



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
ARAGÓN

**“LA PROLIFERACION DEL COMERCIO
AMBULANTE, ALTERNATIVA DE
SUPERVIVENCIA SUBJETIVA EN EL
CONTEXTO NEOLIBERAL MEXICANO”**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN SOCIOLOGIA
R E S E N T A :
ANAID LIZBETH PEREZ TEJADA MUNGIA

ASESOR:

MTRO. ENRIQUE CRUZ GARCIA



MEXICO

2007



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A nuestra máxima casa de estudios: la institución mentora que ha trazado la línea direccional de mis aspiraciones, proyectos personales y profesionales. En sus aulas he construido los valiosos conocimientos y valores universitarios que pautan mi presente y su futuro potencial.

A mamá: Estrella de mi horizonte vital. Por que siempre serás parte inexorable de mis triunfos. Mujer guerrera, con tu ejemplo he visualizado siempre mi futuro. Mi más grato reconocimiento a la mujer que más admiro. .

A mi familia: Por que son parte fundamental en cada capítulo de mi vida. Impulsores, todos de mis más entrañables expectativas, defensores de mis sueños y decisiones. Esfera de producción de valores, aguerridos protectores de mi integridad.

Lieber Michael Hasselberg: Danke für die Weisheit, dass die Entfernung subjektiv ist. Ich liebe dich . . .

A la ciencia social: Por permitirme vislumbrar parte de los universos complejos que existen detrás del mundo de lo determinado reafirmando mi espíritu analítico en momentos en los que el sentido común parece unívoco.

INDICE

PRESENTACIÓN.....	1
--------------------------	----------

CAPÍTULO I

“EL PARADIGMA EDUCATIVO”

1.1 El paradigma clásico de la Educación	3
1.2 El nuevo paradigma educativo.....	9
1.3 La función del pedagogo ante este paradigma.....	14

CAPÍTULO II

“ALTERNATIVAS PARA LA EDUCACIÓN DE HOY”

2.1. La educación y el aprendizaje acelerado.....	16
---	----

CAPÍTULO III

“UNA ALTERNATIVA PARA LA EDUCACIÓN: EL MODELO EDUCATIVO DEL CEAO”

3.1 Historia y forma de trabajo	31
3.2 Aportaciones a la práctica educativa.....	42
3.3 La contribución del pedagogo en la calidad educativa a través de este modelo	58

CAPÍTULO IV

“CONCLUSIONES”

4.1 Conclusiones.....	60
-----------------------	----

BIBLIOGRAFÍA	63
--------------------	----

ANEXOS.....	66
-------------	----

PRESENTACIÓN

En el marco de un mundo globalizado es necesario repensar el papel de la educación y el problema de su calidad para ubicarla dentro de las necesidades actuales del desarrollo mundial. Éste hecho propicia una apertura amplia a que nosotros los pedagogos tengamos una participación más activa en los fenómenos que intervienen en el proceso educativo, así como a la contribución en la formación de profesores.

En este contexto el propósito del presente trabajo es presentar a manera de Memoria de Desempeño Profesional las experiencias de intervención pedagógica que desarrolle como docente en el Centro Educativo Alpha Omega desde el ciclo escolar 2000 hasta el 2005.

Este trabajo pretende servir de referente teórico y práctico a todos aquellos que tienen la oportunidad de desempeñarse como docentes y que desean mejorar su actividad profesional, por lo tanto éste puede ser un espacio que permita desarrollar la labor del pedagogo de una forma que impulse nuevas alternativas en los planes y programas que promuevan el aprendizaje significativo a través de las estrategias de aprendizaje acelerado que coadyuven a mejorar la calidad en la enseñanza.

Logrando una reorientación en la Educación, modificando las tradicionales técnicas didácticas pasivo- receptivas, por innovadoras y dinámicas metodologías activas-participativas, que permitan dinamizar la experiencia de aprendizaje del grupo, generando ambientes creativos que estimulen soluciones innovadoras a los retos del trabajo diario.

Alcanzando así el fin de enseñar en forma más productiva y efectiva, logrando el cambio de actitud que se produce tanto en maestros como en alumnos, que hacen del aprendizaje una actividad divertida e interesante.

Este trabajo se ha estructurado en cuatro capítulos con sus respectivos apartados:

En el capítulo I denominado “El paradigma Educativo” se describe de forma breve un panorama de la Educación en México del siglo XX, mostrando que en cada etapa ha prevalecido un paradigma, al que hoy en día debemos dar respuesta de forma que se propicie el cambio en la forma de enseñanza que la globalización nos esta marcando continuamente.

Para la comprensión de este capítulo se muestran los siguientes apartados:

- 1.1 El paradigma clásico de la Educación
- 1.2 El nuevo paradigma educativo.
- 1.3 La función del pedagogo ante este paradigma

En el capítulo II “Alternativas para la educación de hoy” se describen las aportaciones que se han dado con respecto al aprendizaje acelerado. Este capítulo sólo consta de un apartado denominado 2.1 La educación y el Aprendizaje Acelerado.

En el capítulo III denominado “Una alternativa para la educación: El modelo educativo del CEAO”. Se abordan las experiencias que se adquirieron en el Centro Educativo Alpha Omega, en dónde se intenta recopilar las actividades que aportan un nuevo sentido a la forma de enseñanza-aprendizaje basado en el modelo de trabajo de esta noble institución.

Para la comprensión de este capítulo se muestran los siguientes apartados:

- 3.1 Historia y forma de trabajo
- 3.2 Aportaciones a la práctica educativa
- 3.3 La contribución del pedagogo en la calidad educativa a través de este modelo

Al terminar de revisar, analizar y comprender la información recabada y presentada, se presenta una breve conclusión que se muestra en el capítulo IV.

CAPÍTULO I

“EL PARADIGMA EDUCATIVO”

La educación ha tenido una función importante en el desarrollo cultural del país. De esta forma, desde el surgimiento de México como nación independiente se confío en la educación como un medio de primordial importancia para preparar culturalmente a la población en un marco de justicia, democracia y libertad. En esa tarea los profesores asumieron una gran responsabilidad.

En este nuevo siglo cuando la Ciencia y la Tecnología se han desarrollado vertiginosamente, se requiere de profesores mejor preparados que respondan a las necesidades educativas que van prevaleciendo en nuestra sociedad. Ya que actualmente, los acelerados cambios en la economía mundial han conducido al mundo a un proceso globalizador que ha obligado al gobierno mexicano a sujetarse a los requerimientos de los mercados mundiales y a las decisiones de los organismos internacionales que definen el rumbo educativo mundial.

Para poder reconocer los cambios que la educación y sobre todo los involucrados en la educación particularmente los maestros necesitamos, conocer los lineamientos o paradigmas a los que ha estado sujeta la práctica educativa.

Así se presenta este primer capítulo con la finalidad de mostrar de forma breve un Panorama de la Educación del Siglo XX, en donde se destaca el paradigma que prevaleció, para así poder conocer cuál es el “nuevo paradigma” que en este momento está presente hoy en nuestro ámbito educativo y cómo ante este paradigma el pedagogo tiene una función importante.

1.1 EL PARADIGMA CLÁSICO DE LA EDUCACIÓN

BREVE PANORAMA DE LA EDUCACIÓN DEL SIGLO XX EN MÉXICO

Las instituciones educativas sufren transformaciones estrechamente ligadas a la evolución de la sociedad en la que se desarrolla.

Tienen a su vez una función básica en la transmisión y reproducción de los valores, conocimientos y prácticas que constituyen el universo cultural que conforman ese grupo humano.

De acuerdo al momento histórico y características concretas de la sociedad, la educación se va estableciendo.

La historia de la educación en México nos demuestra que la educación ha tenido épocas en las que ha alcanzado un mayor desarrollo. A partir de 1905 que Justo Sierra fue nombrado titular de la entonces Secretaría de Instrucción Pública y Bellas Artes, impulsó la educación primaria con carácter nacional, integral, laica y gratuita. A él se debe el establecimiento del primer sistema de educación pública en México y el cambio del concepto de instrucción por el de educación.

De 1921 a 1924 José Vasconcelos impulsó la escuela rural, la educación de adultos y la creación de bibliotecas públicas.

De 1943 a 1946 Jaime Torres Bodet reorganizó y dio nuevo impulso a la campaña de alfabetización, creó el Instituto de Capacitación del Magisterio, organizó la Comisión Revisora de Planes y Programas, inició la Biblioteca Enciclopédica Popular, construyó numerosas instituciones educativas, entre ellas la Escuela Normal para Maestros y la Escuela Normal Superior.

De 1958 a 1964 cuando ocupó por segunda vez el cargo de secretario de Educación Pública, inició un Plan de Once Años para resolver el problema de la educación primaria en el país y fundó la Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos.

En lo que respecta a la formación de profesores y los procesos para mejorar su calidad, había planteado desde 1944 la necesidad de mejorar los planes de estudio.

Desde la década de los setentas la política económica de nuestro país, ha estado orientada a conseguir tasas más elevadas de producción. En este marco, el gobierno mexicano se propuso formar técnicos. Así se instalaron las instituciones tecnológicas desde el nivel básico hasta el superior, en las cuales se puso en marcha el método de aprender haciendo.

. En el caso específico de la formación de profesores también imperó esa visión de formar técnicos para la enseñanza y fue así como los programas de las escuelas normales se sustentaron con los aportes teóricos de la Tecnología Educativa que se venía construyendo en Estados Unidos como producto de la industrialización.

Actualmente, los acelerados cambios en la economía mundial han dado paso a un mundo globalizador, así las escuelas normales han entrado a un proceso de reforma propiciado por los organismos internacionales, así se establece la necesidad de que el maestro adquiriera las COMPETENCIAS necesarias para reproducir en los niños y jóvenes los conocimientos.

A lo largo de los cambios generados en la educación, existe un “paradigma” que poco ha evolucionado y que es de suma importancia que conozcamos para de ahí partir a una nueva propuesta que promueva realmente un nuevo cambio en la enseñanza y aprendizaje.

Este paradigma es el CLÁSICO o comúnmente llamado TRADICIONAL

CARACTERÍSTICAS DEL PARADIGMA CLÁSICO

ALUMNO	APRENDIZAJE	MAESTRO
SUJETO PASIVO. ESPECTADOR DEL MUNDO	MEMORÍSTICO BASADO EN ACTIVIDADES REPETITIVAS, POCO REFLEXIVAS.	ES EL CENTRO EN EL PROCESO EDUCATIVO, SIN EL NO PUEDE HABER APRENDIZAJE.

En general estas son sus principales características de este paradigma, para comprender mejor este aspecto vamos a profundizar sobre sus características.

En este paradigma se establece que el alumno es un sujeto pasivo dado que no se involucra o más bien no le permiten tomar parte de las acciones que involucren su capacidad de crear, planificar y ejecutar tareas que den muestra de que el alumno no es un simple espectador sino que en él se generan ideas, dudas, experiencias, anécdotas.

Así podemos señalar que el paradigma tradicional, parte de la suposición de que el individuo desarrolla mejor sus habilidades como sujeto pasivo, espectador del mundo, y por lo tanto, la enseñanza se define de modo LINEAL a partir de los propósitos y las asignaturas establecidas y elaboradas por expertos sin tener en cuenta la acción del sujeto, su interacción con el objeto y su capacidad para crear, planificar y ejecutar tareas.

Otro aspecto importante de resaltar es que no existe el diálogo entre el alumno y el maestro, es decir, no hay interacción lo cual no permite generar un constante aprendizaje, ya que el propio maestro niega la posibilidad de que el alumno exprese sus inquietudes, mucho menos pensar en que exprese sus necesidades y menos sus sentimientos.

Así también podemos decir que el alumno adquiere conocimientos poco significativos, es decir, poco aplicables en su vida cotidiana. Y sin embargo el maestro da todo el peso a este aspecto, ya que al maestro lo que le importa es que el alumno demuestre de manera cuantificable todo lo que aprendió, es así, entre más conocimientos acumulados pero sobretodo repetidos demuestre el alumno aunque de estos no entienda nada, para el maestro ese es un alumno destacado.

Por ende el maestro es el centro y principal actor en la educación ya que sin él no se puede generar ningún conocimiento. Así se entiende porque se dice que la misión de la educación es la transmisión de conocimientos por parte del maestro y la repetición de los mismos por parte del alumno.

Una característica más de este paradigma es que la educación estaba acotada por etapas, es decir por grados y años previstos por la institución, dando por sentado que la formación recibida en la escuela con contenidos acabados, servía a lo largo de la vida.

Y si nos detenemos a analizar esto tan erróneo, qué es pensar que los conocimientos que adquieren les puedan servir a lo largo de su vida, primeramente es difícil de aceptar porque no existe una vinculación de los conocimientos adquiridos con su realidad vivencial de los alumnos. Considero que las expectativas que marca este paradigma son difíciles de adquirir si de antemano queda anulado la participación del alumno como agente activo, pensante y sobre todo reflexivo.

Al conocer un poco más sobre el paradigma clásico de la educación, podemos intentar comprender que nuestra labor educativa requiere de romper de este paradigma, ya que a pesar de llamarse clásico o tradicional, no significa que ha dejado de estar vigente, puedo atreverme a decir que es el actual que prevalece en muchos de nuestras instituciones educativas y que debemos analizar qué es lo más rescatable de este paradigma ya que en la mayoría de las instituciones educativas prefieren mantener este paradigma primeramente porque a ellos les garantiza tener primero a un maestro que lo primero que le ocupará en su labor educativa será el de mantener el control del aula, y cómo lo puede lograr intimidando al alumno diciendo cuando el maestro habla todos se callan.

Por otra parte les interesa que el maestro siga fomentando la mayor acumulación y repetición de conocimientos, esto hasta les da prestigio cuando en ocasiones hay colegios que resaltan que sus alumnos demuestran sus conocimientos tan bien afianzados, que son siempre el primer lugar de una zona de la famosa Olimpiada del Conocimiento, o que son los que se terminan más de cuatro cuadernos por asignatura al final del curso escolar, claro debido a tanta repetición de ejercicios.

Así que este paradigma clásico es el que nosotros los maestros debemos luchar por dejarlo atrás e innovar el nuevo paradigma que ayude que el alumno forme parte de su proceso educativo. Y que tenga la libertad de dialogar con sus maestros así como interactúe en actividades planeadas con sus compañeros en un ambiente en donde la interacción entre alumnos y maestros sea una condición para el aprendizaje de ambos, no sólo del alumno.

1.2 “EL NUEVO PARADIGMA EDUCATIVO”

Son claras las tendencias que indican que ingresamos a la Era del conocimiento y de la informática que perfila una sociedad del conocimiento.

Actualmente se han experimentado cambios estructurales a partir de la globalización de la economía y de la información, éstas son básicamente los elementos que dan pauta a este nuevo paradigma que surge con todas aquellas innovaciones tecnológicas que requieren de una educación que prepare a la sociedad para competir en el mercado mundial.

La escuela como institución social se ha visto obligada a responder a las nuevas demandas educativas. Asimismo “los efectos de la globalización en nuestro país han obligado al Estado a través de la Secretaria de Educación Pública, desde 1993 ha incorporar en sus programas modelos educativos por competencias”¹

Es así que este nuevo paradigma está aún en construcción, ya que el objetivo de hoy de la enseñanza es mayúsculo y difícil de cubrir, porque para tal alcance se requiere cambios en tres ámbitos:

Primero de la Institución que responda a este paradigma.

Después del maestro que ejecute los cambios estructurales en su enseñanza.

Finalmente del alumno que se apropie de los conocimientos que le permitan responder a este mundo globalizado.

¹ DGOSEDF. Cuaderno Diseño Curricular del programa de Capacitación Didáctica para Educación Primaria p. 1

Este nuevo paradigma educativo se caracteriza por fomentar:

La educación centrada en el alumno es decir, el alumno es el que debe estar en el centro del proceso educativo.

Considerando al alumno en el centro de la educación, implica romper con el paradigma tradicional, debido a que el maestro era el centro de la educación, ahora el maestro debe asumir un cambio que demuestre que sus objetivos de enseñanza están encaminados a lograr que el alumno logre adquirir los conocimientos de manera óptima, esto quiere decir buscar estrategias que involucren encontrar de qué forma cada alumno aprende y esto no es una actividad sencilla, que si no se tiene cuidado se puede ignorar y continuar con el mismo criterio del anterior paradigma.

Se concibe al alumno como una persona integral a la cual se le debe atender y dar prioridad a sus necesidades del desarrollo cognitivo, emocional y social, con la finalidad de guiarlos en la construcción de aspiraciones sobre su propio futuro.

Si analizamos con profundidad este aspecto, primeramente podemos destacar que nuestro compromiso como educadores va más allá de lo que quizás podamos estar concientes, ya que al dejar a un lado la idea de que el alumno es un ser pasivo y sólo espectador del mundo, requiere de nosotros mostrar un compromiso en la ejecución de nuestra labor en la que valoremos a nuestros alumnos como seres pensantes, críticos del mundo, que manifiesten sus deseos, gustos y hasta sus miedos, ya que no solamente nos podemos fijar en la meta de que ellos tengan un mayor desarrollo cognitivo, por lo que debemos también considerar que si no conocemos a nuestros alumnos, no podemos interpretar por qué se le dificultan algunas actividades, por qué se presenta ausente sin ganas de trabajar, el por qué no se conduce de manera adecuada, al lograr conocer a nuestros alumnos podemos plasmar estrategias que ayuden al alumno a afianzar sus conocimientos en todos los ámbitos.

El aprendizaje tiene características sociales, es decir, ahora se promueve la interacción de los miembros del grupo incluyendo al maestro, ya que al interactuar se da un aprendizaje de ideas, experiencias, dudas, ampliando así, la posibilidad de aprender, a partir de confrontar lo que cada cual piensa y sabe.

Al promover la interacción, provocamos un “ambiente de aprendizaje”² óptimo en donde el maestro tiene la oportunidad para conocer a sus alumnos en un sentido amplio y no sólo él sino también los alumnos pueden percibir la parte calida y humana de su maestro, para así poder crear empatía y afianzar lazos de cariño que son lo que consolidan una verdadera interacción.

En este punto quiero destacar que pareciera una actividad fácil y hasta por ese motivo olvidada, pero creo que debemos hacer hincapié en que muchas veces la resistencia que ponemos a los cambios que involucren dar a conocer nuestra forma de ser, y hasta mostrar nuestras limitaciones es lo que no permite tener acciones positivas con nuestros alumnos.

Se promueve un ambiente de aprendizaje, en donde existe armonía y empatía causado quizás por un pretexto de conocimiento. Y es aquí en donde el juego tiene un papel importante en el aprendizaje.

El juego en la anterior postura que el maestro tomaba ni siquiera figuraba, considero que una razón es por miedo a exponer el prestigio del profesor, ya que en muchas ocasiones se puede caer en decir ese maestro no enseña nada solo se la pasa jugando sus alumnos, y esta razón es la que a veces a los maestros no les permite actuar.

Así el juego es una de nuestras principales herramientas que podemos utilizar con nuestros alumnos, si consideramos que a todos los niños les encanta jugar y mostramos que a nosotros también nos gusta jugar ese es un punto que nos permite afianzar empatías entre nuestros niños, además lo único que tenemos que establecer con ellos son reglas y objetivos de las actividades que podemos hacer lúdicas, así que debemos intentar ejecutar estas actividades lúdicas sin temor a perder nuestra credibilidad como maestros.

² Un ambiente de aprendizaje se establece al desarrollar diversas estrategias, con el propósito de que los alumnos asuman una actitud curiosa, estén ansiosos por saber, aprender y sean capaces de manifestar sus sentimientos, afectos, experiencias, en donde se privilegien actitudes de colaboración, tolerancia hacia las opiniones y forma de pensar, es decir un ambiente de aprendizaje es aquel que permite ver un estado emocional tanto de alumnos como de maestros sin estrés y con tareas diversas, juegos, desafíos, etc.

El maestro deja atrás su visión de ser el poseedor de todo el conocimiento y ahora se concibe como aprendiz y asume el papel de investigador.

Se muestra aquí un reto más que debe enfrentar el maestro, dejar atrás su idea que es el poseedor de todo el conocimiento, para poder con sencillez asumir que sólo domina una parte de éste y que carece una buena parte de lo que se llama conocimiento, así al asumir que el maestro tiene carencias cognitivas, puede ejercer un cambio para cubrir las y esto sólo se adquiere cuando el maestro se concibe como aprendiz y asume el papel de investigador, que ante todo necesita actualizarse y estudiar aquellas cosas que están cambiando en el mundo para compartir con sus alumnos sus experiencias de lo que está descubriendo.

En este nuevo paradigma la escuela debe cumplir con la función de ofrecer experiencias nuevas y diversas que favorezcan su desarrollo como personas que actúan y se relacionan al poner en juego conocimientos, habilidades y actitudes.

Para lograr el objetivo que plantea la escuela, es de vital importancia que entre sus planes se encuentre la capacitación y actualización de su personal, es la primera estancia que debe asumir, con el pleno compromiso de proporcionar primeramente a sus docentes herramientas que le permitan actuar y poner en práctica sus conocimientos, habilidades y actitudes.

La enseñanza debe cimentar experiencias escolares para desarrollar “competencias”³ para la resolución de problemas de comunicación, de autocuidado, de convivencia, en las que la negociación, el reconocimiento de intereses diversos, de identificación de oportunidades, de beneficio mutuo, y esto sea experimentado por los alumnos.

³ Competencia entendida como la capacidad integral de cada individuo para enfrentar al menos satisfactoriamente situaciones de la vida real, bajo diversos contextos y condiciones.

