasticidad, siendo clave para el desarrollo cognitivo y emocional. En la adolescencia, el cerebro experimenta una transformación que afecta el control emocional y la toma de decisiones, debido a la maduración progresiva de la corteza prefrontal.

La evolución de la neurociencia aplicada a la educación ha sido marcada por avances en las tecnologías de neuroimagen y neurofisiología, como la fMRI (Imagen por Resonancia Magnética Funcional) y la EEG (Electroencefalografía). Estos avances han permitido validar hipótesis sobre los procesos mentales del cerebro y su aplicación en la educación (Díaz y García, 2022).

La neurociencia aplicada a la educación ha evolucionado para incluir prácticas como el mindfulness, la meditación y la actividad física, que han demostrado tener efectos positivos en el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes, pero aún se requiere de una mayor investigación empírica aplicada al contexto educativo, que esté apoyada en estas tecnologías y otras, para comprender el funcionamiento del cerebro (Mateus Rodríguez, 2024).

Francisco Mora, en *Neuroeducación. Solo se puede aprender lo que se ama*, presenta la neurociencia aplicada a la educación como una disciplina que integra conocimientos del cerebro con la psicología, la sociología y la medicina para mejorar la enseñanza. Destaca que la emoción, la curiosidad y la atención son esenciales para el aprendizaje, ya que este modifica las conexiones neuronales. Además, advierte sobre los “neuromitos” y la necesidad de transmitir con rigor los avances científicos al profesorado. Señala que el rendimiento mental depende de la atención, la memoria de trabajo y las funciones ejecutivas, y que el uso de internet ha transformado la forma de aprender, con beneficios y riesgos. La neurociencia educativa también busca detectar precozmente dificultades de aprendizaje y propone la figura del “neuroeducador” como puente entre la ciencia y la práctica docente (Rodríguez, 2020).

En *Aprendemos Juntos 2030* (2018), Francisco Mora destaca que sin atención ni concentración no hay aprendizaje, y que estas deben activarse mediante la curiosidad y la alegría. Subraya la importancia de que los estudiantes lleguen al aula descansados, alimentados y emocionalmente estables, y resalta el valor del deporte para la salud cerebral. Además, enfatiza que las emociones son esenciales en el aprendizaje, ya que guían nuestras decisiones y pensamientos. Enseñar desde la emoción positiva y reconocer los logros de los adolescentes es clave para su desarrollo y rendimiento académico.

Metodología activa

Según *Educación 3.0* (2017), las metodologías activas están ganando relevancia en los centros educativos por su enfoque centrado en el estudiante, que mejora la motivación y participación. Estas metodologías promueven el aprendizaje contextualizado en problemas reales, fomentando habilidades como el trabajo en equipo, la resolución de problemas y el pensamiento crítico, en lugar del aprendizaje memorístico.

Para garantizar el éxito del proyecto de innovación, se aplicará la metodología activa del Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), que busca aumentar la motivación, promover un aprendizaje significativo y desarrollar competencias clave. Se espera que su enfoque práctico favorezca hábitos saludables y mejore el rendimiento académico. Además, se integrarán metodologías complementarias como el Aprendizaje Cooperativo.

Metodología ABP

Pereira Baz (2015), define el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) como una metodología activa de base constructivista, donde los estudiantes aprenden al desarrollar proyectos que responden a preguntas o problemas concretos. Esta metodología fomenta la motivación, el autoaprendizaje, el pensamiento creativo y el trabajo colaborativo.

Pereira Baz (2015) destaca siete elementos esenciales del Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) definidos por el BIE (Buck Institute for Education un reto estimulante, investigación en profundidad, autenticidad, toma de decisiones por parte del alumnado, reflexión, crítica y revisión, y un producto final público. Estos componentes aseguran un aprendizaje significativo y el desarrollo de competencias clave.

Pereira Baz (2015) estructura el modelo del Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) en tres partes clave. Primero, los **objetivos de aprendizaje**, centrados en que los alumnos adquieran conocimientos y competencias curriculares. Segundo, los **elementos esenciales del proyecto**, como un reto motivador, autenticidad, toma de decisiones, reflexión, crítica constructiva y un producto final público. Y tercero, las **prácticas docentes**, que deben fomentar competencias del siglo XXI como el pensamiento crítico, la colaboración y la autonomía.

De Miguel (2018) destaca que el ABP ofrece múltiples beneficios, como el desarrollo del pensamiento crítico, la motivación e inclusión, la mejora de habilidades sociales, el aprendizaje autónomo y la creatividad. También permite aplicar conocimientos a contextos reales y fomenta el espíritu emprendedor. Para que sea un ABP auténtico, es fundamental la transversalidad, integrando contenidos de distintas asignaturas en torno a un tema común. Para implementarlo, los docentes deben definir objetivos claros y diseñar proyectos interdisciplinarios que conecten distintas materias. Esta metodología, flexible y aplicable a cualquier asignatura, potencia procesos cognitivos superiores y mejora los resultados frente a modelos tradicionales.

Espeso (2018) identifica cinco claves del ABP. Primero, el alumno es protagonista, marcando su ritmo y tomando decisiones. Segundo, fomenta el aprender a aprender, desarrollando autonomía y capacidad de resolver problemas. Tercero, el proceso es tan importante como el resultado, centrado en retos reales. Cuarto, refuerza la autoestima, la colaboración y las habilidades sociales. Y quinto, es una metodología versátil, aplicable a cualquier asignatura, edad o contexto educativo.

Bienestar holístico: Bienestar físico, mental, emocional y social

El *Estudio de Desarrollo Adulto de Harvard*, dirigido por Robert Waldinger, ha seguido durante más de 80 años la vida de cientos de personas para entender qué nos hace felices y saludables. Sus conclusiones destacan que las relaciones cercanas y de calidad son clave para el bienestar físico y emocional, ayudando a reducir el estrés y prevenir enfermedades. La soledad, en cambio, puede ser tan dañina como el tabaquismo. El estudio distingue entre bienestar hedónico (placer inmediato) y eudaimónico (vida con sentido), siendo este último esencial para una vida plena.

Además, cuidar las relaciones es tan importante como cuidar el cuerpo, ya que ambas dimensiones influyen directamente en nuestra salud y felicidad (Mineo, 2017).

El Dr. Robert Waldinger destaca que quienes mantenían vínculos cálidos vivían más tiempo y eran más felices, mientras que la soledad, tan perjudicial como fumar o el alcoholismo, aumentaba el riesgo de muerte prematura. Las personas más satisfechas con sus relaciones a los 50 años eran también las más saludables a los 80, según el Estudio de Desarrollo Adulto de Harvard (Mineo, 2017).

Según el estudio de Salud mental y desigualdad de jóvenes en España realizado por Gómez, et al (2024), encuentran que la soledad es una experiencia extendida entre la juventud. En 2023 un 45,2% declaró sentir soledad en el último año con cierta o mucha frecuencia frente al 14,8% que indicó no haber experimentado esta sensación.

Según el estudio de Waldinger, Cohen, Schulz y Crowell (2015), la seguridad del apego a los cónyuges en la vejez está estrechamente vinculada con el bienestar cognitivo y emocional. Las relaciones sociales constituyen un importante factor de riesgo para la salud, que rivaliza con otros factores como el tabaquismo, la sangre la presión, los lípidos en sangre, la obesidad y la actividad física.

En TED (2016) *What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness*, el psiquiatra Robert Waldinger presenta los hallazgos del estudio más extenso sobre la felicidad y el bienestar. Explica que la verdadera felicidad y satisfacción no provienen de la fama y el dinero, sino de las buenas relaciones. El estudio revela que **la calidad de las conexiones personales protege tanto el cuerpo como el cerebro**, y que las relaciones significativas superan el deseo de riqueza y fama.

En TED (2023), *The Secret to a Happy Life — Lessons from 8 Decades of Research*, el Dr. Waldinger destaca que las personas más felices y saludables son aquellas que tienen conexiones cálidas con los demás y explora el vínculo crucial entre los lazos sociales y la calidad de vida. Enfatiza la importancia de cuidar y nutrir las relaciones, adaptándolas a las necesidades individuales. Las conexiones sociales ayudan a reducir el estrés y mejorar la salud física y mental, siendo esenciales para una vida feliz y saludable.

Tal Ben-Shahar, profesor de Felicidad en Harvard, define la felicidad como un equilibrio entre disfrutar el presente, alcanzar metas y construir relaciones auténticas. Subraya que aceptar las emociones dolorosas y tomar decisiones conscientes es clave para una vida plena. **Ser feliz no implica estar bien siempre, sino saber tolerar el malestar y aprender del fracaso**. La felicidad se entrena con hábitos positivos, relaciones significativas y prácticas diarias que fomenten una actitud positiva (Aprendemos Juntos 2030, 2018).

En *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*, la Dra. Marian Rojas Estapé sostiene que una autoestima sana es clave para la felicidad, entendida como bienestar integral. La felicidad no se define, se experimenta, y requiere aceptar el sufrimiento como parte

de la vida. Superar traumas y dificultades es esencial, y la resiliencia, la capacidad de rehacerse, juega un papel central. No podemos controlar todo lo que nos ocurre, pero sí la actitud con la que lo afrontamos. Además, los vínculos afectivos, el amor y la solidaridad son fundamentales para sanar heridas emocionales. La verdadera felicidad se encuentra en el sentido que damos a nuestra vida, guiada por valores profundos, más allá del consumo y los estímulos externos (Rojas Estapé, 2018).

Como dijo Oscar Wilde, “amarse a uno mismo es el comienzo de una aventura que dura toda la vida”.

El estudio Health Behavior in School-aged Children (HBSC), realizado cada cuatro años con apoyo de la OMS Europa, recoge datos sobre la salud y el bienestar de adolescentes para orientar políticas y prácticas educativas. La edición 2021/2022 incluye volúmenes temáticos con sus principales hallazgos. Para promover la salud escolar, los Ministerios de Sanidad y Educación desarrollan programas y guías para docentes. No obstante, Emi Weller, del proyecto Schools4Health, insiste en que el enfoque debe ser integral y no recaer solo en los profesores, ya que el bienestar mejora el rendimiento académico. (HBSC España, s.f.).

Relaciones personales

Las conclusiones del *El Estudio de Desarrollo Adulto de Harvard* destacan que **las buenas relaciones** son fundamentales para mantenernos saludables y felices. Las relaciones cálidas y cercanas ayudan a gestionar el estrés, reduciendo los niveles de hormonas como el cortisol y la inflamación, lo que protege nuestro cuerpo de enfermedades como la arteriosclerosis y la artritis. La **soledad**, por otro lado, se considera tan perjudicial para la salud como el tabaquismo, ya que las personas solitarias tienden a permanecer en un estado crónico de lucha o huida (Mineo, 2017).

En *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*, Rojas Estapé (2018) presenta el amor a uno mismo, a los demás, a los ideales y a los recuerdos, como el antídoto más poderoso contra el sufrimiento. Destaca que una autoestima sana es clave para el bienestar emocional y que sentirse querido y acompañado mejora la salud mental. Las relaciones amorosas, la solidaridad, el perdón y la compasión fortalecen la resiliencia y aportan sentido a la vida. Además, los recuerdos positivos y los ideales ayudan a superar las adversidades y a encontrar paz interior.

Según Eisenberger et al. (2018), el dolor social, como la exclusión o el rechazo, puede ser tan intenso como el dolor físico, ya que ambos se procesan en las mismas áreas cerebrales, como la corteza cingulada anterior y la ínsula. Para mitigar este tipo de dolor, la empatía y la comunicación efectiva son esenciales, ya que fortalecen los vínculos, permiten comprender las emociones ajenas y facilitan la resolución de conflictos.

En *Comunicación No Violenta*, Rosenberg (2000) propone un modelo basado en empatía y conexión auténtica, estructurado en cuatro componentes: observación, sentimiento, necesidad y petición. Este enfoque permite expresar lo que sentimos y

necesitamos sin juicios, transformando los conflictos en oportunidades de entendimiento. La CNV reduce reacciones defensivas y promueve la comunicación compasiva mediante la asertividad empática, que equilibra el cuidado propio y del otro. Tiene aplicaciones en diversos contextos y aborda temas como la ira, el perdón y la autocompasión, fomentando relaciones más humanas y conscientes.

Hábitos saludables

Todos los investigadores, científicos, doctores y profesores anteriormente mencionados coinciden que establecer y cuidar de nuestras relaciones personales e implantar hábitos saludables en la vida diaria son las estrategias para cuidar el bienestar holístico. En concreto como hábitos saludables proponen:

Según Gómez et al. (2024), el autocuidado es esencial para el bienestar, incluyendo la atención a las señales del cuerpo y la gestión emocional. Proponen el deporte como herramienta para reducir la ansiedad, así como la planificación diaria para evitar la saturación. También destacan la importancia de dedicar tiempo a actividades que generen placer, como leer o pintar, y de mantener una conexión entre lo físico y lo mental. Reconocer y expresar las emociones en voz alta ayuda a afrontarlas.

Tal Ben-Shahar, en *Aprendemos Juntos 2030* (2018), destaca que uno de los mayores obstáculos para la felicidad es creer que debemos estar siempre felices; por eso, es esencial aprender a tolerar el malestar. También subraya la importancia de mantener relaciones cara a cara, ya que el contacto humano fortalece nuestro bienestar. Otro consejo clave es simplificar la vida: enfocarse en una sola tarea a la vez ayuda a reducir el estrés y disfrutar más del presente. Además, el ejercicio físico regular y la meditación son herramientas poderosas para liberar tensiones y gestionar el estrés. Aceptar nuestras emociones, incluso las negativas, es fundamental para alcanzar una felicidad duradera.

En los últimos años, la neurociencia aplicada al ámbito educativo ha incorporado prácticas como el mindfulness, la meditación y la actividad física, reconociéndolas como herramientas eficaces para favorecer el bienestar emocional y cognitivo del alumnado (Mateus Rodríguez, 2024).

En el vídeo de *Aprendemos Juntos 2030* (2018), Francisco Mora destaca la necesidad de que los estudiantes lleguen al aula bien desayunados, bien dormidos y sin problemas emocionales. Además, enfatiza la práctica del deporte como esencial para la salud cerebral y corporal.

El *Estudio de Desarrollo Adulto de Harvard* concluye que mantener una red de relaciones sociales vibrantes y significativas es crucial para la felicidad y la salud a largo plazo. Las relaciones no solo nos hacen felices, sino que también nos ayudan a superar los momentos difíciles. Además, la gestión de la mente y el cuidado de la salud física, la dieta, el sueño y el ejercicio son factores importantes para sentirnos felices la mayor parte del tiempo (Mineo, 2017).

El *ODS 3: Salud y Bienestar* de Naciones Unidas (2023) busca garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas las personas, en todas las edades. En el caso de los adolescentes, se reconoce que enfrentan desafíos específicos, por lo que se destaca la importancia de prevenir y tratar el abuso de sustancias adictivas, como drogas y alcohol (Meta 3.5).

Además, se hace un llamado a los países para fomentar la conciencia sobre la salud y promover decisiones informadas y estilos de vida saludables. Establecer rutinas y hábitos estructurados puede brindar a los adolescentes una sensación de orden y control, lo que no solo mejora su salud física y mental, sino que también fortalece comunidades más seguras y resilientes a largo plazo (Naciones Unidas, 2023).

Santiago Ramón y Cajal, premio Nobel de Medicina en 1906, afirmaba que “todo hombre puede ser, **si se lo propone**, escultor de su propio cerebro”. Con esta frase, destacaba la capacidad del ser humano para moldear su mente a través del esfuerzo y la disciplina. Según él, alcanzar el máximo potencial del cerebro y prevenir su deterioro depende de establecer rutinas y hábitos saludables (Ramón y Cajal, s.f.).

Hábitos saludables: El deporte

Según HBSC España (s.f.), el estudio *Health Behavior in School-aged Children*, revela que la actividad física disminuye con la edad, especialmente entre las chicas, y que el nivel socioeconómico influye en esta práctica. En España, menos del 10 % de las niñas de 15 años realiza una hora diaria de ejercicio, y la cifra sigue bajando en edades mayores. Además, los adolescentes de familias con mayor nivel adquisitivo tienden a hacer más deporte y a dormir más horas.

La OMS (2020) define la actividad física como cualquier movimiento corporal que implique gasto de energía, incluyendo tanto el ejercicio estructurado como actividades cotidianas como caminar o hacer tareas del hogar. La actividad física tiene múltiples beneficios para la salud física y mental de toda la población y en especial para los adolescentes. La OMS recomienda que los **adolescentes realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física** moderada o vigorosa, incluyendo deportes, danza, yoga o caminatas al aire libre.

La educación holística busca formar al estudiante en todas sus dimensiones: física, cognitiva, emocional y social. En este marco, la neurociencia aplicada a la Educación Física combina conocimientos del cerebro con el ejercicio para mejorar la calidad de vida y el bienestar integral. Se ha demostrado que la actividad física regular potencia la plasticidad cerebral y la producción de neurotransmisores clave para el estado de ánimo, la atención y la motivación. (Díaz Rincón y García-Hernández, 2022).

El estudio liderado por investigadores de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM), que recibió el Premio Nacional de Medicina del Deporte Liberbank, concluye que **la actividad física regular**, incluso en niveles inferiores a los recomendados, **reduce significativamente la mortalidad**. Con datos de más de 210,000 personas durante 23 años, se observó que el ejercicio en el tiempo libre puede disminuir el riesgo

de muerte en un 33%. Además, se destaca su papel en la prevención de enfermedades crónicas, reforzando la importancia de promover el ejercicio como estrategia de salud pública. (Martínez-Gómez et al., 2021).

El ejercicio físico regular potencia la memoria, la creatividad y la resolución de problemas, lo que lo convierte en un aliado del aprendizaje. Actividades como caminar mientras se estudia mejoran la concentración y la retención. Además, reduce el estrés y fortalece el sistema inmunológico. En cambio, el sedentarismo perjudica la salud física y cerebral. La reducción del recreo y de clases de educación física en las escuelas afecta negativamente el rendimiento académico (Doherty y Forés, 2020; Coledam et al., 2023).

El ejercicio físico diario es clave para prevenir adicciones y mejorar la salud general. Se recomienda integrarlo obligatoriamente en escuelas y fomentarlo desde el hogar. En España, el sedentarismo es preocupante: la mitad de los adultos no hace ejercicio regularmente. Moverse ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, inflamatorias, oncológicas y psiquiátricas, siendo una herramienta esencial para el bienestar (Ministerio de Sanidad, 2022).

El deporte es un poderoso aliado para la salud mental y física, así como para estimular la creatividad y la memoria. John Ratey, profesor de psiquiatría en Harvard, destaca en su libro *Spark* que el ejercicio aeróbico mejora el aprendizaje al aumentar la liberación de neurotransmisores como dopamina, serotonina y norepinefrina. Estos químicos mejoran el estado de ánimo, la concentración, la toma de decisiones y la capacidad para resolver problemas, demostrando el profundo impacto del ejercicio en el cerebro. (Ratey, 2008).

El ejercicio físico estimula la producción de **BDNF**, un factor de crecimiento cerebral clave para la formación de nuevas conexiones neuronales y la plasticidad cerebral. Este proceso es esencial para el aprendizaje, la memoria y la adaptación. El BDNF, especialmente activo en el hipocampo, también actúa como neuroprotector, mejorando el rendimiento cognitivo y ayudando a prevenir trastornos como la depresión, donde sus niveles suelen ser bajos. (Ratey, 2008; Vorkapic et al., 2021).

Estudios, como los de Coledam et al. (2023) y Jané-Llopis (2004), demuestran que el ejercicio físico regular reduce la incidencia de trastornos como la depresión y la ansiedad. En el contexto escolar, los programas de actividad física han logrado disminuir nuevos casos de estos trastornos, reducir el estrés y mejorar la calidad de vida de los adolescentes. Estas intervenciones han mostrado beneficios significativos tanto a nivel individual como comunitario.

Pires, Vieira y Branco (2021) explican que el ejercicio físico mejora la salud mental al aumentar el flujo sanguíneo y la activación cerebral, estimulando áreas relacionadas con el aprendizaje. También mejora la calidad del sueño mediante la regulación térmica y la conservación de energía. Además, eleva los niveles de serotonina y endorfinas, lo que contribuye a mejorar el estado de ánimo y reducir síntomas depresivos.

La actividad física influye positivamente en múltiples áreas del desarrollo escolar: mejora la salud física, cognitiva, mental, emocional y social. Favorece un peso saludable, fortalece músculos y huesos, mejora la salud cardiovascular y previene enfermedades. Además, reduce el riesgo de adicciones y contribuye a una mejor calidad de vida (Barbosa y Urrea, 2018).

Incorporar actividad física en el aula mejora la atención, la concentración y el rendimiento académico. Pausas activas como juegos o rutinas de movimiento estimulan la memoria y el cerebro. Además, favorece el bienestar emocional y social, reduciendo el estrés y fortaleciendo la empatía. Para los docentes, integrar estas dinámicas promueve un aprendizaje más holístico, combinando lo cognitivo, físico y socioemocional (Doherty y Forés, 2020).

Los experimentos de la Universidad de Stanford demostraron que **caminar incrementa** significativamente la **creatividad**, tanto durante como después de la actividad. Caminar en una cinta mejoró el pensamiento divergente en el 81 % de los participantes, y caminar al aire libre generó ideas más novedosas y de mayor calidad. Estos hallazgos muestran que caminar es una estrategia simple y eficaz para estimular la creatividad y aumentar la actividad física (Opezzo y Schwartz, 2014).

Ratey (2008) sostiene que el ejercicio puede ser un tratamiento eficaz para trastornos como la depresión, la ansiedad y el TDAH. Aumenta neurotransmisores como la serotonina, dopamina y norepinefrina, mejorando el estado de ánimo, la atención y la concentración. Además, destaca que el ejercicio potencia el rendimiento académico, la memoria y la creatividad, y reduce el estrés, lo que refuerza su valor en el entorno escolar.

Torralla (2013) destaca que el deporte es una vía eficaz para transmitir valores fundamentales como la fortaleza, la paciencia, la templanza, la serenidad y la prudencia. También fomenta la confianza, la magnanimidad, la humildad, la perseverancia y el coraje. Estos valores fortalecen el desarrollo personal y social de los jóvenes, preparándolos para enfrentar la vida con resiliencia. Además, actividades como correr ofrecen momentos de introspección, conexión con el cuerpo y la naturaleza.

La actividad física mejora la salud cerebral al aumentar el flujo sanguíneo, lo que optimiza el suministro de oxígeno y nutrientes esenciales para el cerebro. Además, favorece la liberación de neurotransmisores como la dopamina, serotonina y norepinefrina, que mejoran el aprendizaje, la memoria, la atención y el estado de ánimo. En contraste, el sedentarismo afecta negativamente tanto la salud física como la cerebral (Barbosa y Urrea, 2018; Doherty y Forés, 2020).

La actividad física también activa mecanismos neurobiológicos que benefician directamente al cerebro, como la liberación de endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad. Estas endorfinas actúan como analgésicos naturales y generan sensaciones de placer y euforia. Otro de estos mecanismos es la estimulación de la liberación de neurotransmisores, como la dopamina y la serotonina, que están involucrados en el estado de ánimo y la motivación (Vorkapic et al., 2021).

Investigadores de Harvard descubrieron que el hipocampo puede generar entre 700 y 1,500 nuevas neuronas al día, lo cual es clave para mantener activas las conexiones cerebrales. El ejercicio aeróbico puede duplicar esta neurogénesis en solo ocho semanas. Además de estimular el BDNF, también incrementa la enzima Gpld1, que favorece la formación de nuevas neuronas. Aunque los estudios se basan en animales, se espera que los humanos obtengan beneficios similares con 120 a 150 minutos semanales de ejercicio moderado como correr, nadar o andar en bicicleta (Tanzi et al., 2023).

La actividad física **mejora** significativamente **la función cognitiva en estudiantes**, potenciando la atención, la memoria, la resolución de problemas y la toma de decisiones. Estos beneficios se deben a efectos neurobiológicos que fortalecen las conexiones neuronales y favorecen la adaptación del cerebro a nuevos desafíos (Doherty y Forés, 2020; Ratey, 2008; Vorkapic et al., 2021).

Pires, Vieira y Branco (2021) destacan que el ejercicio físico regular durante la infancia y adolescencia es esencial para el desarrollo integral. Sus beneficios abarcan la salud física, social y psicológica, incluyendo la mejora de la autoestima, la función cognitiva, la calidad del sueño y la reducción de síntomas depresivos, de ansiedad y de comportamientos problemáticos. La actividad física en estas etapas clave contribuye significativamente al bienestar general.

La actividad física vigorosa durante la jornada escolar, como el baile y los juegos de correr, mejora la memoria, la concentración y el rendimiento académico. Además, cuando es consciente, favorece las funciones ejecutivas. El entorno escolar, al incorporar actividad física regular, contribuye al bienestar integral del estudiante al estimular neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, esenciales para la salud mental y emocional (Doherty y Forés, 2020; Pires, Vieira y Branco, 2021).

La actividad física impulsa el crecimiento individual y fortalece la conexión con el entorno. A través de ella, los estudiantes desarrollan competencias clave como la cooperación, la comunicación, el liderazgo y el trabajo en equipo, preparándolos para una participación activa y enriquecedora en la sociedad (Barbosa y Urrea, 2018).

El deporte en la adolescencia es fundamental para el desarrollo integral. Mejora la autoestima, el autoconcepto, las relaciones sociales y el rendimiento académico. Además, fomenta valores y habilidades esenciales como la disciplina, la constancia y el trabajo en equipo (Barbosa y Urrea, 2018).

El estudio de Coledam et al. (2023) muestra que la actividad física moderada a vigorosa (MVPA) reduce la ideación suicida, los síntomas de trastornos mentales y la percepción negativa de la salud mental en adolescentes. Incluso niveles inferiores a los recomendados (60 min/día) ofrecen beneficios. Estos efectos se explican por mecanismos biológicos, como la neuroplasticidad, y psicosociales, como la mejora de la autoestima y el apoyo emocional.

La educación física favorece la salud emocional al liberar endorfinas y reducir el estrés y la ansiedad. Actividades como la respiración, la relajación y el juego mejoran el autocontrol y la regulación emocional. Además, fomenta habilidades sociales y actitudes prosociales mediante dinámicas colaborativas, fortaleciendo la cooperación, la reciprocidad y el desarrollo emocional de los estudiantes (Díaz Rincón y García-Hernández, 2022).

Pires, Vieira y Branco (2021) advierten que los deportes competitivos y estéticos pueden afectar negativamente la salud mental de los adolescentes, generando presión, riesgo de lesiones y problemas como trastornos alimentarios e imagen corporal. Por otro lado, el sedentarismo también se asocia con síntomas depresivos, ansiedad y exclusión social. Por ello, recomiendan fomentar la actividad física regular y reducir el comportamiento sedentario para mejorar el bienestar mental en niños y adolescentes.

La actividad física regular es esencial para el desarrollo integral de los adolescentes. Mejora la salud cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, la masa ósea y ayuda a mantener un peso saludable. También favorece la postura, el equilibrio, la función cognitiva y el rendimiento académico. A nivel mental y social, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, mejora la autoestima y promueve habilidades sociales. Actividades como caminar, nadar, bailar o jugar en equipo son beneficiosas. Además, es clave reducir el sedentarismo y fomentar pausas activas para prevenir enfermedades futuras (Ministerio de Sanidad, 2022).

Hábitos saludables: Alimentación equilibrada

La OMS. (s.f.) destaca que una dieta saludable protege contra la malnutrición y enfermedades no transmisibles como la diabetes y las cardiopatías. Sin embargo, los cambios en los estilos de vida han llevado a un mayor consumo de alimentos procesados, ricos en grasas, azúcares y sal, y a una baja ingesta de frutas, verduras y fibra. Una **alimentación equilibrada** debe incluir alimentos naturales como frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, y limitar el consumo de azúcares, grasas saturadas y sal. Además, se recomienda cocinar de forma saludable y reducir el consumo de productos ultraprocesados.

La Academia de Pediatría de Estados Unidos (s.f.) ha actualizado sus recomendaciones para tratar la obesidad infantil, incluyendo ahora el uso de medicamentos y cirugía. Según los CDC, la **obesidad infantil** ha aumentado del 17% al 20% en los últimos 15 años, y desde los años 80, se ha triplicado en niños y cuadruplicado en adolescentes. La pandemia de 2020 agravó la situación, duplicando el ritmo de aumento. Actualmente, unos 15 millones de menores en EE. UU. son obesos, lo que afecta su salud física y mental.

Según Mergenthaler, Lindauer, Dienel y Meisel. (2013), las neuronas dependen principalmente de oxígeno y glucosa para funcionar, aunque también requieren proteínas y grasas para su estructura. La glucosa es la fuente principal de energía del cerebro, y su metabolismo debe estar estrictamente regulado, ya que tanto su déficit

como su exceso pueden ser perjudiciales. La interrupción de este equilibrio está relacionada con diversas enfermedades cerebrales. Además, una **dieta equilibrada** en adolescentes mejora su energía, concentración y rendimiento académico, destacando la importancia de una buena alimentación para la salud mental y el éxito escolar.

En *Recupera tu mente, reconquista tu vida*, Marian Rojas Estapé (2024) explica que el azúcar activa el sistema de recompensa del cerebro al liberar dopamina, generando dependencia similar a la de las drogas. La industria alimentaria incrementa el contenido de azúcar en los productos para fomentar su consumo. Esta dependencia puede causar síntomas de abstinencia. Para reducir los antojos, se recomienda esperar 20 minutos, permitiendo que el hígado procese el azúcar. Rojas Estapé advierte que los carbohidratos no deben ser la base de la dieta ni usarse como consuelo emocional. El **consumo excesivo de azúcar bloquea la saciedad**, favorece la obesidad, el insomnio y crea una necesidad constante de comer.

Hábitos saludables: Calidad del sueño

Según datos del estudio HBSC 2022, respaldado por la OMS, solo el 30 % de los adolescentes en España duerme entre 8 y 10 horas diarias, el nivel óptimo recomendado. En 2010, esta cifra era del 75 %. La disminución del sueño afecta tanto a chicos como a chicas, aunque ellas duermen aún menos: solo el 25 % alcanza el descanso adecuado. Este estudio, que analiza conductas saludables en jóvenes escolarizados, incluye a más de 279.000 adolescentes de casi 50 países (HBSC España, s.f.).

Según Exelmans y Van den Bulck (2014) dormir bien es fundamental para el desarrollo físico, cognitivo y el rendimiento académico de los adolescentes; quienes duermen entre **8 y 10 horas** por noche muestran **mejor capacidad de aprendizaje y memoria**. En adolescentes, la falta de sueño provoca irritabilidad, impaciencia y dificultades emocionales. Dormir bien permite consolidar recuerdos útiles, eliminar toxinas cerebrales mediante el sistema glinfático y facilita el aprendizaje, especialmente durante la fase REM. El **uso excesivo de pantallas** antes de dormir interfiere con el descanso, afectando la atención y el estado de ánimo. Para mejorar la calidad del sueño, se recomienda mantener horarios regulares, evitar la luz en el dormitorio y limitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir.

Hábitos saludables: Salud emocional

Emociones y estrés

En *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*, Marian Rojas Estapé explica que las emociones influyen directamente en la salud física y mental. El **estrés crónico** eleva el cortisol, lo que puede provocar hipertensión, enfermedades cardiovasculares y debilitar el sistema inmunológico. Emociones negativas como la ira, tristeza o miedo pueden causar tensión muscular, problemas digestivos y trastornos del sueño. En cambio, emociones positivas como la alegría, el amor y la gratitud ayudan a reducir el estrés, fortalecen el sistema inmune y pueden aumentar la longevidad (Rojas Estapé, 2018).

Según la OMS (s.f.), el estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones difíciles, y aunque cierto nivel es útil para afrontar retos diarios, un exceso puede afectar negativamente la salud física y mental. En la adolescencia, el estrés es común debido a los cambios físicos, académicos y sociales. El estrés crónico puede causar ansiedad, depresión, insomnio, dolores físicos, problemas digestivos y alteraciones del apetito, además de aumentar el riesgo de consumo de sustancias. Cada persona reacciona de forma distinta al estrés, y su impacto depende tanto de la situación como de la capacidad individual para gestionarlo.

Rojas Estapé (2018) explica que el **cortisol**, aunque vital para enfrentar el peligro, puede ser perjudicial si se mantiene elevado por estrés crónico, afectando sistemas como el inmunológico y provocando enfermedades como diabetes o trastornos tiroideos. El exceso de cortisol genera síntomas como insomnio, irritabilidad, problemas digestivos y dificultad para concentrarse. Factores como la ansiedad, la falta de sueño, una mala alimentación, el sedentarismo, las relaciones tóxicas y el perfeccionismo aumentan sus niveles. Para reducirlo, se recomiendan hábitos saludables: ejercicio regular, dieta equilibrada, meditación, relaciones positivas, buena gestión emocional y un descanso adecuado.

Aprende a gestionar el estrés

Según la OMS (s.f.), aprender a gestionar las emociones es fundamental para mantener una buena salud. En su guía *En tiempos de estrés, haz lo que te importa*, se proponen técnicas prácticas de autoayuda que pueden aplicarse en pocos minutos al día. Entre las recomendaciones destacan: seguir una **rutina diaria** para mantener el control, **dormir** lo suficiente con buena higiene del sueño, mantener el **contacto con personas** de confianza, llevar una **dieta equilibrada**, hacer **ejercicio regularmente** y limitar el tiempo dedicado a las noticias para reducir el estrés.

