



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Subsecretaría de Educación Básica
Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa

Consejo Técnico Escolar

FASE INTENSIVA

Educación
Preescolar, Primaria
y Secundaria

CICLO ESCOLAR
2019-2020

Guía de trabajo



Consejo Técnico Escolar. Fase intensiva. Educación preescolar, primaria y secundaria. Guía de trabajo, fue elaborada por la Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa, de la Subsecretaría de Educación Básica, de la Secretaría de Educación Pública.

Secretaría de Educación Pública

Esteban Moctezuma Barragán

Subsecretaría de Educación Básica

Marcos Bucio Mújica

Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa

Germán Cervantes Ayala

Dirección General de Desarrollo Curricular

María Teresa Meléndez Irigoyen

Dirección General de Materiales Educativos

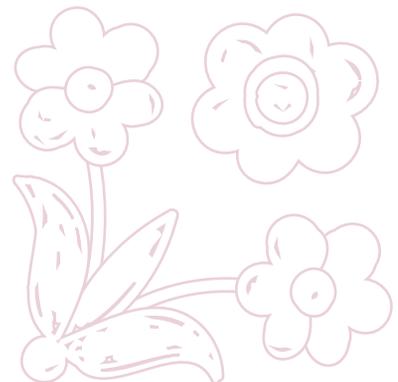
Aurora Almudena Saavedra Solá

Dirección General de Educación Indígena

Javier López Sánchez

Índice

- 5 **Presentación**
- 7 **Agenda de trabajo**
- 13 **Guía de actividades**
- 13 **Sesión 1.** Proyectar los primeros pasos para avanzar hacia una Nueva Escuela Mexicana
- 17 **Sesión 2.** Realizar nuestro diagnóstico escolar centrado en las niñas, niños y adolescentes (NNA)
- 23 **Sesión 3.** Integrar el Programa Escolar de Mejora Continua en favor de las NNA. Como escuela, ¿qué fortaleceremos?, ¿qué dejaremos de hacer?, ¿qué prácticas nuevas incorporaremos?
- 29 **Sesión 4.** Diseñar los planes de trabajo individual
- 35 **Sesión 5.** Trazar las actividades para el inicio del ciclo escolar
- 39 **ANEXO.** Propuesta de actividades para las pausas activas



Presentación

Maestras y maestros:

El Gobierno de la República, a través de la Secretaría de Educación Pública, les da la más cordial bienvenida a la Fase Intensiva de los Consejos Técnicos Escolares (CTE) del ciclo escolar 2019-2020.

Iniciamos este nuevo ciclo lectivo con grandes retos y oportunidades para la transformación de la escuela mexicana. La reforma constitucional en materia educativa, promulgada el pasado 15 de mayo, plantea nuevas aspiraciones y desafíos en favor de las Niñas, Niños y Adolescentes (NNA).

En los días previos tuvieron un relevante trabajo de reflexión y análisis sobre el sentido y los criterios que sustentan la construcción de la Nueva Escuela Mexicana (NEM). Hacer realidad esa escuela a la que aspiramos como país es un reto que requiere del compromiso de todos: alumnos, familias, autoridades, sociedad y muy especialmente, como siempre, de la voluntad, entusiasmo, experiencia, visión y trabajo de maestras, maestros, directores y supervisores escolares mexicanos.

En este contexto, la fase intensiva de los CTE representa un espacio único en el que habrán de identificar las fortalezas y necesidades de su plantel, para ir trazando un rumbo hacia su mejora continua, a fin de lograr una educación integral, plurilingüe e intercultural, equitativa, inclusiva, democrática y de excelencia, colocando al centro de todo el quehacer educativo a las NNA de México, en especial a los más desfavorecidos.

Asumir este reto implica un trabajo reflexivo y crítico del colectivo docente para ampliar la mirada hacia aquello que se ha dejado de lado, reconocer las prácticas que han funcionado, las que se tendrán que abandonar y las que habrán de emprender, en el quehacer cotidiano de sus aulas y su escuela, para incluir a todos los NNA en el logro de los aprendizajes, considerando sus condiciones y características.

Para acompañar esta nueva etapa de los CTE, la Secretaría de Educación Pública pone a su disposición esta Guía de trabajo con actividades que orientan la organización, reflexión y toma de decisiones del colectivo docente en la implementación de las primeras acciones hacia la NEM y en la elaboración de su Programa Escolar de Mejora Continua (PEMC), como se establece en el decreto de la reciente reforma constitucional. En esta ocasión, la Guía se acompaña del documento *Orientaciones para elaborar el Programa Escolar de Mejora Continua*.