Lograr las competencias en los alumnos involucra un trabajo especial y de sumo cuidado ya que si pretendemos que los niños adquieran diversos conocimientos, que es una de nuestras principales tareas, además debemos integrar esos conocimientos que adquirieron, para que los sepan usar en su vida cotidiana, y eso es aún una tarea más comprometedora.

Se concibe el aprendizaje como un proceso que perdura toda la vida, desde el nacimiento hasta la muerte, es decir la enseñanza no se limita a la escuela de aquí surge la necesidad de aprender a aprender.

El aprendizaje que debemos establecer requiere que los niños manifiesten en sus actos las capacidades de Saber, que es demostrar sus conocimientos, saber hacer que son sus habilidades, poder hacer, sus aptitudes, querer hacer, sus actitudes y saber convivir, sus valores.

Por lo que se convierte en una función importante de la educación vincular los aprendizajes tanto con la realidad vivencial de los alumnos, como con los cambios que marcarán su futuro, así se concibe como permanente la educación.

Al considerar permanente la educación, se requiere que se de un aprendizaje continuo y no de un aprendizaje acumulado, es decir se necesita que el estudiante desarrolle estrategias y capacidades que le faciliten la transformación y reconstrucción del conocimiento en dónde una prioridad será vincularlo con la realidad del alumno, esta condición crea una nueva cultura del aprendizaje, es decir, una concepción renovada del papel del educando y del maestro.

1.1 “LA FUNCIÓN DEL PEDAGOGO ANTE ESTE PARADIGMA”

En la educación el pedagogo ha tenido una función importante, pero no reconocida, es decir, otros profesionistas son los que han estado compartiendo diversos cargos que en ocasiones han desplazado al pedagogo.

Así que con los cambios que se han dado a partir de la globalización y el surgimiento de un nuevo paradigma, el país requiere recursos humanos calificados, que muestren en su quehacer las innovaciones tecnológicas para competir en el mercado mundial.

Es así que se presenta una coyuntura en donde el pedagogo tiene la oportunidad de cimentar las bases para establecerse legítimamente como pieza fundamental para lograr los avances que requiere en materia educativa nuestro país.

Primeramente una función que necesita el pedagogo realizar es sin duda una capacitación y actualización que le permita ser competente con las necesidades que la educación requiere. Para lo cual un primer paso que debe dar es estar informado de todos aquellos cambios que se están dando en la enseñanza, romper con los paradigmas tradicionales de enseñanza y diseñar estrategias que permitan innovar una enseñanza de vanguardia.

Al lograr el pedagogo ser competente ante esta evolución que se presenta, primeramente cumple una función que establece el nuevo paradigma, no sólo porque él es el “facilitador”⁴ de aprendizaje sino porque a su vez es aprendiz.

⁴ Hoy día se requiere que el docente sea un facilitador es decir el que propicie el diálogo orientado hacia propósitos educativos específicos, sin limitar la participación de los miembros del grupo. Así el maestro facilitador es aquel que construye un nuevo estilo de interacción con los educandos.

Por lo tanto si logra ser competente frente a esta nueva sociedad globalizadora, adquiere reconocimiento a sus capacidades y a su vez genera campo de trabajo legitimado para formar y capacitar a todos aquellos que quizás alguna vez usurparon su lugar.

Una función más que se gesta es la de promover que los pedagogos sean directamente los que den inicio a propuestas y diseños de trabajo que ayuden a realizar los cambios estructurales que la educación necesite.

Ya que generalmente esta función no la ha podido ejercer y ahora es el momento para actuar.

De tal forma el pedagogo debe iniciar una función que remita en su labor nuevas tareas educativas.

CAPÍTULO II

“ALTERNATIVAS PARA LA EDUCACIÓN DE HOY”

2.1 LA EDUCACIÓN Y EL APRENDIZAJE ACELERADO

“El sentido y significado de la educación están cobrando nuevos horizontes que sólo son entendibles en su magnitud y profundidad cuando somos capaces de comprender el rumbo que está tomando el camino del progreso de la humanidad”⁵

Esta aseveración nos compromete a todos los que estamos involucrados en un ámbito educativo y nos cuestiona de tal forma que para poder responder a todos aquellos cambios que la sociedad está viviendo, de antemano los primeros que debemos cambiar somos nosotros los maestros.

Como en el primer capítulo lo mencione debemos partir del hecho que debemos actualizarnos primeramente para poder iniciar el cambio que la Educación de hoy no sólo necesita sino que exige.

Así como punto de partida necesitamos estar informados de aquellas teorías, modelos, estrategias, que están innovando en la educación y por ello dejando atrás el viejo paradigma.

Por lo tanto se intentará dar un acercamiento hacia temas que considero debemos conocer para incorporarlos a nuestra labor educativa, y así iniciar los cambios que favorezcan el crecimiento de nuestros alumnos.

⁵ LINDA KASUGA y otros. “APRENDIZAJE ACELERADO” Estrategias para la potencialización del aprendizaje. Grupo Editorial Tomo p. 236

Es así que iniciamos con una de las aportaciones más innovadoras que en la actualidad está revolucionando cambios en la enseñanza, El Aprendizaje Acelerado que ha dado paso al “rediseño de las escuelas, en donde en vez de que la gente vaya a que le enseñen, vaya a aprender, pues esto cambia totalmente y de fondo, el sentido de las mismas. Si el objetivo es aprender a aprender, se tomarán en cuenta todos los factores que son importantes para lograrlo, como la modificación de las tradicionales técnicas didácticas de lo pasivo-receptivo a las innovadoras y dinámicas metodologías activas-participativas. Iniciar desde la más temprana edad para fomentar estas actitudes desde su estructura básica, tener cuidado con su salud tanto física como emocional, y mantener un plan de mejora continua, dado a que no hay formas únicas ni exclusivas, sino cambiantes e inesperadas.

En esta metodología se podrán definir los estilos individuales de aprendizajes y los chicos tendrán la libertad de acceder por las inteligencias que con mayor facilidad aprendan, lo cual les fomenta la autoestima y seguridad. De igual manera, los estudios estandarizados serán cambiados por formas múltiples de aprendizaje, que permitirán aprovechar el enorme y creciente acervo de conocimientos que se está gestando día a día en el mundo. Se utilizarán cada vez más los descubrimientos que hay en torno al uso potencial del cerebro y su aprovechamiento integral, buscando conjuntar la emoción y la capacidad mental, para elevar sus posibilidades”⁶

El Aprendizaje Acelerado reúne una metodología de enseñanza basada en teorías y prácticas como la programación neurolingüística, cuadridominancia cerebral, estilos de aprendizaje, efecto Pigmaleón, Inteligencia Emocional, mapas mentales, inteligencias múltiples, de las cuales surgen las diversas estrategias para la potencialización del aprendizaje, destacando la vinculación de esas estrategias con diversas técnicas de respiración, relajación, acompañadas de música adecuada como la barroca e instrumental.

⁶ Linda Kasuga y otros “APRENDIZAJE ACELERADO” Estrategias para la potencialización del aprendizaje. Grupo Editorial Tomo p. 237

Para comprender esta metodología, necesitamos iniciar con el conocimiento de las teorías en las que se fundamenta.

Así iniciamos con los antecedentes que dieron origen al llamado APRENDIZAJE ACELERADO.

El creador del método de aprendizaje acelerado es “Georgi Lozanov”,⁷ el cual era llamado por él SUGESTOPEDIA, la cual consiste en encontrar el estado de serenidad adecuado, buscando la sincronía entre la mente y el cuerpo para lo cual se utilizan diferentes tonalidades de voz o música, las cuales inducen al cerebro a este estado.

Así se establece que al liberar tensiones en el proceso de aprendizaje, los estudiantes aprenden fácilmente con un grado de retención muy elevado. A su vez se establece que un buen método pedagógico, será aquel que cuente con una atmósfera positiva y estimulante, para lo cual podrán apoyar las técnicas de respiración, relajación, visualización y música adecuada.

A finales de los años setentas, en los Estados Unidos se introdujo la Sugestopedia por la doctora Jane Bancroft, lo que originó la fundación de la Alianza Internacional para el Aprendizaje. Sólo que ésta se caracteriza por la utilización de otras técnicas como los mapas mentales, las inteligencias múltiples, técnicas de memorización, etc.

A principios de los años ochentas se introduce en Norteamérica el SUPERAPRENDIZAJE por Shila Ostrander y Lynevon Schroeder, este se basa más cercanamente a los principios de Lozanov, ya que utiliza la relajación, la visualización y la respiración sincronizada, solamente que ellas estipulan que el ritmo respiratorio ideal es el de 5-10-5; otra diferencia significativa es que el superaprendizaje es una técnica de autoayuda.

⁷ Científico nacido en Bulgaria, practicante del raja-yoga,, se considera a esta como la ciencia de la concentración la cual afirma poseer una serie de técnicas que permiten al individuo adquirir poderes o facultades supranormales que poseemos en estado latente dentro de nosotros, como lo son la supermemoria fotográfica, capacidad del cálculo instantáneo , facultades mentales extraordinarias , dominio del dolor, facultades paranormales múltiples como la visión sin ojos y la telepatía. Estudio a diversas personas con capacidades mentales extraordinarias, como Mijail Keuni, artista ruso, con capacidad para hacer cálculos matemáticos complejos mentalmente en forma instantánea, observo a los yoguis.

Podemos concluir que existen algunas variantes en cómo se lleva a cabo el Aprendizaje Acelerado, sin embargo coinciden en utilizar ejercicios de relajación, visualización, la sugestión o llamado por algunos efecto Pigmaleón, disminución del estrés a través de ejercicios respiratorios y música, tanto para relajar como para centrar el aprendizaje.

Si analizamos estos aspectos nos daremos cuenta que lo que se estipula en el Aprendizaje Acelerado no es más que propiciar un ambiente de aprendizaje óptimo, positivo y estimulante, ya que para lograr esto una de las funciones a la que nos debemos enfocar en disminuir el estrés de nuestros alumnos, tratar de que dejen a un lado las tensiones, como por ejemplo el haber llegado tarde, el que sus padres lo regañaron, quizás le pegaron por no haber desayunado, etc. Pueden ser diversas las circunstancias que no le permiten tener disposición al aprendizaje

Liberar el estrés, es una premisa que debemos trabajar y contemplar en cada momento, primeramente porque cómo lo dice Linda Kasuga el estrés causa disminución de nuestra capacidad para aprender. Entre más estrés, el estudiante obtiene menores resultados de los esperados, en cambio en un estado de relajación apropiado del sistema nervioso, se aprende mejor ya que todo el aprendizaje del estado de ánimo de la persona.

Disminuir el estrés no sólo implica al alumno sino también al maestro, cuántas veces el maestro llega con una carga emocional al salón de clases que los propios alumnos perciben y que esto provoca un ambiente tenso y hasta veces hostil, y esto en muchas ocasiones no es tan fácil percibir ya ni nosotros mismos nos damos cuenta que somos los primeros en poner las barreras para el aprendizaje.

De aquí se desprende otro eje de análisis sobre nuestra acción educativa la Motivación, difícilmente nos detenemos en un momento del día a cuestionarnos si nuestra acción en el grupo está causando efecto positivo, a veces por las tareas que nos proponemos a realizar en el aula dejamos a un lado este aspecto. Y sin embargo, este es un aspecto primordial.

Podríamos decir que la motivación no es tangible, ni siquiera la podemos medir, sin embargo se puede intuir, coloquialmente se hace alusión a ella, cuando decimos que logramos tener un grupo motivado; los alumnos participen en retos, dónde ellos se involucren en los temas y contenidos.

Es decir dirigir la atención hacia el aprendizaje una forma para lograrlo sería realizar algunos organizadores de contenidos de los diferentes temas que se van a tratar en el mes, con preguntas escritas en hojas de rotafolio. Otra forma de dirigir la atención es organizar de diferentes formas nuestro salón cada semana ya sea con bancas en círculo, por filas, en triadas, en parejas, etc. Así se promueve el interés de los alumnos.

Otra manera de lograr el interés por aprender es realizar ejercicios de respiración y relajación que dan como resultado además de centrar la atención, minimizar el estrés. Ya que “en el momento en que el aire está dentro de nuestro cuerpo, las células se están nutriendo, especialmente las células cerebrales; por lo tanto, durante esos intervalos somos más inteligentes y tenemos mayor capacidad para comprender y memorizar los contenidos que se están tratando de asimilar...automáticamente el cuerpo se relaja, con sólo observar la respiración”⁸

A su vez la relajación elimina la tensión y durante ésta se revitalizan y se regeneran las células fortaleciendo la salud y vitalidad.

La relajación va acompañada de la respiración y ésta a su vez un aprendizaje óptimo, es por ello que las debemos incluir en todo momento de nuestra actividad académica.

Entra también en juego la música con estos tres elementos “el oído está conectado con los centros cerebrales superiores por fuertes nexos de fibras nerviosas...La música viaja a través del cortex auditivo, directamente hacia el centro del sistema límbico, que es donde los especialistas han encontrado el centro primordialmente emocional”⁹

⁸ JAZMIN SAMBRANO. SUPERAPRENDIZAJE. Transpersonal. Editorial Alfaomega p. 31

⁹ Ibid. , p.115

“Investigadores actuales han demostrado los efectos de la música en la actividad eléctrica del cerebro, han encontrado que la música con 40-60 pulsaciones por minuto...pueden bajar la frecuencia eléctrica del cerebro, produciendo ondas alfa y este estado alfa ha sido asociado con la adquisición más rápida del conocimiento y se propicia la aparición de facultades comúnmente llamadas “paranormales”, tales como la telepatía, clarividencia, etc.”¹⁰

Con estos fundamentos podemos comprender por qué es necesario incluir en la información de nuestros alumnos la música sobre todo instrumental, ya que esta ejerce una influencia sobre el cerebro y sobre el cuerpo, además debemos conocer que hay instrumentos relajantes, como la guitarra, el arpa clásica, la flauta, la mandolina y el oboe.

Ahora corresponde que realicemos un análisis sobre la Programación Neurolingüística, (PNL) pero más que analizar todo lo que engloba, nos enfocaremos sólo a resaltar aquellas técnicas que pueden mejorar nuestra actividad escolar.

La programación neurolingüística es una herramienta de trabajo basada en técnicas destinadas a analizar, modificar conductas, a través del lenguaje.

Las principales técnicas de PNL en las que nos podemos apoyar en nuestra labor educativa son:

ANCLAJE

“Con objetos, con personas, olores, lugares, etc. hacemos asociaciones no conscientes que quedan “grabadas o “ancladas” en nosotros, cada vez que se dispara el ancla, resurge en nosotros la vivencia agradable o desagradable.”¹¹

¹⁰ Ibid, , p. 118

¹¹ ROSSETTA, FORNER PNL para todos Editorial Cuarzo p. 158

Los anclajes pueden ser:

TIPOS DE ANCLAJE

Visuales	Colores, formas
Olfativos	Olores, perfumes, aromas.
Gustativos	Sabores
Espaciales	Un lugar, un país, un área de la casa.
Físicos	Alguien que nos de una palmada
Táctiles	El tacto de diferentes materiales
Auditivos	Palabras, sonidos varios, música.
Temporales	Un período de nuestra vida

“Un anclaje puede ser una palabra, un gesto, un olor, un color, un gusto que nos evoque un estado mental determinado. Esto lo hacemos inconscientemente, pero al ejercitarlos en forma consciente, se convierte en un gran recurso educativo”¹²

El anclaje es una técnica que generalmente usamos en nuestro trabajo docente, solamente que a veces no la usamos de manera consciente, ya que nosotros al interactuar con nuestros alumnos a veces no cuidamos los adjetivos que les decimos, y ésta puede ser una arma de dos filos, ya que para algunos alumnos podemos anclarlos de forma positiva al decirles eres excelente, siempre haces todo bien, etc. Y al contrario utilizamos para otros: nunca terminas tus trabajos, eres sucio, no entiendes, etc.

Así que si consideramos que los anclajes pueden ser una gran herramienta que apoye a nuestros alumnos, debemos ser conscientes de cuáles son las formas en que podemos siempre a anclar a todos nuestros alumnos de manera positiva y no sólo a algunos.

¹² JAZMIN SAMBRANO. SUPERAPRENDIZAJE. Transpersonal. Editorial Alfaomega p. 88

REENCUADRE

“Re-encuadrar quiere decir literalmente cambiarle el marco a una experiencia, o a una imagen o algo, y así variar la perspectiva, el, encuadre el punto de observación. Es factible darle la vuelta a una situación, a una idea, a un problema, y convertir desastres en oportunidades de triunfo”¹³

El reencuadre permite recrear una situación generalmente negativa, y pasarla a una positiva. Por ejemplo a un alumno que algún maestro lo trato injustamente enfrente de todos sus compañeros, el reencuadre sería que recree esa situación pero que la imagine como si fuera una película, y se le pide que escuche las palabras que el maestro le dijo en esa ocasión, pero que ahora las escuche en forma menos nítida, que el maestro lo ponga en otro sitio y que ahora sienta alegría, que escuche otras palabras quizás de que El maestro esta orgulloso de él por el esfuerzo que realizo en clases toda la semana.

Así con este simple ejercicio se le quita fuerza a ese estímulo que estaba presente en él, es decir cambiamos el final del cuento.

LAS ESTRATEGIA DE DISNEY

Esta técnica consiste en convertir fantasías en expresiones tangibles y concretas es decir es “la habilidad de tomar algo que existe tan sólo en la imaginación y forjarlo, trayéndolo a una realidad física”¹⁴

¹³ FORNER, ROSETA. PNL para todos. Editorial Cuarzo p. 116

¹⁴ FORNER, ROSETTA. PNL para todos. Editorial Cuarzo p. 167

Considero que esta estrategia desde nosotros los maestros la debemos incluir siempre en nuestra vida, ya que como se dice en PNL primero para alcanzar una meta, la debemos imaginar, la debemos crear, así la visualizamos en nuestra mente y a partir de ella buscamos estrategias para poder llevarla a cabo.

Y esto es algo que debemos fomentar en nuestros pequeños, el gusto por soñar, tener ideales, y alcanzar eso que logramos ver en nuestra imaginación, y nosotros podemos ser los puentes para que ellos alcancen sus sueños, al incorporar en ellos palabras de aliento, de siempre decirles que tienen toda la capacidad para lograrlo.

Así que esta se convertirá en una de nuestras funciones anclar en sus sueños a nuestros alumnos.

REDIMENSIONAR

Es utilizar las palabras más adecuadas para obtener un propósito. Cambiar las palabras es decir darles otro sentido. Así podemos enfatizar que la intención de nuestra comunicación es la respuesta que se obtiene. Y nosotros como maestros debemos aprender a redimensionar nuestras palabras primeramente para lograr éxitos en ellos, para lograr cambios en actitudes, etc. Lograr al final una comunicación efectiva.

Un ejemplo para entender esta técnica es cuando a un niño le decimos no corras, al redimensionar cambiaríamos por camina.

SI OTRO PUEDE USTED TAMBIÉN

Esta técnica consiste en lograr que las personas, valoren sus habilidades y aptitudes, para iniciar el cambio y lograr metas para ellos difíciles de alcanzar. Es así que se lleva en conjunto con esta técnica el **MODELAMIENTO** que consiste en hacer propias las creencias, estrategias, estados y conductas corporales de un modelo que estamos imitando.

Para ejemplificar podremos decir que alguien quiere ser como la campeona de natación, para esto primero reconocemos cuál es su habilidad, en este caso la natación, ahora nosotros empleamos que podemos y tenemos la capacidad de aprender primero a nadar y después para llegar a ser como ella, tendremos que modelar quizás su entrenamiento, lo que quizás la ha llevado a obtener esos títulos es su disciplina de entrenamiento, para lo cuál nosotros tendremos que ir modelando, para poder alcanzar nuestra meta.

Considero que estas son las herramientas básicas de PNL con las que podemos iniciar cambios en nuestra práctica docente.

EL CEREBRO

El cerebro anatómicamente se divide en dos, el lado derecho y el lado izquierdo, y cada uno de ellos tiene una función predominante.

Cerebro Derecho	Cerebro Izquierdo
Imaginativo	Controlador
Maneja el lado izquierdo del cuerpo	Organiza el lado derecho del cuerpo
Apasionado	Numérico
Genera emociones	Textual, verbal
Idealista, ilimitado	Regulador, normativo
Novedoso	Ordenado, secuencial
Asocia con metáforas	Literal
Tonos, sonidos, musical	Analítico
Induce a la creatividad	Disciplinado
Visionario, holístico	Objetivo, lineal
Orientado a colores, olores.	Reglamentario, literal

El Dr. MacLean estableció el cerebro Triuno

EL CEREBRO TRIUNO

Cerebro Reptil	Cerebro Límbico	Cerebro Cortical
<p>Se localiza en el tallo cerebral y cerebelo.</p> <p>Es instintivo, de respuesta rápida y orientado a la supervivencia.</p> <p>Se encarga de mantener la seguridad de la persona.</p>	<p>Está formado por la amígdala, el hipocampo, hipotálamo, hipófisis, tálamo.</p> <p>Se encarga de proveer las necesidades diarias, sentimientos de alegría o tristeza, energía y motivación.</p>	<p>Lo forman el cerebro y neocorteza.</p> <p>Es el que entiende, realiza la planeación a largo plazo, piensa, resuelve problemas, se encarga del lenguaje, visualización, lectura, composición, traducción, creatividad en arte, música y teatro.</p>

Los cuatro cerebros de Ned Herrmann, identifican cuatro cuadrantes, o estilos de pensamiento.