La meditación

La meditación es una práctica ancestral que, según Naciones Unidas y la OMS, tiene múltiples beneficios para la salud física y mental. Ayuda a **mejorar la concentración, reducir el estrés, aliviar la ansiedad y fomentar la calma emocional**. La meditación de conciencia plena, en particular, es una herramienta poderosa de autocuidado que contribuye al bienestar general. Estudios han demostrado que también puede reducir la presión arterial, controlar el dolor y mejorar el equilibrio emocional. Gracias a las aplicaciones y plataformas digitales, su práctica se ha vuelto más accesible. Además, la meditación promueve la empatía, la colaboración y un sentido de propósito común, apoyando así el bienestar colectivo. En el marco de la Agenda 2030, la ONU destaca su relevancia para alcanzar el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3: garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos. (Naciones Unidas, s.f.).

Según HBSC España (s.f.), el nivel de estrés asociado a las tareas escolares no guarda relación directa con la renta familiar. Sin embargo, el agobio que experimentan los adolescentes de entre 11 y 18 años aumenta progresivamente con la edad y es más acusado en las chicas. En el grupo de 11 a 12 años, casi dos de cada diez niñas presentan niveles altos de estrés por los deberes, mientras que en los chicos la cifra no

alcanza el 15 %. Esta diferencia se acentúa en la franja de 15 a 16 años, donde el 46 % de las chicas declara sentirse estresada, frente al 26 % de los chicos.

Según Rojas Estapé (2024), meditar durante **12 minutos al día** durante ocho semanas puede mejorar la memoria y la atención entre un 10 % y un 20 %, gracias a la generación de ondas alfa. En solo cinco días, ya se observan cambios en la corteza cingulada anterior del cerebro, lo que facilita la gestión de pensamientos. La meditación también moldea la corteza prefrontal, activa el sistema de recompensa y reduce la actividad de la amígdala, lo que disminuye el miedo, la ansiedad y la respuesta al estrés, promoviendo un estado de calma y bienestar.

La oxitocina

En *Encuentra tu persona vitamina*, Marian Rojas Estapé explica que la oxitocina, conocida como la hormona del amor, desempeña un papel **clave en la reducción del cortisol**, la hormona del estrés. Esta hormona se libera en situaciones de afecto, conexión social y contacto físico, como los abrazos, promoviendo la confianza, el bienestar emocional y la relajación. Además, actividades como la meditación, la risa y los actos altruistas también estimulan su producción, ayudando a disminuir el estrés y mejorar la salud emocional. (Rojas Estapé, 2021).

Rutinas vitamínicas

En el capítulo *Rutinas vitamínicas* de su libro *Recupera tu mente, reconquista tu vida*, Marian Rojas Estapé (2024) define las rutinas vitamínicas como hábitos diarios que promueven el bienestar físico, mental, emocional y social. Estas prácticas incluyen la gestión del estrés, la reflexión personal, la conexión con el entorno, la meditación, la respiración consciente y el ejercicio físico. Su objetivo es proporcionar herramientas para afrontar los desafíos de la vida, reducir la ansiedad y la depresión, y fomentar una vida más plena y con propósito.

Estas rutinas también promueven la autocomprensión, la aceptación del malestar como parte del crecimiento personal y la búsqueda de sentido vital. Además, Rojas Estapé subraya la importancia de hacer pausas, contemplar, y equilibrar la vida digital con la vida real como parte esencial del cuidado integral (Rojas Estapé, 2024).

Se desarrollan a continuación, las que no han sido mencionadas anteriormente:

Pon orden en tus ideas

Conocerse a uno mismo resulta fundamental para identificar lo que recarga o desgasta nuestra batería mental. Establecer rutinas que favorezcan el equilibrio físico, emocional y social permite con mayor fortaleza los desafíos cotidianos. En este sentido, es clave **reflexionar** sobre lo que nos estresa y nos eleva el cortisol, así como aprender de los fracasos y aceptar que no podemos controlarlo todo. Asimismo, enfrentar los miedos desde el amor puede ser transformador, ya que la oxitocina, hormona del vínculo, contribuye a reducir el miedo y a fortalecer la confianza (Rojas Estapé, 2024).

Distinguir patología mental de problemas de la vida

Es fundamental aprender a distinguir entre los trastornos mentales y los problemas inherentes a la vida cotidiana. **Aceptar pequeñas dosis de malestar y centrarse en lo que sí podemos controlar es parte del crecimiento personal.** Sin embargo, ante problemas graves, es esencial buscar ayuda profesional y evitar la automedicación. En la actualidad, vivimos en una sociedad que tiende a la búsqueda constante del placer inmediato, lo que genera una baja tolerancia al malestar, la frustración y la insatisfacción, favoreciendo así la aparición de conductas adictivas y trastornos como la ansiedad, el insomnio o la depresión (Rojas Estapé, 2024).

Según el Observatorio del Medicamento de la Federación Empresarial de Farmacéuticos Españoles (2022), el **consumo de psicofármacos ha aumentado** significativamente desde la pandemia. Cada mes, alrededor de 1,9 millones de personas toman hipnóticos, 5,1 millones ansiolíticos y 4,2 millones antidepresivos. Además, se dispensan 1,37 millones de unidades de antipsicóticos, lo que indica que un 2,8 % de la población está en tratamiento por alguna patología psiquiátrica grave.

Sentido en la vida

En *El hombre en busca de sentido*, Viktor Frankl (1946) sostiene que encontrar un propósito en la vida es esencial para superar el sufrimiento. Según su teoría de la logoterapia, el sentido se puede descubrir de tres formas: a través del trabajo o la creación, mediante experiencias significativas como el amor o el arte, y adoptando una actitud digna frente al sufrimiento inevitable. Esta búsqueda de sentido impulsa la motivación y fortalece la resiliencia. Sin él, las personas pueden caer en un vacío existencial que a menudo intentan llenar con adicciones o consumismo. **Reflexionar** sobre el propósito personal es, por tanto, clave para una vida plena.

De la multitarea al aburrimiento

Según el artículo de la BBC (2022), el aburrimiento, aunque suele verse negativamente, es beneficioso para el cerebro. Muchas personas prefieren evitar la inactividad, pero expertos como Alicia Walf y Sandi Mann (2022) afirman que **el aburrimiento estimula la creatividad, la reflexión y fortalece las conexiones sociales.** El tiempo de inactividad permite al cerebro recargar su atención y motivación, mejorando la productividad y el bienestar. En una era de sobrecarga informativa, el aburrimiento actúa como un descanso necesario que favorece la salud mental y la capacidad de atención.

La ociosidad consciente se presenta como una práctica beneficiosa para el bienestar mental, especialmente en una sociedad que valora la productividad constante. Aceptar el aburrimiento como una oportunidad para recargar la batería mental permite reducir los niveles de estrés y cortisol. Breves pausas diarias, incluso de solo cinco minutos, sin distracciones ni culpa, favorecen la divagación mental, estimulan la creatividad y fortalecen la conexión con uno mismo. Actividades sencillas como leer, respirar, meditar o simplemente contemplar el entorno resultan esenciales para calmar la mente y reconectar con la voz interior (Rojas Estapé, 2024).

Ayuno de dopamina

El ayuno de dopamina se plantea como una estrategia eficaz **para mejorar el bienestar mental**, al **reducir la exposición a estímulos** que generan placer inmediato, como pantallas, redes sociales o el exceso de azúcar. Esta práctica busca restaurar el equilibrio entre placer y dolor, y fortalecer la corteza prefrontal, clave en la gestión de impulsos y la atención. Aunque la dopamina es esencial para la motivación, su mal manejo puede derivar en adicciones y un estado de insatisfacción constante. El ayuno permite reconectar con actividades más saludables y sostenibles, como el deporte, la lectura o la meditación. Se proponen acciones sencillas como desactivar notificaciones, pasar un día sin teléfono móvil o evitar compras impulsivas. Aunque el proceso de cambio puede resultar desafiante, con constancia el cerebro puede recablearse en unas cuatro semanas, recuperando su equilibrio natural y favoreciendo una mayor concentración, calma y bienestar emocional (Rojas Estapé, 2024).

Enfócate en tus aficiones, *Flow*

El concepto de estado de flujo o flow es desarrollado por Mihaly Csikszentmihalyi en su obra *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Este estado se refiere a una experiencia de concentración profunda y disfrute total al realizar una actividad que supone un **reto motivador**. Csikszentmihalyi sostiene que el *flow* es una de las claves para alcanzar la felicidad y la creatividad, ya que permite que la mente se enfoque por completo, reduciendo el estrés y aumentando el bienestar. Se activa al realizar tareas absorbentes como pintar, leer, cocinar o practicar deporte, donde el valor reside más en el proceso que en el resultado final (Rojas Estapé, 2024).

Durante este estado, disminuye la actividad de la amígdala, relacionada con el miedo y la ansiedad y, se activa la corteza prefrontal, generando una sensación de calma y seguridad. Para favorecer el *flow*, se recomienda elegir **actividades que exijan atención sin generar estrés**, evitar distracciones como el móvil, y reservar tiempo para sumergirse en ellas. Esta combinación de reto y disfrute convierte al *flow* en una poderosa herramienta terapéutica para la mente (Rojas Estapé, 2024).

3. PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA

3.1. Descripción general del Proyecto

Enseñémosles a vivir es un proyecto de innovación dirigido a los estudiantes de 1º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), con el objetivo de extenderlo a los demás cursos para consolidar los conocimientos adquiridos, dar significado a lo aprendido a través de sus experiencias y activar y recordar estos conocimientos.

El objetivo principal de este proyecto de innovación es mejorar el bienestar holístico (físico, mental, emocional y social) de los estudiantes de 1º de ESO y, en consecuencia, su rendimiento académico, mediante la implementación de hábitos de vida saludables.

El proyecto busca ofrecer soluciones a la problemática sin precedentes relacionada con la salud mental de los adolescentes, tal como se ha desarrollado en el apartado anterior. Solo mejorando esta situación previamente, se podrá abordar la significativa caída en el rendimiento académico de los estudiantes a nivel mundial, con uno de los peores resultados históricos en matemáticas y ciencias (PISA, 2022). Al mejorar el bienestar holístico de los alumnos, estarán en la mejor disposición para aprender. Además, el informe destaca que el 30% de los estudiantes se distraen con dispositivos digitales y que España ocupa el sexto lugar entre los 41 países miembros de la OCDE en términos de ansiedad generada en los estudiantes con las matemáticas.

Para afrontar situaciones de malestar o problemas de salud mental, las últimas investigaciones en neurociencia sobre el funcionamiento del cerebro proponen el cambio de hábitos de vida y el desarrollo de estrategias cotidianas para cuidar el bienestar.

Este proyecto también busca desarrollar la meta 3.5 del ODS 3 Salud y Bienestar y las metas 4.1 y 4.7 del ODS 4 Educación de Calidad, con los siguientes objetivos:

- Crear conciencia en los adolescentes y sus familias sobre la importancia de implementar hábitos saludables en el día a día que fortalezcan el bienestar holístico.
- Garantizar que los adolescentes adquieran las habilidades y conocimientos necesarios para su desarrollo personal y profesional, contribuyendo a la construcción de un mundo más justo, equitativo y sostenible.

Con este propósito, se plantea un **proyecto de innovación interdisciplinar basado en la metodología ABP** (Aprendizaje Basado en Proyectos), que integra diversas asignaturas. El reto propuesto para el alumnado es: *Hazte dueño de tu vida con 10 hábitos*, fomentando la reflexión, el intercambio de ideas y el trabajo colaborativo entre los estudiantes.

A través del diseño e implementación de diversas acciones tutoriales y actividades integradas en las asignaturas de Matemáticas, Biología, Educación Física, Educación Plástica, Visual y Audiovisual y Geografía e Historia, se pretende que el alumnado tome conciencia, en una primera fase, de su lugar en el Universo, su papel y lugar en la evolución de la especie humana y su responsabilidad en la construcción de la sociedad del futuro.

Este proyecto de innovación parte de la hipótesis de que, al promover una comprensión profunda del papel que desempeñan en el mundo y de la relevancia de sus acciones, los estudiantes desarrollan una mayor autoestima y un sentido más claro de propósito. Asimismo, la incorporación de hábitos de vida saludables contribuye directamente a su bienestar físico y mental, estableciendo una base sólida para un desarrollo personal equilibrado. Esta combinación de conciencia social y autocuidado no solo favorece su bienestar integral, sino que también potencia su rendimiento académico, al sentirse más motivados, seguros y preparados para afrontar los retos del futuro.

Las actividades del proyecto se articularán en torno al desarrollo de la competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), tanto en el marco de las acciones tutoriales como en el currículo de las distintas asignaturas implicadas. Estas actividades podrán desarrollarse en momentos concretos del curso o de forma transversal a lo largo de todo el año académico, en función de la naturaleza de cada actividad. En concreto:

1.- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA): Se fomentará la reflexión personal como vía para el autoconocimiento, la aceptación y el fortalecimiento de la autoestima, promoviendo así un crecimiento personal continuo. Asimismo, se impulsará el bienestar físico, mental y emocional, mediante el desarrollo de habilidades de autocuidado y cuidado mutuo, desde una perspectiva de corresponsabilidad.

2.- Matemáticas: Se propondrán actividades centradas en la resolución de problemas y el trabajo cooperativo. Se integrarán conceptos astronómicos como el Big Bang y la formación del sistema solar, permitiendo al alumnado calcular magnitudes astronómicas y comprender la escala del Universo. Esta aproximación fomentará una conciencia de pertenencia y responsabilidad hacia el entorno, desarrollando una ciudadanía crítica e informada.

3.- Biología: A través de la observación, la experimentación y la reflexión, se promoverá el trabajo en equipo, la gestión emocional y la aceptación del error como parte del proceso de aprendizaje. El alumnado comprenderá el funcionamiento de su propio cuerpo y la importancia de adoptar hábitos de vida saludables, favoreciendo el cuidado de su salud física y mental.

4.- Geografía e Historia: El estudio del clima, los riesgos naturales y las dinámicas de los ecosistemas permitirá al alumnado comprender la necesidad de adoptar

hábitos sostenibles y contribuir al bienestar colectivo. Se fomentará también la comprensión de la vida en sociedad, las normas de convivencia y el ejercicio de una ciudadanía activa y responsable. Asimismo, se invitará a reflexionar sobre el papel del ser humano en la evolución y su responsabilidad hacia las generaciones futuras.

5.- Educación Plástica, Visual y Audiovisual: Mediante actividades de observación, experimentación y reflexión artística, se abordarán temas como la fragilidad del planeta, el lugar del ser humano en el Universo y su evolución como especie. Estas experiencias buscarán sensibilizar al alumnado sobre la importancia del cuidado del entorno y su papel en la sociedad del futuro, desarrollando una mirada crítica y comprometida.

6.- Educación Física: A través de dinámicas que promueven el trabajo en equipo, la gestión emocional y la aceptación del error, se trabajarán aspectos como la imagen corporal, el autoconcepto, la regulación emocional y el manejo del estrés. El alumnado desarrollará una conciencia más profunda de su cuerpo y su salud, fortaleciendo su responsabilidad hacia el propio bienestar y el de los demás.

El proyecto de innovación contribuye de forma significativa al desarrollo del pensamiento crítico y ético del alumnado, así como a su confianza, respeto por los demás y el entorno. Además, promueve el cuidado integral de la salud, física, mental, emocional y social, en coherencia con los perfiles de salida establecidos para la ESO.

La evaluación del aprendizaje se realizará mediante diversos instrumentos: el diario de aprendizaje, que servirá para estructurar la información y reflexionar sobre planes de mejora; la coevaluación entre grupos; observaciones en el aula; y rúbricas específicas para valorar la participación y el desempeño en las actividades. A lo largo del proyecto, el alumnado elaborará un plan de mejora personal y grupal basado en los diez hábitos saludables (Cuerpo, Mente y Relaciones Personales), así como en la identificación de sus intereses, habilidades y talentos.

Se realizará una presentación inicial del proyecto a las familias con el fin de fomentar su implicación y contribuir al éxito del mismo. Su participación activa refuerza el apoyo emocional y moral en el entorno familiar, fortalece la colaboración con el centro educativo y permite un acompañamiento coherente de los hábitos y valores promovidos. Esta sinergia entre familias, docentes y compañeros resulta clave para el bienestar integral y el rendimiento académico del alumnado.

El trabajo grupal se presentará a las familias y a la comunidad educativa como producto final, permitiendo al alumnado transformar lo aprendido en una experiencia significativa que refuerce sus conocimientos. Se aplicará una rúbrica para autoevaluar tanto el proceso como los resultados obtenidos.

Finalmente, se evaluará el impacto del proyecto en los cambios de estilo de vida adoptados y en la evolución del rendimiento académico de los estudiantes.

3.2. Diagnóstico/ viabilidad del proyecto

El presente proyecto de innovación educativa requiere un diagnóstico de viabilidad favorable que avale su posible implementación en centros educativos, a través de acciones tutoriales y actividades integradas en las asignaturas de Matemáticas, Biología, Educación Física, Educación Plástica, Visual y Audiovisual y Geografía e Historia de 1º de la ESO.

El objetivo principal de este diagnóstico es determinar el grado de disposición del profesorado hacia la implementación del proyecto *Hazte dueño de tu vida con 10 hábitos*, evaluando su viabilidad pedagógica, metodológica y contextual. Para ello, se analiza la aceptación del enfoque basado en la neurociencia y los hábitos saludables, la factibilidad de integrar contenidos transversales en el currículo y la receptividad hacia metodologías activas como el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP).

Como evidencia del rigor metodológico, en el Anexo 2 se incluye el documento presentado al Comité de Ética de la Universidad San Jorge (USJ), que acredita que el diagnóstico se ajusta a los parámetros establecidos en el marco ético y académico correspondiente.

3.2.1. Metodología de investigación

Se ha optado por un diseño cuantitativo, no experimental y de tipo descriptivo, tal como lo definen Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2014). Este enfoque resulta adecuado ya que:

- No se manipulan variables independientes.
- No se realiza intervención directa durante la investigación.
- Se trabaja con varios grupos de individuos sin asignación aleatoria.
- Se miden cuantitativamente las variables dependientes.

El propósito es describir una situación actual mediante la recogida de datos cuantitativos, sin establecer relaciones causales entre variables.

La técnica de recogida de información ha sido un cuestionario con escala de valoración tipo Likert, distribuido mediante un formulario de Microsoft Forms. La muestra fue seleccionada de forma intencional, dirigida a docentes que son, han sido o prevén ser tutores. La participación fue anónima y voluntaria, sin recogida de datos personales. El acceso al cuestionario se facilitó mediante un cartel con código QR colocado en la sala de profesores, previa autorización de la Dirección del centro.

Aunque el muestreo es intencional, se argumenta que todos los docentes del centro tenían la misma probabilidad de participar, por lo que se clasifica como muestreo aleatorio simple (MAS), siguiendo los criterios de representatividad descritos por Hernández Sampieri et al. (2014).

En el Anexo 1, se adjuntan las preguntas junto con el código utilizado.

3.2.2. Análisis de resultados y conclusiones

Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2014) explican cómo realizar el análisis de la información recogida. Para ello, presentan el análisis estadístico como la herramienta principal de una investigación cuantitativa, que es el caso que nos ocupa.

El análisis estadístico, se ha realizado mediante el cálculo de medias aritméticas y porcentajes por pregunta, así como una media global. A continuación, el resumen de los resultados (escala de 1 a 5):

Pregunta	Media
1. ¿Es consciente de esta realidad: 1 de cada 2 jóvenes ha tenido pensamientos autolíticos y casi la mitad de los jóvenes (48,9%) declara haber tenido ideaciones suicidas en algún momento del 2023? ¿Quiere hacer algo?	5.00
2. ¿Cree que, si aplicamos las últimas investigaciones en neurociencia sobre el funcionamiento del cerebro en la salud mental y el bienestar emocional, promoviendo un cambio de hábitos para cuidar el bienestar, puede mejorar la situación de los adolescentes y jóvenes?	4.56
3. ¿Considera que trabajar la consciencia del lugar que ocupamos en el Universo y del lugar dentro de la evolución de la especie y su responsabilidad hacia la sociedad del futuro, en las asignaturas de: Biología, Matemáticas, Educación Plástica, Visual y Audiovisual, Historia y Tutoría, a través de actividades y/o Situaciones de Aprendizaje, puede ayudar a su bienestar?	3.75
4. ¿Considera que, si ayudamos a los alumnos a elaborar un plan personal de mejora basado en los diez hábitos saludables entre las asignaturas de Educación Física, Biología y Tutoría, estarán mejor preparados para desarrollarse personal, social y académicamente?	4.19
5. ¿Piensa que utilizar la metodología ABP y presentar el proyecto al alumnado bajo el reto <i>Hazte dueño de tu vida con 10 hábitos</i> puede resultar atractivo para ellos?	3.81
6. ¿En vista del planteamiento del proyecto, ¿querría participar e implicarse como docente y/o tutor?	4.00
7. ¿Considera que este proyecto es viable?	4.06
Media	4.19

Interpretación de los resultados:

1. Conciencia sobre la salud mental juvenil: El 100% del profesorado manifestó su disposición a implicarse en la mejora del bienestar del alumnado, con una media de 5.00, lo que refleja una alta sensibilidad hacia esta problemática.

2. Aplicación de la neurociencia y hábitos saludables: El 93.75% considera que aplicar conocimientos de neurociencia y fomentar hábitos saludables puede mejorar el bienestar emocional del alumnado.
3. Conciencia del lugar en el Universo: Las respuestas fueron más diversas, con un 37.5% totalmente de acuerdo y otro 37.5% neutral, lo que sugiere la necesidad de mayor sensibilización en este enfoque.
4. Plan personal de mejora: El 81.25% apoya esta propuesta, lo que refuerza su viabilidad como herramienta educativa.
5. Atractivo del reto para el alumnado: El 75% considera que el reto puede resultar atractivo para el alumnado, aunque con distintos niveles de entusiasmo.
6. Participación como docente: El 81.25% estaría dispuesto a participar activamente en el proyecto.
7. Viabilidad del proyecto: El 85% considera viable el proyecto, lo que respalda su implementación.

Con una media general de 4.19, el diagnóstico evidencia un respaldo sólido por parte del profesorado hacia los objetivos del proyecto. La implicación activa del profesorado, la valoración positiva del enfoque metodológico y la percepción de viabilidad constituyen pilares fundamentales que avalan su puesta en marcha.

Las áreas con medias ligeramente inferiores representan oportunidades para el acompañamiento docente, la formación específica y el fortalecimiento de ciertos enfoques pedagógicos. En conjunto, los resultados permiten concluir que el proyecto es viable y cuenta con una base sólida para su implementación en el contexto educativo.

3.3. Objetivos del proyecto de innovación educativa

Este Trabajo de Fin de Máster tiene como objetivo principal **mejorar el bienestar holístico** (físico, mental, emocional y social) de los estudiantes de 1º de ESO, y, como consecuencia, **favorecer su rendimiento académico** mediante la implementación de hábitos de vida saludables.

Los objetivos específicos son:

1. **Establecer rutinas diarias** que promuevan el bienestar integral del alumnado, guiándoles en la identificación de sus intereses personales, habilidades y talentos, a través de acciones tutoriales y actividades diseñadas en el marco del proyecto interdisciplinar *Hazte dueño de tu vida con 10 hábitos*.
2. **Fomentar la toma de conciencia** del alumnado sobre su lugar en el Universo, su papel en la evolución de la especie humana y su responsabilidad hacia la sociedad del futuro, mediante el trabajo en las distintas asignaturas implicadas.

3. **Presentar a las familias** el plan de mejora grupal basado en los diez hábitos saludables (Cuerpo, Mente y Relaciones Personales), transformando los aprendizajes en una experiencia tangible que refuerce su significado y aplicación.
4. **Evaluar el impacto del proyecto** tanto en la mejora del bienestar holístico del alumnado, a través de los cambios observados en su estilo de vida, como en su rendimiento académico.

3.4. Metodología utilizada en el proyecto

Para garantizar el éxito del proyecto de innovación, se aplicará la metodología activa del Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), por su capacidad para abordar de forma integral los objetivos planteados. Esta estrategia fomenta la motivación, el aprendizaje significativo y el desarrollo de competencias clave como la autonomía, el pensamiento crítico, la gestión emocional y el trabajo en equipo. El ABP se desarrollará mediante una secuencia estructurada que aseguren su aplicación coherente y eficaz.

En la Figura 13 se muestran las fases de desarrollo del trabajo por proyectos (ABP).

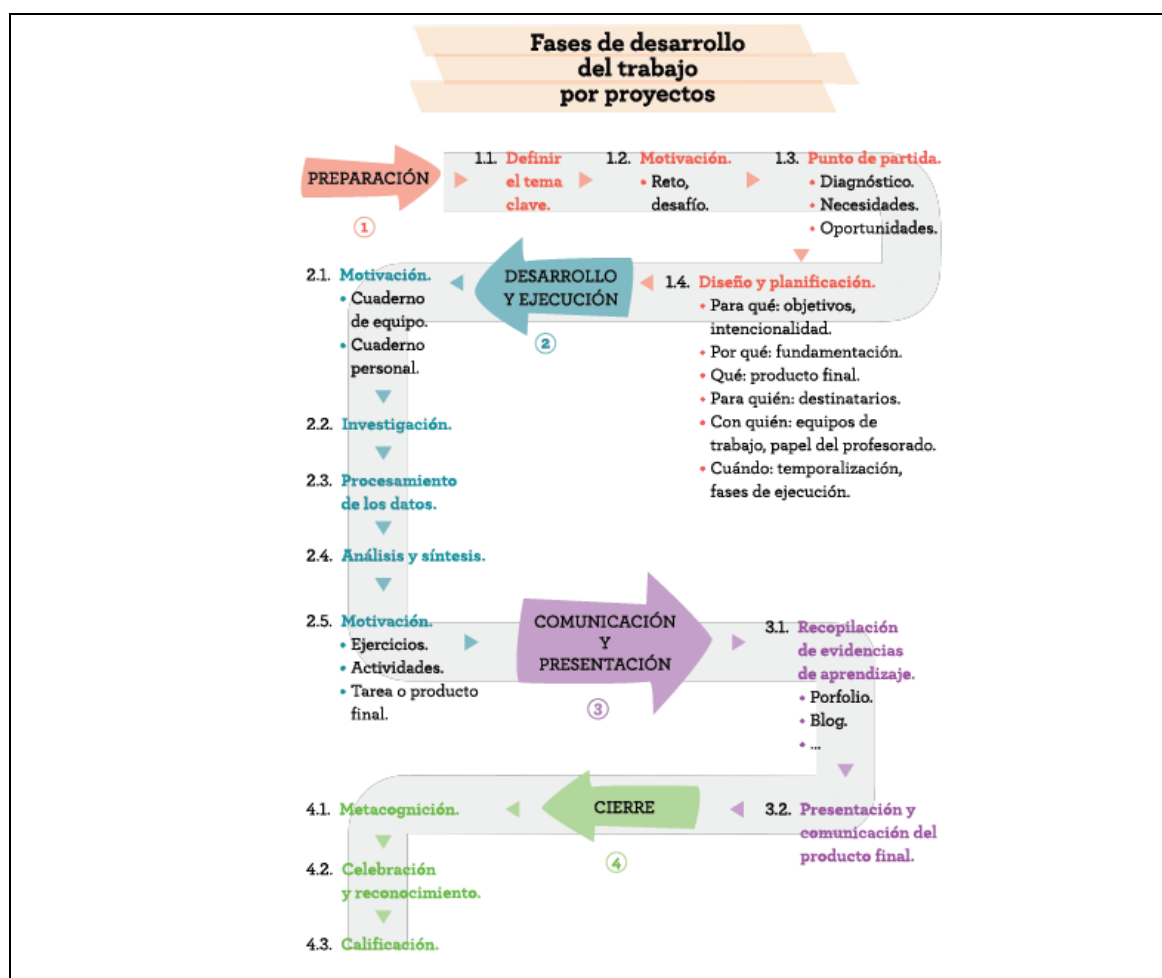


Figura 13: Fases de desarrollo del ABP.
Extraído del libro *El Trabajo por Proyectos* de Mar Martín Murga.

En la Figura 14 se muestran los procesos transversales en ABP.

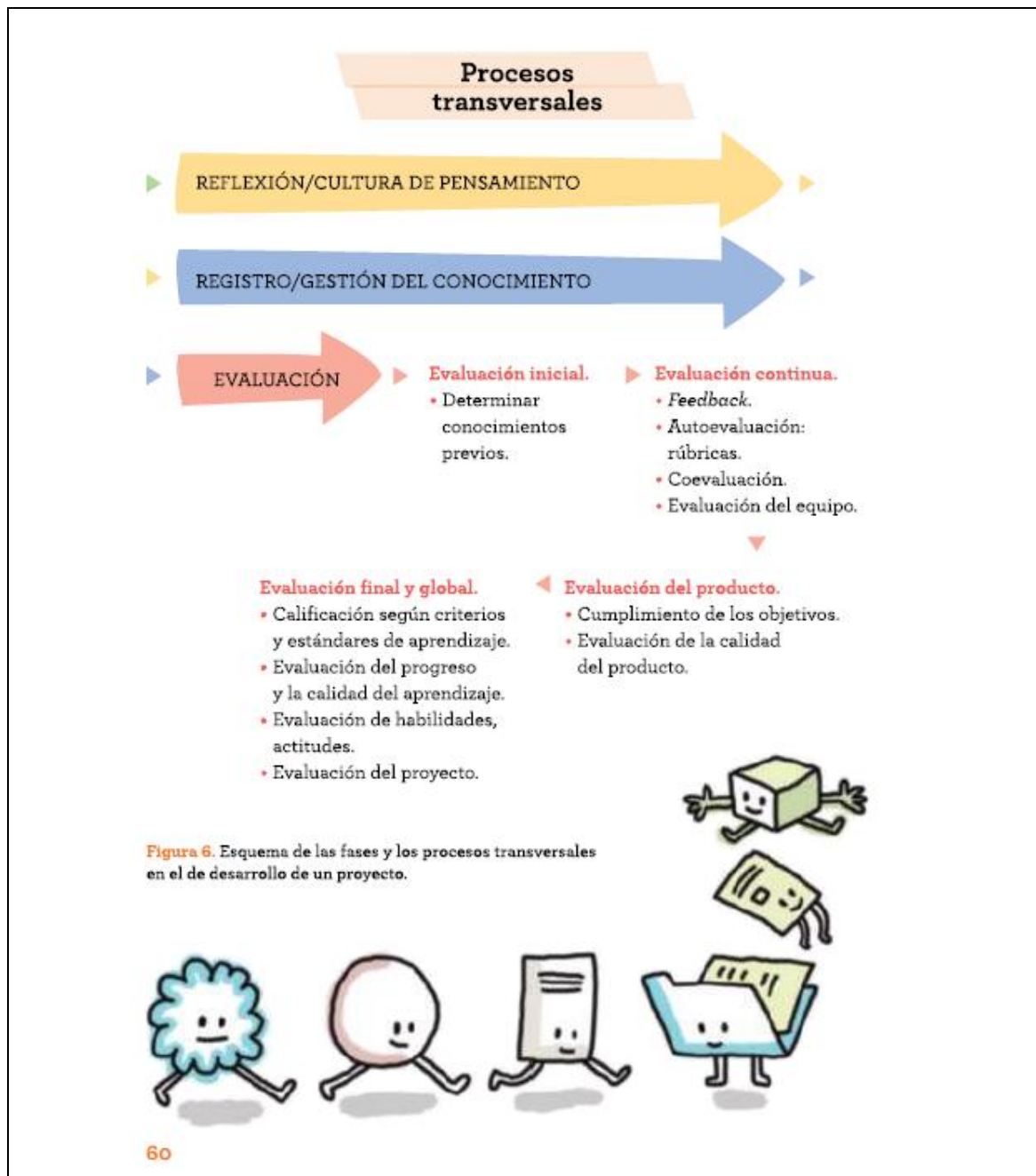


Figura 14: Procesos transversales en ABP.
Extraído del libro *El Trabajo por Proyectos* de Mar Martín Murga.