ESTILOS DE PENSAMIENTO

A Analizador	B Organizado	C Personalizado	D Visualizador
Se encarga del pensamiento lógico y crítico, del análisis de hechos, del procesamiento y cuantificación de números.	Este planea formas, organiza hechos, revisa cuidadosamente; es el previsor, establece procedimientos.	Es interpersonal, intuitivo y expresivo. Es sensitivo a lo que les pasa a otros gusta de enseñar, es emocional y kinestésico.	Realiza los procesos imaginativos, piensa en forma global, conceptualiza, especula, es impetuoso, rompe las reglas, es curioso, le gusta jugar y tomar riesgos.

Al conocer un poco sobre nuestro maravilloso cerebro, podemos entender que en nuestros procesos de enseñanza debemos trabajar para que ambos lados del cerebro se activen, ya que en nuestro contexto siempre hemos abarcado actividades que solo estimulan el lado izquierdo de nuestro cerebro.

“La inclusión de técnicas que estimulen el cerebro derecho puede ser la diferencia entre éxito y fracaso....algunas técnicas que estimulan la enseñanza a través del hemisferio derecho incluyen el pensamiento visual, la fantasía, el lenguaje evocativo, las metáforas, la experimentación directa en laboratorio, los viajes, la manipulación de materiales, y el aprendizaje multisensorial y uso de música¹⁵.”

¹⁵ LINDA KASUGA Y OTROS. APRENDIZAJE ACELERADO. Estrategias para la potencialización del aprendizaje. Editorial Tomo p. 34

CAPÍTULO III

UNA ALTERNATIVA PARA LA EDUCACIÓN: EL MODELO EDUCATIVO DEL CEAO



CAPÍTULO III

“UNA ALTERNATIVA PARA LA EDUCACIÓN: EL MODELO EDUCATIVO DEL CEAO”

3.1 HISTORIA Y FORMA DE TRABAJO

El Centro Educativo Alpha Omega significa par mí el segundo lugar de formación donde puedo decir que gracias a esta Institución pude crecer no sólo a nivel personal, sino especialmente a nivel profesional, ya que esta se caracteriza por brindar a su personal capacitación continúa, de forma intensiva en los meses de julio y agosto y continúa durante el transcurso del año escolar, específicamente en las juntas de todos los viernes de cada fin de mes. Esta capacitación brinda a las maestras formación didáctica y actualizada, además de ayudarnos de manera personal con cursos de motivación, de superación personal, etc.

Es para mí una satisfacción, poder con este trabajo reconocer la gran labor educativa que esta realizando desde hace tiempo el Centro Educativo Alpha Omega y contribuir así al crecimiento de algunos compañeros de la Facultad de Estudios Superiores “Aragón” que tengan la oportunidad de leer en algún momento este trabajo, y con ello puedan cambiar su forma de impartir clases en el aula pero sobre todo coadyuven a sus alumnos en su crecimiento académico, brindando ante todo las herramientas que requieren en este mundo globalizado.

Es importante conocer como surgió el Centro Educativo Alpha Omega, ya que implica conocer sus bases de formación.

Sus fundadores son dos profesores que eran amigos y trabajaban en el mismo lugar, una Escuela Pública y que un día se sentaron a escribir en una servilleta su sueño de fundar una escuela, sin tener más que sus “capacidades”¹⁶.

Así con decisión buscaron el profesor Mario Martínez y el profesor René Gomeztrejo un lugar dónde establecer el Colegio y encontraron un terreno en la calle Bosques de Líbano, esto en Bosques de Aragón, y es así como inicia su proyecto y surge el CENTRO EDUCATIVO ALPHA OMEGA en 1977.

El Colegio Alpha Omega es una escuela bilingüe (español-inglés) que imparte clases a nivel preescolar y primaria, a partir del año 2005 incorporo la secundaria.

En el año 2000 una amiga de la ENEP Aragón me invito a trabajar en esta Institución, desde mi primera visita al Colegio, quede sorprendida primeramente por la forma tan agradable en la que me recibió la Coordinadora de Español, es una maestra muy alegre y entusiasta, lo primero que me dijo y me quedo grabado que era ahí un lugar muy agradable para trabajar, que no me iba a arrepentir de estar trabajando con ellas, y tenía razón la Miss Aurora, siempre trabajé muy contenta, en un ambiente agradable y siempre recibí apoyo de mis coordinadoras y directores, sin dejar de mencionar a mis compañeras.

También quede sorprendida porque sus instalaciones son muy amplias a comparación de otras escuelas particulares. Ya que cuentan con dos patios muy amplios, los salones también son amplios y excelentemente iluminados, ya que tienen unos ventanales grandes, tienen un salón especial para la clase de danza y otro para computación, también cuenta con servicio de comedor.

¹⁶ Es importante destacar que este Colegio desde sus inicios de Fundación ha alcanzado las metas que se propone y sus fundadores son un ejemplo a seguir, ya que como lo manifiesta la PNL siempre debemos seguir nuestros sueños, y para alcanzarlos primeramente los debemos visualizar y es lo que ellos realizaron al plasmarlo en una servilleta.

Dos años antes de que yo ingresará, el profesor Mario Martínez ya no laboraba en el Colegio, poco tiempo después murió y se quedo a cargo el profesor René Gomeztrejo como el Director y dada estas circunstancias se apoyo en dos maestras que ya tenían varios años de laborar ahí una la Miss Alicia que se hizo cargo de todo lo relacionado con la documentación, altas, bajas, etc. y así asumió la Dirección Técnica, la Miss Aurora como la Coordinadora de Español, que se encarga de revisar los planes de trabajo, elaborar y revisar exámenes, etc. y la Miss Verónica coordinadora del área de Inglés.

Estoy convencida de que uno de los aspectos que han hecho que el Colegio tenga éxito, es que tiene personal específico para cada función que se requiere, es así que hasta en la limpieza del Colegio existe la que coordina al personal de intendencia, así hay una persona encargada de la limpieza de baños de niñas y otro en el de niños, un encargado de los patios, otro de las oficinas, uno en el comedor, y otros que se encargan de los salones. Esto es una de las claves que han logrado el éxito del Colegio Alpha Omega su excelente organización.

Y esta organización se denota al ingresar, ya que cuando fui a mi entrevista, después de que me recibió la coordinadora de Español, me llevo con el Director el Profesor René, que me realizó las preguntas necesarias sobre mi experiencia laboral y después me explicó el que ellos tenían una forma de trabajo muy diferente a cualquier otra de esa zona, y que además se requería que se asistieran a los cursos que se llevaban en la escuela, ese era un primer requisito, y además de apegarse al manual operativo que me entrego y que me pidió que lo estudiará en casa.

Este manual cuando lo revisé me hizo titubear sobre mi estancia en ese trabajo, ya que exigía ante todo un compromiso de cambio a lo que yo había realizado en otros colegios, es decir había aspectos que se prohibían hacer como por ejemplo tachar los errores del cuaderno de un niño, que un principio me sentí incompetente y en mi primer taller de actualización comprendí que mi forma de trabajo en años anteriores no había sido la más adecuada ya que en mis dos años de experiencia que tenía porden en el salón o para intimidar, dejaba demasiada tarea sin ser objetiva, creo que no acabaría de describir todos aquellas fallas que estaba realizando como docente, y creo que lo más

grave es que ni siquiera me había percatado de esto, ya que para mi directora anterior, yo era una buena maestra porque era muy exigente y dura con los niños, así que este paradigma al que yo estaba enfrentándome al principio me dio temor no responder a los cambios que se me pedían en mi nuevo centro de trabajo.

Romper con el paradigma tradicional del maestro es una labor que sólo se lleva a cabo con la preparación y actualización del maestro, ya que como en mi caso la falta de experiencia aunada con la falta de teoría sobre la práctica educativa, lleva al camino menos objetivo de lo que realmente es el proceso enseñanza- aprendizaje, y que este mal manejo en muchas ocasiones detiene el desarrollo de los niños, y más aún hacemos más difícil y compleja la tarea del alumno.

Ahora que conocemos un poco sobre su origen del Centro Educativo Alpha Omega, nos detendremos a analizar su forma de trabajo.

La forma de trabajo se estipula en su Manual Operativo:

Objetivos

Brindar a las familias que solicitan sus servicios, una Educación que sea de valor y de calidad. Siendo la calidad equivalente a la superación personal de los individuos y esta se caracteriza por el deseo que todos tienen que ser mejores seres humanos.

Los principios del CEAO son definidos como: Reglas de conducta y Normas de Acción.

Reglas de conducta:

El CEAO pide de sus maestras **las virtudes esenciales del buen educador:**

Las maestras deben conocer su trabajo.

Las maestras deben gustar de su trabajo

Las maestras deben gustar de los niños

En este sentido se puede comprender que es una exigencia que debemos cumplir con las virtudes del buen educador, ya que no sólo debemos conocer y de gustar de nuestro trabajo sino también de los niños, ya que en ocasiones el ejercer el magisterio no fue una elección pudo ser una oportunidad y realmente no tener el agrado de convivir con

los pequeños, será algo para reflexionar y actuar, separarse de esta actividad será lo más conveniente, sobre todo para los niños.

Las maestras serán las primeras en mostrar sus hábitos de urbanidad, es decir se dirigirán a los alumnos de forma comedida y nunca con gritos o expresiones groseras. Siempre que pida algo a los alumnos les dirá por favor y gracias. Así mismo comprometerá a los niños para que lo hagan también.

Este es una norma de conducta que siempre debemos aplicar nunca con gritos o expresiones groseras dirigimos a los niños, ya que al hacer uso de estas conductas, alertamos a percibir un medio ambiente tenso lleno de estrés y miedo.

La maestra revisará y calificará todos y cada uno de los ejercicios que realicen sus alumnos. Escribirá observaciones cuando se haga necesario cuidando su expresión, ortografía y redacción. Si las observaciones las hace con sellos de goma, deberá tener cuidado de no manchar el cuaderno de su alumno, no tapar el trabajo, no poner el sello de cabeza. Tanto la calificación como la observación deberán evidenciar una actitud comprensiva y no una agresión.

El resaltar un libro o cuaderno de un niño con notas tales como no trabajo, no cumplió con la tarea, o con números del tamaño de la página con cero, cinco. Pueden convertirse en anclas negativas que lo único que pueden dejar es un sentimiento de fracaso, de poca capacidad, etc. Así que esto que pareciera tan común es algo en lo que debemos prestar cuidado.

La maestra deberá revisar cada ejercicio terminado, por economía de tiempo y orden, así como por afectividad, la revisión de cuadernos se debe hacer simultáneamente a la ejecución del mismo por los alumnos.

Este aspecto se convierte en una estrategia de trabajo muy útil, ya que muchas veces se hace una carga de trabajo el calificar libros o cuadernos, porque lo dejamos hasta que

terminan el calificar, y si uno realiza en el momento la revisión se soluciona esta carga de trabajo, así se requiere que al empezar un ejercicio nosotros debemos dejar nuestro escritorio, y pasar por los lugares de los alumnos calificando, esto además nos sirve para ubicar si se esta entendiendo el trabajo, y ubicar al que se haya atrasado o no este poniendo atención.

No está permitido poner taches, si se hace necesario señalar, encerramos en un círculo el error y pediremos que sea corregido.

El marcar de por sí un error, puede disminuir la autoestima del niño, y más aún si utilizamos un tache, que generalmente lo ponen mayúsculo, y con rojo, esto ya no se debe presentar en nuestro ámbito.

Todos los que trabajamos como maestros de educación preescolar y primaria debemos parecer maestros por lo que nuestra imagen personal debemos cuidar. Se deberá hacer uso del uniforme, esta prohibido el uso de minifalda y botas altas.

La imagen que mostramos ante nuestros alumnos, es muy importante ya que si nosotros queremos que ellos cumplan con sus hábitos de limpieza (peinados, bañados, uniforme completo, limpio, uñas recortadas, cara limpia, etc.) debemos ser ejemplo de ello.

También nuestra imagen representa el autoestima que tenemos, generalmente una persona que tiene baja autoestima no se interesa por su imagen, además nosotras debemos mostrar siempre una imagen agradable a nuestros niños, ya que sobre todo en los grados más pequeños los alumnos se enamoran de su maestra, siempre la perciben bonita, la tratan de imitar las niñas, en ocasiones hasta el peinado tratan de realizarse igual que su maestra.

La puntualidad es una exigencia para el cumplimiento del trabajo escolar.

El cumplimiento de la puntualidad es el reflejo de nuestro interés hacia nuestro trabajo, ya que al estar en nuestro salón antes que los alumnos nos permite tener interacción con los primeros que llegan, ya que se acercan con uno nos platican detalles que les ocurrió en su casa, con sus amigos, etc. además se evita la indisciplina, ya que cuando uno no esta al frente del grupo, es cuando pasan los incidentes.

FUNDAMENTOS DEL CENTRO EDUCATIVO ALPHA OMEGA

MISIÓN

Es brindar a sus alumnos las mejores oportunidades de formación intelectual, motora, afectiva, social y moral dentro de un clima de afecto y confianza buscando los más altos estándares de rendimiento mediante la preparación, ejecución y evaluación profesional y científica de sus planes de trabajo.

FILOSOFÍA

Desempeñar la labor docente con conocimiento, creatividad y sensibilidad.

LEMA

Enseñar es un privilegio

VISIÓN

Ser una maestra o una escuela que transmita seguridad y confianza con ello la credibilidad de sus alumnos, padres de familia y compañeros de trabajo.

Ejercer el magisterio con gran celo, de tal manera que siempre estemos orgullosos de ser miembros del CEAO.

Profesionalizar nuestra imagen de educadores demostrando a diario la existencia de la docencia como una disciplina basada en la preparación científica.

Transmitir a otros el conocimiento de nuestra especialidad.

Mejorar la imagen de México a través de la mejora de la imagen de su gente y de sus instituciones.

PRINCIPIOS

La verdad y la honradez serán la base de nuestras relaciones.

La buena educación se conservará hasta en los momentos en que creemos que nadie nos ve.

El conocimiento, la creatividad y la sensibilidad serán las cualidades necesarias para hacer bien nuestro trabajo; añadiremos la disciplina para cultivarlas.

La constante búsqueda de lo nuevo nos mantendrá siempre actuales, pero nunca sacrificaremos eficiencia por novedad.

El respeto a la esencia de nuestros alumnos y de nuestros colaboradores estará por encima de modas, caprichos, intereses y gustos personales.

Los objetivos de nuestros alumnos serán los nuestros y haremos lo necesario para alcanzarlos.

Trabajar será un placer porque nuestra labor es útil y siempre diferente, buscaremos además hacerla emocionante y divertida.

FORMA DE TRABAJO

El trabajo de los niños, dirigido por cada una de las maestras se basa en el programa SEP y se complementa con un currículo interno.

El cupo máximo de alumnos es de treinta.

El trabajo académico se integra por el Team Teaching que es el trabajo en equipo de tres maestras por grupo, es decir se trabaja por áreas, donde se encuentra un grupo conformado por la maestra de inglés, la maestra de español y la maestra por cada grado. En este sistema los alumnos cambian de salón de manera alternada para asistir a sus clases de aproximadamente dos horas en cada área.

Además los niños trabajan clases especializadas una vez por semana de Danza, Computación, Artes Plásticas y Educación Física.

La clase de Danza tiene como objetivo el desarrollo de la coordinación motora gruesa según las necesidades fisiológicas de la edad, además del conocimiento y aprecio de los valores artísticos, danza folklórica, tradicional y contemporánea.

La clase de Computación tiene como objetivo el apoyo del desarrollo intelectual a través del uso de la computadora, en donde se trabajan con programas de memoria, lógica y desarrollo mental, así como matemáticas y español.

La clase de Artes Plásticas se estimula el desarrollo de la coordinación motora fina, gusto por la creatividad y aprecio de las aptitudes artísticas en donde se utilizan materiales como colores, tintas, papel, pinceles y materiales de reuso.

La clase de Educación Física permite el desarrollo de la coordinación motora gruesa según la edad de los educando y el trabajo en equipo como formativo del concepto de socialización y cooperación.

La clase de inglés tiene la característica de que no se utiliza el idioma Español. El manejo de todas las actividades se hacen en inglés con el Método Natural: Look, Listen and Learn. De segundo a sexto año de primaria se presenta un examen anual de dominio del inglés como Segunda Lengua avalada por Trinity Collage London, Inglaterra.

APORTACIONES A LA PRÁCTICA EDUCATIVA

En este apartado analizaremos de forma más específica como se trabajan las áreas de Español y Matemática, además de incluir la Disciplina, que son las principales aportaciones del modelo educativo que se emplea en el CEAO.

MODELO EDUCATIVO DEL CEAO

El trabajo en equipo es la base en la que se fundamenta este Modelo Educativo.

El Team Teaching es el trabajo en equipo de tres maestras por grupo, en este modelo los alumnos cambian de salón de manera alternada para asistir a sus clases de Matemáticas, Español e Inglés.

Así también se da el manejo generalmente de grados diferentes por ejemplo:

Maestra de Español	Titular de 1º	Encargada del área de Español, Conocimiento del Medio, ó C.N. y Geografía
Maestra de Matemáticas	Titular de 2º	Encargada del área de Matemáticas, Historia y Civismo
Maestra de Inglés	Titular de 2º	Encargada de inglés como segunda lengua.

Así podemos tener un equipo de maestras, dos grupos de diferente grado. Algo también diferente en este Colegio es que la asignación de grupos no es tradicional tampoco, ya que el grupo se designa con las iniciales del nombre de la maestra, en mi caso cuando tuve a primer grado mi grupo era el 1º “M” y cuando hice equipo con una compañera que se llama también Mónica, mi grupo fue el 1º “M. A” por Mónica Álvarez.

El trabajo por áreas es la forma de trabajo.

En cada área se manejan los siguientes aspectos

ESPAÑOL

ESPAÑOL	CIENCIAS NATURALES Y GEOGRAFÍA.
<p>Ejercicio diario de caligrafía.</p> <p>Escritura de un refrán, un proverbio, un pensamiento o frase célebre cuidando más la calidad de ortografía y caligrafía que de la extensión</p> <p>Lectura oral buscando la calidad de la misma.</p> <p>Lectura oral y en silencio haciendo análisis de lo leído: tomar una oración de lectura y analizarla, jugar con ella cambiar palabras por sus sinónimos los antónimos, localizar la idea principal, etc.</p> <p>Copia de una oración posteriormente dictado de la misma y análisis crítico.</p> <p>Además se trabajan con los libros de SEP y apoyo.</p>	<p>Aplicar los principios de lectura a los temas.</p> <p>Subrayar las ideas más importantes, análisis de las acciones o fenómenos explicados.</p> <p>Elaboración de mapas mentales.</p> <p>Presentación semanal de temas por grupo de alumnos utilizando diversas técnicas de trabajo grupal como referencia, lluvia de ideas, elaboración de cuadros sinópticos, conceptuales y mapas mentales. Trabajar con los libros de SEP.</p>

MATEMÁTICAS

MATEMÁTICAS	HISTORIA Y CIVISMO
<p>Ejercicios mentales de suma, resta, multiplicación y división 5 minutos al día. Estos ejercicios se conocen como MENTAL DRILLS.</p> <p>Tabla MAM* (práctica diaria 5 minutos)</p> <p>Resolución de problemas aplicando la secuencia de planteamiento, operación y resultado. (por lo menos dos problemas diariamente)</p> <p>Incluir juegos didácticos como los memoramas de tablas de multiplicar.</p> <p>Teoría de números.</p> <p>Libros de Apoyo y SEP</p>	<p>Aplicar los principios de lectura a los temas. Subrayar las ideas más importantes, análisis de las acciones o fenómenos. Presentación semanal de temas por un grupo de alumnos utilizando diversas técnicas de trabajo grupal como referencia, lluvia de ideas, cuadros sinópticos, conceptuales, mapas mentales.</p> <p>En la parte de historia se puede pedir que representen obras teatrales.</p> <p>Libros de SEP</p>

Con respecto al área de Matemáticas dos aportaciones importantes que quiero profundizar son:

El Mental Drills

Es el cálculo mental, que ejercita a los niños en su hemisferio izquierdo, además de que es una herramienta para despertar el gusto por las matemáticas, nosotras manejamos unos bonos que son unos papelitos con diversas figuritas, que sirven de estímulos para cuando realizamos el Mental Drills los niños puedan ganar uno cuando llegan al resultado correcto. Por ejemplo se dice en voz alta, y se da la indicación de que pongan atención y que no se pueden repetir las cantidades, así se inicia $2+5+3+5-9 \times 4=24$ cuando se termina se pide que levanten su mano los niños que sepan el resultado, y así nosotros elijamos al primero que levanto su mano.

La Tabla MAM

Es una serie de números que se pide que repitan los niños y que se agrega una cantidad para que ellos realicen una operación ya sea de suma, resta, multiplicación o división.

123	124	125		Se pide primero que repitan primero el número tal como
126	127	128		aparecen uno, dos, tres hacemos pausa, uno dos cuatro, pausa
129	130	131	+2	uno dos cinco, así hasta uno tres siete. Después se pide que a
132	133	134		esos números se le sume en la mente dos, así diremos tres
135	136	137		cuatro, cinco, tres, cuatro, seis hasta tres, cinco, nueve.

Esta tabla MAM es otra modalidad de cálculo mental, que su uso frecuente refuerza la habilidad del cálculo, y también nos apoya en la memorización de las tablas de multiplicar.