A continuación, se desarrollan las diferentes fases de desarrollo y los procesos transversales de la metodología ABP aplicada al proyecto:

Fase del ABP	<i>Hazte dueño de tu vida con 10 hábitos</i>
1. Preparación	<p>1.1. Definición del tema clave:</p> <p>Mejorar el bienestar holístico en los adolescentes mediante hábitos de vida saludables, concienciación sobre su lugar en el Universo, su papel en la evolución de la especie humana y su responsabilidad hacia la sociedad del futuro. Los objetivos de aprendizaje incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar habilidades de comunicación, escucha activa y empatía que mejorarán sus relaciones personales; - Comprender el funcionamiento del cerebro y su relación con la elección de los hábitos y rutinas saludables; - Promover el autoconocimiento, la autoestima y la autorregulación emocional; - Despertar una conciencia crítica y responsable hacia los retos sociales y ambientales del presente y del futuro. <p>Este enfoque holístico busca no solo mejorar el rendimiento académico, sino también empoderar al alumnado para que se convierta en protagonista de su propio bienestar y agente de cambio en su entorno.</p> <p>1.2. Motivación inicial:</p> <p>Se plantea el reto <i>Hazte dueño de tu vida con 10 hábitos</i>. Presentación inicial del proyecto a las familias y comunidad educativa (invitación a ser modelo para los adolescentes). Presentación a los alumnos.</p> <p>1.3. Punto de partida:</p> <p><u>Diagnóstico inicial</u> sobre hábitos actuales, bienestar emocional (soledad, ¿creemos que no somos suficientes?) y rendimiento académico. Cada estudiante realizará una autoevaluación para identificar sus fortalezas y debilidades.</p> <p><u>Necesidades</u>: situación del estado de salud mental en los jóvenes y el bajo rendimiento académico.</p> <p><u>Oportunidades</u>: el entorno escolar puede convertirse en un espacio seguro para explorar, reflexionar y transformar sus hábitos de vida.</p> <p>1.4. Diseño y planificación:</p> <p><u>Para qué</u>: Objetivo: mejorar bienestar físico, mental, emocional y social.</p> <p><u>Por qué</u>: Fundamentación en los últimos descubrimientos de neurociencia y la aplicación de hábitos y rutinas de vida saludables.</p>

	<p>Qué: Producto final: plan de mejora grupal e individual. Realista y viable.</p> <p>Para quién: Alumnado de 1º ESO.</p> <p>Con quién: Equipos de trabajo cooperativos entre alumnos, definición de roles y recursos necesarios; profesorado de varias materias; familias.</p> <p>Cuándo: Temporalización: curso completo (ver fases de ejecución).</p>
<p>2. Desarrollo y ejecución</p>	<p>2.1. Motivación: Actividades dinámicas, retos semanales grupales e individuales, reflexión personal.</p> <p>2.2. Investigación: Estudio interdisciplinar sobre funcionamiento del cerebro, salud física, emociones y estrés, relaciones personales, Universo, evolución especie humana y sostenibilidad en las distintas asignaturas y acciones tutoriales.</p> <p>2.3. Procesamiento de datos: Análisis de los datos, encuestas y observaciones.</p> <p>2.4. Análisis, síntesis y toma de decisiones: Asumen un rol activo y elaboran el plan de mejora grupal e individual.</p> <p>2.5. Motivación: Actividades por asignatura (ver en otro apartado) y producto final. Debates, talleres, experimentos, creación artística. Reconocer y celebrar los logros y esfuerzos. Trabajar la frustración y la falta de inmediatez en el logro de resultados. Recopilar frases que motiven y ayuden a seguir: p.ej.: <i>Hay que proponérselo. Decídelo.</i></p>
<p>3. Comunicación y presentación</p>	<p>3.1. Recopilación de evidencias de aprendizaje: Diario de aprendizaje, rúbricas, presentaciones, coevaluaciones (evaluación continua, formativa e integradora durante el desarrollo del proyecto).</p> <p>3.2. Presentación, comunicación del producto final y difusión: Exposición del plan de mejora grupal, explicando los cambios en los hábitos de vida, los logros y lo aprendido al resto de compañeros, a las familias y a la comunidad educativa.</p>

<p>4. Cierre</p>	<p>4.1. Metacognición: Reflexión sobre el proceso, aprendizajes y cambios personales.</p> <p>4.2. Celebración y reconocimiento: Evento final con entrega de diplomas y exposición del plan de mejora grupal: anécdotas y desafíos encontrados.</p> <p>4.3. Calificación: Evaluación mediante rúbricas, coevaluación y observación docente. Se valora la creatividad, el esfuerzo y la capacidad de aplicar los conocimientos adquiridos en el desarrollo del plan de mejora grupal y personal.</p>
<p>Procesos transversales</p>	<p>Reflexión/Cultura de pensamiento: Autoconocimiento, sentido de propósito.</p> <p>Registro/Gestión del conocimiento: Diario de aprendizaje, cuaderno personal y de equipo.</p> <p>Evaluación: <u>Inicial</u> (diagnóstica); <u>Continua</u> (rúbricas de autoevaluación, retroalimentación del docente, coevaluación); <u>Integradora</u> (se aborda desde distintas materias y Tutoría); <u>Del producto</u> (cumplimiento objetivos y calidad del producto); <u>Final</u> (calificación según criterios de evaluación, evaluación del progreso en el aprendizaje, evaluación de habilidades, actitudes y evaluación del proyecto: conocer el impacto en el bienestar, cambios en el estilo de vida y en el rendimiento académico).</p>

3.5. Características del centro para el cuál se propone el Proyecto

3.5.1. Características del centro

El Proyecto de Innovación se llevará a cabo en un instituto público situado en un pueblo de las afueras de Zaragoza, caracterizado por un nivel socioeconómico alto y una baja proporción de alumnado extranjero (8%).

El centro, que imparte Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, cuenta con modernas instalaciones distribuidas en tres plantas, amplias zonas verdes, espacios deportivos y áreas comunes bien equipadas. Su equipo directivo está formado por un director, dos jefes de estudios y un secretario.

El instituto se distingue por su enfoque en la educación en valores y la atención a la diversidad, promoviendo competencias como la responsabilidad, la cooperación, la tolerancia, el pensamiento crítico y la autonomía de forma transversal en todas sus actividades.

3.5.2. Características del equipo docente

Para la implementación del Proyecto de Innovación, se contará con un claustro comprometido y sensibilizado con el bienestar del alumnado, comprendiendo la importancia de integrar hábitos saludables en la vida cotidiana de los alumnos, fundamentados en los avances de la neurociencia.

Dado el carácter interdisciplinar del proyecto, se requiere la implicación de docentes de diversas áreas: Tutoría, Matemáticas, Biología, Educación Física, Educación Plástica, Visual y Audiovisual y Geografía e Historia. Estos profesionales integrarán los objetivos del proyecto en sus programaciones didácticas, trabajando de forma coordinada para garantizar una experiencia de aprendizaje coherente y significativa.

Aunque lo ideal sería contar con la colaboración del departamento de Orientación, la realidad de los centros educativos en cuanto al exceso de trabajo actual no lo hace posible, por lo que sólo se le realizarán las consultas imprescindibles.

Será necesario un buen trabajo en equipo de los docentes y coordinación interdepartamental para conseguir el enfoque interdisciplinar que requiere el proyecto, así como un buen acompañamiento del alumno en la gestión de las emociones, promover su autoconciencia, autoestima y responsabilidad social.

Para implicar al profesorado, se propondrán charlas formativas iniciales centradas en neurociencia, hábitos de vida saludables y ABP. Asimismo, se habilitarán espacios de trabajo colaborativo donde los docentes puedan diseñar actividades conjuntas y construir una visión común del proyecto.

3.5.3. Características específicas de los estudiantes

Los alumnos de 1º de la ESO del centro educativo son adolescentes que presentan una diversidad cada vez mayor, incluyendo un 8% de estudiantes de otras nacionalidades. Este grupo de estudiantes muestra características típicas de su edad, con algunos alumnos inquietos que requieren una atención especial para evitar comportamientos disruptivos. Además, hay estudiantes que se frustran con relativa rapidez, por lo que el trabajo en grupo les será beneficioso.

Es fundamental atender a la diversidad en el aula mediante estrategias que favorezcan la inclusión y la participación activa de todo el alumnado. Aunque no se observan diferencias significativas en las capacidades cognitivas ni dificultades específicas de aprendizaje, resulta clave anticiparse a posibles barreras y ofrecer propuestas didácticas flexibles que permitan una experiencia educativa plena y significativa, sin necesidad de realizar adaptaciones curriculares específicas.

3.5.4. Características de la comunidad educativa

El centro educativo se adapta activamente a la realidad social, económica y cultural de su entorno, manteniendo una estrecha colaboración con el Ayuntamiento, los servicios sociales y diversas asociaciones locales. Fomenta la participación de las familias a través del AMPA y una comunicación constante con padres y madres, al tiempo que promueve la implicación del alumnado mediante la Junta de Delegados y el Consejo Escolar. Este enfoque participativo se basa en valores como la solidaridad y la honestidad, y se refleja en iniciativas como proyectos sociales y el Club de Lectura, que fortalecen el sentido de pertenencia a la comunidad educativa.

La implicación de las familias será una parte clave para el éxito del proyecto *Enseñémosles a vivir*. Una presentación inicial permitirá alinear objetivos y generar un entorno de colaboración entre el hogar y el centro educativo, reforzando el apoyo emocional y social que los adolescentes necesitan. Cuando las familias están informadas y comprometidas, pueden contribuir activamente al desarrollo de hábitos de vida saludables y responsabilidades sociales en sus hijos.

Al finalizar el proyecto, se celebrará una presentación de los logros alcanzados, donde los alumnos compartirán sus planes de mejora grupales, aprendizajes y cambios personales. Este acto no solo será una oportunidad para visibilizar el impacto positivo del proyecto en el bienestar y rendimiento académico del alumnado, sino también para consolidar la red de apoyo entre el centro educativo y familia, asegurando la continuidad de los beneficios obtenidos.

3.6. Diseño

3.6.1. Materias o asignaturas que están relacionadas con el Proyecto

Este proyecto de innovación se va a desarrollar en el curso de 1º de Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O), en el marco normativo de la Comunidad Autónoma de Aragón, conforme a la Orden ECD/867/2024, de 25 de julio, que modifica la Orden

ECD/1172/2022, de 2 de agosto, por la que se aprueba el currículo y las características de la evaluación de la ESO y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la comunidad.

La propuesta adopta un **enfoque interdisciplinar**, integrando contenidos y competencias de las asignaturas de Matemáticas, Biología y Geología, Educación Física, Educación Plástica, Visual y Audiovisual, Geografía e Historia y Tutoría, mediante la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP). Esta perspectiva permite abordar los aprendizajes de forma global, significativa y contextualizada, favoreciendo la conexión entre saberes y su aplicación en situaciones reales.

El proyecto se estructura en dos fases complementarias:

- En la primera, el alumnado reflexiona sobre su lugar en el Universo, su papel en la evolución de la especie humana y su responsabilidad hacia la sociedad del futuro.
- En la segunda, se les acompaña en la elaboración de un plan de mejora personal y grupal, basado en los diez hábitos saludables, así como en la identificación de sus intereses, talentos y fortalezas.

Las actividades se desarrollarán a lo largo del curso, con una temporalización adaptada a cada materia, y estarán alineadas con el desarrollo de la Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA). Esta competencia actúa como hilo conductor del proyecto, promoviendo el bienestar integral del alumnado y su implicación activa en el proceso de aprendizaje.

A continuación, se detallan los saberes básicos y aportaciones específicas de cada asignatura/competencia implicada en el proyecto:

1. Tutoría: Competencia personal, social y de aprender a aprender:

Tutoría actúa como eje vertebrador del proyecto, promoviendo el desarrollo personal del alumnado a través de dinámicas de autoconocimiento, gestión emocional, respiración consciente, comunicación asertiva y reflexión sobre su papel en el mundo y en la evolución de la especie humana. Se trabajan hábitos vinculados al bienestar mental y a las relaciones personales.

Los saberes básicos incluyen: identificación y gestión de emociones, autoestima, empatía, toma de decisiones, y descubrimiento de habilidades y talentos. Estos contenidos son fundamentales para construir un proyecto vital sólido, fomentar la resiliencia y desarrollar una actitud responsable y comprometida con uno mismo y con los demás.

2. Matemáticas:

Desde esta asignatura se potencia el pensamiento lógico, la curiosidad científica y la capacidad de análisis. A través de la resolución de problemas contextualizados, el

alumnado aplica conceptos matemáticos a fenómenos astronómicos como el Big Bang, la evolución del sistema solar o la estimación de escalas cósmicas.

Los saberes básicos trabajados incluyen: sentido numérico y de la medida, sentido espacial, sentido estocástico y sentido socioafectivo. Estas competencias permiten interpretar el mundo desde una perspectiva crítica y desarrollar una conciencia de pertenencia y responsabilidad hacia el entorno.

3. Biología y Geología:

Esta materia proporciona una base científica para comprender el cuerpo humano, el funcionamiento del cerebro, las emociones y la salud. Se promueve una actitud crítica, la curiosidad y el compromiso con el bienestar propio y colectivo.

Los saberes básicos incluyen: el proyecto científico, los seres vivos y la célula, el cuerpo humano, hábitos saludables, salud y enfermedad. A través de la observación, la experimentación y la reflexión, el alumnado valora la importancia de los hábitos saludables y su impacto en la calidad de vida.

4. Educación Física:

Educación Física contribuye al desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, abordando la salud desde una perspectiva integral. Se trabajan la imagen corporal, el autoconcepto, la gestión emocional y el manejo del estrés, promoviendo rutinas higiénico-saludables y posturales.

Los saberes básicos incluyen: resolución de problemas en situaciones motrices, cultura motriz, autorregulación emocional, interacción social, sostenibilidad en el entorno, y vida activa y saludable. Esta asignatura fomenta valores como la cooperación, la inclusión y la aceptación del error como parte del aprendizaje, siendo clave para el desarrollo de la autoestima corporal y la responsabilidad personal y colectiva.

5. Educación Plástica, Visual y Audiovisual:

Esta materia permite al alumnado explorar los lenguajes visuales y audiovisuales, canalizando su creatividad y expresando simbólicamente sus aprendizajes y vivencias. Se reflexiona sobre el lugar del ser humano en el Universo y la fragilidad del planeta.

Los saberes básicos se estructuran en cuatro bloques: patrimonio artístico y cultural; elementos formales del lenguaje visual; expresión gráfico-plástica; e imagen y comunicación visual y audiovisual. A través de la observación, la experimentación y la reflexión, el alumnado toma conciencia de su papel en la sociedad y del impacto de sus acciones en el entorno, especialmente en relación con el cambio climático y la biodiversidad. La expresión artística y emocional desempeña un papel esencial en este proceso, ya que permite al alumnado representar visualmente sus aprendizajes y emociones, y canalizar sus reflexiones personales en la creación del producto final del proyecto.

6. Geografía e Historia:

Geografía e Historia aporta una visión crítica y contextualizada de los desafíos del mundo actual, permitiendo al alumnado comprender los procesos de transformación del entorno y el impacto de la acción humana a lo largo del tiempo.

Los saberes básicos incluyen: los retos del mundo actual y el compromiso cívico local y global. A través del análisis de fenómenos como el cambio climático, los riesgos naturales y las dinámicas de los ecosistemas, el alumnado desarrolla una conciencia ambiental y social, reforzando su papel como ciudadanos activos, informados y comprometidos con la sostenibilidad y la justicia social.

3.6.2. *Competencias Clave y específicas a desarrollar en el alumno en las distintas asignaturas o materias*

El perfil de salida del alumnado al finalizar la Educación Secundaria Obligatoria es común para todo el territorio nacional y se articula en torno a dos componentes: los Objetivos de Etapa (ESO, Bachillerato y FP) y las Competencias Clave en consonancia con la Recomendación del Consejo de la Unión Europea (2018). Estas competencias representan los desempeños esenciales que el alumnado debe adquirir para avanzar con éxito en su itinerario formativo y afrontar los retos personales, sociales y profesionales del siglo XXI.

Los descriptores del perfil de salida, organizados en niveles de desarrollo progresivo, concretan estos desempeños bajo la fórmula: “Al completar la etapa, el alumno debe...”. En el Anexo 3 se detallan las competencias clave y sus respectivos descriptores.

Durante el desarrollo del proyecto interdisciplinar *Hazte dueño de tu vida con 10 hábitos*, el alumnado trabajará de forma integrada las competencias clave a través de las competencias específicas de cada materia. A continuación, se describen las principales competencias desarrolladas:

Competencia en comunicación lingüística

Esta competencia se trabaja de forma transversal mediante actividades de reflexión, expresión oral y escrita, y trabajo colaborativo. En Tutoría se fomenta la comunicación emocional y asertiva; en Educación Plástica, Visual y Audiovisual, la expresión visual; y en Geografía e Historia, el análisis crítico de textos y discursos. La exposición del **producto final del proyecto** permite al alumnado desarrollar habilidades discursivas, argumentativas y comunicativas, expresando sus aprendizajes de forma clara, estructurada y creativa.

Competencia plurilingüe

Se potencia especialmente durante la fase de investigación, en la que el alumnado accede a fuentes en diferentes lenguas, principalmente en inglés. El uso de **materiales audiovisuales** en lengua extranjera favorece la comprensión de mensajes y el desarrollo

de estrategias de aprendizaje autónomo. Asimismo, se promueve la valoración de la diversidad lingüística y cultural en materias como Geografía e Historia y Educación Plástica, Visual y Audiovisual, desde una perspectiva crítica, inclusiva y respetuosa.

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería

La competencia matemática y en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM) se trabaja principalmente en las asignaturas de Matemáticas y Biología y Geología. En Matemáticas, se desarrollan el **pensamiento lógico** y el **análisis de datos** para comprender fenómenos astronómicos y escalas del Universo. En Biología, se fomenta el **pensamiento científico** a través de la observación, la experimentación y el estudio del cuerpo humano, la salud y la evolución humana. Ambas materias promueven la **resolución de problemas, el pensamiento crítico** y la aplicación del conocimiento científico para comprender y transformar el entorno de manera sostenible.

Competencia digital

La competencia digital se trabaja de forma transversal a lo largo del proyecto mediante el uso de herramientas tecnológicas para buscar información, crear contenidos y comunicarse de forma eficaz y segura. En Educación Plástica, Visual y Audiovisual se emplean medios visuales y audiovisuales; en Matemáticas y Biología, se utilizan recursos digitales para representar datos, realizar simulaciones y visualizar procesos. Esta competencia cobra especial relevancia en la **elaboración del producto final**, donde el alumnado integra recursos digitales para presentar sus conclusiones de manera creativa, ética y funcional, desarrollando tanto habilidades técnicas como pensamiento crítico sobre el uso responsable de la tecnología.

Competencia personal, social y de aprender a aprender

Esta competencia constituye el **eje vertebrador** del proyecto y se trabaja especialmente en Tutoría, donde se promueve el desarrollo personal y emocional del alumnado. Incluye el autoconocimiento, la autoestima, la gestión del tiempo y la información, el trabajo colaborativo, la resiliencia y el aprendizaje autónomo. También abarca la adaptación al cambio, la metacognición, la resolución de conflictos y la convivencia. Se refuerza en Educación Física, a través de la autorregulación emocional y el trabajo en equipo, y en Biología, mediante la promoción de hábitos de vida saludables y el cuidado del bienestar integral.

Competencia ciudadana

Esta competencia se desarrolla principalmente en Geografía e Historia, donde se analizan los retos del mundo actual, los derechos humanos, la sostenibilidad y la participación democrática. También se trabaja en Tutoría, al fomentar la convivencia, la empatía y el compromiso social. El proyecto impulsa una actitud crítica y ética, promoviendo la **responsabilidad del alumnado hacia la sociedad presente y futura**, y su implicación activa en la mejora del entorno social y ambiental.

Competencia emprendedora

La competencia emprendedora se potencia a través del **diseño y ejecución del plan de mejora personal y grupal** basado en los diez hábitos saludables. En Biología y Tutoría, el alumnado identifica sus talentos, intereses y necesidades; en Educación Física y Matemáticas, aplica estrategias de planificación, análisis y resolución de problemas. El proyecto fomenta la creatividad, la iniciativa, la toma de decisiones y la capacidad de transformar ideas en acciones con valor personal, social y colectivo, promoviendo una actitud proactiva y resiliente ante los desafíos.

Competencia en conciencia y expresión culturales

Esta competencia se trabaja especialmente en Educación Plástica, Visual y Audiovisual, donde el alumnado explora el patrimonio artístico y utiliza lenguajes visuales para expresar emociones, ideas y aprendizajes. También se aborda en Geografía e Historia, al analizar la diversidad cultural y los procesos históricos que configuran las sociedades actuales. La **elaboración del producto final** del proyecto permite integrar elementos culturales y creativos, favoreciendo una comunicación estética, significativa y respetuosa con la diversidad.

En el Anexo 4 se detalla, para cada asignatura, la relación entre los elementos del proyecto de innovación y el currículo oficial, incluyendo las competencias específicas, los criterios de evaluación y los descriptores del perfil de salida que se trabajan a lo largo del proyecto.

3.6.3. Recursos previstos en el proyecto

Para realizar este proyecto en el centro educativo, se necesitarán:

Recursos materiales y de infraestructura:

- Aulas polivalentes equipadas con mobiliario flexible que permita el trabajo cooperativo, así como espacios para la reflexión individual y grupal.
- Equipamiento audiovisual: proyectores, altavoces y ordenadores para la presentación de contenidos, visualización de vídeos y exposición final.
- Materiales artísticos y de expresión plástica: papel continuo, cartulinas, témperas, pinceles, lápices de colores, materiales reciclados, cámaras o móviles para grabación de vídeos, y software de edición audiovisual.
- Material deportivo y de relajación: colchonetas, pelotas, cuerdas, conos, cronómetros.
- Acceso a recursos digitales: plataformas educativas, herramientas de creación multimedia, encuestas online, diarios digitales y cuadernos de equipo.
- Espacios comunes como biblioteca, gimnasio o patios para actividades interdisciplinares, talleres, dinámicas grupales y la exposición del producto final.

Recursos humanos:

- Profesorado de las asignaturas implicadas: Matemáticas, Biología y Geología, Educación Física, Educación Plástica, Visual y Audiovisual, Geografía e Historia y Tutoría.
- Colaboración de las familias como agente motivador en el proyecto.
- Personal de apoyo educativo y técnico para la organización de espacios, montaje de exposiciones y soporte en actividades prácticas.

Recursos pedagógicos:

- Materiales didácticos sobre hábitos saludables, neurociencia, gestión emocional, sostenibilidad, evolución humana y ciudadanía activa.
- Guías metodológicas sobre Aprendizaje Basado en Proyectos y evaluación competencial.
- Rúbricas de evaluación, diarios de aprendizaje y herramientas de autoevaluación y coevaluación.
- Recursos audiovisuales en inglés para fomentar la competencia plurilingüe durante la fase de investigación.
- Documentación científica y artística que permita al alumnado conectar los contenidos curriculares con su vida cotidiana y su entorno.
- Frases motivadoras y materiales visuales para decorar el aula y reforzar el mensaje del proyecto.

3.7. Desarrollo

3.7.1. Descripción de las actividades que componen el Proyecto

Este proyecto no solo busca promover hábitos saludables, sino también inspirar una transformación personal en el alumnado. Es una invitación a que cada estudiante tome las riendas de su bienestar a través de diez hábitos que abarcan cuerpo, mente y emociones. Como docentes, tenemos la oportunidad de ser agentes de cambio: no solo transmitimos conocimientos, sino que modelamos con el ejemplo valores como la constancia, la voluntad y el propósito.

Ofrece una oportunidad única para trabajar de forma interdisciplinar, conectar con el alumnado desde lo emocional y acompañarlo en un proceso de crecimiento personal. No se trata de alcanzar la perfección, sino de iniciar un camino compartido hacia el bienestar. Cuando un alumno se siente visto, escuchado y valorado, florece. Y si conseguimos que uno solo de ellos se cuide más, se quiera más o sonría más, ya habremos logrado algo profundamente valioso.

El proyecto se estructura en diez secuencias didácticas, cada una centrada en uno de los hábitos saludables. Éstas se desarrollarán a lo largo del curso de 1.º de ESO, y estarán compuestas por varias sesiones, abordadas de forma individual o grupal según la naturaleza de las actividades. Cada secuencia está diseñada para fomentar la reflexión personal, el trabajo colaborativo y el desarrollo de competencias clave, integrando contenidos curriculares de distintas materias.

Las actividades combinarán dinámicas de aula, investigación, expresión artística y corporal, y momentos de introspección. Se prioriza un enfoque vivencial y significativo, que permita al alumnado comprender el “por qué” de cada hábito, más allá del “qué” o el “cómo”, favoreciendo así una implicación auténtica y duradera.

Al finalizar cada secuencia, la asignatura de Educación Plástica, Visual y Audiovisual desempeñará un papel clave en la concreción simbólica de los aprendizajes, permitiendo al alumnado canalizar su creatividad y representar visualmente sus vivencias, emociones y conocimientos adquiridos. Esta producción artística formará parte del producto final del proyecto.

Figura 15. Secuencias del proyecto *Hazte dueño de tu vida con 10 hábitos*.

ASIGNAT.	SECUENCIAS	TEMP.
Matemáticas	S 1: Concienciación de su lugar en el Universo y en la evolución de la especie.	1ª evaluación
Geografía e Historia	S 2: Concienciación en la evolución de la especie y su responsabilidad hacia la sociedad del futuro, sostenibilidad.	1ª evaluación
Tutoría	S 3: Cuida a los más importantes. Relaciones personales. Felicidad.	1ª evaluación
Biología	S 4: Investigación funcionamiento cerebro, hormonas (cortisol, oxitocina y dopamina), emociones y estrés.	1ª evaluación
Tutoría	S 5: Pon orden a tus ideas. Autoestima.	2ª evaluación
Educación Física	S 6: Deporte, alimentación, sueño y respiración consciente.	2ª evaluación
Tutoría	S 7: Aburrimiento, sentido de la vida. Ikigai.	3ª evaluación
Tutoría	S 8: Aficiones, habilidades y talentos. Flow.	3ª evaluación
Tutoría	S 9: Agradecer, voluntariado, la lista de los cercanos.	3ª evaluación
EPVA	S10: En cada sesión, al final de la misma, para elaborar el producto final del proyecto <i>Hazte dueño de tu vida con 10 hábitos</i> .	1ª, 2ª y 3ª evaluación

Figura 15: Secuencias del proyecto *Hazte dueño de tu vida con 10 hábitos*.
Fuente: Elaboración propia.

El Anexo 5 presenta un desglose detallado de cada secuencia, incluyendo sus respectivas sesiones. En cada una de ellas se especifican las actividades a realizar, organizadas de forma clara para facilitar su implementación en el aula.

El Anexo 7 presenta un cartel resumen de *Los 10 hábitos*.

3.7.2. Descripción de las fases del proyecto, temporalización y planificación general (cronograma)

El cronograma del proyecto innovación está diseñado para guiar a los estudiantes de 1º de ESO a lo largo de un curso académico, estructurando las secuencias y sesiones de manera que se promueva su bienestar holístico (físico, mental, emocional y social) y, en consecuencia, su rendimiento académico.

Este cronograma detalla las distintas fases del proyecto, temporalizando secuencia, cada sesión y actividad desde septiembre hasta junio, y alineando cada una de ellas con los objetivos específicos del proyecto, que están numerados y detallados en el apartado 3.3 *Objetivos del proyecto de innovación educativa*.

A través de una planificación meticulosa, se busca asegurar que los estudiantes no solo adquieran conocimientos teóricos, sino que también desarrollen habilidades prácticas y hábitos saludables que puedan aplicar en su vida diaria. Cada sesión está diseñada para ser interactiva y participativa, fomentando la reflexión personal y el trabajo en equipo, y culminando en la creación de un producto final que refleje el aprendizaje y crecimiento personal de los alumnos. Este enfoque integral y estructurado garantiza una implementación efectiva del proyecto, facilitando el seguimiento y evaluación del progreso de los estudiantes a lo largo del curso.

Figura 16: Temporalización del proyecto:

Fases	Sesión	Objetivos Proyecto	Sept.	Octubre	Nov.	Dic.	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Presentación proyecto ABP a alumnos y familias	Presentación	3	X									
Desarrollo y Ejecución de las Secuencias:												
S 1_Matemáticas: Concienciación de su lugar en el Universo y en la evolución de la especie.	Sesión 1	2		X								
	Sesión 2	2		X								
S 2_Geografía e Historia: Concienciación en la evolución de la especie y su responsabilidad hacia la sociedad del futuro, sostenibilidad.	Sesión 1	2		X								
	Sesión 2	2		X								
	Sesión 3	2			X							
S 3_Tutoría: Cuida a los más importantes. Relaciones personales. Felicidad.	Sesión 1	1		X								
	Sesión 2	1		X								
	Sesión 3	1			X							
S 4_Biología: Investigación funcionamiento cerebro, hormonas (cortisol, oxitocina y dopamina), emociones y estrés.	Sesión 1	1		X								
	Sesión 2	1		X								
	Sesión 3	1			X							
	Sesión 4	1			X							
	Sesión 5	1			X							
S 5_Tutoría: Pon orden a tus	Sesión 1	1				X						

Fases	Sesión	Objetivos Proyecto	Sept.	Octubre	Nov.	Dic.	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Ideas. Autoestima.	Sesión 2	1				X						
	Sesión 3	1				X						
S 6_Educación Física: Deporte, alimentación, sueño y respiración consciente.	Sesión 1	1					X					
	Sesión 2	1					X					
	Sesión 3	1					X					
	Sesión 4	1						X				
	Sesión 5	1						X				
	Sesión 6	1						X				
	Sesión 7	1							X			
S 7_Tutoría: Aburrimiento, sentido de la vida. Ikigai.	Sesión 1	1							X			
	Sesión 2	1							X			
	Sesión 3	1							X			
S 8_Tutoría: Aficiones, habilidades y talentos.	Sesión 1	1					X					
	Sesión 2	1						X				
	Sesión 3	1						X				
S 9_Tutoría: Agradecer, voluntariado, la lista de los cercaños.	Sesión 1	1								X		
	Sesión 2	1								X		
	Sesión 3	1									X	
	Sesión 4	1									X	
S10_Educación Plástica, Visual y Audiovisual: En cada	Sesión 1	1		X								
	Sesión 2	1			X							

Fases	Sesión	Objetivos Proyecto	Sept.	Octubre	Nov.	Dic.	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
sesión al final de la misma para elaborar el producto final del proyecto <i>Hazte dueño de tu vida con 10 hábitos.</i>	Sesión 3	1			X							
	Sesión 4	1				X						
	Sesión 5	1					X					
	Sesión 6	1						X				
	Sesión 7	1								X		
	Sesión 8	1							X			
	Sesión 9	1									X	
	Sesión 10	1									X	X
Exposición producto final a familias	Exposición	3										X

Figura 16: Temporalización del proyecto.
Fuente: Elaboración propia.

3.7.3. *Evaluación: estrategias, instrumentos y criterios de evaluación*

La evaluación del alumnado se plantea desde un **enfoque continuo, formativo e integrador**, concebido como un proceso esencial para el desarrollo integral del alumnado. Lejos de centrarse únicamente en la calificación de resultados finales, la evaluación se orienta a acompañar el aprendizaje, identificar fortalezas y áreas de mejora, y fomentar la autorregulación y la reflexión crítica.

El profesorado realizará un seguimiento sistemático y permanente del proceso de enseñanza-aprendizaje, articulado desde una perspectiva interdisciplinar que involucra a las distintas materias participantes. Esta evaluación se integrará de forma natural en el desarrollo del proyecto, permitiendo valorar no solo los productos generados, sino también los procesos, actitudes y progresos individuales y grupales.

A lo largo de todo el proyecto, se proporcionará retroalimentación constante, individualizada y orientada a la mejora, con el objetivo de guiar el aprendizaje y consolidar los avances. Esta retroalimentación permitirá al alumnado ajustar sus estrategias, tomar conciencia de su evolución y avanzar de forma autónoma hacia los objetivos propuestos, integrando saberes y competencias de las distintas áreas del currículo.

Se emplearán diversos instrumentos de evaluación, adaptados a la naturaleza de las actividades y a los distintos momentos del proceso, entre los que destacan:

- **Rúbricas:** Evalúan el desempeño del alumnado en tareas específicas, garantizando objetividad y coherencia con los criterios establecidos.
- **Observación directa:** Permite al profesorado registrar de forma sistemática la participación, actitudes y evolución del alumnado durante las sesiones.
- **Diario de aprendizaje:** Herramienta de autorreflexión que ayuda al alumnado a tomar conciencia de su progreso y a desarrollar habilidades metacognitivas.
- **Coevaluación:** Favorece la valoración entre iguales, promoviendo la responsabilidad compartida y el pensamiento crítico.
- **Herramientas digitales:** Se utiliza para registrar datos y/o presentar resultados, reforzando la competencia digital.

A continuación, se presenta una tabla en la que se relacionan las distintas secuencias del proyecto con los saberes básicos, los criterios de evaluación y los instrumentos que se utilizarán para valorar el aprendizaje.

Figura 17: Relación entre los elementos del proyecto y los criterios e instrumentos de evaluación.

Secuencias	Saberes Básicos	Criterios de Evaluación/Perfil de salida en Tutoría*	Instrumentos de Evaluación	1er Trimestre	2º Trimestre	3er Trimestre
S 1_Matemáticas: Concienciación de su lugar en el Universo y en la evolución de la especie.	Cálculo con grandes números: estimaciones, redondeos, operaciones con potencias de 10, escalas temporales y su representación en notación científica. Estrategias de resolución de problemas, búsqueda crítica de información, conciencia y reflexión, dispositivos digitales, representaciones visuales, trabajo cooperativo.	1.1; 2.2; 9.2; 10.1;10.2;	Rúbrica Observación Directa Diario de Aprendizaje	X		
S 2_Geografía e Historia: Concienciación y responsabilidad hacia la sociedad del futuro, sostenibilidad.	Representación gráfica de procesos históricos; Debate sobre el papel del ser humano en el universo. Reflexión sobre el impacto ambiental y social. Análisis de causas y consecuencias históricas. Relación entre procesos históricos y sostenibilidad. Propuestas de acción desde la comunidad.	1.1; 2.1;2.2; 3.2;3.4;	Observación Directa Diario de Aprendizaje	X		
S 3_Tutoría: Cuida a los más importantes. Relaciones personales. Felicidad.	Relaciones saludables, empatía, comunicación no violenta y felicidad, desarrollando competencias emocionales, sociales y de autoevaluación	CPSAA1* CPSAA2* CPSAA3* CPSAA4* CPSAA5*	Observación Directa Diario de Aprendizaje	X		

Secuencias	Saberes Básicos	Criterios de Evaluación/Perfil de salida en Tutoría*	Instrumentos de Evaluación	1er Trimestre	2º Trimestre	3er Trimestre
S 4_Biología: Investigación funcionamiento cerebro, hormonas, emociones y estrés.	Proyecto científico, desde el planteamiento de preguntas hasta el análisis y comunicación de resultados; Cuerpo humano; Hábitos saludables y Salud y enfermedad.	1.1;1.3; 2.2; 3.2;3.4;3.5; 5.3;	Rúbrica Observación Directa Diario de Aprendizaje Coevaluación	X		
S 5_Tutoría: Pon orden a tus ideas. Autoestima.	Autoconocimiento, gestión emocional, salud mental, empatía, trabajo en equipo, pensamiento crítico, planificación, metacognición, retroalimentación, aprendizaje y cooperación.	CPSAA1* CPSAA2* CPSAA3* CPSAA4* CPSAA5*	Observación Directa Diario de Aprendizaje	X		
S 6_Educación Física: Deporte, alimentación, sueño y respiración consciente.	Estrategias de resolución de problemas en situaciones motrices; cultura motriz; autorregulación emocional e interacción social; interacción sostenible con el entorno; organización y gestión de la actividad física; vida activa y saludable.	2.1;2.3; 3.2;3.3; 4.1; 5.1;5.4;5.5;	Rúbrica Observación Directa Diario de Aprendizaje Herramienta Digital		X	
S 7_Tutoría: Aburrimiento, sentido de la vida (ikigai).	Autoconocimiento emocional, gestión emocional, salud mental, empatía, trabajo en equipo, pensamiento crítico, planificación, metacognición, retroalimentación,	CPSAA1* CPSAA2* CPSAA3* CPSAA4*	Observación Directa Diario de			X

Secuencias	Saberes Básicos	Criterios de Evaluación/Perfil de salida en Tutoría*	Instrumentos de Evaluación	1er Trimestre	2º Trimestre	3er Trimestre
	cooperación, optimismo, resiliencia.	CPSAA5*	Aprendizaje			
S 8_Tutoría: Aficiones, habilidades y talentos.	Autoconocimiento emocional, gestión emocional, salud mental, empatía, trabajo en equipo, pensamiento crítico, planificación, metacognición, retroalimentación, aprendizaje, optimismo, resiliencia.	CPSAA1* CPSAA2* CPSAA3* CPSAA4* CPSAA5*	Observación Directa Diario de Aprendizaje		X	
S 9_Tutoría: Agradecer, voluntariado, la lista de los cercanos.	Gratitud, gestión emocional, salud mental, empatía, trabajo en equipo, pensamiento crítico, planificación, metacognición, retroalimentación, aprendizaje, cooperación, solidaridad, optimismo, resiliencia.	CPSAA1* CPSAA2* CPSAA3* CPSAA4* CPSAA5*	Observación Directa Diario de Aprendizaje			X
S10_EPVA: En cada sesión al final de la misma para elaborar el producto final del proyecto.	Creatividad, expresión artística, lenguajes visuales, técnicas gráfico-plásticas, composición, percepción visual, comunicación visual.	2.1;2.2; 5.1;5.2; 7.1; 8.2;8.3;	Rúbrica para producto final Coevaluación entre grupos	X	X	X

Figura 17: Relación entre los elementos del proyecto y los criterios e instrumentos de evaluación.
Fuente: Elaboración propia.

En el Anexo 4 se muestran las tablas por asignatura que relaciona los elementos del proyecto con los del currículo según la Orden ECD/867/2024, de 25 de julio, por la que se modifica la Orden ECD/1172/2022, de 2 de agosto, aprueba el currículo y las características de la evaluación de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

3.7.4. *Calificación*

La calificación del alumnado se basará en una evaluación continua y formativa, centrada en el seguimiento del progreso a lo largo de las distintas secuencias del proyecto. Esta evaluación tendrá en cuenta tanto el proceso como los productos generados, garantizando una valoración justa, objetiva y coherente con los criterios establecidos.

Para determinar la calificación final, se utilizarán diversos instrumentos de evaluación, aplicados en cada sesión según la naturaleza de las actividades. Cada instrumento estará vinculado a criterios de evaluación concretos y contará con su correspondiente rúbrica, lo que asegura transparencia y equidad en el proceso de calificación.

Los instrumentos empleados permitirán valorar distintos aspectos del aprendizaje: conocimientos, habilidades, actitudes, participación, reflexión personal y trabajo en equipo. En el Anexo 5 se detallan los instrumentos de calificación utilizados, su descripción y las rúbricas asociadas.

La nota final de la materia será el resultado de la ponderación de las calificaciones obtenidas en las distintas secuencias, conforme a los criterios establecidos por el equipo docente. Para considerar superada la evaluación, el alumnado deberá obtener una calificación mínima de 5 puntos sobre 10.

La escala de calificación será la siguiente:

- Insuficiente: 1, 2, 3 o 4 (no se alcanzan los criterios mínimos).
- Suficiente: 5 (cumple los criterios básicos).
- Bien: 6 (supera los criterios con solvencia).
- Notable: 7 u 8 (desempeño destacado).
- Sobresaliente: 9 o 10 (excelencia en el logro de los objetivos).

Este sistema de calificación permite reflejar de forma fiel el grado de desarrollo competencial del alumnado, reconociendo tanto su esfuerzo como su evolución a lo largo del proyecto.

Figura 18. Secuencias, Ponderación de los Criterios de Evaluación, Instrumentos de Evaluación.

Secuencias	Criterios de Evaluación/ Perfil de salida en Tutoría*	Ponderación (%)	Instrumentos de Evaluación	1er Trimestre	2º Trimestre	3er Trimestre
S 1_Matemáticas: Concienciación de su lugar en el Universo y en la evolución de la especie.	1.1; 2.2; 9.2; 10.1;10.2;	35% 35% 15% 15%	Diario Aprendizaje Rúbrica Observación Directa Observación Directa	X		
S 2_Geografía e Historia: Concienciación y responsabilidad hacia la sociedad del futuro.	1.1; 2.1;2.2; 3.2;3.4;	10% 20% 30%	Diario Aprendizaje Observación Directa Diario Aprendizaje	X		
S 3_Tutoría: Cuida a los más importantes. Relaciones personales. Felicidad.	CPSAA1* CPSAA2* CPSAA3* CPSAA4* CPSAA5*	Ver Nota* Ver Nota* Ver Nota* Ver Nota* Ver Nota*	Observación Directa Observación Directa Observación Directa Diario Aprendizaje Diario Aprendizaje	X		
S 4_Biología: Funcionamiento cerebro, hormonas, emociones y estrés.	1.1;1.3; 2.2; 3.2;3.4;3.5; 5.3;	20% 20% 25% 35%	Rúbrica Observación Directa Diario Aprendizaje Coevaluación	X		
S 5_Tutoría: Pon orden a tus ideas. Autoestima.	CPSAA1* CPSAA2* CPSAA3*	Ver Nota* Ver Nota* Ver Nota*	Observación Directa Observación Directa Observación Directa	X		

Secuencias	Criterios de Evaluación/ Perfil de salida en Tutoría*	Ponderación (%)	Instrumentos de Evaluación	1er Trimestre	2º Trimestre	3er Trimestre
	CPSAA4* CPSAA5*	Ver Nota* Ver Nota*	Diario Aprendizaje Diario Aprendizaje			
S 6_Educación Física: Deporte, alimentación, sueño y respiración consciente.	2.1;2.3; 3.2;3.3; 4.1; 5.1;5.4;5.5;	20% 20% 20% 40%	Rúbrica Observación Directa Herramienta digital Diario Aprendizaje		X	
S 7_Tutoría: Aburrimiento, sentido de la vida (ikigai).	CPSAA1* CPSAA2* CPSAA3* CPSAA4* CPSAA5*	Ver Nota* Ver Nota* Ver Nota* Ver Nota* Ver Nota*	Observación Directa Observación Directa Observación Directa Diario Aprendizaje Diario Aprendizaje			X
S 8_Tutoría: Aficiones, habilidades y talentos.	CPSAA1* CPSAA2* CPSAA3* CPSAA4* CPSAA5*	Ver Nota* Ver Nota* Ver Nota* Ver Nota* Ver Nota*	Observación Directa Observación Directa Observación Directa Diario Aprendizaje Diario Aprendizaje		X	
S 9_Tutoría: Agradecer, voluntariado, la lista de los cercanos.	CPSAA1* CPSAA2* CPSAA3* CPSAA4* CPSAA5*	Ver Nota* Ver Nota* Ver Nota* Ver Nota* Ver Nota*	Observación Directa Observación Directa Observación Directa Diario Aprendizaje Diario Aprendizaje			X

Secuencias	Criterios de Evaluación/ Perfil de salida en Tutoría*	Ponderación (%)	Instrumentos de Evaluación	1er Trimestre	2º Trimestre	3er Trimestre
S10_Educación Plástica, Visual y Audiovisual: En cada sesión al final de la misma para elaborar el producto final del proyecto <i>Hazte dueño de tu vida con 10 hábitos.</i>	2.1;2.2; 5.1;5.2; 7.1; 8.2;8.3;	20% 25% 20% 25%	Rúbrica y Coevaluación Rúbrica y Coevaluación Rúbrica y Coevaluación Rúbrica y Coevaluación	X	X	X

Figura 18: Secuencias, Ponderación de los Criterios de Evaluación, Instrumentos de Evaluación.

Fuente: Elaboración propia.

3.7.5. Evaluación del proyecto de innovación

La evaluación final del proyecto *Enseñémosles a vivir* se plantea como una evaluación sumativa, orientada a valorar su impacto una vez finalizada su implementación. Su objetivo principal es analizar en qué medida se han alcanzado los objetivos propuestos, especialmente en lo relativo a la mejora del bienestar holístico del alumnado y su rendimiento académico.

La evaluación se desarrollará a partir de un enfoque mixto, combinando datos cualitativos y cuantitativos para obtener una visión integral del impacto del proyecto, considerando tanto los cambios observables en hábitos como las percepciones del alumnado sobre su evolución personal y académica.

Los principales indicadores que se tendrán en cuenta son:

- Incorporación de hábitos saludables en la vida diaria, tales como la práctica regular de actividad física, una alimentación equilibrada, una mejor gestión emocional, el descanso adecuado y la mejora en las relaciones personales.
- Mejora del rendimiento académico, valorada a través de la evolución en las calificaciones, la actitud hacia el aprendizaje y la participación activa en las actividades escolares.

Para la recogida de evidencias se utilizarán los siguientes instrumentos:

- Cuestionarios de autoevaluación: aplicados al inicio y al final del proyecto para detectar cambios en los hábitos de vida y en la percepción del propio bienestar.
- Análisis de resultados académicos: comparando el rendimiento del alumnado antes y después de la implementación del proyecto.

Procedimiento:

- Evaluación inicial: diagnóstico de hábitos y bienestar al inicio del curso.
- Evaluación continua: seguimiento del proceso mediante observación, diarios y rúbricas realizados en las diferentes secuencias.
- Evaluación final: análisis del impacto del proyecto en los indicadores definidos, incluyendo la presentación del plan de mejora grupal a las familias y comunidad educativa.

4. CONCLUSIONES Y PROSPECCIÓN FUTURA DEL PROYECTO

El desarrollo del proyecto de innovación permitirá comprobar la viabilidad y eficacia de la integración de metodologías activas en el contexto de la Educación Secundaria Obligatoria. La implementación de estrategias como el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) demostrará ser beneficiosa tanto para el alumnado como para el profesorado, favoreciendo la adquisición de competencias personales, sociales y académicas en un entorno colaborativo, motivador y significativo.

Revisión de la consecuencia de los objetivos:

- Establecer rutinas diarias que fomenten su bienestar holístico y guiarles en la definición de sus intereses personales, sus habilidades y talentos:
 - Las acciones tutoriales y actividades interdisciplinares permitirán al alumnado incorporar hábitos saludables y descubrir sus intereses, habilidades y talentos, lo que se traducirá en una mayor motivación y bienestar.

- Fomentar la toma de conciencia del alumnado sobre su lugar en el Universo, su papel en la evolución de la especie humana, y su responsabilidad hacia la sociedad del futuro:
 - A través de materias como Matemáticas, Geografía e Historia y Educación Plástica, Visual y Audiovisual, el alumnado reflexionará sobre su papel en el Universo y en la sociedad, desarrollando una actitud crítica y comprometida.

- Presentar a las familias el plan de mejora grupal basado en los diez hábitos saludables (Cuerpo, Mente y Relaciones Personales), transformando los aprendizajes en una experiencia tangible que refuerce su significado y aplicación:
 - La exposición del trabajo final fortalecerá el vínculo entre el centro educativo y familia, consolidando los aprendizajes y promoviendo un entorno de apoyo y reconocimiento.

- Evaluar el impacto del proyecto tanto en la mejora del bienestar holístico del alumnado, a través de los cambios observados en su estilo de vida, como en su rendimiento académico:
 - La evaluación final mostrará si hay mejoras significativas en los estilos de vida del alumnado y en su rendimiento académico, gracias a la integración de hábitos saludables y al enfoque competencial del proyecto.

Prospección futura:

Para asegurar la continuidad y expansión del proyecto, se plantean las siguientes propuestas de futuro:

- Potenciar la implicación de las familias:
 - Se ofrecerán talleres y sesiones informativas para reforzar su papel como agentes activos en el desarrollo del bienestar del alumnado.
- Ampliar el proyecto a otras asignaturas:
 - Se incluirán materias como Lengua e Inglés para trabajar contenidos relacionados con el bienestar desde una perspectiva comunicativa y cultural.
- Dar continuidad en cursos posteriores:
 - Se incorporarán recordatorios y actividades de refuerzo en los siguientes niveles de ESO para consolidar los hábitos adquiridos.
- Adaptar el proyecto a toda la etapa de ESO y Bachillerato:
 - Se rediseñará el proyecto para su aplicación progresiva en todos los cursos, ajustando los contenidos a las características evolutivas del alumnado.

En definitiva, el proyecto habrá demostrado ser una herramienta poderosa para mejorar el bienestar y rendimiento académico del alumnado. Su continuidad, expansión y adaptación a otros cursos y asignaturas, junto con una mayor implicación de las familias, garantizará un impacto duradero y sostenible a largo plazo.

5. REFERENCIAS

Alonso Puig, M. (2021). *Resetea tu mente*. Editorial Espasa.

American Academy of Pediatrics. (s.f.). *Nutrition*.

<https://www.healthychildren.org/english/healthy-living/nutrition/pages/default.aspx>

Aprendemos Juntos 2030. (21 de febrero de 2018). *Versión completa: Tal Ben-Shahar, La ciencia de la felicidad* [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=0vTxfrNY8kU>

Aprendemos Juntos 2030. (9 de julio de 2018). *Somos lo que la educación hace de nosotros. Francisco Mora, doctor en Neurociencia* [Video].

YouTube. https://youtu.be/de_4nTCHtJs

Barbosa Granados, S. H., y Urrea Cuéllar, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160.

BBC News Mundo. (14 de diciembre de 2022). *Por qué aburrirse es bueno para el cerebro*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-63972729>

Bueno, D. (6 de marzo de 2024). *Así funciona tu cerebro*. [Video]. YouTube.

[Así funciona tu cerebro. David Bueno, catedrático de neuroeducación](#)

Bueno, D., y Forés, A. (2018). 5 principios de la neuroeducación que la familia debería saber y poner en práctica. *Revista Iberoamericana de Educación*, 78(1), 13-25.

Coledam, D. H. C., Arruda, G. A., dos-Santos, J. W., y Ré, A. H. N. (2023). The role of volume and intensity on the association between physical activity and mental health among adolescents: a cross-sectional study. *Revista Paulista de Pediatria*, 41, e2022010. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2023/41/2022010>

Consejo Superior de Investigaciones Científicas. (s.f.). *Legado Cajal*.
<https://www.csic.es/es/legado-cajal>

De Miguel, R. (9 de noviembre de 2018). *ABP en el aula: qué es el Aprendizaje Basado en Proyectos*.
<https://www.educaciontrespuntocero.com/noticias/abp-en-el-aula-beneficios/>

Díaz Rincón, B., y García-Hernández, J. (2022). Neuroacción: La neurociencia aplicada a la Educación Física. *Papeles Salmantinos de Educación*, (26), 11–41. <https://doi.org/10.36576/2695-5644.26.11>

Doherty, A., y Forés, A. (2020). Actividad física y cognición: inseparables en el aula. *Journal of Neuroeducation*, 1(1), 66-75. <https://doi.org/10.1344/joned.v1i1.31665>

Educación 3.0. (31 de marzo de 2017). *Metodologías activas para el aula: ¿cuál escoger?*
<https://www.educaciontrespuntocero.com/noticias/metodologias-activas-en-el-aula-cual-escoger/>

- Eisenberger, N. I. et al. (2018). Taking rejection to heart: Associations between blood pressure and sensitivity to social pain. *Biological Psychology*.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0301051118305842?via%3Dihub>
- Espeso, P. (10 de agosto de 2018). *Los 5 puntos clave del ABP: Aprendizaje Basado en Proyectos*.
<https://www.educaciontrespuntocero.com/formacion-docente/los-5-puntos-clave-del-aprendizaje-basado-proyectos/>
- Exelmans, L. y Van den Bulck, J. (2014). Sleep quality in negatively related to video gaming volume in adults. *Journal of Sleep Research*.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jsr.12255>
- Federación Empresarial de Farmacéuticos Españoles (FEFE). (2022). *Observatorio del Medicamento*. <https://fefe.com/observatorio-medicamento/>
- Frankl, V. E. (1946). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Gómez, A., Sanmartín, A., Kuric, S., Calderón, D., Zaragoza, E., Andújar, A., y Sabín, F. (2024). Salud mental y desigualdad de jóvenes en España. *Centro Reina Sofía de Fad Juventud*.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.12532224>
- HBSC España. (s.f.). *Informes*. <https://www.hbsc.es/informes>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, M. P. (2014).

Metodología de la investigación. McGraw Hill Educación.

IO Investigación. (27 de junio de 2024). *Estudios: Aumentan los problemas de salud mental en los centros educativos*.

<https://www.ioinvestigacion.com/estudios-aumentan-los-problemas-de-salud-mental-en-los-centros-educativos/>

Jané-Llopis, E. (2004). La eficacia de la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (89), 1-15.

Ley Orgánica 3/2020. Por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). 29 de diciembre de 2020. Boletín Oficial del Estado, Núm. 340.

Martín Rodríguez, J.F., Cardoso-Pereira, N., Bonifácio, V. y Barroso Martín, J.M. (2004). La Década del Cerebro (1990-2000): algunas aportaciones. *Revista española de neuropsicología*, 6 (3-4), 131-170.

Martínez-Gómez, D., Cabanas, V., Rodríguez-Artalejo, F., Yu, T., Ding, M., Lee, I.-M., y Ekelund, U. (2021). Cantidades recomendadas y más bajas de actividad física a largo plazo y mortalidad: Un estudio de cohorte prospectivo de 210.000 adultos con hasta 20 medidas repetidas. *Premio Nacional de Medicina del Deporte Liberbank*.

Martínez, L. M., Vera, M., y Quevedo, L. (2024). *Hackers del Cerebro*. Capítulo 1: *Ilusiones visuales* [Video]. CaixaForum+.

<https://caixaforumplus.org/v/capitulo-1-ilusiones-visuales/play>

Martínez, L. M., Vera, M., y Quevedo, L. (2024). *Hackers del Cerebro*.

Capítulo 2: Ilusiones en la memoria [Video]. CaixaForum+.

<https://caixaforumplus.org/v/capitulo-2-ilusiones-en-la-memoria/play>

Martínez, L. M., Vera, M., y Quevedo, L. (2024). *Hackers del Cerebro*.

Capítulo 3: Ilusiones en las emociones [Video]. CaixaForum+.

<https://caixaforumplus.org/v/capitulo-3-ilusiones-en-las-emociones/play>

Martínez, L. M., Vera, M., y Quevedo, L. (2024). *Hackers del Cerebro*.

Capítulo 4: Ilusiones en nuestras elecciones [Video]. CaixaForum+.

<https://caixaforumplus.org/v/capitulo-4-ilusiones-en-nuestras-elecciones/play>

Martínez, L. M., Vera, M., y Quevedo, L. (2024). *Hackers del Cerebro*.

Capítulo 5: Ilusiones cognitivas [Video]. CaixaForum+.

<https://caixaforumplus.org/v/capitulo-5-ilusiones-cognitivas/play>

Mateus Rodríguez, R. V. (2024). Impacto de la actividad física en el contexto escolar, una visión holística desde la neuroeducación: Revisión bibliográfica. *Oratores*, (19), 78-90.

Mergenthaler, P., Lindauer, U., Dienel, G. A., y Meisel, A. (2013). Sugar for the brain: the role of glucose in physiological and pathological brain function. *Trends in neurosciences*, 36(10), 587–597.

<https://doi.org/10.1016/j.tins.2013.07.001>

Mineo, L. (11 de abril de 2017). Over nearly 80 years, Harvard study has been showing how to live a healthy and happy life. *Harvard Gazette*.

<https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2022). *Recomendaciones para la población sobre actividad física y reducción del sedentarismo*.

<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/recomendaciones.htm>

Murga, M. M. (2018). *Santillana activa: El trabajo por proyectos*. Santillana Educación, S.L.

Naciones Unidas. (s.f.). *Día Mundial de la Meditación*.

<https://www.un.org/es/observances/meditation-day>

Naciones Unidas. (2023). *Objetivo 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades*.

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>

Naciones Unidas. (2023). *Objetivo 4: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos*.

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/education/>

OECD. (2023). *PISA 2022 Results (Volume I): The State of Learning and Equity in Education*. <https://doi.org/10.1787/53f23881-en>.

OECD. (2023). *PISA 2022 Results (Volume II): Learning During – and From – Disruption*. <https://doi.org/10.1787/a97db61c-en>

Oppezzo, M., y Schwartz, D. L. (2014). Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 40(4), 1142–1152. <https://doi.org/10.1037/a0036577>

Orden ECD/867/2024, de 25 de julio, por la que se modifica la Orden ECD/1172/2022, de 2 de agosto, por la que se aprueba el currículo y las características de la evaluación de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Boletín Oficial de Aragón, núm. 153, de 7 de agosto de 2024. <https://www.boa.aragon.es/cgi-bin/EBOA/BRSCGI?CMD=VEROBJyMLKOB=1346301040404>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Dieta saludable*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*.

<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *En tiempos de estrés, haz lo que importa*. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf?sfvrsn=34159a66_2

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Pereira Baz, M. Á. (31 de agosto de 2015). *7 elementos esenciales del ABP*.

<https://cedec.intef.es/7-elementos-esenciales-del-abp/>

- Pires, S., Vieira, D., y Castello Branco, M. (2021). Children and teens moving towards mental health. *Nascer e Crescer - Birth and Growth Medical Journal*, 30(3), 166-170.
<https://doi.org/10.25753/BirthGrowthMJ.v30.i3.20048>
- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown and Company. Little, Brown Spark.
- Real Academia Española. (s.f.). Percepción. En *Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/percepci%C3%B3n>
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. Boletín Oficial del Estado, núm. 76, de 30 de marzo de 2022.
<https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/29/217/con>
- Rodríguez, C. N. C. (2020). Neuroeducación. Solo se puede aprender lo que se ama. *Educatio Siglo XXI*, 38(2 Jul-Oct), 263-268.
- Rojas, E. (2023). *Comprende tus emociones*. Editorial Espasa.
- Rojas Estapé, M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Editorial Planeta.
- Rojas Estapé, M. (2021). *Encuentra tu persona vitamina*. Editorial Espasa.
- Rojas Estapé, M. (2024). *Recupera tu mente, reconquista tu vida*. Editorial Espasa.
- Rosenberg, M. (2000). *Comunicación no violenta*. Ediciones.
- Tanzi, R., et al. (2023). *The impact of aerobic exercise on hippocampal neurogenesis and cognitive function*. Universidad de Harvard.

- TED. (25 de enero de 2016). *Waldinger, R: What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness* [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI&t=2s>
- TED. (10 de enero de 2023). *The Secret to a Happy Life — Lessons from 8 Decades of Research | Robert Waldinger* [Video]. YouTube. [The Secret to a Happy Life — Lessons from 8 Decades of Research | Robert Waldinger | TED](#)
- Torralba, F. (2013). La transmisión de valores a través del deporte. En F. Drobnic (Coord.), À. García, M. Roig, S. Gabaldón, F. Torralba, D. Cañada, M. González-Gross, B. Román, M. Guerra, S. Segura, M. Álvaro, L. Til, R. Ullot, I. Esteve, y F. Prat, *La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar. Los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores* (pp. 42-74). Hospital Sant Joan de Déu.
- Vidas Ajenas. (10 de noviembre de 2024). *Encuentra el sentido de tu vida: Lección magistral de un filósofo. Dr. Francesc Torralba* [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=Zj6MPGeZw1Y&list=PLsW-6keZRDN0jr-CXd6P2qGpIOK6TXdN7&index=8>
- Vidas Ajenas. (1 de diciembre de 2024). *El poder curativo de la risa* [Video]. YouTube. [🔗 El Poder Curativo de la Risa](#)
- Vorkapic, C., Leal, S., Alves, H., Douglas, M., Britto, A., y Dantas, E. H. M. (2021). Born to move: a review on the impact of physical exercise on

brain health and the evidence from human controlled trials. *Archivos de Neuro-psiquiatria*, (79), 536-550.

Waldinger, R. J., Cohen, S., Schulz, M. S., y Crowell, J. A. (2015). Seguridad del apego a los cónyuges en la vejez: Vínculos concurrentes y prospectivos con el bienestar cognitivo y emocional. *Ciencia psicológica clínica: una revista de la Asociación para la Ciencia Psicológica*, 3(4), 516–529. <https://doi.org/10.1177/2167702614541261>

Zafra, I. (2023). *Informe PISA: España obtiene su peor resultado, pero resiste el batacazo educativo global mejor que su entorno*. El País. <https://elpais.com/educacion/2023-12-05/informe-pisa-espana-obtiene-su-peor-resultado-pero-resiste-el-batacazo-educativo-global-mejor-que-su-entorno.html>

6. ANEXOS

6.1. Anexo 1. Diagnóstico de viabilidad

El cuestionario que va a responder a continuación, servirá como diagnóstico de viabilidad del Proyecto de Innovación *Enseñémosles a vivir*: Mejorar en los adolescentes su bienestar físico, mental, emocional y social y, por ende, su rendimiento académico a través de implementar hábitos saludables en 1º ESO, fundamentados en la neurociencia y aplicados al bienestar.

Este Trabajo Fin de Máster pertenece a Alejandra Arnal Alquézar (alu.193730@usj.es) y está dirigido por la tutora Gemma Tolón Herrera (gtolon@usj.es).

Gómez, Sanmartín, Kuric, Calderón, Zaragoza, Andújar y Sabín (2024) han realizado una investigación acerca de la salud mental y la desigualdad de los jóvenes en España, destacando que, en España el 48,9 % de los jóvenes ha tenido pensamientos autolíticos, frente al 47% que no ha presentado estas ideas.

En el informe, afirman que “la juventud en España enfrenta una crisis de salud mental sin precedentes”: en 2023, el 60% de los jóvenes ha experimentado problemas psicológicos, el número de quienes los sufren con frecuencia representa el 17,4%, triplicándose desde 2017. Además, casi la mitad de los jóvenes (48,9%) declara haber tenido ideaciones suicidas en algún momento de 2023.

Las últimas investigaciones en neurociencia sobre el funcionamiento del cerebro aplicadas a la salud mental y bienestar emocional, proponen para afrontar una situación de malestar o de salud mental, el cambio de hábitos y el desarrollo de estrategias cotidianas para cuidar el bienestar.

El objetivo del proyecto TFM es plantear a los adolescentes, utilizando la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos, el siguiente reto: *Hazte dueño de tu vida con 10 hábitos*. A través del diseño e implementación de diversas acciones tutoriales y de actividades relacionadas en las asignaturas de Matemáticas, Biología, Educación Física, Educación Plástica, Visual y Audiovisual y Geografía e Historia, los estudiantes: serán conscientes de su lugar en el Universo; de su lugar dentro de la evolución de la especie y su responsabilidad hacia la sociedad del futuro; elaborarán un plan personal de mejora basado en los diez hábitos saludables (Cuerpo, Mente y Relaciones Personales) y definirán sus intereses personales, habilidades y talentos.

No es obligatorio responder todas las preguntas, si bien es recomendable, de cara a la utilidad del diagnóstico.

“El responsable del presente proyecto de investigación es Universidad San Jorge con domicilio social en Autovía A-23 Zaragoza- Huesca, km. 299, 50830- Villanueva de Gállego (Zaragoza). La universidad cuenta con un Delegado de Protección de Datos que puede ser contactado a través de la dirección de correo electrónico privacidad@usj.es.

Puede obtener más información sobre el responsable consultando nuestra política de privacidad a través del siguiente enlace: <https://www.usj.es/politica-privacidad>”

Cuestionario

Preguntas:

1. ¿Es consciente de esta realidad: "1 de cada 2 jóvenes ha tenido pensamientos autolíticos" y "casi la mitad de los jóvenes (48,9%) declara haber tenido ideaciones suicidas en algún momento del 2023"?
2. ¿Cree que, si aplicamos las últimas investigaciones en neurociencia sobre el funcionamiento del cerebro en la salud mental y el bienestar emocional, promoviendo un cambio de hábitos para cuidar el bienestar, puede mejorar la situación de los adolescentes y jóvenes?
3. ¿Considera que trabajar la consciencia del lugar que ocupamos en el Universo y del lugar dentro de la evolución de la especie y su responsabilidad hacia la sociedad del futuro, en las asignaturas de: Biología, Matemáticas, Educación Plástica, Visual y Audiovisual, Historia y Tutoría, a través de actividades y/o Situaciones de Aprendizaje, puede ayudar a su bienestar?
4. ¿Considera que, si ayudamos a los alumnos a elaborar un plan personal de mejora basado en los diez hábitos saludables entre las asignaturas de Educación Física, Biología y Tutoría, estarán mejor preparados para desarrollarse personal, social y académicamente?
5. ¿Piensa que utilizar la metodología ABP y presentar el proyecto al alumnado bajo el reto "Hazte dueño de tu vida con 10 hábitos" puede resultar atractivo para ellos?
6. ¿En vista del planteamiento del proyecto, ¿querría participar e implicarse como docente y/o tutor?
7. ¿Considera que este proyecto es viable?

Respuesta pregunta nº1:

No. Y me da igual	No. Y no es mi responsabilidad hacer algo	No. Y quiero hacer algo	Sí, pero no sé qué hacer	Sí. Y quiero hacer algo
Respuesta				

Respuestas resto de preguntas:

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Respuesta				

Enlace QR:



6.2. Anexo 2. Ejemplo del modelo validado

Denominación del Proyecto Modelo Validado
Innovación educativa en las enseñanzas de ESO, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas: Diagnósticos de viabilidad
Referencia informe favorable CdE USJ:
Proyecto 31/2/24-25
Título del trabajo académico TFM
Enseñémosles a vivir
Nombre del alumno (Investigador Principal)
Alejandra Arnal Alquézar
Nombre del director
Gemma Tolón

En relación con el proyecto descrito anteriormente, las partes interesadas DECLARAN:

1.- Que se ha comprobado que el diseño del trabajo académico cumple con las especificaciones indicadas en el informe favorable obtenido para el Proyecto Modelo Validado desde el punto de vista ético, metodológico y de protección de los datos de carácter personal de los participantes.

2.- Que se ha comprobado, en particular:

- Que el proyecto no ha sido realizado con carácter previo a su presentación al Comité de Ética USJ o CEI externo si fuese necesario.
- Que los resultados esperados son coherentes, se pueden alcanzar con la metodología planificada y están alineados con los objetivos planteados.
- Que en el caso de participación de seres humanos se ha verificado que se garantizará la confidencialidad de la información utilizada y la libre decisión de participar de las personas y, en particular:
 - Se ha verificado que el acceso a los participantes y/o a sus datos personales se producirá por medios legítimos conforme a la legislación sobre protección de datos de carácter personal y sin invadir su privacidad.
 - Se les ofrece, con carácter previo a su participación, información clara y comprensible sobre su participación, incluido:
 - La naturaleza e importancia del estudio.
 - Los motivos de la selección del participante.
 - En qué consiste su participación.

- Beneficios esperados.
- Implicaciones y riesgos de la participación, molestias y/o posibles efectos secundarios.
- Identidad y localización del IP.
- Futuro uso potencial de la investigación.
- Fuente de financiación.
- Compensación por la participación (en caso de estudiantes, ausencia de beneficios académicos o de trato por parte del docente.)
- Si se van a realizar fotografías o grabaciones de audio y/o vídeo: indicando el dispositivo utilizado, cómo se realiza la grabación en relación al sujeto (cuerpo entero, extremidades...), la aplicación de técnicas de anonimización o seudonimización a las imágenes, las medidas de seguridad a aplicar en el almacenamiento de las imágenes y el plazo de conservación de las imágenes.
- Existe un procedimiento para la obtención del consentimiento expreso y por escrito para su participación y en particular en los casos en los que se haya considerado necesario el tratamiento de su imagen y/o voz, o el acceso a bases de datos (expedientes académicos) que contengan información confidencial sobre el sujeto y sean de titularidad de terceros.

3.- Que se dispone de documento de convenio o autorización expresa de los responsables de las entidades cuya colaboración es necesaria para la realización del trabajo académico.

4.- Que se acompaña debidamente firmado por el Investigador Principal del proyecto el Documento de compromiso de cumplimiento de las normas específicas sobre el tratamiento de datos personales en proyectos de investigación.

Firma del estudiante (Investigador Principal)
del director

Firma

En Villanueva de Gállego, a 07/04/2025.

6.3. Anexo 3. Competencias Clave y Descriptores de Salida

Competencia en comunicación lingüística (CCL)	Competencia plurilingüe (CP)	Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)	Competencia digital (CD)
Al completar la enseñanza básica, el alumno...			
CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir opiniones, como para construir vínculos personales.	CP1. Usa eficazmente una o más lenguas, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas, de manera apropiada y adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.	STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.	CD1. Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.
CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.	CP2. A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para comunicarse y ampliar su repertorio lingüístico individual.	STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.	CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.

<p>CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.</p>	<p>CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.</p>	<p>STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.</p>	<p>CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.</p>
<p>CCL4. Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear</p>		<p>STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...), aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal con ética y responsabilidad, para compartir y construir nuevos conocimientos.</p>	<p>CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.</p>

textos de intención literaria de progresiva complejidad.			
CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.		STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.	CD5. Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)	Competencia ciudadana (CC)	Competencia emprendedora (CE)	Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)
Al completar la enseñanza básica, el alumno...			
CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.	CC1. Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.	CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.	CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.