El trabajo en equipo de alumnos es otra característica de este modelo educativo.

Es una estrategia para alcanzar los objetivos de este modelo, fomentar el trabajo por equipos en el salón de clases. Ya que al trabajar en equipos se establecen empatías entre compañeros, se logra un ambiente de trabajo diferente y organizado además de esta forma permitimos el diálogo entre los niños. Además como se abordará más adelante el trabajo organizado en equipos permite tener un control en la disciplina del salón.

Las actividades académicas están basadas en las Técnicas de Aprendizaje Acelerado como son Gimnasia Cerebral, Mapas Mentales, Estilos de Aprendizaje, Inteligencias Múltiples y Aprendizaje mediado.

Esta es una más de las aportaciones de este modelo educativo, porque ahora se describirá como entrelazar estas técnicas con el trabajo escolar.

Una regla que condiciona el trabajo del docente del CEAO, es llevar a cabo antes de empezar nuestras clases, es hacer diariamente por lo menos un ejercicio de **GIMNASIA CEREBRAL**

La Gimnasia Cerebral es una técnica que mezcla fundamentos del Aprendizaje Acelerado, sólo que con la modalidad de ejercitar 25 ejercicios prácticos que diseñó la Licenciada en filosofía, y entrenadora de PNL la mexicana Luz María Ibarra, con estos

ejercicios se logra activar el aprendizaje, la memoria, la creatividad, la autoestima, manejar el estrés, fomentar y estimular la integración mente-cuerpo, a través de movimientos sencillos y estratégicos.

<i>Nombre del ejercicio</i>	<i>Beneficios</i>
Botones Cerebrales	Aumenta la atención cerebral
Gateo Cruzado	Activa el funcionamiento cuerpo/ mente
El espantado	Maneja el estrés y relaja todo el cuerpo.
Tensor y Dispensar	Logra mayor concentración
Cuenta hasta diez	Se logra la armonía del s. nervioso
Nudos	Disminuye estrés y centra el aprendizaje
Cuatro ejercicios para los ojos	Ayuda a la visualización
Ochitos acostaditos	Coordinación mano/ojo
Ochitos con el dedo	Mejora la coordinación mano/ ojo
El elefante	Mejora la atención
A B C	Se integran consciente/inconsciente
P d q b	Ayuda a corregir el sentido de dirección
Peter Pan	Activa la memoria
Pinocho	Incrementa la memoria y la concentración
La tarántula	Activa el sistema nervioso
El grito energético	Permite que fluyan las emociones.
El bostezo energético	Activa la verbalización y comunicación
El perrito	Disminuye el estrés y aumenta la atención
Alá, Alá	Despierta al sistema nervioso
Caminata en foto	Facilita la comunicación
Cambio de significado	Optimiza los procesos de solución
El ¿cómo sí ? y el ¿qué sí?	Genera sueños y metas
Accesando excelencia	Accesas fácilmente estados de excelencia
Sonríe, canta y baila	Activa el cerebro y el cuerpo
Cambiando la película cerebral	Ayuda a la visualización

Estos ejercicios se podrán consultar en la parte de anexos, en dónde se explica claramente cómo realizar cada ejercicio así que música se requiere para cada ejercicio.

Los ejercicios de gimnasia cerebral en ocasiones los adecuamos para lograr distintos objetivos de acuerdo a nuestro plan de clase.

Para mejorar la lectura:

Tensar y dispensar

A B C.

Nudos

Gateo cruzado

Ochitos acostaditos

Cuatro ejercicios para los ojos

Para poder leer en voz alta y en público

El elefante

Peter Pan

El grito energético

El bostezo energético

Gateo cruzado

Accesando excelencia

Cuenta hasta diez

Para la comprensión en la lectura

A B C

P d q b

El elefante

El pinocho

Para deletrear mejor

Ochitos acostaditos

Ochitos con el dedo

El elefante

Peter Pan

Para leer más rápido

Cuatro ejercicios para los ojos

Ochitos acostaditos

Ochitos con el dedo

El elefante

Nudos

Para las matemáticas

El elefante

A B C

P d q b

Nudos

El perrito

Para prepararse para el deporte y el juego

Gateo cruzado

Nudos

El grito energético

El bostezo energético

La tarántula

Pinocho

Para la coordinación mano/ojo (habilidades de escritura)

Gateo cruzado

Cuatro ejercicios para los ojos

Ochitos acostaditos

Ochitos con el dedo

Para la creatividad al escribir

El grito energético

El bostezo energético

Cambio de significado

El ¿cómo sí? Y el ¿Qué sí?

Para pensar creativamente

Gateo cruzado

El elefante

Cambiando la película cerebral

Accesando excelencia

Sonríe, canta y baila

El ¿cómo sí? Y el ¿qué sí?

Para presentar exámenes

Cuenta hasta diez
Ochitos acostaditos
Nudos
Gateo cruzado
Accesando excelencia

Para incrementar la memoria

Peter Pan
Pinocho
El espantado
El perrito
Cuatro ejercicios para los ojos
Nudos accesando excelencia

Para escuchar y hablar mejor

Peter Pan
Gateo cruzado
Cambiando la película cerebral
El ¿cómo sí? Y el ¿qué sí?
Accesando excelencia

Para incrementar autoestima

Nudos
Accesando excelencia
Cambio de significado
La tarántula
Sonríe, canta y baila

Una estrategia más de trabajo es la realización de **los mapas mentales**, ya que por norma del Colegio, esta prohibido dictar apuntes, se pueden realizar esquemas, cuadros sinópticos, pero se pide que habituemos a los pequeños a que realicen sus mapas mentales.

Al utilizar los mapas mentales dejamos aún lado la enseñanza tradicional, ya que con esta forma el alumno se convierte en una persona activa del aprendizaje, que desarrolla su capacidad de comprensión y memoria, además con esta actividad se va ampliando su pensamiento creativo. Además con los mapas mentales podemos lograr que los niños adquieran un estilo de memoria eficiente, ya que estos permiten el repaso rápido de contenidos, estudiar con profundidad y agrado, además de tomar apuntes eficientemente, centrado en conceptos.

* Se ampliará la información de mapas mentales en la parte de anexos*

Aprendizaje mediado es otra característica que define el modelo educativo del CEAO, consiste en que el maestro es el facilitador del aprendizaje, es decir el maestro es el que a través de diversas técnicas que lleva a cabo logra estar en medio del proceso de enseñanza-aprendizaje, quiere decir que ayuda a que el niño encuentre su estilo dominante de aprendizaje, para que así cuando algún conocimiento queda confuso se apoye en su canal de predominancia y logre adquirirlo.

Esta es una tarea sumamente compleja, sobre todo para el maestro, ya que debe ser un buen observador de cada niño, ya que se nos pide que en el diagnostico que realizamos de cada alumno se anote, cuál es su estilo de aprendizaje y su canal de entra

Sin lugar a dudas cualquier maestro desea conocer cuál es la fórmula mágica para tener el control de un grupo, en nuestra labor en el CEAO es múltiple lograr el control del grupo, ya que no sólo tenemos un grupo a cargo sino tres grupos.

Así que una aportación del CEAO es su forma de tener el control y es su **DISCIPLINA ASERTIVA**

La Disciplina Asertiva entendiendo asertiva como sinónimo de positiva, constructivista, intrínseca; la que nace desde dentro. La que **no es impuesta**, esta disciplina es un plan que se lleva a cabo con los niños, lo único que se requiere para que funcione son dos elementos por parte del maestro **la consistencia y el control**.

La Disciplina Asertiva se basa en siete pasos para un ciclo escolar exitoso:

1) Establecer normas para tu salón de clases

Antes de que se inicie el trabajo escolar, es vital determinar las conductas específicas para los niños. Estas conductas te servirán como normas en el salón de clases y fuera de él.

Normas:

Sigue las indicaciones de la maestra la primera vez que se te dan.

Conserva tus manos, pies y objetos para ti mismo

Cuida tu lenguaje y comentarios

Cuando tengas una pregunta levanta la mano

No abandones el salón sin permiso

Termina todos tus trabajos

Siempre listo para trabajar

Utiliza los pases del baño

Estas son las normas generales que se manejarán para la conducta en el salón de clases, y debemos recordarles a los niños que siempre están vigentes.

2) Determina direcciones específicas

Las direcciones específicas son aquellas conductas que queremos que siempre realicen los niños, por ejemplo el que cuando demos algún material para recortar a los niños, ellos tengan antes guardados todos sus cuadernos, libros y lapiceras. Esto siempre lo tienen que recordar y hacer cuando indiquemos que daremos material para recortar.

Estas actividades van relacionadas con el cumplimiento de normas, por ejemplo se usan unos pases de baño que son unos cuadros de plástico uno para niños otro para niñas y la dirección específica será podrás ir al baño si el pase esta colgado y no es necesario avisar al maestro, si el pase no se encuentra tendrás que esperar tu turno.

Además se manejan dos pases más uno verde y otro rojo, el verde significa que si tienes urgencia de salir al baño y no hay pase puedes tomar el pase verde. El pase verde significa siga y quiere decir que lo podemos usar en caso de algo urgente. El pase rojo significa alto y este lo pone el maestro al frente del salón y significa que no podrás salir ya que a lo mejor es muy importante lo que la maestra está explicando y sólo en ese caso no podrás salir hasta que la maestra lo cambie a verde, es por eso que el pase rojo la maestra tendrá cuidado del uso, no debe abusar de ponerlo, al contrario siempre debe estar presente el pase verde.

3) Determina consecuencias disciplinarias.

Estas deberán ser consecuencias con las que no impliquen un esfuerzo extra que la maestra no podrá realizar, por ejemplo dejar a los niños tiempo extra después de clases y la maestra no puede quedarse ese tiempo extra.

Las consecuencias pueden determinarse así:

Primera consecuencia: Advertencia

Segunda consecuencia: 5 minutos trabajando separado del grupo

Tercera consecuencia: 10 minutos trabajando separado del grupo

Cuarta consecuencia: Aviso escrito a sus padres y reporte en la hoja diaria.

Quinta consecuencia: Envío a Dirección y reporte en la hoja diaria

*Falta grave: envío inmediato a la Dirección y reporte en la hoja diaria.

La guía para la aplicación de consecuencias a los niños es la siguiente:

Cada vez que un niño rompa una de las normas, aplicarle una consecuencia disciplinaria. Aplica una consecuencia disciplinaria inmediatamente después de que el niño rompió la norma.

No se debe perder la calma, ni la compostura al aplicar consecuencias.

4) Determina reforzamientos positivos para tu salón de clases.

La clave de una disciplina efectiva es el apoyo positivo a los niños cuando demuestran una conducta apropiada. El reforzamiento deberá ser algo que el niño desee y disfrute.

La recompensa deberá ser inmediata a la conducta adecuada del niño.

Los reforzamientos positivos deberán darse lo más frecuentemente posible.

Los reforzamientos positivos pueden ser: notas positivas a casa, felicitaciones, tiempo libre, boleto para rifa, puntos extras, convivios en clase, renta de juguetes, día sin tarea, bonos.

5) Diseña un cartel con tu Plan de Disciplina para tu salón de clases

Esto sólo quiere decir que anotemos en un cartel grande los acuerdos de nuestra disciplina donde estarán a la vista cuales son las normas, las consecuencias y las recompensa.

6) Comunica tu Plan de Disciplina a los Padres de Familia

Este plan se encuentra por escrito, y se entrega a los padres de familia cuando inscriben a sus hijos, los padres se lo llevan a su casa ya que se recomiendan que lo lean con sus hijos y después este lo entregan en la primera semana de clases firmado de conformidad. Así que al darlo a conocer a los padres y a los niños, se evitan muchos problemas e improvisaciones por parte de la maestra, ya que de esta se evita caer en la improvisación de consecuencias, ya que no podremos salirnos de las ya marcadas en el reglamento de disciplina. Así que también cuando algún alumno eligió tomar una actitud no apropiada, el también sabrá que tendrá que asumir una consecuencia y los padres tendrán la obligación de aceptarla.

7) Revisa y aprende las guías básicas para utilizar la Disciplina Asertiva

Esto quiere decir que debemos recordar a los pequeños que la primera y más importante de las normas que debemos seguir es la de **sigue las indicaciones la primera vez que se te dan** ya que si logramos que ellos entiendan esta regla llevaremos a cabo con facilidad el plan de disciplina en dónde siempre estarán presentes más las recompensas por un buen comportamiento y así minimizaremos las consecuencias.

Así que también para que funcione esto debemos recordar que debemos reforzar en cada instante las actitudes adecuadas de nuestros alumnos, los elogios son los que apoyarán este plan de disciplina.

La disciplina asertiva es un plan que si lo llevamos a cabo correctamente, nos ayudará a siempre tener el control del grupo de una manera armónica favorecerá el aprovechamiento del aprendizaje. Ya que al lograr tener un ambiente adecuado con los pequeños, lograremos que ellos rompan con sus miedos y entren en el canal adecuado para el aprendizaje.

Una aportación importante de este modelo educativo son **las ideas de reforzamiento positivo** que se trabajan con los alumnos. Entre las que podemos señalar son:

Árbol Floreciente

Consiste en colocar una rama seca, tal vez decorada con colores brillantes y atractivos, en una lata. Colocar en ella algunas figuras de manzanas, estas manzanas las colocaremos en la rama para recompensar al grupo por buena conducta, entre más manzanas logré tener nuestra rama podremos recompensar al grupo con algún video.

Nuestro árbol lo podremos cambiar de temática de la siguiente forma:

Septiembre usamos manzanas, Octubre hojas, Noviembre calabazas, Diciembre ángeles, Enero coronas, Febrero corazones, Marzo mariposas Abril caramelos, Mayo palomas, Junio golondrinas.

Corona al cumpleaños

Utilizando la lista de nuestros alumnos, debemos registrar en nuestro calendario la fecha del cumpleaños de cada niño. Así cuando sea el cumpleaños de cada niño organizaremos por la mañana un coro que cante las mañanitas, que griten una porra al cumpleaños y colocarle en su cabeza una pequeña corona dorada que usarán a lo largo del día.

Te caché

Para esto se requiere de preparar distintivos de cartulina con la leyenda “me cacharon cuando me portaba bien”, “estoy muy orgullosa por tu comportamiento”, “eres excelente” etc. Estas se colocan en el suéter del niño que cachamos con un buen comportamiento.

Estos distintivos pueden ser en septiembre libros, en octubre carabelas, en noviembre sombrero revolucionario, en diciembre caja de regalo, en enero estrellas, en febrero banderas, marzo pajaritos, en abril papalote, en mayo un lápiz, en junio un búho.

Invitado por una noche

Esta es una recompensa positiva y consiste en tener un muñeco de peluche el cuál prestaremos a algún niño que hizo un esfuerzo por mejorar su conducta. Así que al observar su buen comportamiento se lo daremos para que se lo lleve a casa y lo devuelvan al siguiente día, a ese muñeco se le pondrá una etiqueta que diga “la persona que me está llevando a su casa se comportó extraordinariamente bien hoy en la escuela”.

Bono para rifa

Consiste en tener unos papelitos pequeños que serán llamados bonos, los cuales podremos dar cuando alguien termina bien un ejercicio, al contestar correctamente un mental drills, por ser ayudante de la maestra, etc. Estos papelitos los niños les ponen su nombre y los depositan en un botecito transparente al cual se le llamará tómbola, y al final del mes esos niños participarán en la rifa de la maestra, los regalos pueden ser una pluma, un distintivo, un diploma, un póster, etc.

Dedos gordos arriba

Debemos dibujar una gran mano en una cartulina y colocarla en un lugar visible, cada día al finalizar la clase se organiza la Ceremonia de los dedos gordos, que consiste en que los niños que hayan destacado por su buen desempeño, compañerismo o buen comportamiento, podrán poner su huella digital tantas veces como puntos buenos haya tenido en el día.

Otra aportación es el **ambiente físico del aula**.

El arreglo físico de nuestro salón puede tener un impacto directo en la disciplina de los niños. Esta es la razón por la que debemos arreglar los muebles y material de modo que el niño nos pueda ver y a su vez al pizarrón.

Una forma que se pide es que las bancas las distribuyamos de forma en que siempre se puedan conformar equipos.

3.1 LA CONTRIBUCIÓN DEL PEDAGOGO EN LA CALIDAD EDUCATIVA A TRAVÉS DE ESTE MODELO.

En estudios que han realizado compañeros de la ENEP “Aragón” han referido que la mayoría de los egresados en su práctica profesional se han desarrollado más en el ámbito de la docencia. En este sentido nuestro plan de estudios estaba más orientado a la teoría más que a la práctica. Así con las limitaciones de nuestro currículo escolar, la mayoría de nosotros nos atrevimos a trabajar en este ámbito, así que nos fuimos formando según nuestra experiencia que adquiríamos cada ciclo escolar. De tal forma podemos decir que hacemos nuestro mejor esfuerzo por lograr el aprendizaje de nuestros alumnos.

Sin embargo en la época que nos encontramos no podemos continuar con ese estilo de enseñanza, basado sólo en la experiencia y mucho menos podemos continuar con el tradicional paradigma educativo, debemos involucrarnos en los cambios que va estableciendo la sociedad. Y con mayor razón nosotros los pedagogos que hemos hecho nuestro estilo de enseñanza basado en el paradigma tradicional que carece de fundamentos teóricos, que requiere que nosotros nos actualicemos de forma inmediata ya que los cambios en la tecnología nos van dejando atrás siendo obsoletas nuestras técnicas de enseñanza.

En nuestras manos recae el proceso educativo, de nosotros depende asegurar nuestra presencia en el importante proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que si nos enfocamos a realizar una retrospectiva de nuestro quehacer pedagógico hemos quedado afuera de muchos proyectos, es así que para trabajar en algunas instituciones educativas, por ser pedagogos no se nos permite trabajar, y ahora la misma Secretaría de Educación Pública ha pedido a la escuelas particulares que para poder trabajar los pedagogos tienen que realizar un curso de Actualización para el magisterio, sin este curso no se puede estar en plantilla.

Es sin embargo oportuno este requerimiento que se nos exige, ya que de cierta manera esta actualización nos brindará herramientas para mejorar nuestro trabajo docente.

Aún después de tomarlo quedan espacios que debemos cubrir y esto lo podemos realizar cuando nos analicemos sobre cuales son nuestras deficiencias en nuestro estilo de enseñanza. Solamente así podremos contribuir a la calidad educativa de nuestro país.

Ya que debemos asumir nuestra responsabilidad de que si un niño no está aprendiendo de la manera en que lo estamos enseñando, entonces debemos enseñarle de la manera en que él aprende.

Con respecto al trabajo que realiza el Centro Educativo Alpha Omega, quiero destacar que la mayoría de las maestras con las que cuenta son egresados de la ENEP “Aragón”, y esto es importante señalar ya que al asumir el modelo educativo de esta institución, estamos logrando que muchos de nosotros mejoremos nuestro estilo de trabajo, tengamos herramientas teóricas que nos permitan adecuar técnicas que favorezcan el crecimiento y consolidación de nuestros alumnos.

Así que las pedagogas que en algún momento laboramos en esta Institución hemos recuperado esa forma de trabajo y la hemos establecido en dónde laboramos, de tal forma que poco a poco hemos contribuido a mejorar la calidad en otras instituciones a dar a conocer eficiente modelo educativo.

Esto lo puedo asegurar ya que tengo la experiencia de contar con la amistad de algunas compañeras que laboraban conmigo y que ahora están en otra institución y en alguna medida ellas implementan la mayoría de técnicas que aprendimos.

Ya que nosotras al estar en constante aprendizaje, dado los cursos intensivos que se proporcionan nosotros también requerimos un aprendizaje auténtico en dónde realizamos un proceso de reconstrucción de conocimientos que permitan organizar y facilitar el acceso al conocimiento a los alumnos para que se apropien de él. Esta es la razón para invitar a reflexionar sobre la forma en que acercamos a los niños al conocimiento y la forma en que conducimos el proceso educativo.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES

La realización de esta memoria de desempeño profesional me dio la oportunidad de exponer el modelo educativo que lleva a cabo el Centro Educativo Alpha Omega para que sirva de referente teórico y práctico a todos aquellos que tienen la oportunidad de desempeñarse como docentes y que sobre todo andan en busca de mejorar su actividad profesional.

Sobre todo se busco plasmar el lado teórico que fundamenta este modelo educativo, para así facilitar la comprensión y ejecución de las diferentes técnicas que sirven de referente para lograr llevarlas a cabo en la práctica docente. Sin dejar de señalar que de esta forma rompemos los esquemas tradicionales del paradigma educativo y así coadyuvar con nuestro desempeño en la labor de mejorar la calidad educativa en nuestro país.

Sobre todo se busco establecer que para lograr la calidad de la educación, se requiere que el docente tenga un cambio real en el aula para así lograr facilitar en los niños el proceso de enseñanza-aprendizaje. De forma que los esfuerzos que se realicen estén encaminados en aumentar los logros de los alumnos. Por lo que se establece que para romper el paradigma es necesario cambiar los principios que se tienen por procesos y prácticas, para diseñar estrategias que se pongan en práctica. Conjugando de esta manera una dinámica interna de enseñar y aprender y el hilo conductor llevará hacia la mejora continua.

Al lograr que los docentes se interesen por mejorar su labor día a día, se permite entablar las bases para que surja un nuevo profesor para transformar los logros de sus alumnos, mostrando así su nueva imagen que proyecte:

Ser entusiasta y siempre positivo

Fomente su pensamiento crítico, su creatividad y su imaginación.

Motive y contagie a los demás

Practique el liderazgo

Sea capaz y este dispuesto a analizar su práctica profesional.

Desea mejorar

La razón de mostrar el modelo educativo del CEAO es para que podamos “modelar” las diferentes estrategias en las que se fundamenta, logrando así:

Fomentar el aprendizaje consciente

Promover la reflexión crítica, la creatividad y la autonomía

Estimular la habilidad para resolver problemas y tomar decisiones

Estimular el aprendizaje, la construcción del propio conocimiento y la capacidad de tener ideas y puntos de vista propios.

Estimular el desempeño efectivo dentro y fuera de la escuela, ya que de nada serviría si el niño sólo sabe resolver problemas matemáticos si esto no le es útil para resolver un problema de su vida cotidiana.

Promover el desarrollo de la inteligencia emocional: la cooperación, la responsabilidad, la empatía, la congruencia, el autocontrol, etc.

Ayuda al educando a ser libre, a lograr su autonomía, a desenvolverse, a sentir seguridad y confianza en si mismo.

Centra el aprendizaje en el desarrollo pleno del educando, más que en la acumulación de conocimientos académicos.

Estimula la curiosidad, la experimentación, la libre expresión, la conciencia crítica y autocrítica, la cooperación.

Propicia un aprendizaje verdaderamente integral

Atiende a los intereses y ritmos de aprendizaje de los educandos y por tanto, inventa estrategias y técnicas para lograr los objetivos.

Hace del aprendizaje una experiencia agradable.

Educa para la transformación del mundo, no para la adaptación de éste.

Es necesario concluir que la fórmula de la escuela tradicional: preparar para la vida del adulto, ha fracasado. Cada generación se encuentra ante problemas y dificultades nuevas. El mejor aprendizaje consiste en preparar a los jóvenes para que puedan resolverlos por sí mismos.

De aquí derivamos las aportaciones del modelo educativo del CEAO que pueden apoyarnos en nuestra práctica educativa son:

El aprendizaje mediado

El trabajo en equipos de alumnos

La práctica de ejercicios de Gimnasia Cerebral

El uso de los mapas mentales

El trabajo por áreas

La disciplina asertiva

El uso de ideas de reforzamiento positivo

Al realizar este trabajo me permitió articular el planteamiento anecdótico de mi experiencia laboral y establecer una teoría sobre los modelos educativos que se encuentran a la vanguardia.

Al analizar estos nuevos modelos, nos percatamos que necesitamos estar actualizados todos los que estamos frente a un grupo. Debido a que nuestro quehacer cotidiano, nuestra práctica docente, iniciada mucho antes del día en que nos inscribimos a la Licenciatura, ya que empezamos a ser maestros desde que en los primeros años conocimos modelos de maestros que asimilando y desde que nuestras realidades familiares y sociales fueron dando forma, con mayor o menor libertad, a la elección profesional del magisterio.

Esta mirada retrospectiva nos dará pauta de dónde poner el énfasis en el futuro, tanto en lo personal como en relación al proceso enseñanza y aprendizaje que llevamos a cabo.

Así este trabajo considero en algún momento lograr un análisis sobre la forma de trabajo que cada uno realiza, así con las experiencias, aprendizajes y descubrimientos que se exponen lograr en forma individual vislumbrar la práctica docente en un futuro cercano, identificando proyectos, desafíos, preocupaciones y decisiones.

BIBLIOGRAFÍA

ALONSO, Catalina M. Los estilos de aprendizaje. Ediciones Mensajero. España, 1997.

ARMSTRONG, Thomas. Las inteligencias múltiples en el aula. Editorial Manantial. Buenos Aires, 1999.

AUSUBEL, David P. et al. Psicología Educativa. Un punto de vista cognoscitivo. Editorial Trillas. México, 1983

BUZAN, Tony. El libro de los mapas mentales. Editorial Urano. España, 1996.

CERVANTES, Víctor Luis. El ABC de los mapas mentales. Editorial AEI. México, 1999.

COLL, César, et al. El Constructivismo entra al aula. Ediciones Homo Sapiens. Argentina 2004.

CONTRERAS, Ofelia y DEL BOSQUE Ana Elena. Aprender con estrategia. Desarrollando mis inteligencias múltiples. Editorial Pax. México, 2005.

DIAZ BARRIGA, Arceo, Frida y HERNANDEZ Rojas, Gerardo. Estrategias Docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista. Editorial Mc-Graw Hill. México, 1998.

FERREIRO, Gravié. El ABC del aprendizaje cooperativo: trabajo en equipo para enseñar y aprender. Editorial Trillas. México, 2000.

FISK y LINDGREN. Enseñar es un reto. Orientaciones y consejos para maestros de primaria. Editorial Limusa. México, 1983.

FLOREZ Ochoa, Rafael. Hacia una pedagogía del conocimiento. Editorial Mc-Graw Hill. Colombia, 1997.

FORNER, Rosetta. PNL para todos. Editorial Quarzo. México, 2002.

GONZALEZ, Luis Jorge. PNL. Éxito y excelencia personal. Ediciones Teresianum. México, 2001.

GONZALEZ Ornelas, Virginia. Estrategias de enseñanza y aprendizaje. Editorial Pax. México, 2003.

IBARRA, Luz María. Aprende mejor con Gimnasia Cerebral. Ediciones Garnik. México, 2001.

JOHNSON, David W. Psicología Social de la educación. Editorial Kapelusz. Buenos Aires 1972.

KASUGA, Linda y otros. Aprendizaje Acelerado. Grupo Editorial Tomo. México, 2000.

MONEREO, Carles. et al. Estrategias de enseñanza y aprendizaje. Formación del profesorado y aplicación en la escuela. Editorial Graó. España, 2000.

MORAN Oviedo, Porfirio. La docencia como actividad profesional. Editorial Gernika. México, 2003.

PERRENOUD, Philippe. Construir competencias desde la escuela. Editorial Dolmen. Chile, 2002.

SAMBRANO, Jazmín .Superaprendizaje. Transpersonal. Editorial Alfaomega. México,2000

SOLANA, Fernando. (Compilador). Educar ¿para qué? Editorial Noriega. México, 2003.

SUAREZ Díaz, Reynaldo. La educación. Editorial Trillas. México, 1992.

TORRE BLANCA, José. Los fines de la educación. Una reflexión desde la izquierda. Editorial Biblioteca Nueva. México 1999.

TROTTER, Mónica. Estrategias de Superaprendizaje. Editorial Alfaomega. México,2000.

OTROS DOCUMENTOS

Cuaderno “Diseño Curricular del programa de Capacitación Didáctica para Educación Primaria. DGOSEDF. 2005

Revista Mexicana de Investigación Educativa. Julio a Diciembre 1999. Vol. 4 Número 8. Prácticas discursivas en el aula y calidad educativa.

YZAGUIRRE, L. E.: Calidad educativa e Iso 9001-2000 en Revista Iberoamericana de Educación. Calidad Educativa e Iso 9001- 2000 en México.

A

N

E

X

O

S

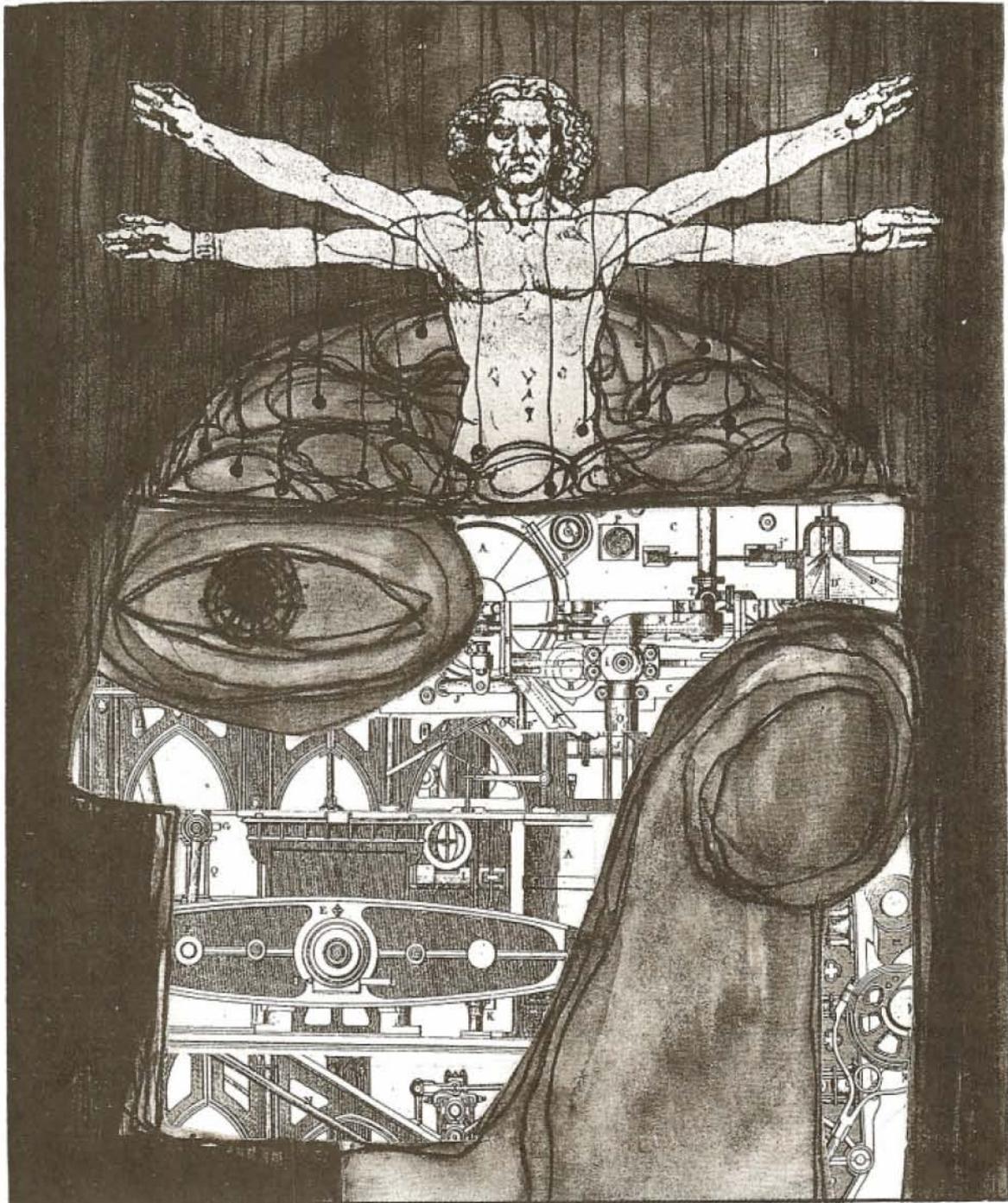
GIMNASIA

CEREBRAL

25 EJERCICIOS PRÁCTICOS

25

EJERCICIOS PRÁCTICOS



1

BOTONES CEREBRALES



PASOS

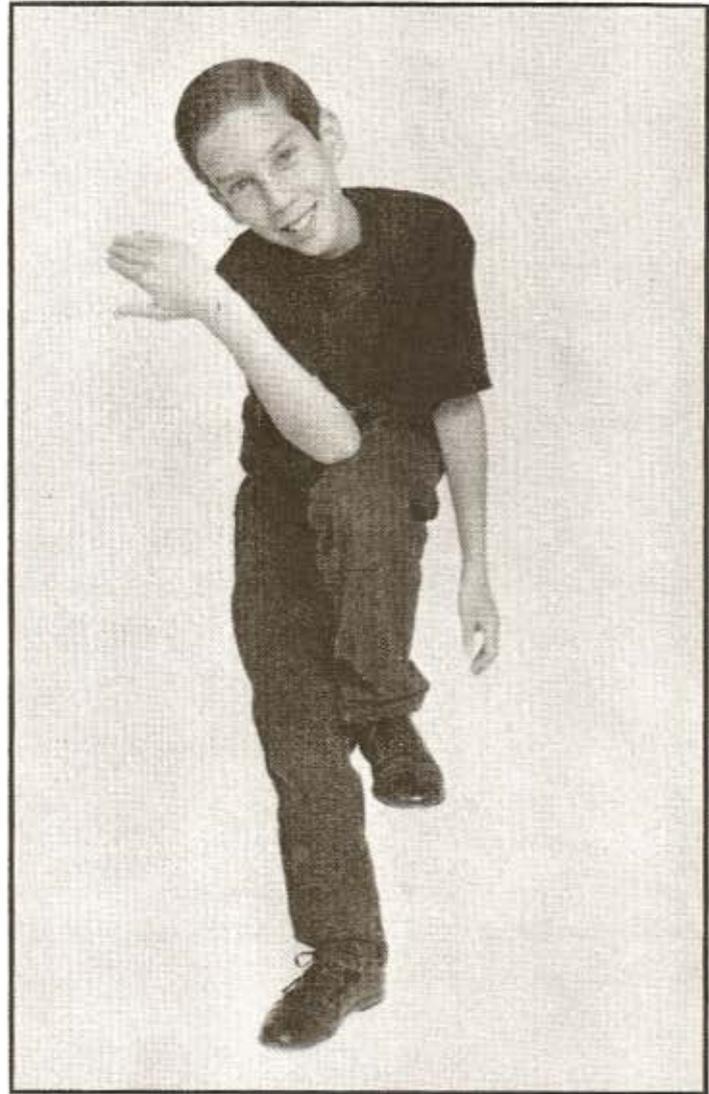
1. Piernas moderadamente abiertas.
2. La mano izquierda sobre el ombligo presionándolo.
3. Los dedos índice y pulgar de la mano derecha presionan las arterias carótidas (las que van del corazón al cerebro) que están en el cuello; coloca los dedos restantes entre la primera y segunda costilla, al corazón.
4. La lengua, apoyada en el paladar.
5. Usa: "Música Barroca Para Aprender Mejor" (de 60 tiempos).

BENEFICIOS

- Normaliza la presión sanguínea.
- Despierta el cerebro.
- Estabiliza una presión normal de sangre al cerebro.
- Alerta el sistema vestibular (donde se encuentra el equilibrio).
- Aumenta la atención cerebral.

2

GATEO CRUZADO



PASOS

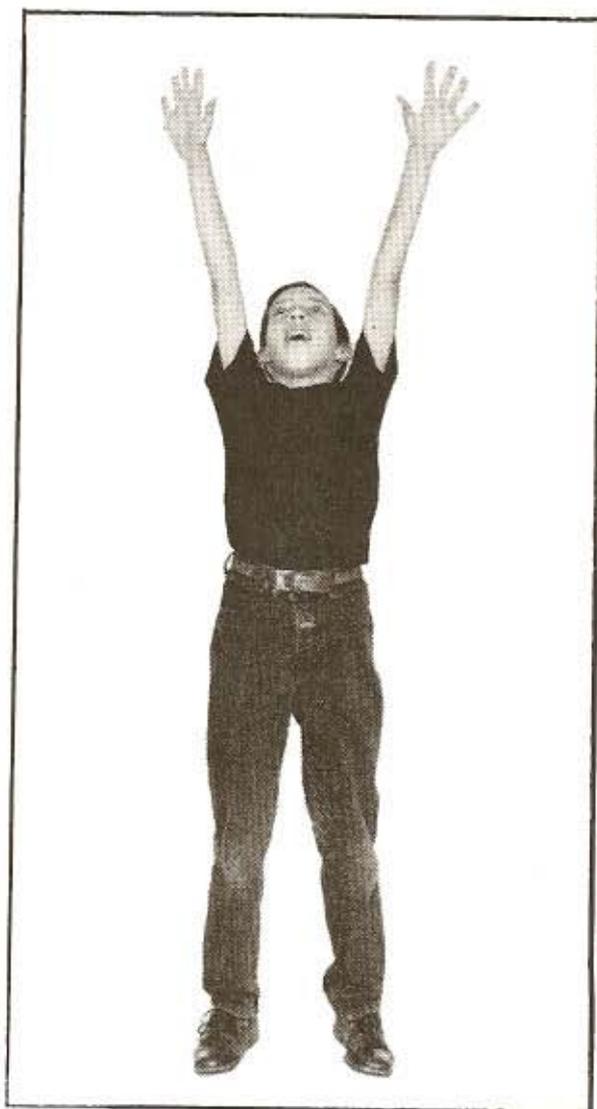
1. Los movimientos del “gateo cruzado” deben efectuarse como en cámara lenta.
2. En posición de firme toca con el codo derecho (doblando tu brazo) la rodilla izquierda (levantando y doblando tu pierna).
3. Regresa a la postura inicial.
4. Con el codo izquierdo toca la rodilla derecha lentamente.
5. Regresa a la posición inicial.
6. Usa: “Música Barroca Para Aprender Mejor” (de 60 tiempos).

BENEFICIOS

- Ambos hemisferios cerebrales se activan y comunican.
- Facilita el balance de la activación nerviosa.
- Se forman más redes nerviosas.
- Prepara el cerebro para un mayor nivel de razonamiento.
- Es excelente para activar el funcionamiento mente/cuerpo antes de llevar a cabo actividades físicas como el deporte o bailar.

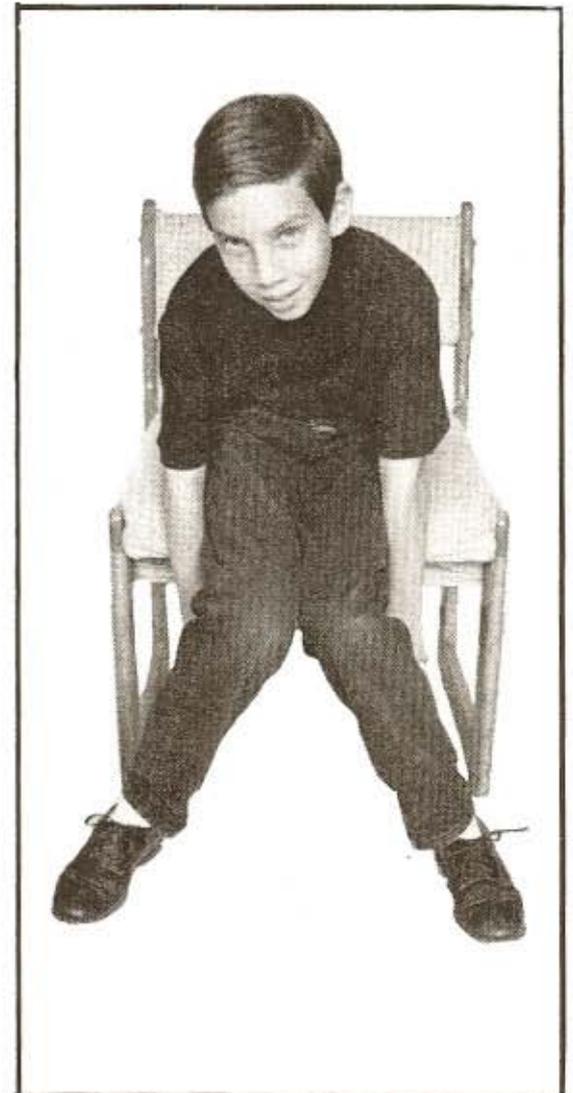
3

EL ESPANTADO



4

TENSAR Y DISTENSAR



PASOS

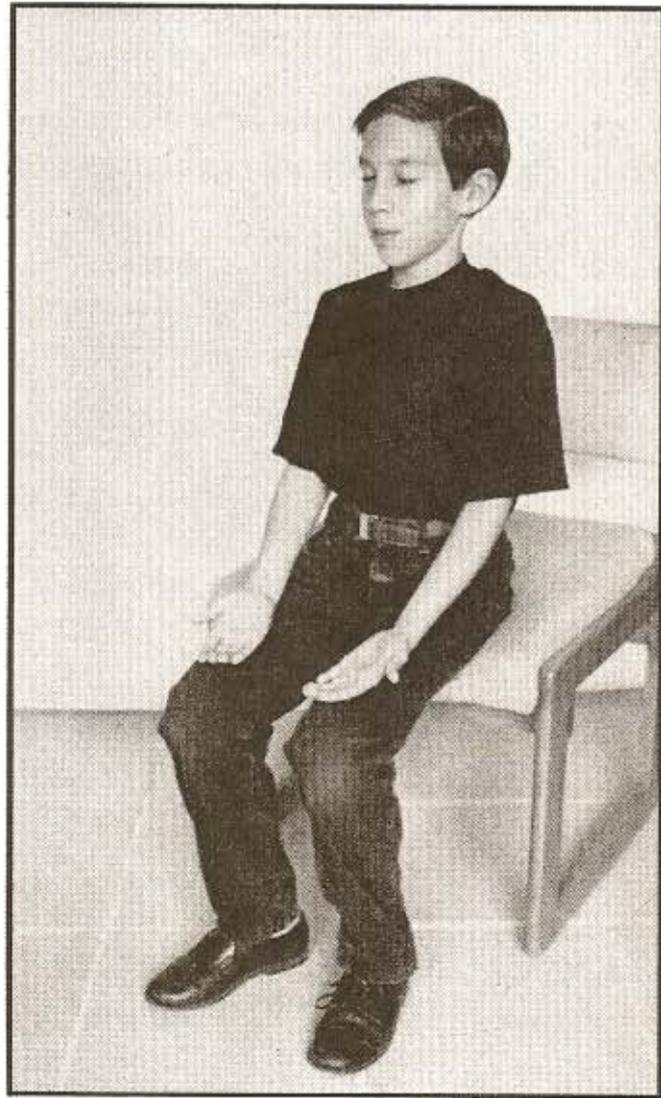
1. Practica este ejercicio de preferencia en una silla, en una postura cómoda, con la columna recta y sin cruzar las piernas.
2. Tensa los músculos de los pies, junta los talones, luego las pantorrillas, las rodillas, tensa la parte superior de las piernas.
3. Tensa los glúteos, el estómago, el pecho, los hombros.
4. Aprieta los puños, tensa tus manos, tus brazos, crúzalos.
5. Tensa los músculos del cuello, aprieta tus mandíbulas, tensa el rostro, cerrando tus ojos, frunciendo tu ceño, hasta el cuero cabelludo.
6. Una vez que esté todo tu cuerpo en tensión, toma aire, reténlo diez segundos y mientras cuentas tensa hasta el máximo todo el cuerpo.
7. Después de diez segundos exhala el aire aflojando totalmente el cuerpo.
8. Usa como fondo musical: “Mozart para Aprender Mejor”
(Selección: Música para Estimular la Inteligencia)

BENEFICIOS

- Logra la atención cerebral.
- Provoca una alerta en todo el sistema nervioso.
- Maneja el estrés.
- Mayor concentración.