<p>CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.</p>	<p>CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.</p>	<p>CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.</p>	<p>CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.</p>
<p>CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.</p>	<p>CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.</p>	<p>CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.</p>	<p>CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.</p>

<p>CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.</p>	<p>CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecodependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.</p>		<p>CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.</p>
<p>CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.</p>			

6.4. Anexo 4. Relación entre los elementos del proyecto y el currículo.

Matemáticas:

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS	PERFIL DE SALIDA	SABERES BÁSICOS	SECUENCIAS										
				1	2	3	4	5	6	8	7	9		
				1 ° T			2 ° T			3 ° T				
<i>CE.M.1 Interpretar, modelizar y resolver problemas de la vida cotidiana y propios de las matemáticas, aplicando diferentes estrategias y formas de razonamiento, para explorar distintas maneras de proceder y obtener posibles soluciones.</i>	1.1	STEM1, STEM2, STEM3, STEM4, CD2, CPSAA5, CE3, CCEC4.	- A.1 Conteo - A.2 Cantidad (estimación, notación científica) - A.5 Razonamiento proporcional - B.3 Estimación y relaciones	X										
<i>CE.M.2 Analizar las soluciones de un problema usando diferentes técnicas y herramientas, evaluando las respuestas obtenidas, para verificar su validez e idoneidad desde un punto de vista lógico y su repercusión global.</i>	2.2	STEM1, STEM2, CD2, CPSAA4, CC3, CE3.	- A.2 Cantidad - B.3 Estimación - F.1 Creencias y actitudes	X										
<i>CE.M.9 Desarrollar destrezas personales, identificando y gestionando emociones, poniendo en práctica estrategias de aceptación del error como parte del proceso de aprendizaje y adaptándose ante situaciones de incertidumbre, para mejorar la perseverancia en la consecución de objetivos y el disfrute en el aprendizaje de las matemáticas.</i>	9.2	STEM5, CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.	- F.1 Creencias, actitudes y emociones	X										

<i>CE.M.10 Desarrollar destrezas sociales reconociendo y respetando las emociones y experiencias de los demás, participando activa y reflexivamente en proyectos en equipos heterogéneos con roles asignados para construir una identidad positiva como estudiante de matemáticas, fomentar el bienestar personal y crear relaciones saludables.</i>	10.1	CCL5, CP3, STEM3, CPSAA1, CPSAA3, CC2, CC3	- F.2 Trabajo en equipo, respeto y diversidad	X								
	10.2			X								

Geografía e Historia:

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS	PERFIL DE SALIDA	SABERES BÁSICOS	SECUENCIAS									
				1	2	3	4	5	6	8	7	9	
				1 ° T			2 ° T			3 ° T			
<i>CE.GH.1. Buscar, seleccionar, tratar y organizar información sobre temas relevantes del presente y del pasado, usando críticamente fuentes históricas y geográficas, para adquirir conocimientos, elaborar y expresar contenidos en varios formatos.</i>	1.1	CCL2, CCL3, STEM4, CD1, CD2, CC1.	- Uso de líneas del tiempo cósmicas y humanas. - Análisis de fuentes visuales (fósiles, imágenes satelitales). - Representación gráfica de procesos históricos.			X							
<i>CE.GH.2. Indagar, argumentar y elaborar productos propios sobre problemas geográficos, históricos y sociales que resulten relevantes en la actualidad, desde lo local a lo global, para desarrollar un pensamiento crítico, respetuoso con las diferencias, que contribuya a la construcción de la propia identidad y a enriquecer el acervo común.</i>	2.1	CCL1, CCL2, CD2, CC1, CC3, CE3, CCEC3.	- Debate sobre el papel del ser humano en el universo. - Reflexión sobre el impacto ambiental y social.			X							
	2.2		- Análisis de causas y consecuencias históricas.			X							

<i>CE.GH.3. Conocer los principales desafíos a los que se han enfrentado distintas sociedades a lo largo del tiempo, identificando las causas y consecuencias de los cambios producidos y los problemas a los que se enfrentan en la actualidad, mediante el desarrollo de proyectos de investigación y el uso de fuentes fiables, para realizar propuestas que contribuyan al desarrollo sostenible.</i>	3.2	STEM3, STEM4, STEM5, CPSAA3, CC3, CC4, CE1, CCEC1.	- Comparación entre evolución humana y desafíos actuales. - Relación entre procesos históricos y sostenibilidad. - Identificación de hitos clave en la historia de la humanidad. - Propuestas de mejora ambiental y social. - Elaboración de campañas o productos creativos		X							
	3.4				X							

Biología:

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS	PERFIL DE SALIDA	SABERES BÁSICOS	SECUENCIAS								
				1	2	3	4	5	6	8	7	9
				1 ° T			2 ° T			3 ° T		
<i>CE.BG.1. Interpretar y transmitir información y datos científicos y argumentar sobre ellos utilizando diferentes formatos para analizar conceptos y procesos de las ciencias biológicas y geológicas.</i>	1.1	CCL1, CCL2, CCL5, CP1 y STEM4, CD2, CD3, CCEC4.	- Proyecto científico: comunicación de resultados en diferentes formatos. - Cuerpo humano: sistema nervioso.				X					
	1.3		- Hábitos saludables: autorregulación emocional.				X					
<i>CE.BG.2 Identificar, localizar y seleccionar información, contrastando su veracidad, organizándola y evaluándola críticamente para resolver preguntas relacionadas con las ciencias biológicas y geológicas.</i>	2.2	CCL3, STEM4, CD1, CD2, CD3, CD4, CD5 y CPSAA4.	- Proyecto científico: uso de fuentes fiables. - Hábitos saludables: uso responsable de la información. - Cuerpo humano: toma de decisiones y emociones.				X					

<i>CE.BG.3 Planificar y desarrollar proyectos de investigación, siguiendo los pasos de las metodologías propias de la ciencia y cooperando cuando sea necesario para indagar en aspectos relacionados con las ciencias geológicas y biológicas.</i>	3.2	CCL1, CCL2, STEM2, STEM3, STEM4, CD1, CD2, CPSAA3 y CE3.	- Proyecto científico: diseño de actividades, recogida de datos, análisis y comunicación. - Cuerpo humano: relación entre cerebro y conducta.				X						
	3.4						X						
	3.5						X						
<i>CE.BG.5 Analizar los efectos de determinadas acciones sobre el medio ambiente y la salud, basándose en los fundamentos de las ciencias biológicas y de la Tierra, para promover y adoptar hábitos que eviten o minimicen los impactos medioambientales negativos, sean compatibles con un desarrollo sostenible y permitan mantener y mejorar la salud individual y colectiva.</i>	5.3	STEM2, STEM5, CD4, CPSAA1, CPSAA2, CC3, CC4 y CE1.	- Hábitos saludables: sueño, alimentación, uso de tecnología, emociones. - Cuerpo humano: sistema nervioso y salud mental.				X						

Educación Física:

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS	PERFIL DE SALIDA	SABERES BÁSICOS	SECUENCIAS									
				1	2	3	4	5	6	8	7	9	
				1 ° T			2 ° T			3 ° T			
<i>CE.EF.2 Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos</i>	2.1	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2,	Bloque B: Manifestaciones de la cultura motriz.						X				

<p><i>expresivos que ofrece la acción motriz y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</i></p>	<p>2.3</p>	<p>CCEC3, CCEC4.</p>	<p>Análisis crítico de hábitos, estereotipos, uso de TIC, cultura del deporte y salud.</p>					<p>X</p>			
<p><i>CE.EF.3 Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios conectados con el contexto social próximo en los que se participa.</i></p>	<p>3.2</p>	<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.</p>	<p>Bloque C: Autorregulación emocional e interacción social.</p>					<p>X</p>			
<p><i>CE.EF.3 Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios conectados con el contexto social próximo en los que se participa.</i></p>	<p>3.3</p>		<p>Gestión del estrés, tolerancia a la frustración, habilidades sociales, resolución de conflictos, respeto a la diversidad.</p>					<p>X</p>			
<p><i>CE.EF.4 Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</i></p>	<p>4.1</p>	<p>STEM5, CC4, CE1, CE3</p>	<p>Bloque D: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <p>Uso del medio natural, movilidad activa, sostenibilidad, cuidado del entorno, consumo responsable.</p>					<p>X</p>			

<i>CE.EF.5 Adoptar un estilo de vida activo y saludable mediante la práctica física, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas, partiendo de la aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, para tomar decisiones encaminadas hacia la salud integral (física, mental y social), y hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre, mejorando su calidad de vida.</i>	5.1	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	Bloque E: Organización y gestión de la actividad física (rutinas, higiene, calentamiento, prevención de lesiones).						X			
	5.4								X			
	5.5								X			

Educación Plástica, Visual y Audiovisual:

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS	PERFIL DE SALIDA	SABERES BÁSICOS	SECUENCIAS									
				1	2	3	4	5	6	8	7	9	
				1 ° T			2 ° T			3 ° T			
<i>CE.EPVA.2. Explicar las producciones plásticas, visuales y audiovisuales propias, comparándolas con las de sus iguales y con algunas de las que conforman el patrimonio cultural y artístico, justificando las opiniones y teniendo en cuenta el progreso desde la intención hasta la realización, para valorar el intercambio, las experiencias compartidas y el diálogo intercultural, así como para superar estereotipos.</i>	2.1	CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC3, CCEC1, CCEC3.	El lenguaje visual como forma de comunicación: Elementos básicos del lenguaje visual (punto, línea, plano), elementos visuales (forma, color, textura).	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2.2			X	X	X	X	X	X	X	X	X	

<i>CE.EPVA.5. Realizar producciones artísticas individuales o colectivas con creatividad e imaginación, seleccionando y aplicando herramientas, técnicas y soportes en función de la intencionalidad, para expresar la visión del mundo, las emociones y los sentimientos propios, así como para mejorar la capacidad de comunicación y desarrollar la reflexión crítica y la autoconfianza.</i>	5.1	CCL2, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CC3, CCEC3, CCEC4.	Proceso creativo: bocetos, pruebas, selección de materiales y técnicas. Técnicas gráfico-plásticas en 2D y 3D.	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	5.2		Expresión de emociones, ideas y visión personal del mundo. Uso de herramientas y soportes adecuados a la intención expresiva.	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>CE.EPVA.7. Aplicar las principales técnicas, recursos y convenciones de los lenguajes artísticos, incorporando, de forma creativa, las posibilidades que ofrecen las diversas tecnologías, para integrarlas y enriquecer el diseño y la realización de un proyecto artístico.</i>	7.1	CCL2, CCL3, STEM3, CD1, CD5, CC1, CC3, CCEC4.	Técnicas básicas de expresión gráfico-plástica (secas, húmedas, tridimensionales). Uso creativo de tecnologías visuales y audiovisuales. Integración de lenguajes artísticos en proyectos. Experimentación con materiales y soportes diversos.	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>CE.EPVA.8. Compartir producciones y manifestaciones artísticas, adaptando el proyecto a la intención y a las características del público destinatario, para valorar distintas oportunidades de desarrollo personal.</i>	8.2	STEM3, CD3, CPSAA3, CPSAA5, CE3, CCEC4.	Funciones del lenguaje visual: informativa, expresiva, estética. Planificación y desarrollo de proyectos con intención comunicativa.	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	8.3		Exposición del proceso y del producto final. Reflexión sobre el impacto y mejora de las producciones.	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Tutoría:

COMPETENCIA CPSAA/PERFIL DE SALIDA	CONTENIDOS POR SECUENCIA	SECUENCIAS								
		1	2	3	4	5	6	8	7	9
		1 ° T			2 ° T			3 ° T		
<i>CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.</i>	<p>Secuencia 3: Autoconocimiento emocional, resiliencia, optimismo, autoeficacia, motivación intrínseca.</p> <p>Secuencia 5: Autoconocimiento emocional, gestión emocional, autoaceptación, optimismo, resiliencia.</p> <p>Secuencia 7: Autoconocimiento emocional, gestión emocional, autoaceptación, optimismo, resiliencia.</p> <p>Secuencia 8: Autoconocimiento emocional, gestión emocional, autoaceptación, optimismo, resiliencia.</p> <p>Secuencia 9: Gratitud, gestión emocional, autoaceptación, optimismo, resiliencia.</p>			X		X		X	X	X
<i>CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.</i>	<p>Secuencia 3: Salud emocional y mental, estilos de vida saludable, prevención de conductas contrarias a la convivencia, estrategias de afrontamiento, apoyo social.</p> <p>Secuencia 5: Salud emocional y mental, estilos de vida saludable, prevención de conductas contrarias a la convivencia, estrategias de afrontamiento, apoyo social.</p> <p>Secuencia 7: Salud emocional y mental, estilos de vida saludable, prevención de conductas contrarias a la convivencia, estrategias de afrontamiento.</p> <p>Secuencia 8: Salud emocional y mental, estilos de vida saludable, prevención de conductas contrarias a la convivencia, estrategias de afrontamiento.</p>			X		X		X	X	X

	Secuencia 9: Salud emocional y mental, estilos de vida saludable, prevención de conductas contrarias a la convivencia, estrategias de afrontamiento.									
<i>CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.</i>	Secuencia 3: Empatía, trabajo en equipo, comunicación asertiva, resolución de conflictos, cooperación. Secuencia 5: Empatía, trabajo en equipo, comunicación asertiva, resolución de conflictos, cooperación. Secuencia 7: Empatía, trabajo en equipo, comunicación asertiva, cooperación. Secuencia 8: Autoconocimiento emocional, gestión emocional, autoaceptación, optimismo, resiliencia. Secuencia 9: Empatía, trabajo en equipo, comunicación asertiva, cooperación, solidaridad.			X		X		X	X	X
<i>CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.</i>	Secuencia 3: Autorreflexión, búsqueda de información, pensamiento crítico, metacognición, conclusiones relevantes. Secuencia 5: Autorreflexión, búsqueda de información, pensamiento crítico, metacognición, conclusiones relevantes. Secuencia 7: Autoevaluación, búsqueda de información, pensamiento crítico, metacognición. Secuencia 8: Empatía, trabajo en equipo, comunicación asertiva, cooperación. Secuencia 9: Autoevaluación, búsqueda de información, pensamiento crítico, metacognición.			X		X		X	X	X
<i>CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos</i>	Secuencia 3: Planificación de objetivos, metacognición, retroalimentación, aprendizaje de los errores, construcción			X		X		X	X	X

<p><i>metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.</i></p>	<p>del conocimiento. Secuencia 5: Planificación de objetivos, metacognición, retroalimentación, aprendizaje de los errores, construcción del conocimiento. Secuencia 7: Planificación de objetivos, metacognición, retroalimentación, aprendizaje de los errores. Secuencia 8: Planificación de objetivos, metacognición, retroalimentación, aprendizaje de los errores. Secuencia 9: Planificación de objetivos, metacognición, retroalimentación, aprendizaje de los errores.</p>									
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6.5. Anexo 5. Secuencias del proyecto *Hazte dueño de tu vida con 10 hábitos*.

SECUENCIA 1_Matemáticas: Nuestro lugar en el Universo: una mirada matemática y humana.

DESCRIPCION DE LA SECUENCIA:

En esta sesión, el alumnado explorará la historia del universo desde el Big Bang hasta la aparición del ser humano, utilizando herramientas matemáticas para dimensionar la inmensidad del cosmos. A través de actividades visuales, manipulativas y reflexivas, se fomentará la conciencia ecológica y la humildad ante la inmensidad del universo.

OBJETIVOS:

- Comprender la escala temporal del universo y la aparición del ser humano.
- Estimar y representar cantidades astronómicas (número de estrellas, distancias, etc.).
- Desarrollar habilidades de cálculo, estimación, representación gráfica y conversión de unidades.
- Fomentar la conciencia ecológica y el pensamiento crítico sobre nuestro papel en el planeta.

AGRUPAMIENTO DE ALUMNOS:

Diseñada para un grupo de 24 alumnos, organizados en 6 grupos de 4 alumnos, y se desarrollará en 2 sesiones de 50 minutos cada una.

SESIONES:

<i>Sesión 1: El Universo en perspectiva.</i>	
Descripción de la sesión:	
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1.1: Visionado de un vídeo motivador sobre el Big Bang y la evolución del universo. Introducir conceptos básicos del Big Bang y la estructura del universo. • Actividad 1.2: Línea del tiempo desde el Big Bang hasta hoy. Se representará en una tira de papel de 13 metros (1 metro = 1.000 millones de años). El ser humano aparece en los últimos milímetros. • Reflexión guiada: ¿Qué representa nuestra existencia en esa línea? ¿Qué implica eso para nuestra responsabilidad con el planeta? 	
Recursos materiales:	
<ul style="list-style-type: none"> • Vídeo introductorio (ej. “El calendario cósmico” de Carl Sagan). • Papel continuo, folios, rotuladores, calculadoras. • Proyector o pizarra digital. • Plantillas para cálculos y líneas del tiempo. 	
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:	

<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: participación en el debate y en la construcción de la línea del tiempo. • Diario de Aprendizaje: ficha de reflexión sobre la escala temporal.
Ideas adicionales para motivar y concienciar:
<ul style="list-style-type: none"> • Simulación del calendario cósmico: si el universo fuera un año, el ser humano aparece el 31 de diciembre a las 23:59.

Sesión 2: Estrellas, arena y folios.
Descripción de la sesión:
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 2.1: Comparación entre el número estimado de estrellas en el universo ($\sim 10^{22}$) y el número de granos de arena en la Tierra ($\sim 10^{21}$). Reflexión: “Nuestro Sol es solo un grano de arena más”. • Actividad 2.2: Representar las estrellas de nuestra galaxia, la Vía Láctea, en folios: <ul style="list-style-type: none"> ○ Si en un cuadradito caben 50 puntos (estrellas), ¿cuántos caben en un folio A4 (210 mm × 297 mm)? ○ ¿Cuántos folios necesitaríamos para representar todas las estrellas del universo? ○ Si alineamos esos folios, ¿cuántos kilómetros ocuparían? ¿Hasta dónde llegaríamos desde Zaragoza? • Cálculos para representar todas las estrellas de la Vía Láctea en folios A4: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Cuántas estrellas hay en la Vía Láctea? Unos 100.000 millones de estrellas (100.000.000.000). ○ ¿Cuántas estrellas caben en un folio A4? Con cuadraditos de 5×5 mm y 50 estrellas por cuadradito, en un folio caben: ≈ 124.740 estrellas. ○ ¿Cuántos folios necesitaríamos? Para representar todas las estrellas de la galaxia: ≈ 801.667 folios. ○ ¿Qué distancia ocuparían esos folios alineados? Si los alineamos por su lado largo (297 mm), la fila mediría: ≈ 238 km. ○ ¿Hasta dónde llegaríamos desde Zaragoza? Podrías llegar, por ejemplo: Hasta Barcelona (≈ 300 km).
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Calculadoras u hojas Excel, folios, regla, rotuladores. • Plantilla de cálculo paso a paso. • Mapa de Aragón o de España.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: participación en el grupo y en la resolución del problema. • Diario de Aprendizaje: comprensión del proceso y reflexión sobre el resultado. • Rúbrica: uso correcto de unidades, operaciones y redondeos. Resolución de problemas.
Ideas adicionales para motivar y concienciar:
<ul style="list-style-type: none"> • Salida al exterior con las familias: observar el cielo nocturno y localizar constelaciones visibles. Reflexión en familia.

INDICADORES DE LOGRO DE LA SECUENCIA:

- El alumnado comprende la escala temporal del universo y la aparición del ser humano.
- Realiza estimaciones y cálculos con grandes números.
- Participa activamente en las reflexiones y propuestas de cuidado del planeta.
- Representa gráficamente conceptos abstractos de forma clara.

SECUENCIA 2_Geografía e Historia: La Humanidad en el tiempo: pasado breve, futuro en nuestras manos.

DESCRIPCION DE LA SECUENCIA:

Esta sesión busca que el alumnado tome conciencia de lo reciente que es la aparición del ser humano en la historia del universo y de la vida en la Tierra, y cómo esa brevedad contrasta con el impacto que tenemos sobre el planeta. Se trabajará desde una perspectiva histórica, geográfica y ética, fomentando el pensamiento crítico, la empatía y el compromiso con la sostenibilidad.

OBJETIVOS:

- Comprender la evolución de la especie humana en el contexto de la historia del universo y de la vida en la Tierra, tomando conciencia de su reciente aparición.
- Aplicar métodos de investigación histórica y geográfica para analizar fuentes, construir líneas del tiempo y representar gráficamente procesos de cambio.
- Desarrollar el pensamiento crítico y la conciencia histórica, valorando el papel del ser humano en la transformación del entorno.
- Fomentar actitudes de respeto, empatía y compromiso hacia la sociedad y el planeta, reconociendo la importancia de la acción individual y colectiva.

AGRUPAMIENTO DE ALUMNOS:

Diseñada para un grupo de 24 alumnos, organizados en 6 grupos de 4 alumnos, y se desarrollará en 3 sesiones de 50 minutos cada una.

SESIONES:

<i>Sesión 1: La especie humana en la historia del universo</i>
Descripción de la sesión:
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1.1: Introducción con la línea del tiempo cósmica (13 metros = 13.800 millones de años). • Actividad 1.2: Localización de la aparición del Homo sapiens en los últimos

<p>milímetros.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1.3: Debate guiado: ¿Qué representa nuestra existencia en esa línea? fomentando la humildad y la reflexión
<p>Recursos materiales:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Papel continuo, rotuladores, cinta métrica. • Proyector para mostrar vídeos o imágenes. • Ficha de reflexión individual.
<p>Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: participación en el debate y en la construcción de la línea del tiempo. • Diario de Aprendizaje: ficha de reflexión sobre la escala temporal.
<p>Ideas adicionales para motivar y concienciar:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Uso de una línea del tiempo cósmica de 13 metros para visualizar los 13.800 millones de años del universo. • Impacto visual y emocional al mostrar que el Homo sapiens aparece en los últimos milímetros.

Sesión 2: La evolución humana y su impacto

<p>Descripción de la sesión:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 2.1: Línea del tiempo de la evolución humana (desde Australopithecus hasta Homo sapiens). • Actividad 2.2: Análisis de imágenes y restos arqueológicos para conectar con la historia desde una perspectiva visual y tangible. • Actividad 2.3: Juego de roles: “Un día en la vida de...” para empatizar con distintas etapas de la evolución humana.
<p>Recursos materiales:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Fichas con imágenes de fósiles y herramientas. • Línea del tiempo en papel o digital. • Material para dramatización (opcional).
<p>Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Diario de Aprendizaje: línea del tiempo y análisis. • Observación directa: participación en la dramatización o exposición oral.
<p>Ideas adicionales para motivar y concienciar:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Dramatización opcional para fomentar la creatividad, la expresión oral y la conexión emocional con el pasado • Opciones de Visita Virtual a Atapuerca: Visita Virtual en Aranda ; Fundación Atapuerca - Visita Virtual

Sesión 3: ¿Qué hemos hecho con el planeta?

<p>Descripción de la sesión:</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 3.1: Análisis de imágenes del planeta antes y después de la industrialización, para generar impacto visual. • Actividad 3.2: Mapa de impactos humanos (deforestación, contaminación, etc.), para visualizar consecuencias concretas. • Actividad 3.3: Debate: ¿Qué podemos hacer desde nuestra comunidad? ra fomentar el compromiso y la acción.
<p>Recursos materiales:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Imágenes satelitales, mapas, vídeos. • Ficha de análisis de impactos. • Mapa de Aragón para localizar problemas locales.
<p>Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: participación en el debate y en la construcción del mapa de impactos humanos • Diario de aprendizaje: análisis individual
<p>Ideas adicionales para motivar y concienciar:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • El alumnado crea una exposición simulada del año 3025 sobre cómo era la humanidad en 2025, para reflexionar sobre el legado que dejamos como especie. • Representar países o generaciones futuras en una asamblea de la ONU para debatir soluciones globales y así fomentar la empatía, el diálogo y la conciencia global.

INDICADORES DE LOGRO DE LA SECUENCIA:

- Identifica la aparición del ser humano en la línea temporal del universo y la compara con otros hitos históricos y biológicos.
- Analiza críticamente el impacto del ser humano en el medio ambiente y propone acciones para su conservación.
- Participa activamente en debates y reflexiones, expresando opiniones fundamentadas y respetuosas.
- Muestra conciencia de su papel como ciudadano/a, valorando la importancia de cuidar el planeta y construir una sociedad más justa.

SECUENCIA 3_Tutoría: Estableciendo buenos vínculos para la Felicidad.

DESCRIPCION DE LA SECUENCIA:

En esta sesión, el alumnado aprenderá sobre la importancia de establecer y mantener buenos vínculos para alcanzar la felicidad y erradicar la soledad. Se trabajarán actividades que fomenten la creación de relaciones saludables y significativas, basadas en el apoyo mutuo, la empatía y la solidaridad. La sesión combinará dinámicas grupales, reflexiones individuales y ejercicios prácticos para desarrollar habilidades sociales y emocionales.

OBJETIVOS:

- Comprender la importancia de las relaciones saludables para la felicidad y el bienestar.
- Desarrollar habilidades para establecer y mantener vínculos positivos.

- Fomentar la empatía, el apoyo mutuo y la solidaridad entre los alumnos.
- Reflexionar sobre la influencia de las relaciones en la salud física y mental.
- Aplicar estrategias para erradicar la soledad y fortalecer los vínculos sociales.

AGRUPAMIENTO DE ALUMNOS:

Diseñada para un grupo de 24 alumnos, organizados en 6 grupos de 4 alumnos, y se desarrollará en 3 sesiones de 50 minutos cada una.

SESIONES:

<i>Sesión 1: El poder de las relaciones.</i>
Descripción de la sesión:
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1.1: Reflexión inicial sobre la importancia de las relaciones. Los alumnos compartirán en grupo cómo las relaciones positivas han influido en su vida. Visionado del vídeo: <i>Waldinger, R: What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness</i> [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI&t=2s • Actividad 1.2: Dinámica grupal "El Mapa de las Relaciones". Cada grupo dibuja un mapa en una cartulina, identificando las personas importantes en sus vidas y clasificándolas en relaciones saludables y tóxicas. Compartir y discutir en grupo. • Actividad 1.3: Juego de rol "Gestionando Relaciones Tóxicas". En grupos, los alumnos representan situaciones en las que deben identificar y gestionar relaciones tóxicas, utilizando estrategias de comunicación asertiva y empatía.
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas, rotuladores, y material de dibujo. • Espacio amplio para realizar las actividades físicas.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: Participación activa en las actividades y dinámicas de grupo. • Diario de aprendizaje: Reflexión escrita sobre el aprendizaje y compromiso personal. • Rúbrica de grupo: Calidad de las soluciones propuestas en el juego de rol y la colaboración en equipo.
Ideas adicionales para motivar y concienciar:
<ul style="list-style-type: none"> • Crear un "Muro de compromisos" en el aula. • Invitar a un experto en relaciones saludables para una charla motivacional.

Sesión 2: La felicidad en las relaciones.	
Descripción de la sesión:	
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 2.1: Reflexión sobre la felicidad y las relaciones. Los alumnos compartirán en grupo cómo las relaciones positivas les han ayudado a ser más felices. • Actividad 2.2: Dinámica grupal "Actos de Bondad". Cada grupo realiza al menos un acto de bondad hacia los demás y reflexiona sobre cómo estos actos han influido en su bienestar. • Actividad 2.3: Ejercicio práctico "Diario de Gratitud". Cada alumno escribe tres cosas por las que esté agradecido ese día, enfocándose en las relaciones positivas. 	
Recursos materiales:	
<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de reflexión, diarios de gratitud. • Materiales para la dinámica grupal. 	
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:	
<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: Participación activa en las actividades y dinámicas de grupo. • Diario de aprendizaje: Reflexión escrita sobre el aprendizaje y compromiso personal. • Rúbrica de grupo: Calidad de los actos de bondad realizados y la colaboración en equipo. 	
Ideas adicionales para motivar y concienciar:	
<ul style="list-style-type: none"> • Crear un "Rincón de la felicidad" en el aula donde se expongan los diarios de gratitud. • Organizar una jornada de voluntariado para fortalecer los vínculos sociales. 	

Sesión 3: Comunicación No Violenta.	
Descripción de la sesión:	
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 3.1: Introducción a la Comunicación No Violenta (CNV). Explicación de los cuatro componentes de la CNV: observación, sentimiento, necesidad y petición. • Actividad 3.2: Dinámica grupal "Practicando la CNV". Los alumnos se dividen en grupos y practican la CNV en situaciones simuladas, utilizando los cuatro componentes para expresar sus sentimientos y necesidades de manera respetuosa y empática. • Actividad 3.3: Reflexión y discusión sobre la importancia de la CNV en las relaciones. Los alumnos comparten sus experiencias y reflexionan sobre cómo la CNV puede mejorar sus relaciones y contribuir a su felicidad 	
Recursos materiales:	
<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de trabajo sobre los componentes de la CNV. • Materiales para la dinámica grupal. 	
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:	
<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: Participación activa en las actividades y dinámicas de grupo. • Diario de aprendizaje: Reflexión escrita sobre el aprendizaje y compromiso personal. • Rúbrica de grupo: Calidad de la práctica de la CNV y la colaboración en equipo. 	

Ideas adicionales para motivar y concienciar:

- Crear un “Rincón de la CNV” en el aula donde se expongan ejemplos de comunicación no violenta.
- Organizar talleres adicionales sobre CNV con expertos en el tema.

INDICADORES DE LOGRO DE LA SECUENCIA:

- Participa activamente en dinámicas grupales y actividades de reflexión.
- Comprende la importancia de las relaciones saludables para la felicidad y el bienestar.
- Desarrolla habilidades para establecer y mantener vínculos positivos.
- Fomenta la empatía, el apoyo mutuo y la solidaridad entre los compañeros.
- Aplica estrategias para erradicar la soledad y fortalecer los vínculos sociales.
- Utiliza la Comunicación No Violenta para mejorar sus relaciones y contribuir a su felicidad.

SECUENCIA 4_Biología y Geología: Conoce tu cerebro: cómo aprendes, sientes y decides.

DESCRIPCION DE LA SECUENCIA:

Con esta sesión se pretende que los estudiantes comprendan el funcionamiento básico del cerebro humano, con especial atención a los cambios que se producen durante la adolescencia. La propuesta combina recursos audiovisuales (como vídeos de divulgación científica y documentales), dinámicas participativas, experimentos sencillos de percepción y técnicas de estudio basadas en la neurociencia. Además, se profundiza en el papel de las hormonas como el cortisol, la oxitocina y la dopamina en la conducta y las emociones, y se promueve la reflexión sobre cómo gestionar el estrés y las emociones de forma saludable, a partir de materiales científicos y guías prácticas. También se trabajan técnicas de estudio basadas en la neurociencia.

OBJETIVOS:

- Explorar la estructura y el funcionamiento básico del cerebro humano, especialmente durante la adolescencia, y cómo los cambios cerebrales y hormonales influyen en el comportamiento, la motivación y el bienestar.
- Analizar cómo el sistema nervioso se vincula con las emociones, la toma de decisiones, el aprendizaje y la conducta.
- Comprender cómo el cerebro interpreta la realidad a través de la percepción y cómo puede ser engañado mediante ilusiones sensoriales y cognitivas.
- Investigar la función de hormonas como el cortisol, la oxitocina y la dopamina en la regulación emocional y la respuesta al estrés.
- Utilizar conocimientos de neurociencia para aplicar técnicas de aprendizaje y autorregulación emocional que favorezcan el bienestar integral.

- Promover la reflexión personal, el autoconocimiento y la adopción de hábitos saludables para el cuidado del cerebro y la salud física, mental, emocional y social.
- Potenciar el trabajo cooperativo, la comunicación oral, el pensamiento crítico y el uso de recursos audiovisuales, científicos y tecnológicos para investigar y comunicar el conocimiento adquirido.

AGRUPAMIENTO DE ALUMNOS:

Diseñada para un grupo de 24 alumnos, organizados en 6 grupos de 4 alumnos, y se desarrollará en 5 sesiones de 50 minutos cada una.

SESIONES:

<i>Sesión 1: ¿Qué es el cerebro y cómo funciona?</i>
Descripción de la sesión:
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1.1: Visionado vídeo y diálogo guiado. <ul style="list-style-type: none"> ○ Visualización del vídeo de David Bueno: “Así funciona tu cerebro” (fragmentos seleccionados). Así funciona tu cerebro. David Bueno, catedrático de neuroeducación ○ Preguntas guía: ¿Qué parte del vídeo te ha sorprendido más? ¿Qué no sabías sobre tu cerebro? • Actividad 1.2: Mapa mental del cerebro. <ul style="list-style-type: none"> ○ En grupos, elaboran un mapa mental con las partes del cerebro y sus funciones básicas (corteza, cerebelo, sistema límbico...). ○ Reflexión escrita individual: “¿Qué parte de mi cerebro uso más en clase?”
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Proyector o pizarra digital. • Vídeo de David Bueno. • Fichas de trabajo, rotuladores, cartulinas. • Plantilla de mapa mental.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: participación en el diálogo y trabajo en grupo. • Diario de aprendizaje: comprensión de las funciones cerebrales. • Rúbrica de grupo: colaboración y creatividad en el mapa mental.
Ideas adicionales para motivar y concienciar:
<ul style="list-style-type: none"> • Juego de roles: “Si yo fuera el cerebro...” (cada alumno representa una parte del cerebro y explica su función). • Espacio en el aula: “El rincón del cerebro”, donde se irán colgando curiosidades y descubrimientos.