5

CUENTA HASTA DIEZ



PASOS

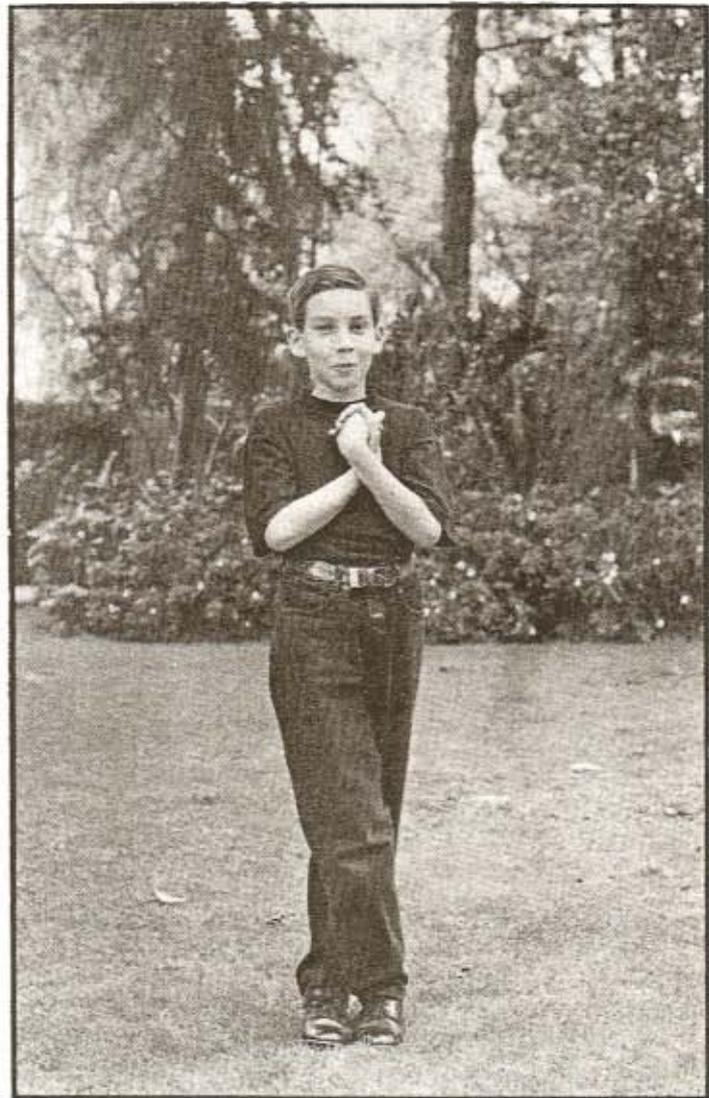
1. Procura una posición cómoda –puede ser una silla–, manteniendo una postura recta en tu columna y apoyando tus pies sobre el piso, o bien sentado en la punta de tus talones, como en la isla de Bali.
2. Coloca las palmas de tus manos hacia arriba al frente, a la altura de tu cintura, apoyándolas sobre tus piernas, o bien –como en la isla de Bali– juntándolas enfrente de tu rostro sosteniendo alguna flor.
3. Cierra por un momento los ojos y, mientras, presta atención a tu respiración.
4. Toma aire y cuenta hasta diez; retén el aire en tu interior y cuenta otra vez hasta diez.
5. Exhala el aire contando hasta diez y quédate sin aire mientras cuentas hasta diez lenta y suavemente.
6. Repite el ejercicio varias veces.
7. Puedes complementarlo usando alguna palabra corta como: “Paz”, “Amor”, “Me siento muy bien”; puedes repetirla mientras inhalas y después al exhalar. Si no aguantas los diez segundos, acompasa tu respiración contando hasta cinco. En Bali repiten la frase: “Dios en mí”.
8. Usa como fondo musical: “Mozart para Aprender Mejor”
(Selección: Música para Estimular la Creatividad)

BENEFICIOS

- Cuando el cerebro fija la atención en la respiración todo el sistema nervioso se pone inmediatamente en alerta.
- El hecho de llevar un ritmo hace que el sistema nervioso adquiera armonía.
- La calma regresa; en algunas culturas, como en Bali, a este ejercicio se le da el nombre de “meditación”.
- Ayuda al cerebro a tener claridad en el razonamiento y apertura para la creatividad.

6

NUDOS



PASOS

1. Cruza tus pies, en equilibrio.
2. Estira tus brazos hacia el frente, separados uno del otro.
3. Coloca las palma de tus manos hacia afuera y los pulgares apuntando hacia abajo.
4. Entrelaza tus manos llevándolas hacia tu pecho y pon tus hombros hacia abajo.
5. Mientras mantienes esta posición apoya tu lengua arriba en la zona media de tu paladar.
6. Usa como fondo musical algún tema de: “Naturaleza Musical”

BENEFICIOS

- Efecto integrativo en el cerebro.
- Activa conscientemente la corteza tanto sensorial como motora de cada hemisferio cerebral.
- Apoyar la lengua en el paladar provoca que el cerebro esté atento.
- Conecta las emociones en el sistema límbico cerebral.
- Da una perspectiva integrativa para aprender y responder más efectivamente.
- Disminuye niveles de estrés refocalizando los aprendizajes.

7

CUATRO EJERCICIOS PARA LOS OJOS

PASOS

1. Ejecuta en orden los movimientos de los ojos.
2. Repite cada movimiento tres veces.
3. Debes terminar cada movimiento donde se inicia.
4. Usa como fondo musical: "Mozart para Aprender Mejor"
(Selección: Música para Estimular la Creatividad)

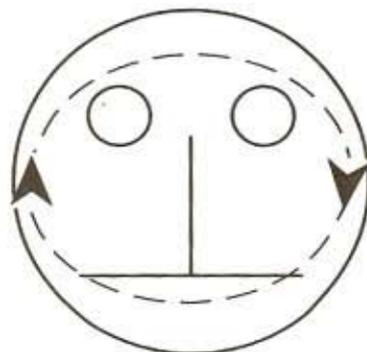
BENEFICIOS

- Ayuda a la visualización.
- Conecta el cerebro integralmente.
- Enriquece las representaciones cerebrales.
- Activa las terminaciones neuronales y alerta al sistema nervioso.
- Estimula la creatividad.

Nota:

Efectúa estos ejercicios como si tú estuvieras detrás de las flechas

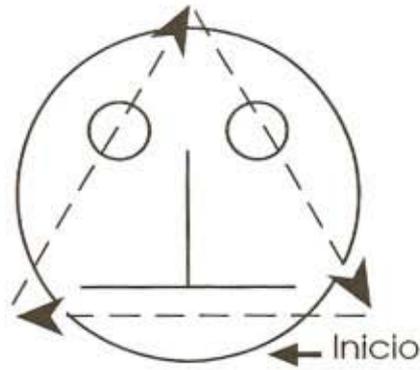
Ojo derecho Ojo izquierdo



Movimiento 1

Mueve los ojos en círculos por la derecha hacia arriba y a la izquierda, como marca la flecha (3 veces).

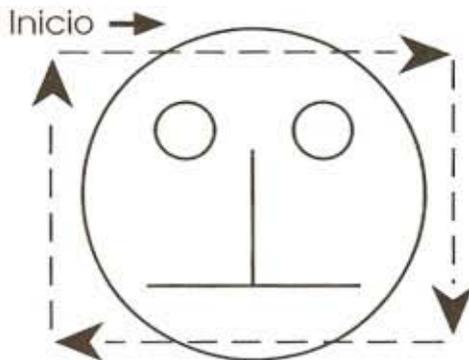
Ojo derecho Ojo izquierdo



Movimiento 2

Mueve los ojos formando un triángulo; pon atención en dónde inicia el movimiento (3 veces).

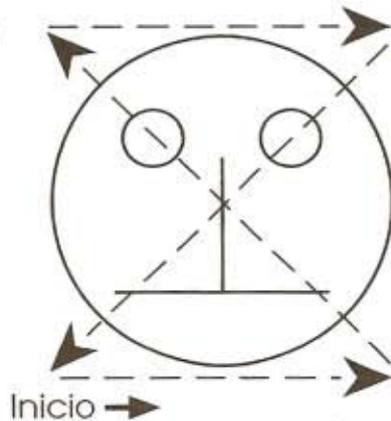
Ojo derecho Ojo izquierdo



Movimiento 3

Mueve los ojos formando un cuadrado (3 veces).

Ojo derecho Ojo izquierdo



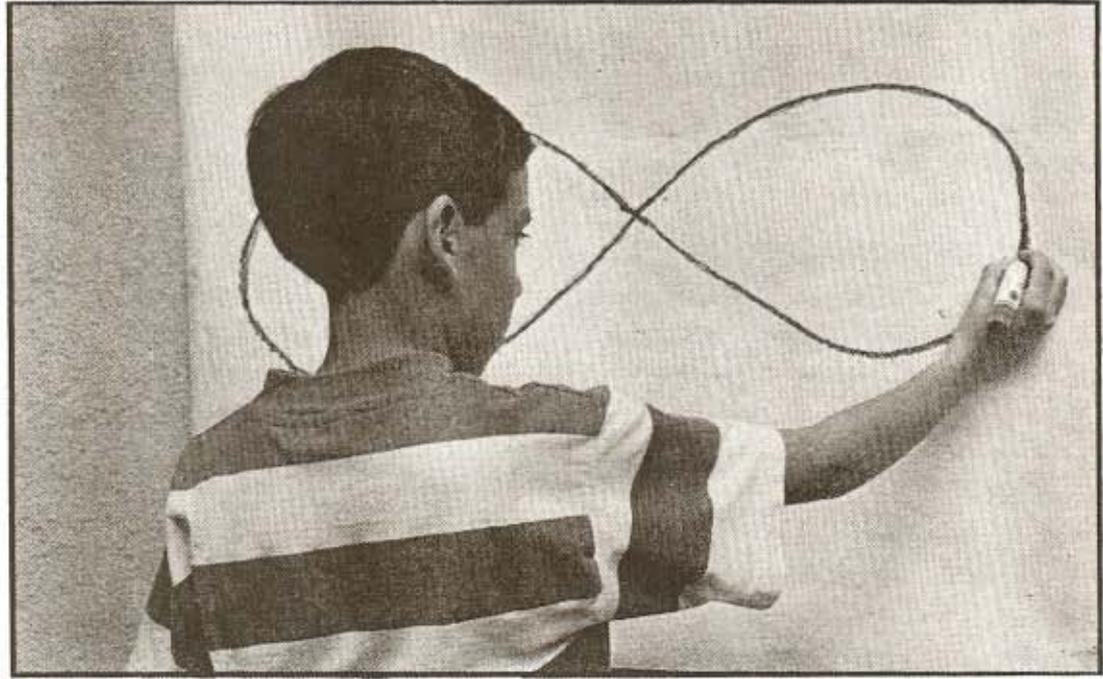
Movimiento 4

Mueve los ojos formando una X (3 veces).

Nota: Recuerda que tú estás detrás de las flechas

8

OCHITOS ACOSTADITOS



PASOS

1. Utiliza una hoja grande de papel y un lápiz; pega la hoja en la pared al nivel de tus ojos.
2. Dibuja un ocho acostado (∞) empezando por el centro (donde se cruzan las líneas) y de ahí hacia arriba a la derecha.
3. Cada vez que muevas tu mano el ojo debe seguir ese movimiento; si tu ojo tiende a ir más rápido que tu mano, aumenta la velocidad de ésta; lo importante es que tu ojo siga a tu mano y no la pierda de vista.
4. Repite tres veces este movimiento sobre el mismo ocho que dibujaste inicialmente.
5. Usando tu ocho inicial cambia a la dirección contraria (abajo a la izquierda).
6. Repite tres veces este movimiento.
7. Usa: "Música para Aprender Mejor"
(Selección: Música para Revitalizar el Cerebro)

BENEFICIOS

- Mejora la comunicación escrita.
- Establece el ritmo y fluidez necesarios para una buena coordinación mano/ojo.
- Estimula los músculos más largos de los ojos y la alerta táctil.
- Relaja los músculos de manos, brazos y hombros, y facilita el proceso de visión.
- Ayuda a la integración colateral del pensamiento (conexión de ambos hemisferios cerebrales).
- Favorece el que las ideas fluyan fácilmente.

9

OCHITOS CON EL DEDO



PASOS

1. Utiliza el dedo pulgar derecho (o izquierdo) con el brazo ligeramente estirado.
2. Mantén la cabeza sin movimiento y mueve sólo los ojos.
3. Sigue con tus ojos tu dedo pulgar mientras dibujas un ocho acostado (∞); empieza hacia arriba a la derecha.
4. El centro del ocho (∞) debe quedar frente a tu rostro.
5. Repite el ejercicio tres veces.
6. Ahora haz el ocho hacia el lado izquierdo y repítelo tres veces.
7. Cambia de brazo y repite el ejercicio exactamente igual.
8. Usa: “Música para Aprender Mejor”
(Selección: Música para Revitalizar el Cerebro)

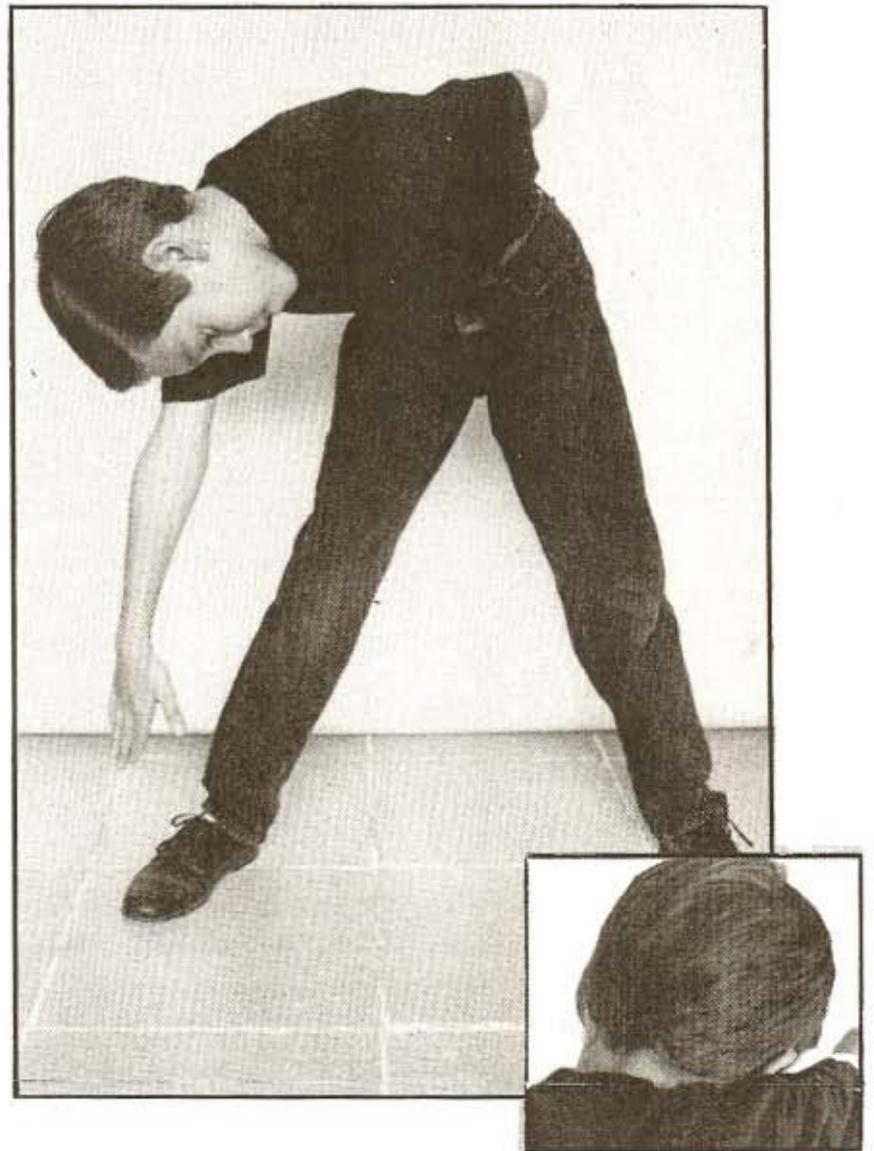
En Bali los ojos se mueven horizontalmente al compás del gong; tú puedes hacer lo mismo; el simple hecho de moverlos de izquierda a derecha provocará un efecto positivo.

BENEFICIOS

- Mejora la coordinación mano/ojo.
- Logra una máxima activación muscular.
- Fortalece los músculos externos de los ojos.
- Asiste al desarrollo de redes neuronales y a la mielinización del área frontal del ojo.
- Provoca que el ojo tenga un fino rastreo motor de las imágenes.
- Dispone los patrones para una alineación de la coordinación ojo/mano.
- Si acaso llegan a doler los ojos es como si hubieras hecho muchas sentadillas con ellos y los músculos que los sostienen estuvieran un poco débiles aún.
- Maneja el estrés después de haber realizado una tarea o estudio pesado.

10

EL ELEFANTE



PASOS

1. Recarga el oído derecho sobre el hombro derecho y deja caer el brazo.
2. Mantén la cabeza apoyando tu oreja en el hombro.
3. Extiende bien tu brazo derecho como si fueras a recoger algo del suelo.
4. Relaja tus rodillas, abre tus piernas y flexiona tu cadera.
5. Dibuja, con todo tu brazo y con la cabeza, tres ochos acostados (∞) en el suelo empezando por la derecha.
6. Permite que tus ojos sigan el movimiento de tu brazo y que el centro del ocho (donde se cruzan las líneas) quede frente a ti.
7. Si tu ojo va más rápido que tu brazo y tu cabeza, disminuye la velocidad de tu ojo.
8. Repite el ejercicio en la dirección contraria tres veces.
9. Cambia de posición, ahora con el brazo izquierdo y apoyando tu cabeza en el hombro izquierdo.
10. Dibuja tres ochos a la derecha y luego tres a la izquierda.
11. Usa como fondo musical: “Mozart para Aprender Mejor”
(Selección: Música para Estimular la Inteligencia)

BENEFICIOS

- Mejora la coordinación mano/ojo.
- Integra la actividad cerebral.
- Activa todas las áreas del sistema mente/cuerpo de una manera balanceada.
- Logra una máxima activación muscular.
- Activa el sistema vestibular (donde se encuentra el equilibrio) y estimula el oído.
- Beneficia a quienes han padecido infecciones crónicas de oído.
- Restablece las redes nerviosas dañadas durante esas infecciones.
- Activa el lóbulo temporal del cerebro (donde está la audición), junto con el lóbulo occipital (donde se encuentra la visión).
- Mejora muchísimo la atención.

EJERCICIO DE ATENCIÓN 1; "A, B, C"

A B C D E F G
d i j i d d j

H I J K L M N
i d i j i j d

Ñ O P Q R S T
j d i d i j i

U V W X Y Z
d i j d d i

PASOS

1. Dibuja un abecedario en mayúsculas y pega tu hoja a nivel de tus ojos.
2. Debajo de cada letra coloca las letras: “d, i, j”, al azar, que quieren decir: d=derecho, brazo derecho; i=izquierdo, brazo izquierdo, y j =juntos, ambos brazos juntos.
3. Escribe estas tres letras en minúsculas cuidando que no esté debajo de la “D” la “d” minúscula, de la “I” la “i” minúscula y de la “J” la “j” minúscula.
4. Pega tu hoja en una pared, exactamente al nivel de tu vista.
5. Mientras lees en voz alta la letra, “A” te fijas que debajo hay una “d”; entonces sube tu brazo derecho frente a ti y bájalo; si hay una “i” sube tu brazo izquierdo frente a ti y bájalo, y si hay una “j” sube ambos brazos y bájalos; así llegarás a la “Z”.
6. Cuando hayas llegado a la “Z”, a buen ritmo, empieza de nuevo el ejercicio, ahora desde la “Z” hasta la “A”.
7. Si en el trayecto de la “A” a la “Z” te equivocas, sacúdete y vuelve a empezar, escogiendo tu propio ritmo hasta que llegues a la “Z”.
8. Usa: “Música Barroca Para Aprender Mejor” (de 80 tiempos).