Sesión 2: Hormonas, emociones y gestión del estrés.	
Descripción de la sesión:	
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 2.1: Hormonas que nos mueven. Los alumnos se dividirán la investigación de las siguientes hormonas: cortisol, oxitocina o dopamina. Utilizarán materiales proporcionados (resúmenes, vídeos, textos) para comprender su función, cómo afecta al comportamiento adolescente y qué hábitos pueden regular su producción. Cada grupo preparará una breve exposición para compartir sus conclusiones con el resto de la clase. • Actividad 2.2: ¿Cómo funcionan las emociones y cómo podemos manejar el estrés? A partir de la guía de la OMS “<i>En tiempos de estrés, haz lo que importa</i>”, los alumnos investigarán en grupos cómo se generan las emociones, qué papel juega el cerebro y cómo el estrés afecta a la salud física y mental. Elaborarán un mural o infografía con técnicas para gestionar el estrés (respiración, ejercicio, mindfulness, etc.) y lo presentarán al resto de grupos. 	
Recursos materiales:	
<ul style="list-style-type: none"> • Documentos seleccionados: la guía de la OMS “<i>En tiempos de estrés, haz lo que importa</i>”, • Fichas informativas sobre cada hormona. • Cartulinas, rotuladores, acceso a Canva o Genially. • Plantillas de infografía o mural. • Música suave para ambientar la reflexión. 	
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:	
<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de la investigación: claridad, rigor científico y creatividad en la presentación. • Diario de aprendizaje: “¿Qué he aprendido sobre cómo me afectan mis emociones y cómo puedo gestionarlas?” • Coevaluación: valoración entre grupos de las exposiciones. 	
Ideas adicionales para motivar y concienciar:	
<ul style="list-style-type: none"> • Juego de roles: representar cómo actúa cada hormona en una situación cotidiana (por ejemplo, un examen, una discusión, una felicitación). • Rincón del bienestar: espacio en el aula donde se expongan técnicas de relajación, frases motivadoras y recursos para gestionar el estrés. • Taller de respiración consciente o meditación guiada. 	

Sesión 3: Hackers del cerebro.	
Descripción de la sesión:	
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 3.1: Cada grupo visionará uno de los documentales, habiendo previamente seleccionado fragmentos. <ul style="list-style-type: none"> ○ Capítulo 1: Ilusiones visuales - CaixaForum+ ○ Capítulo 2: Ilusiones en la memoria - CaixaForum+ ○ Capítulo 3: Ilusiones en las emociones - CaixaForum+ ○ Capítulo 4: Ilusiones en nuestras elecciones - CaixaForum+ ○ Capítulo 5: Ilusiones cognitivas - CaixaForum+ 	

<ul style="list-style-type: none"> • Cada grupo expondrá al resto lo aprendido y se realizará un debate guiado: ¿Podemos fiarnos siempre de lo que vemos?
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Acceso a CaixaForum+ (documental <i>Hackers del cerebro</i>). • Material de dibujo, tablets o móviles con apps de percepción. • Plantilla de presentación.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de investigación: creatividad y explicación científica. • Diario de aprendizaje: “¿Qué he aprendido sobre cómo veo el mundo?” • Coevaluación de las presentaciones entre los grupos.
Ideas adicionales para motivar y concienciar:
<ul style="list-style-type: none"> • Reto “Desmonta la ilusión”: Después de las exposiciones, cada grupo crea una breve escena teatral, vídeo o cómic donde se represente una situación cotidiana en la que el cerebro “nos engaña” y cómo podemos darnos cuenta. • Muro de las percepciones: Crear un mural colaborativo donde cada grupo pega una imagen, frase o reflexión que represente el tipo de ilusión que ha trabajado. El mural puede titularse: “¿Vemos lo que es... o lo que creemos que es?”. • Debate gamificado: “¿Podemos fiarnos del cerebro?”: Tras las exposiciones, organizar un debate por equipos con tarjetas de argumentos a favor y en contra. Se puede usar una ruleta digital para asignar posturas al azar y fomentar el pensamiento crítico. • Invitación a un experto/a: Si es posible, invitar a un psicólogo/a o neuroeducador/a del centro o del entorno para comentar cómo estas ilusiones afectan a la vida real (publicidad, redes sociales, decisiones...).

Sesión 4: ¿Cómo aprendemos mejor? Atención, memoria y hábitos saludables.

Descripción de la sesión:

- **Actividad 4.1:** Taller de técnicas de estudio.
 - Explicación breve de técnicas como la repetición espaciada, mapas mentales, descanso activo. Fragmentos del libro *¿Cómo Aprendemos?* De Héctor Ruiz.
 - 1.- Activa y Recuerda conocimientos.
 - 2.- Da significado a lo aprendido con tus experiencias
 - 3.- Intenta explicar lo aprendido
 - 4.- Espacia las horas de estudio.
 - 5.- Mezcla conceptos. Entrelázalos.
 - Uso racional de las pantallas. <https://youtu.be/hZXHOjM5TQE>, [20240306_NdP_AEP_digitalizacion de la enseñanza](https://youtu.be/20240306_NdP_AEP_digitalizacion_de_la_enseñanza); fragmentos del vídeo <https://youtu.be/XTB9sjncFFg>, donde se ve cómo influyen las pantallas desde edades tempranas.
- **Actividad 4.2:** Kit de estudio cerebral.
 - Cada grupo diseña un póster o presentación con consejos personalizados para estudiar mejor según su estilo de aprendizaje.

Recursos materiales:

- Plantillas de técnicas de estudio.

<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas, rotuladores, acceso a Canva o PowerPoint. • Ejemplos de mapas mentales y horarios de estudio.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica del kit de estudio: claridad, utilidad, creatividad. • Diario de aprendizaje: “¿Qué técnica voy a probar esta semana?” • Observación directa: implicación en el grupo.
Ideas adicionales para motivar y concienciar:
<ul style="list-style-type: none"> • Crear un “Banco de técnicas” donde cada semana se comparte una nueva estrategia. • Reto semanal: aplicar una técnica nueva y compartir resultados.

Sesión 5: Conecta tu cerebro con tu bienestar – Proyecto de vida saludable
Descripción de la sesión:
<p>Esta sesión busca integrar todo lo aprendido en las actividades anteriores sobre el funcionamiento del cerebro, las emociones, el estrés, la percepción y el aprendizaje, con la necesidad de adoptar hábitos saludables. Los alumnos reflexionarán sobre su estilo de vida actual y diseñarán un plan de acción personal para mejorar su bienestar físico, mental y emocional.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad 5.1: Diagnóstico de hábitos. <ul style="list-style-type: none"> ○ Cada alumno completará un breve cuestionario de autoevaluación basado en los contenidos de las guías sobre: Alimentación; Sueño; Actividad física; Gestión del estrés; Uso de pantallas. ○ Reflexión escrita: “¿Qué hábitos tengo que me ayudan o dificultan mi bienestar?”. • Actividad 5.2: Mi plan de hábitos saludables. <ul style="list-style-type: none"> ○ En grupos, diseñarán una campaña visual (póster, infografía o presentación digital) titulada: “Cerebro sano, vida sana: <i>Hazte dueño de tu vida con 10 hábitos</i>”. ○ Cada grupo elegirá los hábitos clave (uno por integrante) y explicará: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Qué beneficio tiene para el cerebro y la salud. ▪ Qué cambios concretos pueden hacer los adolescentes para incorporarlo. ▪ Qué obstáculos pueden encontrar y cómo superarlos.
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de autoevaluación (basado en las guías). • Plantillas para el póster o infografía. • Acceso a Canva, Genially o PowerPoint. • Cartulinas, rotuladores, pegatinas.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Diario de aprendizaje: “¿Qué he descubierto sobre mis hábitos y cómo afectan a mi cerebro?” • Rúbrica de grupo: Claridad, evidencia científica, creatividad y aplicabilidad del plan. • Observación directa: Participación activa.
Ideas adicionales para motivar y concienciar:

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Crear un “Muro de compromisos” en el aula con los contratos de bienestar. |
|---|

INDICADORES DE LOGRO DE LA SECUENCIA:

- El alumnado comprende las estructuras y funciones básicas del cerebro, así como los cambios cerebrales y hormonales propios de la adolescencia y su impacto en las emociones, la conducta y la toma de decisiones.
- Aplica este conocimiento para mejorar su bienestar emocional, utilizando técnicas de estudio y autorregulación.
- Participa activamente en actividades grupales, investigaciones y debates, desarrollando habilidades de comunicación y pensamiento crítico.
- Concluye que la aplicación de hábitos saludables en el día a día para el cuidado del cerebro y la salud física, mental, emocional y social es fundamental.

SECUENCIA 5_Tutoría: *Conócete a ti mismo y aumenta tu autoestima.*

DESCRIPCION DE LA SECUENCIA:

En esta sesión, el alumnado aprenderá sobre la importancia del autoconocimiento para identificar lo que les beneficia y lo que les perjudica. Se trabajarán actividades que fomenten la autoaceptación, la gestión emocional y la comunicación asertiva. La sesión combinará dinámicas grupales, reflexiones individuales y ejercicios prácticos para desarrollar habilidades de autoestima y orden mental.

OBJETIVOS:

- Comprender la importancia del autoconocimiento para el bienestar personal.
- Desarrollar habilidades para gestionar las emociones de manera respetuosa.
- Fomentar la autoaceptación y el amor propio.
- Aprender a comunicar ideas, emociones y necesidades de manera asertiva.
- Reflexionar sobre la influencia de la voz interior en la autoestima.

AGRUPAMIENTO DE ALUMNOS:

Diseñada para un grupo de 24 alumnos, organizados en 6 grupos de 4 alumnos, y se desarrollará en 3 sesiones de 50 minutos cada una.

SESIONES:

<i>Sesión 1: Conócete a ti mismo.</i>
Descripción de la sesión:
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1.1: Reflexión inicial sobre el autoconocimiento. Los alumnos compartirán en grupo cómo se describen a sí mismos y qué características consideran sus fortalezas y debilidades.

<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1.2: Dinámica grupal "El Árbol del Autoconocimiento". Cada grupo dibuja un árbol en una cartulina, donde cada rama representa una fortaleza o debilidad de los miembros del grupo. Compartir y discutir en grupo grande. • Actividad 1.3: Ejercicio individual "Línea de la Vida". Los alumnos marcarán en una línea temporal los eventos significativos de su vida y reflexionarán sobre cómo estos eventos han influido en su autoconcepto.
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas, rotuladores, y material de dibujo. • Fichas para la línea de la vida.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: Participación activa en las dinámicas físicas y reflexivas. • Diario de Aprendizaje: Reflexión escrita sobre el aprendizaje y compromiso personal.
Ideas adicionales para motivar y concienciar:
<ul style="list-style-type: none"> • Crear un "Muro del Autoconocimiento" en el aula. • Invitar a un experto en desarrollo personal para una charla motivacional.

Sesión 2: Gestión de las emociones.

Descripción de la sesión:
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 2.1: Introducción a la gestión emocional. Explicación de la importancia de aceptar y gestionar las emociones de manera respetuosa. • Actividad 2.2: Dinámica grupal "El Semáforo Emocional". Identificarán sus emociones utilizando un semáforo (rojo para emociones intensas, amarillo para emociones moderadas, y verde para emociones suaves) y discutirán cómo gestionarlas. • Actividad 2.3: Ejercicio práctico "PARA y RESPIRA". Practicarán técnicas de respiración y mindfulness para gestionar el estrés y las emociones intensas.
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de trabajo sobre el semáforo emocional. • Espacio amplio para realizar las técnicas de respiración.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: Participación activa en las dinámicas físicas y reflexivas. • Diario de Aprendizaje: Reflexión escrita sobre el aprendizaje y compromiso personal.
Ideas adicionales para motivar y concienciar:
<ul style="list-style-type: none"> • Crear un "Rincón de la Calma" en el aula donde se practiquen técnicas de relajación. • Organizar talleres adicionales sobre gestión emocional con expertos en el tema.

Sesión 3: Comunicación asertiva y voz interior.

Descripción de la sesión:
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 3.1: Introducción a la comunicación asertiva. Explicación de cómo expresar ideas, emociones y necesidades de manera clara y respetuosa.

<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 3.2: Dinámica grupal "Practicando la Asertividad". Los alumnos se dividen en grupos y practican la comunicación asertiva en situaciones simuladas. • Actividad 3.3: Reflexión sobre la voz interior. Los alumnos reflexionarán sobre cómo se hablan a sí mismos y cómo pueden cambiar su diálogo interno para mejorar su autoestima.
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de trabajo sobre comunicación asertiva. • Materiales para la dinámica grupal.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: Participación activa en las actividades y dinámicas de grupo. • Diario de Aprendizaje: Reflexión escrita sobre el aprendizaje y compromiso personal.
Ideas adicionales para motivar y concienciar:
<ul style="list-style-type: none"> • Crear un "Rincón de la Asertividad" en el aula donde se expongan ejemplos de comunicación asertiva. • Organizar talleres adicionales sobre comunicación asertiva con expertos en el tema.

INDICADORES DE LOGRO DE LA SECUENCIA:

- Participa activamente en dinámicas grupales y actividades de reflexión.
- Comprende la importancia del autoconocimiento para el bienestar personal.
- Desarrolla habilidades para gestionar las emociones de manera respetuosa.
- Fomenta la autoaceptación y el amor propio.
- Aprende a comunicar ideas, emociones y necesidades de manera asertiva.
- Reflexiona sobre la influencia de la voz interior en la autoestima.

SECUENCIA 6_Educación Física: *Activa tu cuerpo, potencia tu mente.*

DESCRIPCION DE LA SECUENCIA:

En esta sesión, el alumnado comprenderá la relación entre la actividad física, la alimentación, el contacto con la naturaleza, el sueño, la respiración consciente y el funcionamiento del cerebro, promoviendo hábitos de vida saludables. A través de dinámicas activas, juegos cooperativos, retos físicos y reflexiones guiadas, se trabajarán contenidos relacionados con el deporte, la neurociencia, la gestión emocional, la nutrición, el descanso y la atención plena, fomentando la autonomía, la autorregulación y el bienestar integral. El contacto con la naturaleza y el aire libre será esencial en todas las actividades.

OBJETIVOS:

- Comprender cómo el ejercicio físico, la alimentación, el contacto con la naturaleza el sueño y la respiración consciente influyen en el desarrollo cerebral, emocional y cognitivo.
- Desarrollar hábitos saludables relacionados con la actividad física, el descanso, la alimentación y la gestión del estrés.

- Mejorar la condición física general mediante actividades aeróbicas, de fuerza y coordinación.
- Fomentar la cooperación, la empatía y la comunicación en contextos de actividad física.
- Aplicar estrategias de autorregulación emocional, atención plena y motivación en situaciones de esfuerzo físico y mental.
- Reflexionar sobre el estilo de vida propio y diseñar un plan de mejora personal y grupal que incluya prácticas de bienestar integral.

AGRUPAMIENTO DE ALUMNOS:

Diseñada para un grupo de 24 alumnos, organizados en 6 grupos de 4 alumnos, y se desarrollará en 7 sesiones de 50 minutos cada una.

SESIONES:

<i>Sesión 1: Tu cerebro se mueve contigo.</i>	
Descripción de la sesión:	
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1.1: Circuito de activación cerebral (estaciones con ejercicios aeróbicos, coordinación y equilibrio). • Actividad 1.2: Mapa corporal: ¿qué sientes en tu cuerpo y mente después de moverte? • Reflexión: ¿Cómo cambia tu atención, ánimo y energía tras hacer ejercicio? Actividad al aire libre: Realizar el circuito en el patio o en un parque cercano. 	
Recursos materiales:	
<ul style="list-style-type: none"> • Conos, cuerdas, pelotas, colchonetas. • Fichas de reflexión, cartulinas, rotuladores. 	
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:	
<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: Participación activa en las dinámicas físicas y reflexivas. • Diario de Aprendizaje: Aplicación de conocimientos sobre salud y neurociencia en la vida diaria. 	
Ideas adicionales para motivar y concienciar:	
<ul style="list-style-type: none"> • Crear un “Muro de compromisos” en el aula. 	

<i>Sesión 2: Dopamina en movimiento.</i>	
Descripción de la sesión:	
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 2.1: Juegos cooperativos que fomentan la motivación y la recompensa (retos con puntuación simbólica). • Actividad 2.2: Diario emocional post-ejercicio: ¿qué hormona crees que ha actuado? • Refuerzo teórico: Breve explicación sobre dopamina, oxitocina y cortisol. Actividad al aire libre: Juegos cooperativos en el patio o en un parque cercano. 	

Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Puntuación simbólica. • Diario emocional. • Materiales para la explicación teórica.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Diario de Aprendizaje: Reflexión escrita en el diario emocional y Comprensión de la teoría sobre dopamina, oxitocina y cortisol. • Rúbrica de grupo: Colaboración y reparto de tareas.
Ideas adicionales para motivar y concienciar:
<ul style="list-style-type: none"> • Premiar con puntos simbólicos a los equipos más cooperativos. • Testimonios de atletas sobre motivación y esfuerzo

<i>Sesión 3: Alimenta tu energía.</i>
Descripción de la sesión:
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 3.1: Gymkana de la alimentación saludable (pruebas físicas con preguntas sobre nutrición). • Actividad 3.2: “Mi plato ideal”: creación de un menú saludable post-entrenamiento. • Reflexión: ¿Qué alimentos ayudan a tu rendimiento físico y mental? Actividad al aire libre: Gymkana en el patio o en un parque cercano.
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas sobre nutrición. • Materiales para la Gymkana. • Ingredientes o fichas para el menú saludable.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: Participación activa en la gymkana. • Diario de Aprendizaje: Reflexión sobre alimentos que ayudan al rendimiento físico y mental. • Rúbrica de grupo: Creatividad en la creación del menú saludable.
Ideas adicionales para motivar y concienciar:
<ul style="list-style-type: none"> • Concurso de menús saludables. • Charla con un nutricionista. • Degustación de alimentos saludables.

<i>Sesión 4: Cuerpo activo, mente atenta.</i>
Descripción de la sesión:
<ul style="list-style-type: none"> • Refuerzo teórico: Beneficios del BDNF y la neuroplasticidad. • Actividad 4.1: Juegos de atención y memoria en movimiento (Simon dice, secuencias motrices, etc.). • Actividad 4.2: Paseo consciente: caminata reflexiva con preguntas sobre hábitos diarios. Actividad al aire libre: Paseo consciente en un parque cercano.

Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Materiales para juegos de atención y memoria. • Preguntas para la caminata reflexiva. • Materiales para la explicación teórica.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Diario de Aprendizaje: Reflexión durante la caminata consciente. • Rúbrica de grupo: Comprensión de la teoría sobre BDNF y neuroplasticidad..
Ideas adicionales para motivar y concienciar:
<p>Caminata en un entorno natural. Concurso de memoria y atención. Historias de mejora cognitiva con ejercicio</p>

<i>Sesión 5: Dormir bien para rendir mejor.</i>
Descripción de la sesión:
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 5.1: Dinámica inicial: “¿Cuánto duermes tú?” <ul style="list-style-type: none"> ○ Cada alumno responde de forma anónima a una encuesta rápida: <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Cuántas horas duermes entre semana?; ¿Y los fines de semana?; ▪ ¿Usas pantallas antes de dormir?; ¿Te cuesta conciliar el sueño? ○ Se recogen los datos y se hace una representación visual (gráfico de barras o pastel) para reflexionar en grupo. • Actividad 5.2: Juego de roles: “Diagnóstico del cansancio” <ul style="list-style-type: none"> ○ En grupos, se reparten tarjetas con distintos tipos de cansancio (físico, mental, emocional, por pantallas, por estrés...). ○ Cada grupo representa una escena breve donde se muestra ese tipo de cansancio y propone una solución saludable basada en el documento (ejercicio, meditación, desconexión, hobbies, etc.). • Actividad 5.3: Reto personal: “Mi ritual de sueño saludable” <ul style="list-style-type: none"> ○ Cada alumno diseña su propio ritual nocturno para mejorar la calidad del sueño, incluyendo: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hora de desconexión de pantallas. ▪ Actividad relajante previa (lectura, respiración, música suave...). ▪ Horario regular de sueño. ▪ Contacto con la luz solar durante el día. ○ Se puede presentar en formato póster, diario visual o infografía. • Actividad 5.4: Actividad al aire libre: “Respira y desconecta”. <ul style="list-style-type: none"> ○ Sesión de relajación guiada en un entorno natural (parque, patio con vegetación...). ○ Ejercicios de respiración consciente y visualización para reducir el cortisol y preparar el cuerpo para el descanso.
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Materiales para la dinámica inicial. • Tarjetas con tipos de cansancio. • Materiales para diseñar el ritual nocturno.

<ul style="list-style-type: none"> • Materiales para la sesión de relajación guiada.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: Participación en la dinámica inicial y representación de escenas sobre el cansancio. • Diario de Aprendizaje: Diseño del ritual nocturno. • Rúbrica de grupo: Participación en la sesión de relajación.
Ideas adicionales para motivar y concienciar:
<ul style="list-style-type: none"> • Diario del sueño para registrar hábitos. • Charla con un experto en descanso. • Actividad de relajación al aire libre.

<i>Sesión 6: Respira, siente, conecta.</i>
Descripción de la sesión:
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 6.1: Activación inicial (10 min). <ul style="list-style-type: none"> ○ Juego de atención plena en movimiento: “Camina y para” (caminar por el espacio en silencio, detenerse al oír una campana, cerrar los ojos y observar la respiración). ○ Objetivo: centrar la atención y preparar el cuerpo y la mente. • Actividad 6.2: Parte principal (30 min). <ul style="list-style-type: none"> ○ 1: Respiración consciente (10 min) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Enseñanza de la respiración abdominal (con visualización de globo o peluche sobre el abdomen). ▪ Práctica guiada: “Respira como si soplaras una pompa de jabón”. ○ 2: Meditación guiada (10 min) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Meditación “Sé el guijarro” (visualización de un guijarro que se hunde en el fondo del mar, en calma). ▪ Enfatizar la quietud, la respiración y la observación sin juicio. ○ 3: Paseo consciente (10 min) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Caminata lenta en silencio por el patio o zona verde. ▪ Enfocarse en los sentidos: sonidos, temperatura, sensaciones en los pies. • Actividad 6.3: Cierre y reflexión (10 min). <ul style="list-style-type: none"> ○ Círculo de palabras: “¿Qué he sentido?”, “¿Qué me ha sorprendido?”, “¿Cómo me siento ahora?” ○ Diario de bienestar: escribir o dibujar una palabra o imagen que represente su experiencia.
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Esterillas o colchonetas. • Campana o cuenco tibetano. • Peluches o globos para respiración. • Fichas de reflexión o diario. • Espacio natural o patio tranquilo.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: participación, actitud, disposición al silencio. • Diario de Aprendizaje: ficha con emoticonos o escala de bienestar antes y después y

reflexión escrita: “¿Qué me llevo de esta experiencia?”
Ideas adicionales para motivar y concienciar:
<ul style="list-style-type: none"> • Crear un “Rincón de la calma” en el aula o gimnasio. • Proponer un reto semanal: 3 minutos de respiración consciente al día. • Relacionar la práctica con el rendimiento deportivo y académico. • Compartir testimonios de deportistas que usan mindfulness (ej. Novak Djokovic, Pau Gasol).

Sesión 7: Mi plan de bienestar.
Descripción de la sesión:
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 7.1: Autoevaluación de hábitos (actividad física, sueño, alimentación, pantallas). • Actividad 7.2: Diseño de un “Plan de hábitos saludables” con compromisos personales. • Actividad 7.3: Seguimiento digital con Microsoft Forms A través de Microsoft Forms, desarrollaremos un formulario tanto a nivel de grupo como de manera individual, que les permita realizar un seguimiento de sus logros en su día a día. El formulario indicará cómo van implantando lo trabajado en las actividades y les ayudará a identificar en qué aspectos deben mejorar. <ul style="list-style-type: none"> ○ Ejemplos de preguntas del formulario: ¿Has hecho ejercicio hoy?; ¿Has dormido entre 8 y 10 horas?; ¿Has evitado comer azúcar?; ¿Has comido verdura, pescado, fruta...?; ¿Has disfrutado de la naturaleza?; ¿Has corregido tu postura corporal?; ¿Has sonreído más de 10 veces? ¿Te has reído?; ¿Has estado en silencio durante 10 minutos sin hacer nada?; ¿Has reducido el tiempo en redes sociales?; ¿Has abrazado a más de 3 personas distintas? <p>Aunque crean que habrá un equipo ganador, al final entenderán que todos han ganado aplicando lo que hayan conseguido implementar. Todos habrán mejorado.</p> • Actividad 7.4: Presentación creativa en grupo: “<i>Hazte dueño de tu vida con 10 hábitos</i>”. Ver ejemplo en Anexo 6.
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de autoevaluación. • Materiales para diseñar el plan de hábitos saludables. • Dispositivos con acceso a Microsoft Forms (ordenadores, tablets o móviles) • Materiales para la presentación creativa.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Diario de Aprendizaje: Completar el cuestionario de autoevaluación y diseño de un plan de hábitos saludables. • Rúbrica de grupo: Presentación creativa en grupo. • Seguimiento digital: Resultados del formulario de Microsoft Forms como herramienta de reflexión y mejora continua.
Ideas adicionales para motivar y concienciar:
<ul style="list-style-type: none"> • Apps recomendadas para seguimiento de hábitos saludables: Para un enfoque educativo y motivador en grupo, <i>Habitica</i>. Para algo más individual y visual,

Fabulous o Loop.

- Muro de compromisos.
- Exposición de campañas visuales.
- Visita de un profesional de la salud.
- Reconocimiento simbólico a todos los grupos por su progreso personal

INDICADORES DE LOGRO DE LA SECUENCIA:

- Participa activamente en dinámicas físicas y de reflexión, juegos cooperativos.
- Aplica conocimientos sobre salud, neurociencia, nutrición, sueño y bienestar en contextos prácticos.
- Reflexiona críticamente sobre sus hábitos de vida y propone mejoras realistas.
- Utiliza técnicas de autorregulación emocional, como la respiración consciente y la meditación. Muestra disposición al silencio, la atención plena y la introspección en actividades de mindfulness.
- Diseña y presenta un plan de hábitos saludables personal y grupal.

SECUENCIA 7_Tutoría: *Descubre tu Superpoder: El Aburrimiento y Tu Propósito de Vida. Ikigai.*

DESCRIPCION DE LA SECUENCIA:

En esta sesión, el alumnado aprenderá sobre la importancia del aburrimiento y cómo puede ser una herramienta poderosa para la creatividad y el bienestar. Además, explorarán el concepto de ikigai, o propósito de vida, y cómo encontrar un sentido en la vida puede ayudar a superar adversidades y motivar el aprendizaje y el crecimiento personal. La sesión combinará dinámicas grupales, reflexiones individuales y ejercicios prácticos para desarrollar habilidades de autoconocimiento y gestión emocional.

OBJETIVOS:

- Comprender la importancia del aburrimiento para la creatividad y el bienestar.
- Explorar el concepto de ikigai y su relevancia en la vida personal.
- Desarrollar habilidades para identificar y perseguir un propósito significativo en la vida.
- Fomentar la reflexión sobre el sentido de la vida y la motivación personal.

AGRUPAMIENTO DE ALUMNOS:

Diseñada para un grupo de 24 alumnos, organizados en 6 grupos de 4 alumnos, y se desarrollará en 3 sesiones de 50 minutos cada una.

SESIONES:

<i>Sesión 1: La importancia del aburrimiento.</i>
Descripción de la sesión:
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1.1: Reflexión inicial sobre el aburrimiento. Los alumnos compartirán en grupo sus experiencias con el aburrimiento y cómo lo gestionan. • Actividad 1.2: Dinámica grupal "El poder del aburrimiento". Cada grupo discutirá y presentará cómo el aburrimiento puede ser beneficioso para la creatividad y el bienestar, basándose en ejemplos y estudios. • Actividad 1.3: Ejercicio individual "Momentos de aburrimiento". Los alumnos escribirán sobre un momento en el que se sintieron aburridos y cómo ese momento les llevó a una idea creativa o reflexión importante.
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas, rotuladores, y material de dibujo. • Fichas para la reflexión individual.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: Participación activa en las dinámicas físicas y reflexivas. • Diario de Aprendizaje: Reflexión escrita sobre el aprendizaje y compromiso personal.
Ideas adicionales para motivar y concienciar:
<ul style="list-style-type: none"> • Crear un "Rincón del Aburrimiento" en el aula donde se expongan ejemplos de cómo el aburrimiento ha llevado a ideas creativas.

<i>Sesión 2: Explorando el ikigai.</i>
Descripción de la sesión:
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 2.1: Introducción al ikigai. Explicación del concepto de ikigai y su importancia en la vida personal. • Actividad 2.2: Dinámica grupal "Encuentra tu ikigai". Utilizando el cuaderno de ejercicios "Encuentra tu ikigai", los alumnos trabajarán en identificar sus pasiones, habilidades, lo que el mundo necesita y por lo que podrían ser pagados. • Actividad 2.3: Ejercicio práctico "Mapa del ikigai". Los alumnos crearán un mapa visual de su ikigai, identificando las intersecciones entre sus pasiones, habilidades, necesidades del mundo y oportunidades de remuneración.
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de ejercicios "Encuentra tu ikigai". • Materiales para la creación del mapa visual (papel, rotuladores, etc.).
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: Participación activa en las dinámicas físicas y reflexivas. • Diario de Aprendizaje: Reflexión escrita sobre el aprendizaje y compromiso personal.
Ideas adicionales para motivar y concienciar:
<ul style="list-style-type: none"> • Invitar a un experto en desarrollo personal para una charla sobre el ikigai y cómo encontrar un propósito en la vida.

Sesión 3: Reflexión sobre el sentido de la vida.	
Descripción de la sesión:	
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 3.1: Reflexión inicial sobre el sentido de la vida. Los alumnos compartirán en grupo sus pensamientos sobre lo que da sentido a sus vidas. • Actividad 3.2: Dinámica grupal "El sentido de la vida según Frankl". Los alumnos discutirán las tres formas principales de encontrar sentido en la vida según Viktor Frankl: a través de la creación o el trabajo, la experiencia de algo o alguien, y la actitud ante el sufrimiento. • Actividad 3.3: Ejercicio individual "Mi propósito de vida". Los alumnos escribirán sobre su propio propósito de vida, utilizando las reflexiones y discusiones anteriores como guía. 	
Recursos materiales:	
<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de trabajo sobre el sentido de la vida. • Materiales para la reflexión individual. 	
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:	
<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: Participación activa en las dinámicas físicas y reflexivas. • Diario de Aprendizaje: Reflexión escrita sobre el aprendizaje y compromiso personal. 	
Ideas adicionales para motivar y concienciar:	
<ul style="list-style-type: none"> • Crear un "Muro del Propósito" en el aula donde los alumnos puedan compartir sus propósitos de vida y reflexiones sobre el sentido de la vida. 	

INDICADORES DE LOGRO DE LA SECUENCIA:

- Participa activamente en dinámicas grupales y actividades de reflexión.
- Comprende la importancia del aburrimiento para la creatividad y el bienestar.
- Explora y reflexiona sobre el concepto de ikigai y su relevancia personal.
- Desarrolla habilidades para identificar y perseguir un propósito en la vida.
- Reflexiona sobre el sentido de la vida y la motivación personal.

SECUENCIA 8_Tutoría: ¡Descubre tu Superpoder! Habilidades, Talentos y el Ayuno de Dopamina.

DESCRIPCION DE LA SECUENCIA:

En esta sesión, el alumnado aprenderá sobre la importancia de descubrir sus habilidades, talentos y aficiones, y cómo el ayuno de dopamina puede ayudarles a encontrarlas y potenciarlas. La sesión combinará dinámicas grupales, reflexiones individuales y ejercicios prácticos para desarrollar habilidades de autoconocimiento y gestión emocional.

OBJETIVOS:

- Identificar y valorar las propias habilidades, talentos y aficiones.

- Comprender el concepto de ayuno de dopamina y su impacto en el bienestar y la concentración.
- Desarrollar estrategias para reducir la exposición a estímulos dopaminérgicos y mejorar el funcionamiento mental.
- Fomentar la reflexión sobre el estado de flujo (flow) y cómo potenciarlo en actividades diarias.

AGRUPAMIENTO DE ALUMNOS:

Diseñada para un grupo de 24 alumnos, organizados en 6 grupos de 4 alumnos, y se desarrollará en 3 sesiones de 50 minutos cada una.

SESIONES:

<i>Sesión 1: ¡Descubre tus Superpoderes!</i>
Descripción de la sesión:
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1.1: Reflexión Inicial: ¿Cuáles son tus Superpoderes? Los alumnos compartirán en grupo sus habilidades y talentos, y cómo los descubrieron. • Actividad 1.2: Dinámica Grupal: Mapa de Superpoderes. Cada grupo creará un mapa visual de las habilidades y talentos de sus miembros, destacando las áreas comunes y únicas. • Actividad 1.3: Ejercicio Individual: Mis Superpoderes. Los alumnos escribirán sobre sus habilidades y talentos, y cómo pueden desarrollarlos y aplicarlos en su vida diaria.
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas, rotuladores, y material de dibujo. • Fichas para la reflexión individual.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: Participación activa en las dinámicas físicas y reflexivas. • Diario de Aprendizaje: Reflexión escrita sobre el aprendizaje y compromiso personal.
Ideas adicionales para motivar y concienciar:
<ul style="list-style-type: none"> • Crear un “Muro de Superpoderes” en el aula donde se expongan las habilidades y talentos de los alumnos.

<i>Sesión 2: Detox digital: ayuno de dopamina</i>
Descripción de la sesión:
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 2.1: Introducción al Ayuno de Dopamina: ¿Qué es y por qué es importante? Explicación del concepto de ayuno de dopamina y su importancia para el bienestar y la concentración. • Actividad 2.2: Dinámica Grupal: Plan de Detox Digital. Los alumnos trabajarán en grupos para crear un plan de ayuno de dopamina, identificando las actividades y estímulos que deben reducir y las estrategias para hacerlo. • Actividad 2.3: Ejercicio Práctico: Implementa tu Detox Digital. Los alumnos

aplicarán su plan de ayuno de dopamina durante una semana y reflexionarán sobre los resultados y beneficios.
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de trabajo sobre el ayuno de dopamina. • Materiales para la creación del plan de ayuno.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: Participación activa en las dinámicas físicas y reflexivas. • Diario de Aprendizaje: Reflexión escrita sobre el aprendizaje y compromiso personal.
Ideas adicionales para motivar y concienciar:
<ul style="list-style-type: none"> • Invitar a un experto en neurociencia para una charla sobre el ayuno de dopamina y sus beneficios.

<i>Sesión 3: Entra en el Flow: Potencia tus aficiones.</i>
Descripción de la sesión:
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 3.1: Reflexión Inicial: ¿Qué te hace entrar en el Flow? Los alumnos compartirán en grupo sus aficiones y experiencias con el estado de flujo. • Actividad 3.2: Dinámica Grupal: Potencia tu Flow. Los alumnos trabajarán en grupos para identificar actividades que les permitan entrar en el estado de flujo y cómo pueden potenciarlo. • Actividad 3.3: Ejercicio Práctico: Mi Plan de Flow. Los alumnos crearán un plan para incorporar más actividades de flow en su vida diaria, identificando los beneficios y estrategias para reducir distracciones.
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de trabajo sobre el estado de flujo. • Materiales para la creación del plan de flow.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: Participación activa en las dinámicas físicas y reflexivas. • Diario de Aprendizaje: Reflexión escrita sobre el aprendizaje y compromiso personal.
Ideas adicionales para motivar y concienciar:
<ul style="list-style-type: none"> • Crear un “Rincón del Flow” en el aula donde los alumnos puedan compartir sus experiencias y estrategias para potenciar el estado de flujo.

INDICADORES DE LOGRO DE LA SECUENCIA:

- Participa activamente en dinámicas grupales y actividades de reflexión.
- Identifica y valora sus habilidades, talentos y aficiones.
- Comprende el concepto de ayuno de dopamina y su impacto en el bienestar y la concentración.
- Desarrolla estrategias para reducir la exposición a estímulos dopaminérgicos y mejorar el funcionamiento mental.
- Reflexiona sobre el estado de flujo (flow) y cómo potenciarlo en actividades diarias.

SECUENCIA 9_Tutoría: ¡Sé un Héroe! Rutinas de Agradecimiento, Voluntariado, Conexiones Cercanas y Beneficios de la Risa.

DESCRIPCION DE LA SECUENCIA:

En esta sesión, el alumnado aprenderá sobre la importancia de establecer rutinas de agradecimiento, participar en actividades de voluntariado, fortalecer las relaciones con las personas más cercanas y descubrir los beneficios de la risa. La sesión combinará dinámicas grupales, reflexiones individuales y ejercicios prácticos para desarrollar habilidades de autoconocimiento, empatía y responsabilidad social.

OBJETIVOS:

- Comprender la importancia de la gratitud y cómo establecer rutinas de agradecimiento.
- Explorar los beneficios del voluntariado y cómo participar en actividades comunitarias.
- Identificar y fortalecer las relaciones con las personas más cercanas.
- Descubrir los beneficios de la risa para la salud y el bienestar.
- Desarrollar habilidades de empatía, trabajo en equipo y responsabilidad social.

AGRUPAMIENTO DE ALUMNOS:

Diseñada para un grupo de 24 alumnos, organizados en 6 grupos de 4 alumnos, y se desarrollará en 4 sesiones de 50 minutos cada una.

SESIONES:

<i>Sesión 1: Rutinas de Agradecimiento</i>	
Descripción de la sesión:	
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1.1: Reflexión Inicial: ¿Por qué es importante agradecer? Los alumnos compartirán en grupo sus pensamientos sobre la gratitud y cómo puede impactar su bienestar. • Actividad 1.2: Dinámica Grupal: Diario de Gratitud. Cada grupo creará un diario de gratitud donde escribirán cosas por las que están agradecidos cada día. Ejemplo: ¿cómo estudian los adolescentes que viven a 4 horas de avión de aquí? Países con y sin conflictos. • Actividad 1.3: Ejercicio Individual: Mi Rutina de Agradecimiento. Los alumnos diseñarán una rutina diaria de agradecimiento y reflexionarán sobre cómo implementarla en su vida. 	
Recursos materiales:	
<ul style="list-style-type: none"> • Cuadernos o diarios, bolígrafos y material de escritura. • Fichas para la reflexión individual. 	
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:	

<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: Participación activa en las dinámicas físicas y reflexivas. • Diario de Aprendizaje: Reflexión escrita sobre el aprendizaje y compromiso personal.
Ideas adicionales para motivar y concienciar:
<ul style="list-style-type: none"> • Crear un “Muro de Gratitud” en el aula donde los alumnos puedan compartir sus agradecimientos.

<i>Sesión 2: Voluntariado y Proyectos Comunitarios</i>
Descripción de la sesión:
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 2.1: Introducción al Voluntariado: ¿Qué es y por qué es importante? Explicación del concepto de voluntariado y sus beneficios para el bienestar personal y comunitario. • Actividad 2.2: Dinámica Grupal: Plan de Voluntariado. Los alumnos trabajarán en grupos para identificar oportunidades de voluntariado en su comunidad y crear un plan para participar en ellas. • Actividad 2.3: Ejercicio Práctico: Implementa tu Plan de Voluntariado. Los alumnos aplicarán su plan de voluntariado durante un mes y reflexionarán sobre los resultados y beneficios.
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de trabajo sobre el voluntariado. • Materiales para la creación del plan de voluntariado.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: Participación activa en las dinámicas físicas y reflexivas. • Diario de Aprendizaje: Reflexión escrita sobre el aprendizaje y compromiso personal.
Ideas adicionales para motivar y concienciar:
<ul style="list-style-type: none"> • Invitar a un voluntario experimentado para una charla sobre sus experiencias y beneficios del voluntariado.

<i>Sesión 3: Fortaleciendo conexiones cercanas.</i>
Descripción de la sesión:
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 3.1: Reflexión Inicial: ¿Quiénes son tus personas más cercanas? Los alumnos compartirán en grupo quiénes son las personas más importantes en su vida y por qué. • Actividad 3.2: Dinámica Grupal: Lista de Conexiones Cercanas. Los alumnos trabajarán en grupos para crear una lista de las personas más cercanas y planificar actividades para fortalecer esas relaciones. • Actividad 3.3: Ejercicio Práctico: Mi Plan de Conexiones Cercanas. Los alumnos diseñarán un plan para pasar más tiempo con sus seres queridos y reflexionarán sobre cómo fortalecer esas relaciones.
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de trabajo sobre conexiones cercanas. • Materiales para la creación del plan de conexiones.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:

<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: Participación activa en las dinámicas físicas y reflexivas. • Diario de Aprendizaje: Reflexión escrita sobre el aprendizaje y compromiso personal.
Ideas adicionales para motivar y concienciar:
<ul style="list-style-type: none"> • Crear un “Árbol de Conexiones” en el aula donde los alumnos puedan compartir sus planes y experiencias de fortalecimiento de relaciones.

Sesión 4: Los Beneficios de la Risa
Descripción de la sesión:
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 4.1: Reflexión Inicial: ¿Por qué es importante reír? Los alumnos compartirán en grupo sus pensamientos sobre la risa y cómo puede impactar su bienestar Ver vídeo: El poder curativo de la risa. YouTube. ✂ El Poder Curativo de la Risa. • Actividad 4.2: Dinámica Grupal: Risas Compartidas. Cada grupo realizará actividades que fomenten la risa, como juegos, chistes y dinámicas divertidas. • Actividad 4.3: Ejercicio Individual: Mi Plan de Risas. Los alumnos diseñarán un plan para incorporar más momentos de risa en su vida diaria y reflexionarán sobre los beneficios.
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de trabajo sobre la risa. • Materiales para las actividades de risa.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: Participación activa en las dinámicas físicas y reflexivas. • Diario de Aprendizaje: Reflexión escrita sobre el aprendizaje y compromiso personal.
Ideas adicionales para motivar y concienciar:
<ul style="list-style-type: none"> • Invitar a un experto en humor para una charla sobre los beneficios de la risa.

INDICADORES DE LOGRO DE LA SECUENCIA:

- Participa activamente en dinámicas grupales y actividades de reflexión.
- Comprende la importancia de la gratitud y establece rutinas de agradecimiento.
- Explora y participa en actividades de voluntariado y proyectos comunitarios.
- Identifica y fortalece las relaciones con las personas más cercanas.
- Descubre los beneficios de la risa para la salud y el bienestar.
- Desarrolla habilidades de empatía, trabajo en equipo y responsabilidad social.

SECUENCIA 10 Educación Plástica, Visual y Audiovisual: *Producto Final* ***“Hazte dueño de tu vida con 10 hábitos”.***

DESCRIPCION DE LA SECUENCIA:

La asignatura de Educación Plástica, Visual y Audiovisual busca desarrollar la creatividad y la capacidad de expresión del alumnado a través de diversas formas artísticas. Esta materia integra todas las dimensiones de la imagen: plástica, fotográfica, cinematográfica y mediática, permitiendo a los estudiantes explorar y comprender los lenguajes visuales y audiovisuales. Inspirándose en lo desarrollado en el resto de las secuencias, se pretende concienciar al alumnado sobre la importancia de lo aprendido y expresen cómo se sienten respecto a estos conocimientos.

A través del estudio de los elementos formales de la imagen y del lenguaje visual, así como de las técnicas y procedimientos gráfico-plásticos, el alumnado aprenderá a valorar la importancia de adoptar hábitos que contribuyan a su completo bienestar y a la sostenibilidad del entorno.

Esta sesión se centrará en la creación de un producto final que se desarrollará a lo largo de todo el curso. Este producto final podrá ser una exposición interactiva que podrá incluir murales, infografías, vídeos, podcasts, mapas del funcionamiento del cerebro, hábitos saludables, diarios de gratitud, mapas del ikigai, planes de flow y voluntariado, mostrando el proceso de aprendizaje y crecimiento personal de los alumnos.

OBJETIVOS:

- Fomentar la creatividad y expresión artística mediante diversas formas artísticas y técnicas gráfico-plásticas.
- Facilitar la exploración y comprensión de lenguajes visuales y audiovisuales en la creación de productos finales.
- Sensibilizar sobre la importancia del cuidado del planeta y la emergencia climática, integrando mensajes ecológicos en los trabajos.
- Instruir en técnicas gráfico-plásticas y aplicar estas habilidades en la creación de productos finales.

AGRUPAMIENTO DE ALUMNOS:

Diseñada para un grupo de 24 alumnos, organizados en 6 grupos de 4 alumnos, y se desarrollará en 10 sesiones de 50 minutos cada una.

SESIONES:

<i>Sesión 1: Nuestro lugar en el Universo: una mirada matemática y humana</i> <i>Actividad Final: Creación de una Infografía o Mural Colaborativo</i>
Descripción de la sesión:
<ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos crearán una infografía o mural que represente la historia del universo

desde el Big Bang hasta la aparición del ser humano, utilizando herramientas matemáticas para dimensionar la inmensidad del cosmos.
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas, papel continuo, rotuladores, pegamento.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de producto final (creatividad, contenido, impacto), coevaluación grupos.

<i>Sesión 2: La Humanidad en el tiempo: pasado breve, futuro en nuestras manos</i> <i>Actividad Final: Campaña de Concienciación</i>
Descripción de la sesión:
<ul style="list-style-type: none"> • Creación de una campaña de concienciación (cartel, vídeo, podcast) sobre la importancia del desarrollo sostenible y el impacto humano en el planeta.
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Material de papelería, dispositivos digitales, plantillas para diseño de campañas
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de producto final (creatividad, contenido, impacto), coevaluación grupos.

<i>Sesión 3: Estableciendo buenos vínculos para la Felicidad</i> <i>Actividad Final: Mapa de Relaciones y Actos de Bondad</i>
Descripción de la sesión:
<ul style="list-style-type: none"> • Creación de un mapa de relaciones saludables y tóxicas, y realización de actos de bondad hacia los demás, reflejando cómo estos actos influyen en el bienestar.
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas, rotuladores, fichas de reflexión.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de producto final (creatividad, contenido, impacto), coevaluación grupos.

<i>Sesión 4: Conoce tu cerebro: cómo aprendes, sientes y decides</i> <i>Actividad Final: Proyecto "Así funciona mi cerebro y así quiero cuidarlo"</i>
Descripción de la sesión:
<ul style="list-style-type: none"> • Creación de un mural, infografía o presentación digital sobre el funcionamiento del cerebro y cómo cuidarlo, incluyendo una breve exposición oral.
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas, rotuladores, dispositivos digitales.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de producto final (creatividad, contenido, impacto), coevaluación grupos.

<i>Sesión 5: Conóctete a ti mismo y aumenta tu autoestima</i> <i>Actividad Final: Árbol del Autoconocimiento y Línea de la Vida</i>	
Descripción de la sesión:	
<ul style="list-style-type: none"> • Creación de un árbol del autoconocimiento en grupo y una línea de la vida individual, reflexionando sobre eventos significativos y su influencia en el autoconcepto. 	
Recursos materiales:	
<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas, rotuladores, fichas para la línea de la vida. 	
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:	
<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de producto final (creatividad, contenido, impacto), coevaluación grupos. 	
<i>Sesión 6: Activa tu cuerpo, potencia tu mente</i> <i>Actividad Final: Plan de Hábitos Saludables</i>	
Descripción de la sesión:	
<ul style="list-style-type: none"> • Diseño de un plan de hábitos saludables que incluya ejercicio físico, alimentación, sueño y gestión del estrés, presentado en formato póster o infografía. 	
Recursos materiales:	
<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas, rotuladores, dispositivos digitales. 	
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:	
<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de producto final (creatividad, contenido, impacto), coevaluación grupos. 	
<i>Sesión 7: Descubre tu Superpoder: El Aburrimiento y Tu Propósito de Vida (Ikigai)</i> <i>Actividad Final: Mapa del Ikigai</i>	
Descripción de la sesión:	
<ul style="list-style-type: none"> • Creación de un mapa visual del ikigai, identificando las intersecciones entre pasiones, habilidades, necesidades del mundo y oportunidades de remuneración. 	
Recursos materiales:	
<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de ejercicios "Encuentra tu ikigai", papel, rotuladores. 	
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:	
<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de producto final (creatividad, contenido, impacto), coevaluación grupos. 	
<i>Sesión 8: ¡Descubre tu Superpoder! Habilidades, Talentos y el Ayuno de Dopamina</i> <i>Actividad Final: Plan de Flow</i>	
Descripción de la sesión:	
<ul style="list-style-type: none"> • Creación de un plan para incorporar más actividades de flow en la vida diaria, identificando los beneficios y estrategias para reducir distracciones 	
Recursos materiales:	
<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de trabajo sobre el estado de flujo, materiales para la creación del plan de flow. 	
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:	
<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de producto final (creatividad, contenido, impacto), coevaluación grupos. 	

<i>Sesión 9: ¡Sé un Héroe! Rutinas de Agradecimiento, Voluntariado, Conexiones Cercanas y Beneficios de la Risa</i> <i>Actividad Final: Proyecto de Voluntariado y Gratitud</i>
Descripción de la sesión:
<ul style="list-style-type: none"> • Implementación de un plan de voluntariado y creación de un diario de gratitud, reflexionando sobre los resultados y beneficios.
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de trabajo sobre el voluntariado y la gratitud, materiales para la creación del plan de voluntariado.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de producto final (creatividad, contenido, impacto), coevaluación grupos.

<i>Sesión 10: Creación del Producto Final para Exposición</i>
Descripción del producto final:
<ul style="list-style-type: none"> • Título: "Nuestro Viaje de Autodescubrimiento y Bienestar" • Formato: Exposición interactiva que incluye murales.
Recursos materiales:
<ul style="list-style-type: none"> • Todos los anteriores más los que se decida para realizar la exposición dependiendo del lugar de celebración.
Evaluación formativa con los instrumentos de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de producto final (creatividad, contenido, impacto), coevaluación grupos.

INDICADORES DE LOGRO DE LA SECUENCIA:

- Explora y aplica ideas propias en la creación de productos visuales, mostrando originalidad y coherencia con la intención comunicativa.
- Utiliza elementos del lenguaje visual (color, forma, composición) para expresar emociones, ideas o mensajes personales.
- Mostrar comprensión y aplicación adecuada de lenguajes visuales y audiovisuales en sus producciones.
- Aplicar técnicas gráfico-plásticas y demostrar habilidades en la creación de productos finales.
- Evalúa su trabajo y el de sus compañeros/as con actitud crítica y constructiva, proponiendo mejoras.

6.6. Anexo 6. Instrumentos de calificación.

SECUENCIA 1_Matemáticas: *Nuestro lugar en el Universo: una mirada matemática y humana.*

Rúbrica_ Resolución de Problemas Matemáticos:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Comprensión del problema	No comprende el enunciado ni identifica los datos clave.	Comprende parcialmente, identifica algunos datos.	Comprende el enunciado, identifica los datos esenciales.	Comprensión completa y clara; plantea hipótesis correctas.	Interpreta críticamente y propone nuevas preguntas.
Cálculos y procedimientos	Comete errores graves que impiden llegar al resultado.	Cálculos con varios errores, pero comprende el proceso.	Procedimientos correctos, con pocos errores.	Cálculos precisos y bien justificados.	Procedimientos exactos, explicados con claridad.
Justificación del resultado	No justifica o lo hace incoherentemente.	Justificación incompleta o poco clara.	Justificación válida, aunque algo ambigua.	Justificación clara, coherente y estructurada.	Justificación rigurosa con lenguaje matemático apropiado.
Presentación y comunicación	Desordenada, ilegible o con lenguaje incorrecto.	Aceptable pero poco cuidada.	Orden clara y lenguaje adecuado.	Muy buena presentación, lenguaje técnico correcto.	Excelente organización y dominio del lenguaje matemático.

Rúbrica para la Observación Directa:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Participación activa	No participa o interrumpe el trabajo del grupo.	Participa solo cuando se le pide.	Participa ocasionalmente con aportes válidos.	Participa de forma constante y positiva.	Participa activamente, motiva e impulsa al grupo.
Colaboración y reparto de tareas	No asume tareas o evita responsabilidades.	Asume alguna tarea con ayuda.	Cumple con su parte, aunque necesita guía.	Colabora eficazmente y respeta los turnos.	Lidera con respeto y distribuye tareas de forma equitativa.
Escucha activa y respeto	No escucha, interrumpe o ridiculiza a los demás.	Acepta opiniones con dificultad.	Escucha, aunque no siempre demuestra comprensión.	Escucha con atención y valora las ideas ajenas.	Promueve un ambiente de respeto y empatía.

Actitud y disposición ante el trabajo	Se muestra apático o negativo ante las actividades.	Acepta participar, pero con poca motivación.	Participa sin quejas, aunque sin entusiasmo.	Se muestra comprometido/a y con buena disposición.	Muestra entusiasmo, curiosidad y actitud proactiva.
Gestión de conflictos y emociones	Genera conflictos o no sabe manejarlos.	Necesita intervención constante del docente.	Intenta resolver conflictos con ayuda.	Resuelve conflictos de forma autónoma y respetuosa.	Media y ayuda a resolver conflictos con empatía.

Rúbrica para el Cuaderno de Aprendizaje:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Reflexión personal y crítica	No reflexiona o lo hace de forma superficial.	Reflexiona de forma simple, sin profundizar.	Plantea ideas claras con algo de reflexión.	Reflexiona con profundidad y ejemplos.	Profundiza, conecta emociones y propone mejoras personales.
Cuidado, presentación y organización	Desordenado, incompleto o sucio.	Presentación básica pero entendible.	Ordenado y comprensible, aunque mejorable.	Cuidado, limpio, con estructura clara.	Muy bien presentado, con creatividad y orden sobresaliente.

SECUENCIA 2_Geografía e Historia: *La Humanidad en el tiempo: pasado breve, futuro en nuestras manos.*

Rúbrica para la Observación Directa:

Duración: Durante toda la secuencia (Sesiones 1, 2 y 3).

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Participación en debates y dramatizaciones	No participa o interrumpe.	Participa si se le exige.	Participa con aportes simples.	Participa activamente y con respeto.	Enriquecer el debate, escucha y argumenta con empatía.
Aplicación del pensamiento crítico	No muestra reflexión ni cuestionamiento.	Identifica problemas sin profundizar.	Reflexiona sobre causas y consecuencias.	Cuestiona y relaciona hechos históricos con el presente.	Plantea conexiones complejas y soluciones fundamentadas.
Actitud y compromiso ético	No muestra interés ni empatía.	Tiene una actitud pasiva.	Se involucra con respeto hacia los temas tratados.	Muestra conciencia y compromiso con la sociedad.	Actúa con compromiso ético y propone cambios o soluciones.

Rúbrica para el Diario de Aprendizaje:

Duración: Durante toda la secuencia (Sesiones 1, 2 y 3).

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Reflexión sobre la línea del tiempo y la historia humana	No realiza la reflexión.	Descripción sin análisis.	Describe con cierta reflexión.	Analiza con argumentos históricos.	Analiza con profundidad, relaciona con el presente.
Conexión con problemas actuales	No establece relación.	Relación muy general o superficial.	Establece una conexión clara.	Profundiza en la relación entre pasado y presente.	Plantea propuestas personales o sociales fundamentadas.

SECUENCIA 3_Tutoría: *Estableciendo buenos vínculos para la Felicidad.*

Rúbrica para el Diario de Aprendizaje:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Comprensión de la importancia de las relaciones saludables	No demuestra comprensión de la importancia de las relaciones saludables.	Demuestra una comprensión limitada de la importancia de las relaciones saludables.	Demuestra una comprensión adecuada de la importancia de las relaciones saludables.	Demuestra una comprensión sólida de la importancia de las relaciones saludables.	Demuestra una comprensión profunda y detallada de la importancia de las relaciones saludables.
Aplicación de estrategias para fortalecer vínculos sociales	No aplica estrategias para fortalecer vínculos sociales.	Aplica estrategias para fortalecer vínculos sociales de manera limitada.	Aplica estrategias para fortalecer vínculos sociales adecuadamente.	Aplica estrategias para fortalecer vínculos sociales de manera sólida y consistente.	Aplica estrategias para fortalecer vínculos sociales de manera excepcional, mostrando una integración profunda de las mismas.
Autoevaluación y metacognición	No realiza autoevaluaciones ni reflexiona sobre su proceso de aprendizaje.	Realiza autoevaluaciones y reflexiones limitadas sobre su proceso de aprendizaje.	Realiza autoevaluaciones y reflexiones adecuadas sobre su proceso de aprendizaje.	Realiza autoevaluaciones y reflexiones profundas sobre su proceso de aprendizaje.	Realiza autoevaluaciones y reflexiones muy profundas y detalladas sobre su proceso de aprendizaje.

Rúbrica para la Observación Directa:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Participación activa en las actividades	No participa en las actividades.	Participa mínimamente en las actividades.	Participa adecuadamente en las actividades.	Participa activamente en las actividades.	Participa de manera destacada, mostrando entusiasmo y compromiso en las actividades.
Colaboración en el grupo	No colabora con el grupo o su contribución es mínima.	Colabora de manera limitada con el grupo.	Colabora adecuadamente con el grupo y contribuye a las actividades.	Colabora activamente y contribuye significativamente a las actividades.	Colabora de manera excepcional, liderando y organizando el trabajo del grupo.

SECUENCIA 4_Biología y Geología: Conoce tu cerebro: cómo aprendes, sientes y decides.

Actividad 1. Rúbrica_ ¿Qué es el cerebro y cómo funciona?:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Comprensión de las funciones cerebrales	No demuestra comprensión de las funciones básicas del cerebro.	Demuestra una comprensión limitada de las funciones básicas del cerebro.	Demuestra una comprensión adecuada de las funciones básicas del cerebro.	Demuestra una comprensión sólida de las funciones básicas del cerebro y puede explicar algunas relaciones.	Demuestra una comprensión profunda de las funciones básicas del cerebro y puede explicar relaciones complejas.

Actividad 1. Rúbrica para la Observación Directa:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Participación en el trabajo en grupo	No participa en el trabajo en grupo.	Participa mínimamente en el trabajo en grupo.	Participa adecuadamente en el trabajo en grupo.	Participa activamente en el trabajo en grupo.	Participa de manera destacada, facilitando la colaboración y el trabajo en equipo.

Actitud crítica y reflexiva	No demuestra actitud crítica ni reflexiva.	Demuestra una actitud crítica y reflexiva limitada.	Demuestra una actitud crítica y reflexiva adecuada.	Demuestra una actitud crítica y reflexiva sólida.	Demuestra una actitud crítica y reflexiva excepcional, cuestionando y analizando profundamente.
------------------------------------	--	---	---	---	---

Actividad 1. Rúbrica para el Diario de Aprendizaje:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Reflexión sobre el aprendizaje	No realiza reflexiones sobre su aprendizaje.	Realiza reflexiones limitadas sobre su aprendizaje.	Realiza reflexiones adecuadas sobre su aprendizaje.	Realiza reflexiones profundas sobre su aprendizaje.	Realiza reflexiones muy profundas y detalladas sobre su aprendizaje.
Aplicación de conceptos aprendidos	No aplica los conceptos aprendidos.	Aplica los conceptos aprendidos de manera limitada.	Aplica los conceptos aprendidos adecuadamente.	Aplica los conceptos aprendidos de manera sólida y consistente.	Aplica los conceptos aprendidos de manera excepcional, mostrando una integración profunda de los mismos.

Actividad 2. Rúbrica Hormonas, emociones y gestión del estrés:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Comprensión de la función de las hormonas	No demuestra comprensión de la función de las hormonas.	Demuestra una comprensión limitada de la función de las hormonas.	Demuestra una comprensión adecuada de la función de las hormonas.	Demuestra una comprensión sólida de la función de las hormonas y su impacto en el comportamiento	Demuestra una comprensión profunda de la función de las hormonas y su impacto en el comportamiento o con ejemplos claros.
Claridad y rigor científico en la presentación	La presentación carece de claridad y rigor científico.	La presentación es clara pero con rigor científico limitado.	La presentación es clara y científicamente rigurosa.	La presentación es muy clara y científicamente rigurosa, con detalles adicionales.	La presentación es excepcionalmente clara, rigurosa y detallada, con ejemplos y

					referencias adicionales.
--	--	--	--	--	--------------------------

Actividad 2. Rúbrica para el Diario de Aprendizaje:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Reflexión sobre el aprendizaje	No realiza reflexiones sobre su aprendizaje.	Realiza reflexiones limitadas sobre su aprendizaje.	Realiza reflexiones adecuadas sobre su aprendizaje.	Realiza reflexiones profundas sobre su aprendizaje.	Realiza reflexiones muy profundas y detalladas sobre su aprendizaje.
Aplicación de técnicas de gestión del estrés	No aplica las técnicas de gestión del estrés.	Aplica las técnicas de gestión del estrés de manera limitada.	Aplica las técnicas de gestión del estrés adecuadamente	Aplica las técnicas de gestión del estrés de manera sólida y consistente.	Aplica las técnicas de gestión del estrés de manera excepcional, mostrando una integración profunda de las mismas.

Actividad 2. Rúbrica para la Coevaluación entre Grupos:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Claridad en la exposición	La exposición no es clara ni comprensible	La exposición es clara pero con algunas dificultades de comprensión.	La exposición es clara y comprensible .	La exposición es muy clara y comprensible con detalles adicionales.	La exposición es excepcionalmente clara y comprensible, con ejemplos y explicaciones adicionales.
Rigor científico	La exposición carece de rigor científico.	La exposición tiene rigor científico limitado.	La exposición es científicamente rigurosa.	La exposición es muy rigurosa científicamente, con detalles adicionales.	La exposición es excepcionalmente rigurosa científicamente, con ejemplos y referencias adicionales.
Creatividad en la presentación	La presentación carece de creatividad.	La presentación muestra una creatividad limitada.	La presentación es creativa y bien organizada.	La presentación es muy creativa y excelentemente organizada.	La presentación es excepcionalmente creativa y organizada, mostrando un alto nivel de originalidad.

Actividad 3. Rúbrica _Hackers del cerebro:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Comprensión de las ilusiones cognitivas	No demuestra comprensión de las ilusiones cognitivas.	Demuestra una comprensión limitada de las ilusiones cognitivas.	Demuestra una comprensión adecuada de las ilusiones cognitivas.	Demuestra una comprensión sólida de las ilusiones cognitivas y puede explicar algunas relaciones.	Demuestra una comprensión profunda de las ilusiones cognitivas y puede explicar relaciones complejas.
Claridad y rigor científico en la exposición	La exposición carece de claridad y rigor científico.	La exposición es clara pero con rigor científico limitado.	La exposición es clara y científicamente rigurosa.	La exposición es muy clara y científicamente rigurosa, con detalles adicionales.	La exposición es excepcionalmente clara, rigurosa y detallada, con ejemplos y referencias adicionales.
Participación en el debate guiado	No participa en el debate o sus contribuciones no son relevantes.	Participa mínimamente en el debate con contribuciones limitadas.	Participa activamente en el debate con contribuciones relevantes.	Participa activamente y enriquece el debate con preguntas y comentarios reflexivos.	Participa de manera destacada, liderando el debate con preguntas y comentarios profundos.

Actividad 3. Rúbrica para el Diario de Aprendizaje:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Reflexión sobre el aprendizaje	No realiza reflexiones sobre su aprendizaje.	Realiza reflexiones limitadas sobre su aprendizaje.	Realiza reflexiones adecuadas sobre su aprendizaje.	Realiza reflexiones profundas sobre su aprendizaje.	Realiza reflexiones muy profundas y detalladas sobre su aprendizaje.
Aplicación de conceptos aprendidos	No aplica los conceptos aprendidos.	Aplica los conceptos aprendidos de manera limitada.	Aplica los conceptos aprendidos adecuadamente.	Aplica los conceptos aprendidos de manera sólida y consistente.	Aplica los conceptos aprendidos de manera excepcional, mostrando una integración profunda de los mismos.

Actividad 3. Rúbrica para la Coevaluación entre Grupos:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Claridad en la exposición	La exposición no es clara ni comprensible.	La exposición es clara pero con algunas dificultades de comprensión.	La exposición es clara y comprensible.	La exposición es muy clara y comprensible con detalles adicionales.	La exposición es excepcionalmente clara y comprensible, con ejemplos y explicaciones adicionales.
Rigor científico	La exposición carece de rigor científico.	La exposición tiene rigor científico limitado.	La exposición es científicamente rigurosa.	La exposición es muy rigurosa científicamente con detalles adicionales.	La exposición es excepcionalmente rigurosa científicamente, con ejemplos y referencias adicionales.
Creatividad en la presentación	La presentación carece de creatividad.	La presentación muestra una creatividad limitada.	La presentación es creativa y bien organizada.	La presentación es muy creativa y excelentemente organizada.	La presentación es excepcionalmente creativa y organizada, mostrando un alto nivel de originalidad.

Actividad 4. Rúbrica_ ¿Cómo aprendemos mejor? Atención, memoria y hábitos saludables:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Comprensión de las técnicas de estudio	No demuestra comprensión de las técnicas de estudio.	Demuestra una comprensión limitada de las técnicas de estudio.	Demuestra una comprensión adecuada de las técnicas de estudio.	Demuestra una comprensión sólida de las técnicas de estudio y puede explicar algunas relaciones.	Demuestra una comprensión profunda de las técnicas de estudio y puede explicar relaciones complejas.
Claridad y utilidad del póster o presentación	El póster o presentación carece de claridad y utilidad.	El póster o presentación es claro pero con utilidad limitada.	El póster o presentación es claro y útil.	El póster o presentación es muy claro y útil, con detalles adicionales.	El póster o presentación es excepcionalmente claro, útil y detallado, con ejemplos y referencias adicionales.

Actividad 4. Rúbrica para el Diario de Aprendizaje:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Reflexión sobre el aprendizaje	No realiza reflexiones sobre su aprendizaje.	Realiza reflexiones limitadas sobre su aprendizaje.	Realiza reflexiones adecuadas sobre su aprendizaje.	Realiza reflexiones profundas sobre su aprendizaje.	Realiza reflexiones muy profundas y detalladas sobre su aprendizaje.
Aplicación de técnicas de estudio	No aplica las técnicas de estudio.	Aplica las técnicas de estudio de manera limitada.	Aplica las técnicas de estudio adecuadamente.	Aplica las técnicas de estudio de manera sólida y consistente.	Aplica las técnicas de estudio de manera excepcional, mostrando una integración profunda de las mismas.

Actividad 4_Rúbrica para la Observación Directa:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Participación en el trabajo en grupo	No participa en el trabajo en grupo.	Participa mínimamente en el trabajo en grupo.	Participa adecuadamente en el trabajo en grupo.	Participa activamente en el trabajo en grupo.	Participa de manera destacada, facilitando la colaboración y el trabajo en equipo.
Actitud crítica y reflexiva	No demuestra actitud crítica ni reflexiva.	Demuestra una actitud crítica y reflexiva limitada.	Demuestra una actitud crítica y reflexiva adecuada.	Demuestra una actitud crítica y reflexiva sólida.	Demuestra una actitud crítica y reflexiva excepcional, cuestionando y analizando profundamente.