BENEFICIOS

- Logra la integración entre el consciente y el inconsciente.
- Permite una múltiple atención entre el movimiento, la visión y la audición.
- Favorece el que, a través del ritmo, la persona se concentre.
- Ayuda a mantener un estado de alerta en el cerebro.
- Integra ambos hemisferios cerebrales.
- Se recomienda antes de iniciar un aprendizaje difícil o la resolución de un problema; así se preparará el sistema nervioso para cualquier eventualidad.

12

EJERCICIOS DE ATENCIÓN 2: "p,d,q,b"

p d q b d p p b

p p b q b p q p

d p b p b p q d

p q d p q d q b

PASOS

1. Escribe en una hoja de papel cuatro letras minúsculas: “p, d, q, b” al azar.
2. Pega tu hoja en la pared a nivel de tus ojos.
3. Como si estuvieras ante un espejo, cuando veas una “p”, pronuncia la letra, flexiona y levanta tu pierna izquierda, como si tu pierna fuera el ganchito de la “p” viéndola en el espejo.
4. Si ves una “d”, pronúnciala y mueve tu brazo derecho hacia arriba, como si tu brazo fuera el ganchito de la “d” viéndola en el espejo.
5. Si ves una “q”, pronúnciala y flexiona y levanta tu pierna derecha.
6. Si ves una “b”, pronúnciala y mueve tu brazo izquierdo hacia arriba.
7. Haz el ejercicio a tu propio ritmo; si te equivocas, sacúdete y vuelve a empezar, aumenta la velocidad cuando tú decidas.
8. Repite el ejercicio de abajo hacia arriba.
9. Usa: “Música Barroca Para Aprender Mejor” (de 80 tiempos).

BENEFICIOS

- Ayuda a corregir el área sensomotora y el sentido de dirección.
- Mejora la coordinación entre vista, oído y sensación.
- Alerta al cerebro.

13

EL PETER PAN



PASOS

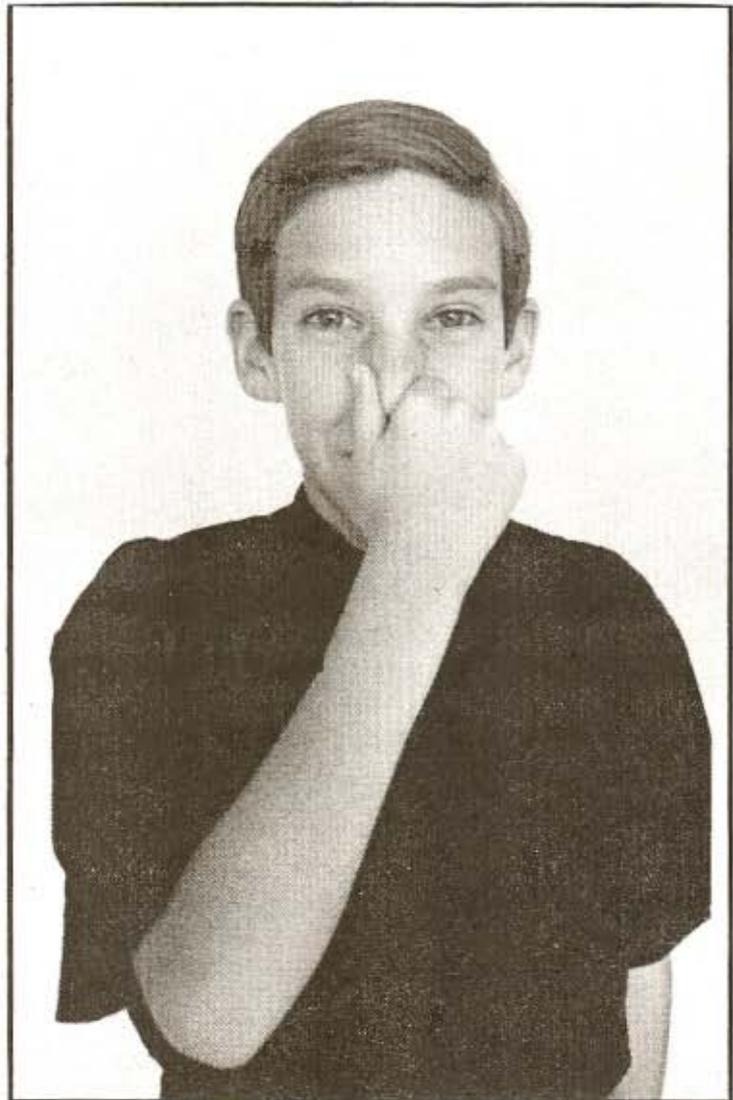
1. Toma ambas orejas por las puntas.
2. Tira hacia arriba y un poco hacia atrás.
3. Manténlas así por espacio de veinte segundos.
4. Descansa brevemente.
5. Repite el ejercicio tres veces.
6. Usa como fondo musical “Cantos Gregorianos”

BENEFICIOS

- Despierta todo el mecanismo de la audición.
- Asiste a la memoria.
- Enlaza el lóbulo temporal del cerebro (por donde escuchamos) y el sistema límbico (donde se encuentra la memoria).
- Si necesitas recordar algo, haz este ejercicio y notarás el resultado: en algunas personas es inmediato, en otras saltará la información a la mente en cuestión de segundos.

14

EL PINOCHO



PASOS

1. Inhala aire por la nariz y frótala rápidamente diez veces.
2. Exhala ya sin frotarla.
3. Repite el ejercicio cinco veces más.
4. Cada vez que lo hagas nota si el aire que tomas entra por ambas fosas nasales.

En Bali, cada vez que un balinés se prepara para bailar se frota la nariz mientras se concentra; incluso algunos danzantes, frotando su nariz, llegan a alcanzar estados de trance antes del espectáculo, como en el ritual denominado *kachá*.

BENEFICIOS

- Activa e incrementa la memoria.
- Integra ambos hemisferios cerebrales.
- Centra la atención cerebral.
- Ayuda a la concentración.

15

LA TARÁNTULA



PASOS

1. Si tienes un problema o un conflicto, identifícalo con un animal que te dé asco, por ejemplo, una tarántula.
2. Imagina varias pegadas en tu cuerpo. ¿Qué harías? ¡SACÚDETELAS!
3. Utiliza tus manos para golpear ligero, pero rápidamente, todo tu cuerpo: brazos, piernas, espalda, cabeza, etcétera.
4. Haz el ejercicio a gran velocidad durante dos minutos.

BENEFICIOS

- Activa todo el sistema nervioso.
- El cerebro aprende a separar la persona del problema.
- Se producen endorfinas (la hormona de la alegría).
- Circula la energía eléctrica de las terminaciones nerviosas.
- Disminuye el estrés.
- Activa la circulación sanguínea.

16

EL GRITO ENERGÉTICO



PASOS

1. Abriendo la boca todo lo que puedas, grita muy fuerte: “¡AAAHHH!”
2. Grita durante un minuto con todas tus fuerzas.

En Bali las personas muestran cierta serenidad, que adquieren con un fuerte grito, suficiente para mantenerse serenos todo el día. A veces se reúnen en rituales que consisten en gritar, con voces agudas, en alto volumen.

BENEFICIOS

- Activa todo el sistema nervioso, en especial el auditivo.
- Permite que fluyan emociones atoradas.
- Incrementa la capacidad respiratoria.
- Provoca una alerta total en todo el cuerpo.
- Disminuye notablemente el estrés.

17

EL BOSTEZO ENERGÉTICO



PASOS

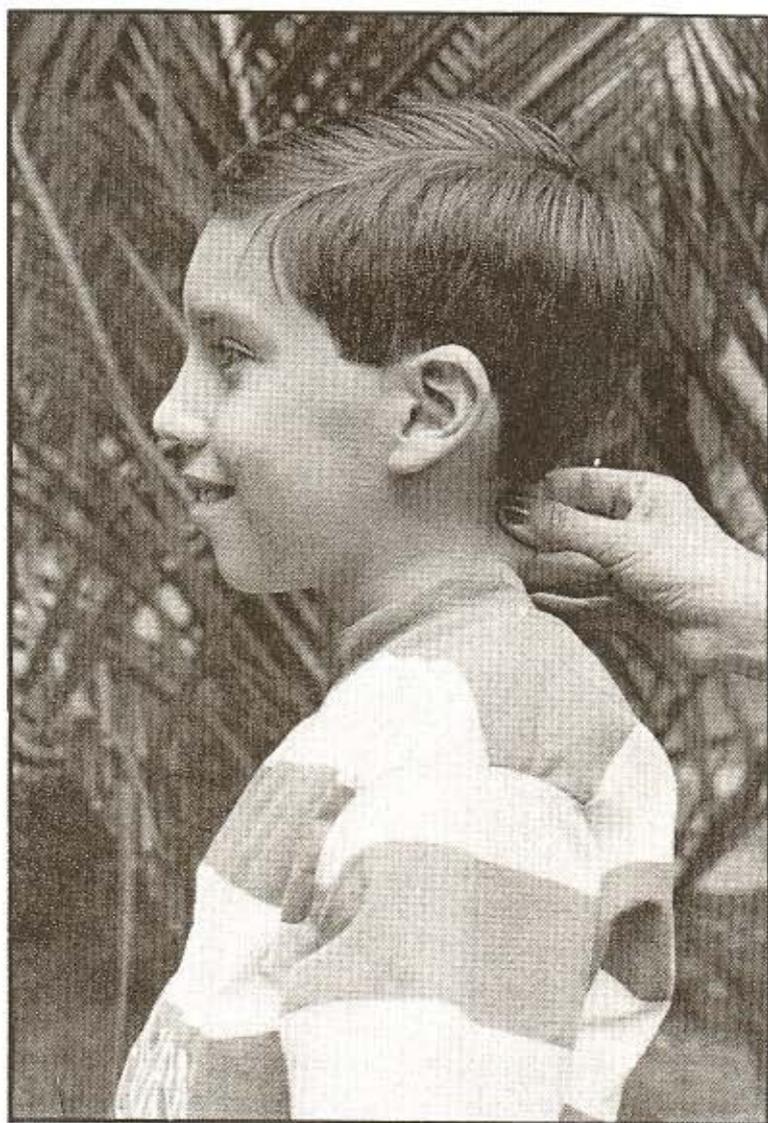
1. Ambas manos tocan las juntas de la mandíbula.
2. Bosteza profundamente.
3. Mientras con tus dedos masajea suavemente, hacia adelante y hacia atrás, las juntas de tu mandíbula.
4. Usa: “Música para Aprender Mejor”
(Selección: Música para Revitalizar el Cerebro)

BENEFICIOS

- Oxigena el cerebro de una manera profunda.
- Relaja toda el área facial disponiéndola para recibir información sensorial con mayor eficiencia.
- Estimula y activa los grandes nervios craneales localizados en las juntas de la mandíbula.
- Activa todos los músculos de la cara, ojos y boca, ayudando a una mejor masticación y vocalización.
- Activa la verbalización y comunicación.
- Ayuda a la lectura.
- Mejora las funciones nerviosas hacia y desde los ojos, los músculos faciales y la boca.

18

EL PERRITO



PASOS

1. Con una mano estira el cuero de tu cuello, por la parte de atrás, sosténlo durante diez segundos con fuerza y suéltalo tres segundos.
2. Repite el ejercicio unas cinco veces.
3. Usa: “Música Barroca Para Aprender Mejor”.

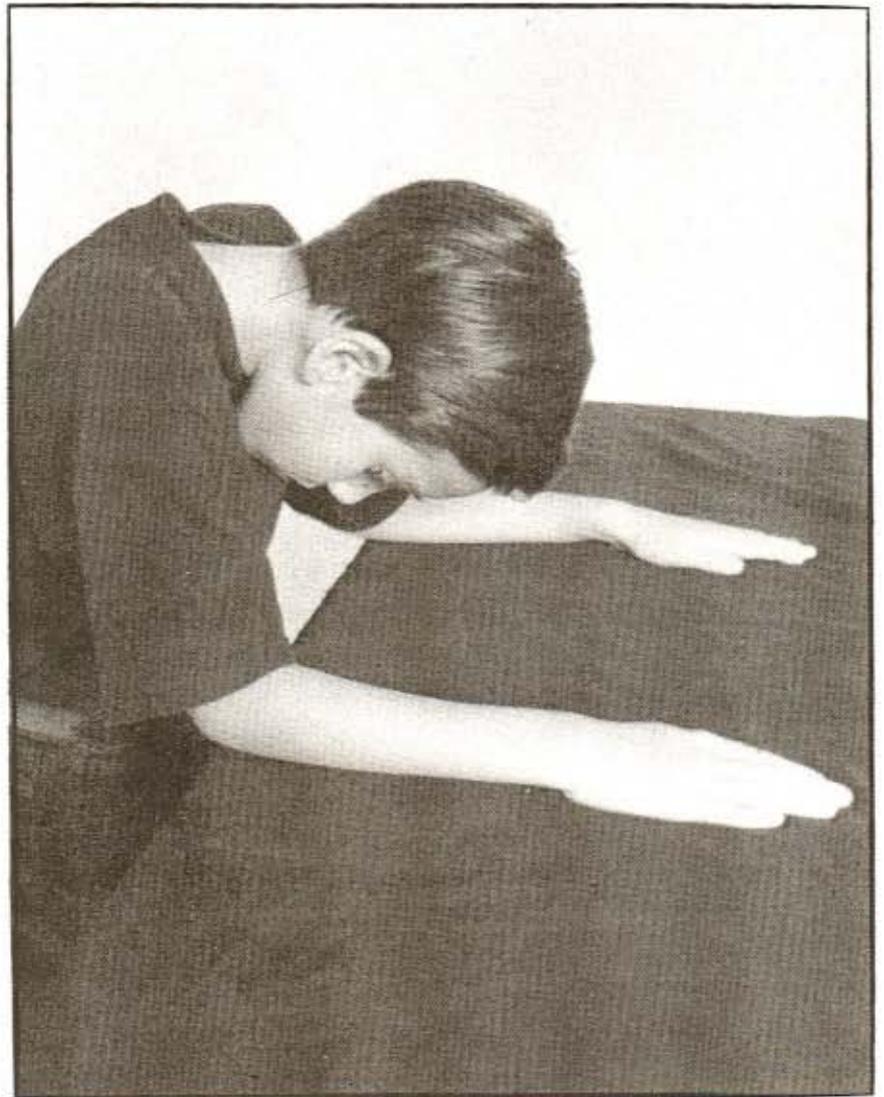
En Bali las mamás toman a sus hijos del cuello, como si fueran perritos; en ese instante dejan de llorar y se calman.

BENEFICIOS

- El fluido cerebroespinal corre más adecuadamente hacia el cerebro.
- Disminuye el estrés.
- Aumenta la atención cerebral.
- Circulan las conexiones eléctricas de la médula espinal.

19

ALÁ, ALÁ



PASOS

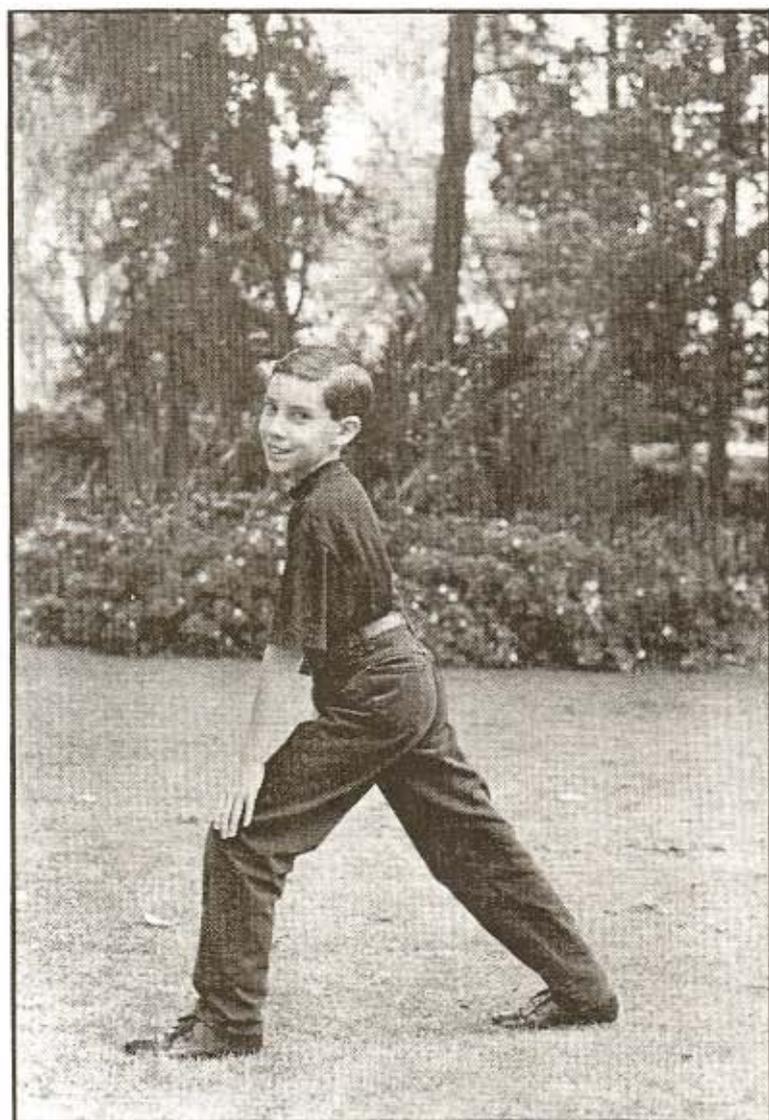
1. Coloca ambas manos y antebrazos sobre una mesa de trabajo.
2. Baja tu barbilla hacia el pecho y suelta tu cabeza.
3. Siente cómo se estiran los músculos de la espalda, cuello y hombros.
4. Inspira profundamente y en ese momento curva tu espalda, alzando un poco la cabeza.
5. Exhala y vuelve a bajar la barbilla a tu pecho.
6. Haz este ejercicio varias veces durante diez o quince minutos.
7. Los niños necesitan de cinco a diez minutos.
8. Usa como fondo musical: “Mozart para Aprender Mejor”
(Selección: Música para Estimular la Creatividad)

BENEFICIOS

- Permite una mayor entrada de oxígeno al cerebro.
- Relaja el cuello y los músculos de los hombros.
- Estimula la presencia de fluido cerebroespinal alrededor del sistema nervioso central.
- Despierta el sistema nervioso.
- A quienes usan la computadora durante mucho tiempo, realizan lecturas pesadas o están permanentemente en trabajos que requieren muchas horas de atención, este ejercicio los hará sentirse activados, energizados y listos para organizar otra vez sus ideas.

20

LA CAMINATA EN FOTO



PASOS

1. Coloca el talón de la pierna derecha hacia atrás sin levantarlo, manteniendo derecha la pierna.
2. Adelanta la pierna contraria (izquierda), doblando un poco la rodilla, y apoya tu brazo (izquierdo).
3. Deja medio metro entre una pierna y la otra.
4. Inspira profundamente y, mientras exhalas, mantén el talón de la pierna trasera (derecha) firme sobre el piso, doblando más la pierna delantera (izquierda).
5. Permanece quince segundos inmóvil, respirando, como si te estuvieran fotografiando; la espalda derecha, sin inclinarte hacia el frente.
6. Repítelo con la otra pierna.
7. Realiza el ejercicio unas tres veces con cada pierna.
8. Usa como fondo musical algún tema de: “Naturaleza Musical”

BENEFICIOS

- Ayuda a la concentración y al equilibrio del cuerpo.
- Relaja ciertos músculos de la pierna y el pie.
- El fluido cerebroespinal fluye más fácilmente por el sistema nervioso central y la comunicación se vuelve más libre.
- Libera el reflejo de los tendones.
- Esta relajación del talón posee un interesante enlace con las habilidades verbales y facilita mucho la comunicación en los niños tartamudos y autistas.

21

CAMBIO DE SIGNIFICADO

PASOS

Pregúntate por la mañana y, aunque no te contestes, sigue preguntándote, haz que trabaje tu cerebro, usa como fondo musical algún tema de: “Naturaleza Musical”:

1. ¿Qué es lo mejor que puedo esperar hoy?
(Inhala y exhala profundamente. Espera diez segundos)
2. ¿Qué estoy dispuesto a dar hoy?
(Inhala y exhala profundamente. Espera diez segundos)
3. ¿De qué puedo estar feliz en este momento?
(Inhala y exhala profundamente. Espera diez segundos)
4. ¿Qué es lo que más me entusiasma de mi vida, ahora?
(Inhala y exhala profundamente. Espera diez segundos)
5. ¿Qué aprendo con lo que me pasa?
(Inhala y exhala profundamente. Espera diez segundos)

Pregúntate por la tarde o por la noche (inhalando, exhalando esperando diez segundos entre pregunta y pregunta):

1. ¿Qué fue lo que más disfruté hoy?
2. ¿Qué he dado y qué he recibido hoy?
3. ¿En qué aspectos soy mejor hoy?
4. ¿Qué he aprendido hoy?

Si tus respuestas son negativas o tienes un problema, pregúntate:

1. ¿Qué es lo más emocionante de este problema?
2. ¿Qué deseo en lugar del problema?
3. ¿Qué quiero hacer para obtener lo que deseo?
4. ¿Qué es lo que no quiero seguir haciendo para obtener lo que deseo?
5. ¿Cómo puedo disfrutar este momento que me ayuda a lograr mi meta?
6. Si mi problema lo veo como un fracaso, ¿no será una oportunidad para aprender?
7. Si mi problema lo veo negro, ¿será que tanta luz me ciega?
8. Si mi problema me agobia, ¿cómo sería dialogar con él?
9. Si sólo tengo una alternativa de solución, ¿qué pasaría si genero cincuenta diferentes?
10. Si no tengo creatividad para preguntarme: ¿qué pasaría si hiciera como si yo sí tuviera creatividad?, ¿qué diría?, ¿qué haría? Y repite al terminar:

YO SOY UN SER VALIOSO...
TENGO MUCHAS CAPACIDADES...
Y MEREZCO LO MEJOR...

BENEFICIOS

- Las preguntas son una parte importante en el proceso de pensamiento.
- Las preguntas son la respuesta, porque cambian nuestros enfoques.
- Al cuestionarte, puedes cambiar tus sentimientos, el enfoque de tu cerebro, y lograr una atención positiva para mejorar algunos aspectos de tu vida.
- Las preguntas ayudan a optimizar nuestro proceso de solución de problemas.

22

EL ¿CÓMO SÍ? Y EL ¿QUÉ SÍ?

PASOS

Si al hablar te das cuenta de que pronuncias frases desimpulsoras como, por ejemplo: me siento nervioso, me siento mal, no aprendo nada, qué fastidio, me da miedo, no sé por dónde, etcétera, pregúntate lo siguiente:

(Usa como fondo musical algún tema de: “Naturaleza Musical”)

1. Así como me siento (nervioso, mal, sin aprender, con fastidio, etcétera), ¿cómo sí me gustaría sentirme?
(Anota cinco posibilidades de cómo sí te gustaría sentirte.)
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____
 - d. _____
 - e. _____
2. ¿Cómo sí me gustaría verme?
(Anota cinco posibilidades.)
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____
 - d. _____
 - e. _____

3. ¿Qué sí me gustaría decir de mí mismo?

(Anota cinco posibilidades.)

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

4. ¿Qué sí me gustaría oír que los demás me dijeran?

(Anota cinco posibilidades.)

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

Una vez que has acabado el ejercicio, ¿verdad que experimentas un cambio en ti? Recuerda que eres un ser valioso, que el tesoro que habita en ti está esperando que lo hagas brillar.

BENEFICIOS

- Estimula la creatividad en el cerebro y el generar sueños y metas.
- Las diferentes alternativas ofrecen posibilidades de acción al cerebro; éste se programará, seguramente escogerá entre ellas y actuará.
- A mayor número de alternativas, mayores conexiones neuronales y mayor expansión creativa.

23

ACCESANDO EXCELENCIA

PASOS

(Usa como fondo musical algún tema de: “Naturaleza Musical”)

1. Recuerda un momento en que te haya ido muy bien (estado de excelencia) y al recordarlo ve lo que viste, escucha lo que escuchaste y siente lo que sentiste.
2. Vive y disfruta ese estado de excelencia ahora.
3. Imagina que ese estado de excelencia tiene una forma, un color, un sonido y una sensación (por ejemplo: tiene la forma de una estrella dorada, suena como campanitas y es suave).
4. Haz como si esa estrella la guardaras en tu mano, apretándola.
5. Repite el ejercicio varias veces con momentos de excelencia diferentes y guárdalos en el mismo lugar.
6. En el futuro, cuando necesites mantenerte en un estado de excelencia bastará con recordar la estrella en tu mano y este hecho automáticamente disparará el estado que deseas y lo notarás en tu cuerpo.
7. Y con una actitud de gratitud y esperanza, despídete de tus imágenes, sonidos y sensaciones.
8. Cuando vuelvas a repetir este ejercicio puedes elegir otros lugares en tu cuerpo para guardar tus momentos de excelencia.
9. Recuerda repetir:

ES POSIBLE,

TENGO LA CAPACIDAD

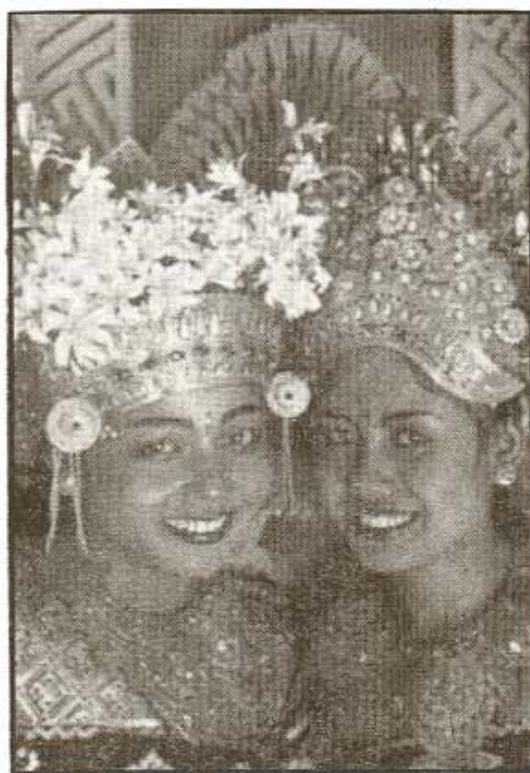
Y LO MEREZCO...

BENEFICIOS

- Accesa fácilmente estados de excelencia.
- Acelera el aprendizaje.
- Aumenta la creatividad.
- Conecta el cerebro con lo mejor que tiene dentro: posibilidades, experiencias positivas, solución a problemas.
- Provoca que el cerebro y el cuerpo se mantengan en una buena disposición, para dar lo mejor.
- Ayuda a que las respuestas que tengas hacia el medio ambiente sean firmes y hechas en plenitud de recursos.
- Permite disfrutar más de la vida.

24

SONRÍE, CANTA, BAILA



PASOS

1. Sonríe, canta y baila siempre que puedas, procura que sea a cada momento en el contexto apropiado, no dejes de intentarlo.
2. Para sonreír cuenta un buen chiste, para cantar recuerda tu canción favorita y cántala, para bailar usa una música que te invite al movimiento y baila.
3. Date sólo cinco minutos para enojarte, o para vivir una tristeza, o para angustiarte, y luego sonríe, empieza a cantar, baila si quieres, porque si así lo haces, tu cuerpo y tu alma estarán conectados en otro canal. No es que te burles de lo que acontece, sino que, al moverte, tu rostro, tu garganta y tu cuerpo activan tu ser de otra manera.

En Bali no se permite ningún lugar para la tristeza o la decepción; en su sabiduría siempre te dirán: “Sólo un minuto para estar triste”, y después, a sonreír.

BENEFICIOS

- Produce muchas endorfinas, que son las hormonas de la alegría, y energía para el cerebro.
- Activa la energía en el cerebro y en todo el cuerpo.
- Una sonrisa genera: confianza, esperanza, gozo de vivir, agradecimiento, entusiasmo, fuerza para seguir caminando.
- Un canto impulsa nuestro ser, expresa el alma, ayuda a expulsar las emociones escondidas.
- Un baile da: armonía, ritmo, cadencia, acompasamiento, expresión.

¡Sonríe, canta y baila siempre que puedas!

25

CAMBIANDO LA PELÍCULA CEREBRAL

PASOS

(Usa como fondo musical algún tema de: “Naturaleza Musical”)

1. Recuerda un momento en el que te hubiera gustado haber actuado de diferente manera. Métete a la película.
2. Empieza a ver lo que viste, a escuchar lo que escuchaste, a sentir lo que sentiste.
3. Salte de la película y ahora como director pregúntate: ¿qué podría haber hecho que fuera diferente?
4. Crea películas distintas en tu mente con las alternativas que vayas eligiendo, primero ve tu imagen en la película y luego métete en tu imagen, como si te metieras otra vez a la película.
5. Pregúntate: ¿estas alternativas me hacen sentir bien? Si se llegan a realizar, ¿me beneficiaré yo y los que me rodean? ¿Me dañarán?
6. Puedes crear en tu cerebro más alternativas y películas diferentes.
7. Escoge por fin una película y tu cerebro encontrará las acciones que la hagan realidad. ¡Tú eliges cómo vivir!

BENEFICIOS

- Programa el cerebro en distintas alternativas.
- Abre los circuitos neuronales para obtener otras posibilidades en el comportamiento.
- Ayuda a la visualización.
- Genera una energía más fluida en el sistema nervioso.
- Se activa la creatividad y las posibilidades de cambio.

F

O

T

O

S

DEL

CEAO



**TALLER DE PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA
IMPARTIDO POR EL PROF. RENE GOMEZTREJO**



FOTO RECUERDO DEL CICLO ESCOLAR 2001-2002



TALLER DE ELABORACION DE MAPAS MENTALES



**CURSO DE DIMENSIONES DEL APRENDIZAJE IMPARTIDO
POR EL LIC. MANUEL ROJANO HERRERA**



CURSO DE ACTUALIZACION



FESTEJO DE DIA DEL MAESTRO (LULU, LILIA, ESPERANZA Y MONICA)

M A P A S

MENTALES

Este anexo tiene el objetivo de guiar la realización de los mapas mentales, con los consejos de Victor Luis Cervantes.

¿Qué es un mapa mental?

Un mapa mental es un diagrama que por medio de colores, lógica, ritmo visual, números, imágenes y palabras clave, reúne los puntos importantes de un tema e indica, en forma explícita, la forma en que éstos se relacionan entre sí

¿Cuál es la historia de la diagramación mental?

Hacia 1969, un estudiante del sistema universitario inglés llamado Tony Buzan, comenzó a enfrentarse a los problemas comunes de los estudiantes: el cerebro comienza a doblarse ante la cada vez más abrumadora actividad académica que supone la habilidad para aprender, memorizar, redactar y analizar cifras y datos en grandes cantidades.

Tony observaba que cada vez sus apuntes y el tiempo invertido al estudio aumentaba, mientras los resultados disminuían. Debido a esta lamentable situación decidió pasar a la acción: se propuso resolver de una vez por todas estas dificultades.

Estas cuestiones se vieron solucionadas con fundamentos de la psicología, la neurofisiología, la semántica, la teoría de la información, la percepción, el pensamiento creativo, la mnemotecnia y la neurolingüística.

A la par de resueltas las incógnitas que preocupaban a Buzan surgió el revolucionario concepto de los mapas mentales, quienes ilustran no solamente una serie de teorías definidas sino también los procesos en marcha: cómo se piensa, crea, resuelve problemas y toma decisiones.

Un gran número de estudiantes comenzaron a utilizarlos para su propio beneficio con resultados sorprendentes, solucionando inclusive dificultades de alumnos con problemas de aprendizaje.

¿Para qué sirven los mapas mentales?

Permiten obtener la visión de conjunto de cualquier aspecto de nuestra vida diaria.

Incrementan la capacidad para asimilar, procesar y recordar cualquier clase de información porque en su proceso de elaboración participan intensamente ambos hemisferios cerebrales.

Son similares a la toma de notas o apuntes de Los Grandes Cerebros (Edison, Einstein, Leonardo Da Vinci) cuya característica de su genial forma de tomar apuntes que capturan sus ideas es que presentan un formato no lineal que integra lógica e imaginación, ritmo y análisis, colores y secuencias, dimensiones y palabras, orden y totalidad, de modo que el mayor número posible de capacidades y recursos de su mente era utilizado.

Una de las principales ventajas del mapa mental es que éste puede ser leído y comprendido tanto por nosotros mismos como por los demás. A pesar de que los demás dispongan de un conocimiento limitado de la diagramación mental, o que definitivamente o la practiquen, pueden tener rápido acceso a la información que el mapa contiene.

Gracias a su estructura, conformada por la interacción de imágenes y múltiple información son fácilmente accesibles al recuerdo.

El potencial del mapa mental es que al captar únicamente los puntos e ideas importantes del tema en forma de palabras e imágenes clave debidamente asociados, permite el acceso a grandes cantidades de información en espacios reducidos y en muy poco tiempo.

LEYES DE LA DIAGRAMACIÓN MENTAL

Las leyes de la diagramación mental buscan que desarrollemos nuestro estilo personal de diagramación; entre ellas tenemos:

- Iniciar siempre el trazo de un mapa mental con una imagen central que involucre por lo menos tres colores.
- Conectar tantas ramificaciones a esta imagen central como nos sea necesario; añadir grosor a las ramas principales a fin de enfatizarlas. Este tipo de énfasis también puede ser utilizado donde sea necesario, aún cuando la rama no sea principal, pero revista un dato o idea importante.
- Elegir únicamente palabras o imágenes clave. Procurar que las palabras correspondan a la extensión de su respectiva rama y utilizar letra de imprenta.
- Utilizar imágenes a todo lo largo del mapa mental.
- Agregar símbolos, flechas y colores a fin de establecer conexiones y asociaciones entre los diferentes elementos.
- Utilizar ayudas dimensionales. Contornos que enmarquen la totalidad de elementos que integran cada una de las ramas principales, a fin de añadir la secuencia u orden numérico.

Las leyes de la diagramación mental buscan que el proceso sea claro, sencillo y eficaz. Tienen como meta permitirnos desarrollar nuestro estilo personal de la manera más agradable y conveniente posible. Ya que los mapas mentales son muy flexibles en cuanto a la técnica de diagramación, pero todos obedecen al precepto del Pensamientos Irradiante y el Principio de la Organización, Las fases de Lluvia de ideas que se genera

a partir de una imagen central y la detección de las ideas básicas ordenadoras con sus elementos debidamente asociados.

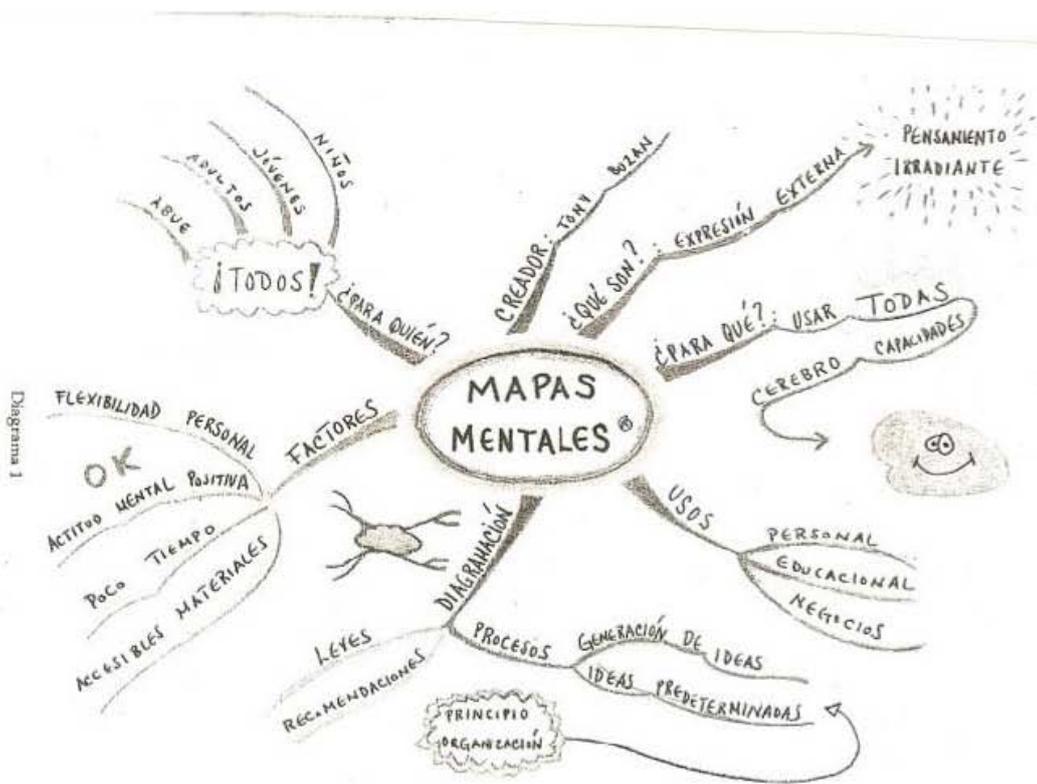
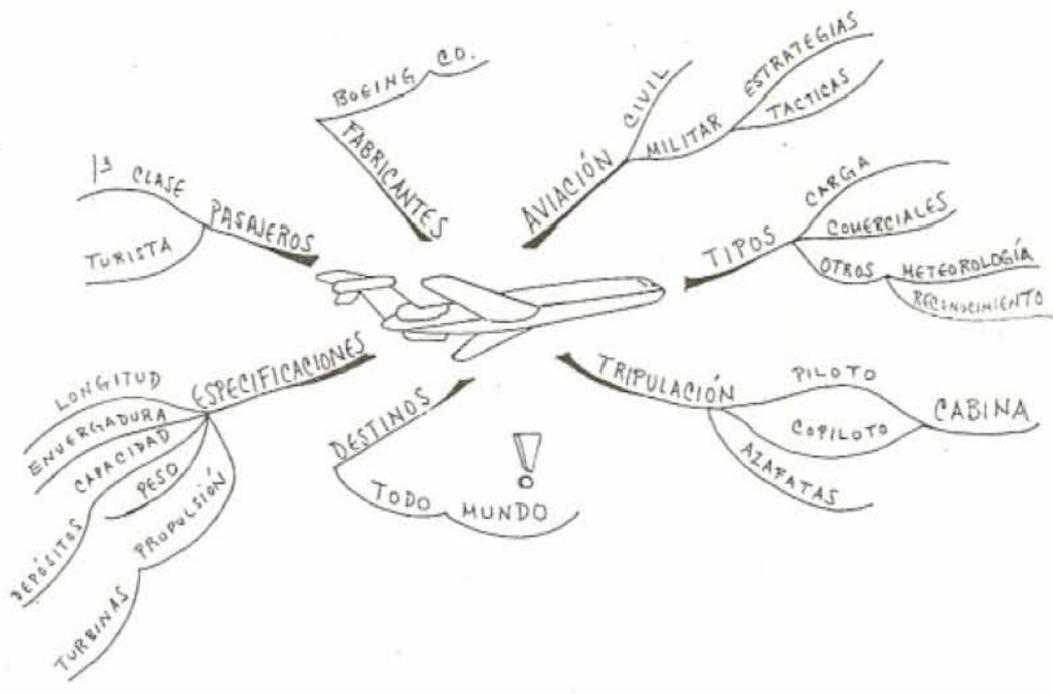


Diagrama 1





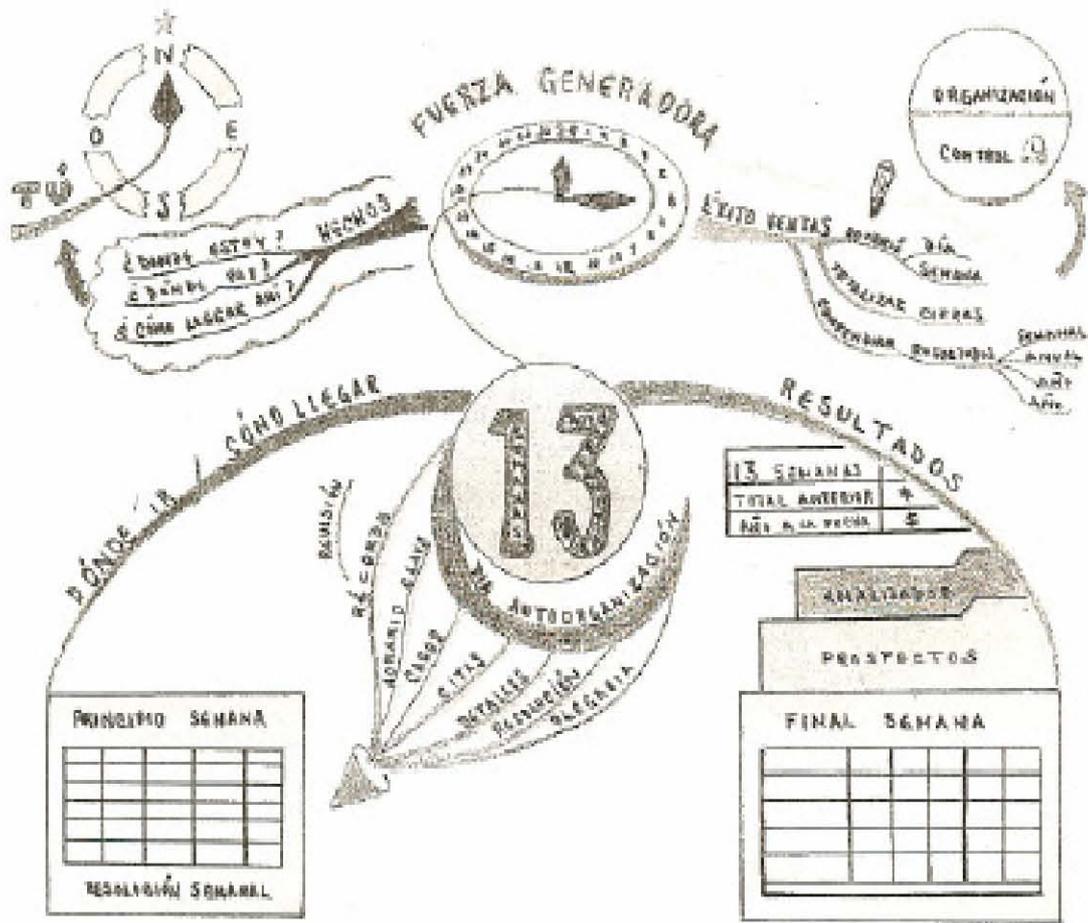


Diagrama 14

- ① IMAGEN CENTRAL
- ② RAMAS PRINCIPALES
- ③ RAMAS SECUNDARIAS

- ④ APLICACIONES
- ⑤ APUNTES DE CÁLCULO
- ⑥ LEY BÁSICA DE LA QUÍMICA
- ⑦ LEY BÁSICA