Actividad 5. Rúbrica_Conecta tu cerebro con tu bienestar – Proyecto de vida saludable:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Comprensión de los hábitos saludables	No demuestra comprensión de los hábitos saludables.	Demuestra una comprensión limitada de los hábitos saludables.	Demuestra una comprensión adecuada de los hábitos saludables.	Demuestra una comprensión sólida de los hábitos saludables y puede explicar	Demuestra una comprensión profunda de los hábitos saludables y puede explicar relaciones complejas.

				algunas relaciones.	
Claridad y evidencia científica en la campaña visual	La campaña visual carece de claridad y evidencia científica.	La campaña visual es clara pero con evidencia científica limitada.	La campaña visual es clara y científicamente rigurosa.	La campaña visual es muy clara y científicamente rigurosa, con detalles adicionales.	La campaña visual es excepcionalmente clara, rigurosa y detallada, con ejemplos y referencias adicionales.

Actividad 5. Rúbrica para el Diario de Aprendizaje:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Reflexión sobre el aprendizaje	No realiza reflexiones sobre su aprendizaje.	Realiza reflexiones limitadas sobre su aprendizaje.	Realiza reflexiones adecuadas sobre su aprendizaje.	Realiza reflexiones profundas sobre su aprendizaje.	Realiza reflexiones muy profundas y detalladas sobre su aprendizaje.
Aplicación de hábitos saludables	No aplica los hábitos saludables.	Aplica los hábitos saludables de manera limitada.	Aplica los hábitos saludables adecuadamente.	Aplica los hábitos saludables de manera sólida y consistente.	Aplica los hábitos saludables de manera excepcional, mostrando una integración profunda de los mismos.

Actividad 5. Rúbrica para la Observación Directa:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Participación en el trabajo en grupo	No participa en el trabajo en grupo.	Participa mínimamente en el trabajo en grupo.	Participa adecuadamente en el trabajo en grupo.	Participa activamente en el trabajo en grupo.	Participa de manera destacada, facilitando la colaboración y el trabajo en equipo.
Actitud crítica y reflexiva	No demuestra actitud crítica ni reflexiva.	Demuestra una actitud crítica y reflexiva limitada.	Demuestra una actitud crítica y reflexiva adecuada.	Demuestra una actitud crítica y reflexiva sólida.	Demuestra una actitud crítica y reflexiva excepcional, cuestionando y analizando profundamente.

SECUENCIA 5_Tutoría: Conócete a ti mismo y aumenta tu autoestima.

Rúbrica para el Diario de Aprendizaje:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Comprensión de la importancia del auto-conocimiento	No demuestra comprensión de la importancia del autoconocimiento.	Demuestra una comprensión limitada de la importancia del autoconocimiento.	Demuestra una comprensión adecuada de la importancia del autoconocimiento.	Demuestra una comprensión sólida de la importancia del autoconocimiento.	Demuestra una comprensión profunda y detallada de la importancia del autoconocimiento.
Aplicación de estrategias para la gestión emocional	No aplica estrategias para la gestión emocional	Aplica estrategias para la gestión emocional de manera limitada.	Aplica estrategias para la gestión emocional adecuadamente	Aplica estrategias para la gestión emocional de manera sólida y consistente.	Aplica estrategias para la gestión emocional de manera excepcional, mostrando una integración profunda de las mismas.
Auto-evaluación y metacognición	No realiza autoevaluaciones ni reflexiona sobre su proceso de aprendizaje.	Realiza autoevaluaciones y reflexiones limitadas sobre su proceso de aprendizaje	Realiza autoevaluaciones y reflexiones adecuadas sobre su proceso de aprendizaje.	Realiza autoevaluaciones y reflexiones profundas sobre su proceso de aprendizaje.	Realiza autoevaluaciones y reflexiones muy profundas y detalladas sobre su proceso de aprendizaje.

Rúbrica para la Observación Directa:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Participación activa en las actividades	No participa en las actividades.	Participa mínimamente en las actividades.	Participa adecuadamente en las actividades.	Participa activamente en las actividades.	Participa de manera destacada, mostrando entusiasmo y compromiso en las actividades.
Colaboración en el grupo	No colabora con el grupo o su contribución es mínima.	Colabora de manera limitada con el grupo.	Colabora adecuadamente con el grupo y contribuye a las actividades.	Colabora activamente y contribuye significativamente a las actividades.	Colabora de manera excepcional, liderando y organizando el trabajo grupo.

SECUENCIA 6_Educación Física: Activa tu cuerpo, potencia tu mente.

Actividad 1. Rúbrica para la Observación Directa:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Participación activa en las dinámicas físicas	No participa en las dinámicas físicas.	Participa mínimamente en las dinámicas físicas.	Participa adecuadamente en las dinámicas físicas.	Participa activamente en las dinámicas físicas.	Participa de manera destacada, mostrando entusiasmo y compromiso en las dinámicas físicas.
Coordinación y ejecución de ejercicios	No demuestra coordinación ni ejecución adecuada de los ejercicios.	Demuestra una coordinación y ejecución limitada de los ejercicios.	Demuestra una coordinación y ejecución adecuada de los ejercicios.	Demuestra una coordinación y ejecución sólida de los ejercicios.	Demuestra una coordinación y ejecución excepcional de los ejercicios, con precisión y fluidez.

Actividad 1. Rúbrica para el Diario de Aprendizaje:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Comprensión de la relación entre ejercicio y bienestar	No demuestra comprensión de la relación entre ejercicio y bienestar.	Demuestra una comprensión limitada de la relación entre ejercicio y bienestar.	Demuestra una comprensión adecuada de la relación entre ejercicio y bienestar.	Demuestra una comprensión sólida de la relación entre ejercicio y bienestar.	Demuestra una comprensión profunda y detallada de la relación entre ejercicio y bienestar.
Aplicación de conocimientos sobre salud y neurociencia	No aplica los conocimientos sobre salud y neurociencia.	Aplica los conocimientos sobre salud y neurociencia de manera limitada.	Aplica los conocimientos sobre salud y neurociencia adecuadamente.	Aplica los conocimientos sobre salud y neurociencia de manera sólida y consistente.	Aplica los conocimientos sobre salud y neurociencia de manera excepcional, mostrando una integración profunda de los mismos.

Actividad 2. Rúbrica para las Actividades en Grupo:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Colaboración y reparto de tareas	No colabora con el grupo o su contribución es mínima.	Colabora de manera limitada con el grupo.	Colabora adecuadamente con el grupo y contribuye a la presentación.	Colabora activamente y contribuye significativamente a la presentación.	Colabora de manera excepcional, liderando y organizando el trabajo del grupo, asegurando una distribución equitativa de tareas.
Resolución de conflictos y toma de decisiones	No participa en la resolución de conflictos ni en la toma de decisiones.	Participa mínimamente en la resolución de conflictos y en la toma de decisiones.	Participa adecuadamente en la resolución de conflictos y en la toma de decisiones.	Participa activamente en la resolución de conflictos y en la toma de decisiones, proponiendo soluciones constructivas	Participa de manera destacada en la resolución de conflictos y en la toma de decisiones, facilitando el consenso y la cohesión grupal.

Actividad 2. Rúbrica para el Diario de Aprendizaje:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Comprensión de cómo las hormonas afectan al comportamiento	No demuestra comprensión de cómo las hormonas afectan al comportamiento.	Demuestra una comprensión limitada de cómo las hormonas afectan al comportamiento.	Demuestra una comprensión adecuada de cómo las hormonas afectan al comportamiento.	Demuestra una comprensión sólida de cómo las hormonas afectan al comportamiento.	Demuestra una comprensión profunda y detallada de cómo las hormonas afectan al comportamiento.
Aplicación de técnicas de gestión del estrés	No aplica las técnicas de gestión del estrés.	Aplica las técnicas de gestión del estrés de manera limitada.	Aplica las técnicas de gestión del estrés adecuadamente.	Aplica las técnicas de gestión del estrés de manera sólida y consistente.	Aplica las técnicas de gestión del estrés de manera excepcional, mostrando una integración profunda de las mismas.

Actividad 3. Rúbrica_ Alimenta tu energía:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Comprensión de la nutrición y su impacto en el rendimiento físico y mental	No demuestra comprensión de la nutrición y su impacto en el rendimiento físico y mental.	Demuestra una comprensión limitada de la nutrición y su impacto en el rendimiento físico y mental.	Demuestra una comprensión adecuada de la nutrición y su impacto en el rendimiento físico y mental.	Demuestra una comprensión sólida de la nutrición y su impacto en el rendimiento físico y mental.	Demuestra una comprensión profunda de la nutrición y su impacto en el rendimiento físico y mental, con ejemplos claros y aplicaciones prácticas.
Claridad y rigor científico en la creación del menú saludable	El menú saludable carece de claridad y rigor científico.	El menú saludable es claro pero con rigor científico limitado.	El menú saludable es claro y científicamente riguroso.	El menú saludable es muy claro y científicamente riguroso, con detalles adicionales.	El menú saludable es excepcionalmente claro, riguroso y detallado, con ejemplos y referencias adicionales.
Creatividad en la creación del menú saludable	El menú saludable carece de creatividad.	El menú saludable muestra una creatividad limitada.	El menú saludable es creativo y bien organizado.	El menú saludable es muy creativo y excelentemente organizado.	El menú saludable es excepcionalmente creativo y organizado, mostrando un alto nivel de originalidad y uso innovador de recursos.

Actividad 3. Rúbrica para la Observación Directa:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Participación activa en la gymkana	No participa en la gymkana.	Participa mínimamente en la gymkana.	Participa adecuadamente en la gymkana.	Participa activamente en la gymkana.	Participa de manera destacada, mostrando entusiasmo y compromiso en la gymkana.
Colaboración en el grupo	No colabora con el grupo o su contribución	Colabora de manera limitada con el grupo.	Colabora adecuadamente con el grupo y	Colabora activamente y contribuye significativa	Colabora de manera excepcional, liderando y

	es mínima.		contribuye a las actividades.	mente a las actividades.	organizando el trabajo del grupo.
--	------------	--	-------------------------------	--------------------------	-----------------------------------

Actividad 3. Rúbrica para el Diario de Aprendizaje:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Comprensión de la relación entre alimentación y rendimiento	No demuestra comprensión de la relación entre alimentación y rendimiento.	Demuestra una comprensión limitada de la relación entre alimentación y rendimiento.	Demuestra una comprensión adecuada de la relación entre alimentación y rendimiento.	Demuestra una comprensión sólida de la relación entre alimentación y rendimiento.	Demuestra una comprensión profunda y detallada de la relación entre alimentación y rendimiento.
Aplicación de conocimientos sobre nutrición	No aplica los conocimientos sobre nutrición.	Aplica los conocimientos sobre nutrición de manera limitada.	Aplica los conocimientos sobre nutrición adecuadamente.	Aplica los conocimientos sobre nutrición de manera sólida y consistente.	Aplica los conocimientos sobre nutrición de manera excepcional, mostrando una integración profunda.

Actividad 4. Rúbrica_Cuerpo activo, mente atenta:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Comprensión de los beneficios del BDNF y la neuroplasticidad	No demuestra comprensión de los beneficios del BDNF y la neuroplasticidad.	Demuestra una comprensión limitada de los beneficios del BDNF y la neuroplasticidad.	Demuestra una comprensión adecuada de los beneficios del BDNF y la neuroplasticidad.	Demuestra una comprensión sólida de los beneficios del BDNF y la neuroplasticidad.	Demuestra una comprensión profunda de los beneficios del BDNF y la neuroplasticidad, con ejemplos claros y aplicaciones prácticas.
Colaboración y reparto de tareas	No colabora con el grupo o su contribución es mínima.	Colabora de manera limitada con el grupo.	Colabora adecuadamente con el grupo y contribuye a las actividades.	Colabora activamente y contribuye significativamente a las actividades.	Colabora de manera excepcional, liderando y organizando el trabajo del grupo, asegurando una distribución

					equitativa de tareas.
--	--	--	--	--	-----------------------

Actividad 4. Rúbrica para el Diario de Aprendizaje:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Comprensión de los beneficios del BDNF y la neuro-plasticidad	No demuestra comprensión de los beneficios del BDNF y la neuro-plasticidad.	Demuestra una comprensión limitada de los beneficios del BDNF y la neuro-plasticidad.	Demuestra una comprensión adecuada de los beneficios del BDNF y la neuro-plasticidad.	Demuestra una comprensión sólida de los beneficios del BDNF y la neuro-plasticidad.	Demuestra una comprensión profunda y detallada de los beneficios del BDNF y la neuro-plasticidad.
Aplicación de técnicas de atención y memoria	No aplica las técnicas de atención y memoria.	Aplica las técnicas de atención y memoria de manera limitada.	Aplica las técnicas de atención y memoria adecuadamente.	Aplica las técnicas de atención y memoria de manera sólida y consistente.	Aplica las técnicas de atención y memoria de manera excepcional, mostrando una integración profunda.

Actividad 5. Rúbrica _ Dormir bien para rendir mejor:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Comprensión de la importancia del sueño para el rendimiento	No demuestra comprensión de la importancia del sueño para el rendimiento.	Demuestra una comprensión limitada de la importancia del sueño para el rendimiento.	Demuestra una comprensión adecuada de la importancia del sueño para el rendimiento.	Demuestra una comprensión sólida de la importancia del sueño para el rendimiento.	Demuestra una comprensión profunda de la importancia del sueño para el rendimiento, con ejemplos claros y aplicaciones prácticas.
Creatividad en la representación de escenas sobre el cansancio	Las escenas sobre el cansancio carecen de creatividad.	Las escenas sobre el cansancio muestran una creatividad limitada.	Las escenas sobre el cansancio son creativas y bien organizadas.	Las escenas sobre el cansancio son muy creativas y excelentemente organizadas.	Las escenas sobre el cansancio son excepcionalmente creativas y organizadas, mostrando un alto nivel de originalidad y uso de recursos.

Colaboración y reparto de tareas	No colabora con el grupo o su contribución es mínima.	Colabora de manera limitada con el grupo.	Colabora adecuadamente con el grupo y contribuye a las actividades.	Colabora activamente y contribuye significativamente a las actividades.	Colabora de manera excepcional, liderando y organizando el trabajo del grupo, asegurando una distribución equitativa de tareas.
---	---	---	---	---	---

Actividad 5. Rúbrica para la Observación Directa:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Representación de escenas sobre el cansancio	No participa en la representación de escenas sobre el cansancio.	Participa mínimamente en la representación de escenas sobre el cansancio.	Participa adecuadamente en la representación de escenas sobre el cansancio.	Participa activamente en la representación de escenas sobre el cansancio.	Participa de manera destacada, mostrando creatividad y compromiso en la representación de escenas sobre el cansancio.
Actitud crítica y reflexiva	No demuestra actitud crítica ni reflexiva.	Demuestra una actitud crítica y reflexiva limitada.	Demuestra una actitud crítica y reflexiva adecuada.	Demuestra una actitud crítica y reflexiva sólida.	Demuestra una actitud crítica y reflexiva excepcional, cuestionando y analizando profundamente

Actividad 5. Rúbrica para el Diario de Aprendizaje:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Comprensión de la relación entre el sueño y el rendimiento	No demuestra comprensión de la relación entre el sueño y el rendimiento.	Demuestra una comprensión limitada de la relación entre el sueño y el rendimiento.	Demuestra una comprensión adecuada de la relación entre el sueño y el rendimiento.	Demuestra una comprensión sólida de la relación entre el sueño y el rendimiento.	Demuestra una comprensión profunda y detallada de la relación entre el sueño y el rendimiento.
Diseño del ritual nocturno	No diseña un ritual nocturno.	Diseña un ritual nocturno de manera limitada.	Diseña un ritual nocturno adecuado.	Diseña un ritual nocturno sólido y	Diseña un ritual nocturno excepcional, mostrando una

				consistente.	integración profunda de los conocimientos sobre el sueño y el rendimiento.
--	--	--	--	--------------	--

Actividad 6. Rúbrica para la Observación Directa:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Práctica de la respiración consciente y la meditación	No participa en la práctica de la respiración consciente y la meditación.	Participa mínimamente en la práctica de la respiración consciente y la meditación.	Participa adecuadamente en la práctica de la respiración consciente y la meditación.	Participa activamente en la práctica de la respiración consciente y la meditación.	Participa de manera destacada, mostrando compromiso y profundidad en la práctica de la respiración cons y la meditación.
Respeto entre participantes	No demuestra respeto entre participantes.	Demuestra respeto entre participantes de manera limitada.	Demuestra respeto entre participantes adecuadamente.	Demuestra respeto entre participantes de manera sólida y consistente.	Demuestra respeto entre participantes de manera excepcional, promoviendo un ambiente inclusivo y respetuoso.
Autorregulación emocional	No demuestra autorregulación emocional.	Demuestra una autorregulación emocional limitada.	Demuestra una autorregulación emocional adecuada.	Demuestra una autorregulación emocional sólida.	Demuestra una autorregulación emocional excepcional, manejando el fracaso y el éxito de manera equilibrada.

Actividad 6. Rúbrica para el Diario de Aprendizaje:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Comprensión de la relación entre la respiración consciente, la meditación y el bienestar	No demuestra comprensión de la relación entre la respiración consciente, la	Demuestra una comprensión limitada de la relación entre la respiración consciente, la meditación y	Demuestra una comprensión adecuada de la relación entre la respiración	Demuestra una comprensión sólida de la relación entre la respiración	Demuestra una comprensión profunda y detallada de la relación entre la respiración consciente, la

	meditación y el bienestar.	el bienestar.	consciente, la meditación y el bienestar.	consciente, la meditación y el bienestar.	meditación y el bienestar.
Aplicación de técnicas de respiración consciente y meditación	No aplica las técnicas de respiración consciente y meditación.	Aplica las técnicas de respiración consciente y meditación de manera limitada.	Aplica las técnicas de respiración consciente y meditación adecuadamente.	Aplica las técnicas de respiración consciente y meditación de manera sólida y consistente.	Aplica las técnicas de respiración consciente y meditación de manera excepcional, mostrando una integración profunda de las mismas.

Actividad 7. Rúbrica_Mi plan de bienestar:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Comprensión de los hábitos saludables	No demuestra comprensión de los hábitos saludables.	Demuestra una comprensión limitada de los hábitos saludables.	Demuestra una comprensión adecuada de los hábitos saludables.	Demuestra una comprensión sólida de los hábitos saludables.	Demuestra una comprensión profunda de los hábitos saludables, con ejemplos claros y aplicaciones prácticas.
Claridad y rigor científico en el diseño del plan de hábitos saludables	El diseño del plan de hábitos saludables carece de claridad y rigor científico.	El diseño del plan de hábitos saludables es claro pero con rigor científico limitado.	El diseño del plan de hábitos saludables es claro y científicamente riguroso.	El diseño del plan de hábitos saludables es muy claro y científicamente riguroso, con detalles adicionales.	El diseño del plan de hábitos saludables es excepcionalmente claro, riguroso y detallado, con ejemplos y referencias adicionales.
Colaboración y reparto de tareas	No colabora con el grupo o su contribución es mínima.	Colabora de manera limitada con el grupo.	Colabora adecuadamente con el grupo y contribuye a las actividades.	Colabora activamente y contribuye significativamente a las actividades.	Colabora de manera excepcional, liderando y organizando el trabajo del grupo, asegurando una distribución equitativa de tareas.
Resolución de conflictos y toma de	No participa en la resolución de	Participa mínimamente en la	Participa adecuadamente en la	Participa activamente en la	Participa de manera destacada en la

decisiones	conflictos ni en la toma de decisiones.	resolución de conflictos y en la toma de decisiones.	resolución de conflictos y en la toma de decisiones.	resolución de conflictos y en la toma de decisiones, proponiendo soluciones constructivas	resolución de conflictos y en la toma de decisiones, facilitando el consenso y la cohesión grupal.
-------------------	---	--	--	---	--

Actividad 7. Rúbrica para el Diario de Aprendizaje:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Comprensión de los hábitos saludables	No demuestra comprensión de los hábitos saludables.	Demuestra una comprensión limitada de los hábitos saludables.	Demuestra una comprensión adecuada de los hábitos saludables.	Demuestra una comprensión sólida de los hábitos saludables.	Demuestra una comprensión profunda y detallada de los hábitos saludables.
Diseño del plan de hábitos saludables	No diseña un plan de hábitos saludables.	Diseña un plan de hábitos saludables de manera limitada.	Diseña un plan de hábitos saludables adecuado.	Diseña un plan de hábitos saludables sólido y consistente.	Diseña un plan de hábitos saludables excepcional, mostrando una integración profunda de los conocimientos sobre los hábitos saludables.

Actividad 7. Herramienta Digital: Microsoft Forms. Evaluación a través de Microsoft Forms

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Frecuencia de seguimiento de hábitos	No realiza el seguimiento de hábitos.	Realiza el seguimiento de hábitos de manera limitada.	Realiza el seguimiento de hábitos adecuadamente.	Realiza el seguimiento de hábitos de manera sólida y consistente.	Realiza el seguimiento de hábitos de manera excepcional, mostrando una integración profunda de los mismos.
Precisión en la autoevaluación	La autoevaluación carece de precisión.	La autoevaluación es precisa	La autoevaluación es precisa y adecuada.	La autoevaluación es muy precisa y	La autoevaluación es excepcionalmente

		pero limitada.		adecuada, con detalles adicionales.	te precisa y detallada, con ejemplos y referencias adicionales.
Aplicación de mejoras basadas en el seguimiento	No aplica mejoras basadas en el seguimiento.	Aplica mejoras basadas en el seguimiento o de manera limitada.	Aplica mejoras basadas en el seguimiento adecuadamente.	Aplica mejoras basadas en el seguimiento de manera sólida y consistente.	Aplica mejoras basadas en el seguimiento de manera excepcional, mostrando una integración profunda de las mismas.

SECUENCIA 7_Tutoría: *Descubre tu Superpoder: El Aburrimiento y Tu Propósito de Vida (Ikigai).*

Rúbrica para el Diario de Aprendizaje:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Comprensión de la importancia del autoconocimiento y el ikigai	No demuestra comprensión de la importancia del autoconocimiento y el ikigai.	Demuestra una comprensión limitada de la importancia del autoconocimiento y el ikigai.	Demuestra una comprensión adecuada de la importancia del autoconocimiento y el ikigai.	Demuestra una comprensión sólida de la importancia del autoconocimiento y el ikigai.	Demuestra una comprensión profunda y detallada de la importancia del autoconocimiento y el ikigai.
Aplicación de estrategias para la gestión emocional y el propósito de vida	No aplica estrategias para la gestión emocional y el propósito de vida.	Aplica estrategias para la gestión emocional y el propósito de vida de manera limitada.	Aplica estrategias para la gestión emocional y el propósito de vida adecuadamente.	Aplica estrategias para la gestión emocional y el propósito de vida de manera sólida y consistente.	Aplica estrategias para la gestión emocional y el propósito de vida de manera excepcional, mostrando una integración profunda de las mismas.
Autoevaluación y metacognición	No realiza autoevaluaciones ni reflexiona sobre su proceso de aprendizaje.	Realiza autoevaluaciones y reflexiones limitadas sobre su proceso de aprendizaje.	Realiza autoevaluaciones y reflexiones adecuadas sobre su proceso de aprendizaje.	Realiza autoevaluaciones y reflexiones profundas sobre su proceso de aprendizaje.	Realiza autoevaluaciones y reflexiones muy profundas y detalladas sobre su proceso de aprendizaje.

		aprendizaje	aprendizaje.	aprendizaje.	
--	--	-------------	--------------	--------------	--

Rúbrica para la Observación Directa:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Participación activa en las actividades	No participa en las actividades.	Participa mínimamente en las actividades.	Participa adecuadamente en las actividades.	Participa activamente en las actividades.	Participa de manera destacada, mostrando entusiasmo y compromiso en las actividades.
Colaboración en el grupo	No colabora con el grupo o su contribución es mínima.	Colabora de manera limitada con el grupo.	Colabora adecuadamente con el grupo y contribuye a las actividades.	Colabora activamente y contribuye significativamente a las actividades.	Colabora de manera excepcional, liderando y organizando el trabajo del grupo.

SECUENCIA 8_Tutoría: ¡Descubre tu Superpoder! Habilidades, Talentos y el Ayuno de Dopamina.

Rúbrica para el Diario de Aprendizaje:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Comprensión de la importancia del auto-conocimiento y el ayuno de dopamina	No demuestra comprensión de la importancia del auto-conocimiento y el ayuno de dopamina.	Demuestra una comprensión limitada de la importancia del auto-conocimiento y el ayuno de dopamina.	Demuestra una comprensión adecuada de la importancia del auto-conocimiento y el ayuno de dopamina.	Demuestra una comprensión sólida de la importancia del auto-conocimiento y el ayuno de dopamina.	Demuestra una comprensión profunda y detallada de la importancia del auto-conocimiento y el ayuno de dopamina.
Aplicación de estrategias para la gestión emocional y el estado de flujo	No aplica estrategias para la gestión emocional y el estado de flujo.	Aplica estrategias para la gestión emocional y el estado de flujo de manera	Aplica estrategias para la gestión emocional y el estado de flujo adecuadamente	Aplica estrategias para la gestión emocional y el estado de flujo de manera	Aplica estrategias para la gestión emocional y el estado de flujo de manera excepcional, mostrando una

		limitada.	te.	sólida y consistente.	integración profunda de las mismas.
Auto-evaluación y meta-cognición	No realiza auto-evaluaciones ni reflexiona sobre su proceso de aprendizaje.	Realiza autoevaluaciones y reflexiones limitadas sobre su proceso de aprendizaje.	Realiza autoevaluaciones y reflexiones adecuadas sobre su proceso de aprendizaje.	Realiza autoevaluaciones y reflexiones profundas sobre su proceso de aprendizaje.	Realiza autoevaluaciones y reflexiones muy profundas y detalladas sobre su proceso de aprendizaje.

Rúbrica para la Observación Directa:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Participación activa en las actividades	No participa en las actividades.	Participa mínimamente en las actividades.	Participa adecuadamente en las actividades.	Participa activamente en las actividades.	Participa de manera destacada, mostrando entusiasmo y compromiso en las actividades.
Colaboración en el grupo	No colabora con el grupo o su contribución es mínima.	Colabora de manera limitada con el grupo.	Colabora adecuadamente con el grupo y contribuye a las actividades.	Colabora activamente y contribuye significativamente a las actividades.	Colabora de manera excepcional, liderando y organizando el trabajo del grupo.

SECUENCIA 9_Tutoría: *¡Sé un Héroe! Rutinas de Agradecimiento, Voluntariado, Conexiones Cercanas y Beneficios de la Risa.*

Rúbrica para el Diario de Aprendizaje:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Comprensión de la importancia de la gratitud, el voluntariado y la risa	No demuestra comprensión de la importancia de la gratitud, el voluntariado y la risa.	Demuestra una comprensión limitada de la importancia de la gratitud, el voluntariado y la risa.	Demuestra una comprensión adecuada de la importancia de la gratitud, el voluntariado y la risa.	Demuestra una comprensión sólida de la importancia de la gratitud, el voluntariado y la risa.	Demuestra una comprensión profunda y detallada de la importancia de la gratitud, el voluntariado y la risa.
Aplicación de estrategias	No aplica estrategias	Aplica estrategias	Aplica estrategias	Aplica estrategias	Aplica estrategias para

para fortalecer conexiones cercanas	para fortalecer conexiones cercanas.	para fortalecer conexiones cercanas de manera limitada.	para fortalecer conexiones cercanas adecuadamente.	para fortalecer conexiones cercanas de manera sólida y consistente.	fortalecer conexiones cercanas de manera excepcional, mostrando una integración profunda de las mismas.
Autoevaluación y metacognición	No realiza autoevaluaciones ni reflexiona sobre su proceso de aprendizaje.	Realiza autoevaluaciones y reflexiones limitadas sobre su proceso de aprendizaje.	Realiza autoevaluaciones y reflexiones adecuadas sobre su proceso de aprendizaje.	Realiza autoevaluaciones y reflexiones profundas sobre su proceso de aprendizaje.	Realiza autoevaluaciones y reflexiones muy profundas y detalladas sobre su proceso de aprendizaje.

Rúbrica para la Observación Directa:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Participación activa en las actividades	No participa en las actividades.	Participa mínimamente en las actividades.	Participa adecuadamente en las actividades.	Participa activamente en las actividades.	Participa de manera destacada, mostrando entusiasmo y compromiso en las actividades.

SECUENCIA 10 Educación Plástica, Visual y Audiovisual: *Producto Final* “Hazte dueño de tu vida con 10 hábitos”.

Rúbrica para el Producto Final:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Creatividad y Originalidad	El producto final muestra poca o ninguna creatividad y originalidad.	El producto final muestra algo de creatividad y originalidad, pero es limitado.	El producto final muestra creatividad y originalidad, con algunas ideas interesantes.	El producto final es creativo y original, con ideas bien desarrolladas.	El producto final es altamente creativo y original, con ideas innovadoras y únicas.
Comprensión de Lenguajes Visuales y	El producto final muestra poca	El producto final muestra una	El producto final muestra una buena	El producto final muestra una	El producto final muestra una

Audiovisuales	comprensión de los lenguajes visuales y audiovisuales	comprensión básica de los lenguajes visuales y audiovisuales	comprensión de los lenguajes visuales y audiovisuales	comprensión notable de los lenguajes visuales y audiovisuales	comprensión sobresaliente de los lenguajes visuales y audiovisuales.
Habilidades Técnicas y Procedimientos Gráfico-Plásticos	El producto final muestra pocas habilidades técnicas y procedimientos gráfico-plásticos.	El producto final muestra habilidades técnicas y procedimientos gráfico-plásticos básicos.	El producto final muestra buenas habilidades técnicas y procedimientos gráfico-plásticos.	El producto final muestra habilidades técnicas y procedimientos gráfico-plásticos notables.	El producto final muestra habilidades técnicas y procedimientos gráfico-plásticos sobresalientes.

Rúbrica para la Coevaluación entre Grupos:

Criterio	Insuficiente (1)	Suficiente (2)	Bien (3)	Notable (4)	Sobresaliente (5)
Comunicación y Presentación	La comunicación y presentación del grupo es deficiente.	La comunicación y presentación del grupo es básica.	La comunicación y presentación del grupo es buena.	La comunicación y presentación del grupo es notable.	La comunicación y presentación del grupo es sobresaliente.
Evaluación Constructiva	La evaluación del grupo es poco constructiva y no ofrece sugerencias útiles.	La evaluación del grupo es básica y ofrece algunas sugerencias útiles.	La evaluación del grupo es buena y ofrece sugerencias útiles.	La evaluación del grupo es notable y ofrece sugerencias muy útiles.	La evaluación del grupo es sobresaliente y ofrece sugerencias extremadamente útiles.
Respeto y Empatía	El grupo muestra poco respeto y empatía hacia los demás.	El grupo muestra un respeto y empatía básico hacia los demás.	El grupo muestra un buen respeto y empatía hacia los demás.	El grupo muestra un respeto y empatía notable hacia los demás.	El grupo muestra un respeto y empatía sobresaliente hacia los demás.
Responsabilidad y Compromiso	El grupo muestra poca responsabilidad y compromiso con la tarea.	El grupo muestra una responsabilidad y compromiso básico con la tarea.	El grupo muestra una buena responsabilidad y compromiso con la tarea.	El grupo muestra una responsabilidad y compromiso notable con la tarea.	El grupo muestra una responsabilidad y compromiso sobresaliente con la tarea.

6.7. Anexo 7. Ejemplo de cartel *Los 10 hábitos*.



HAZTE DUEÑO DE TU VIDA CON 10 HABITOS

1º CUIDA A LOS MAS IMPORTANTES
 Pasar tiempo con las personas a las que más queremos y nos quieren bien: familiares, amigos; hablar mirándolos y escuchar con los ojos, abrazarles.
 ¡RODÉATE DE ELLOS!

HÁBITOS VITAMÍNICOS

2º Ejercicio, ejercicio y ejercicio
 1h al día ejercita tu cuerpo: sube escaleras, haz pausas activas mientras estudias, cammina, corre, practica algún deporte, haz tareas domésticas
 POSTURA CORPORAL RECTA

3º Aliméntate bien
 Frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales
 Reducir el azúcar, beneficia al cerebro
 SI al pescado y aceite de oliva
 NO a los productos envasados e industriales
 Reduce la sal

4º Duermeeee
 De 8 a 10 horas diarias
 Sin luz, Sin pantallas
 Establece tu rutina
 Afianzaras lo aprendido durante el día

5º Desenchufate
 Lee, lee y lee
 Llena tus pulmones: respira
 Actividades relajantes: paseos, NATURALEZA, queda con amigos
 Abúrreteeee (potencia la creatividad)
 Deja que tus pensamientos vuelen

6º Pon en orden tus ideas

- Conócete a ti mismo para identificar lo que te beneficia y lo que te perjudica
- Eres suficiente, QUIÉRETE TU PRIMERO
- Acepta tus emociones: enfado, tristeza, alegría, envidia y gestiónalas expresando lo que sientes desde el respeto. PARA y RESPIRA
- Elige tus prioridades y comunícalas de forma asertiva: expresa tus ideas, emociones y necesidades de manera clara y respetuosa, defendiendo tus derechos sin imponerlos ni vulnerar los de los demás

7º Agradece
 SALUD- VIDA
 Amigos, familia
 No estar en guerra, no pasar hambre...
 PIENSA EN QUÉ y ESCRÍBELAS
 ¿QUIERES AYUDAR A LOS QUE NO LO TIENEN TAN FÁCIL?

8º Eres polvo de estrellas
 Estás aquí y ahora, ¿Qué quieres hacer? Cada uno elige. Encuentra tu sentido y cámbialo cuando consideres.

9º Apasionate
 Haz tu lista de aficiones y que pasen las horas!!!!
 ¿manualidades?
 ¿leer? ¿MÚSICA?
 ¿pintar, dibujar?
 ¿hacer puzzles o construcciones?
 ¿juegos de mesa?

10º No siempre vas a estar bien, pero siempre puedes SONREIR y pedir ayuda
 La felicidad consiste en disfrutar de los momentos buenos cuando se presentan y gestionar los desafíos cuando surgen

Gracias