Las actividades están planeadas para cinco días de trabajo, que cada colectivo podrá ajustar de acuerdo con la duración de su jornada escolar. Observarán que, en la estructura de cada sesión, están señaladas pausas activas para que desarrollen una breve activación física, de manera que se permitan vivenciarlas, reconocer su importancia y los beneficios que significan para la salud y el aprendizaje de las NNA.

La primera sesión está orientada a la formulación de las acciones iniciales para poner en marcha en su escuela los primeros pasos de la NEM, considerando sus condiciones y necesidades, y tomando como referente los principios de inclusión, equidad, excelencia y sentido comunitario, rasgos cruciales de la educación pública, que contribuyan al desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes.

En la segunda sesión inician la elaboración de su diagnóstico escolar, centrado en las condiciones, características, necesidades e intereses de las NNA, sustento para elaborar su PEMC, que deberán ajustar con los resultados de la evaluación diagnóstica. Este Programa será la herramienta de gestión escolar a partir de este año lectivo, de acuerdo con el mandato establecido en el decreto de reforma constitucional en materia educativa.

En la tercera sesión, revisarán las características del PEMC y esbozarán sus objetivos, metas y primeras acciones para que después, en la primera sesión ordinaria del CTE, puedan concluir la construcción de su Programa, incorporando la opinión de los estudiantes y sus familias.

En la cuarta sesión, se propone una reflexión acerca de su práctica, docente o directiva, que se concreta en la elaboración de un plan de trabajo individual para favorecer su crecimiento profesional, en congruencia con el PEMC.

Finalmente, en la quinta sesión, organizan acciones que marquen una diferencia para que las NNA, desde el inicio del ciclo escolar, perciban un ambiente armónico, de aceptación y reconocimiento a su persona. También podrán esbozar su plan de clase para la primera semana del año lectivo.

Estas dos últimas sesiones puede considerarse como un espacio para organizar el arranque del ciclo escolar.

Maestras y maestros: avancemos hacia un México en el que la educación no sea privilegio de unos cuantos, sino un derecho de todos. Hacia una escuela en la que nadie se quede atrás y a nadie dejemos fuera. ¡Contamos con ustedes!

Secretaría de Educación Pública

**PROYECTAR LOS PRIMEROS PASOS PARA AVANZAR
 HACIA UNA NUEVA ESCUELA MEXICANA**

ACTIVIDAD	TIEMPO
<p>Análisis del mensaje del C. Secretario de Educación Pública Esteban Moctezuma Barragán</p> <ul style="list-style-type: none"> · Proyección de video con el mensaje del C. Secretario. · Análisis y reflexiones de los participantes. 	30 minutos
<p>Propuestas para poner en marcha los primeros pasos de la NEM, durante el nuevo ciclo escolar</p> <p><i>Reflexionar y formular acciones para:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Ubicar a las Niñas, Niños y Adolescentes al centro del quehacer de la escuela. 	25 minutos
Pausa activa	5 minutos
<p><i>Reflexionar y formular acciones para:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · No dejar a nadie atrás y a nadie afuera del máximo logro de aprendizajes. Equidad, inclusión y excelencia en nuestra escuela. · Vivir la honestidad, generosidad, empatía, colaboración, libertad y confianza en los planteles escolares. Fortalecer la educación cívica en todos los grados. · Impulsar la educación plurilingüe e intercultural. 	55 minutos
Pausa activa	5 minutos
<p><i>Reflexionar y formular acciones para:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Promover el arte y la actividad física como herramientas potentes para el desarrollo emocional, físico e intelectual de los estudiantes. · Fortalecer la convivencia familiar, a fin de que las madres y padres participen activa y positivamente en la formación integral de nuestros estudiantes. 	55 minutos
Pausa activa	5 minutos
<p>Selección de propuestas de acciones iniciales encaminadas a la construcción de la NEM</p> <ul style="list-style-type: none"> · Acordar las acciones para poner en marcha la propuesta “Primeros pasos para avanzar hacia una Nueva Escuela Mexicana”, y materializar los nuevos servicios que se ofrecerán en la escuela. 	55 minutos
Pausa activa	5 minutos

NOTA: Los tiempos de las actividades son estimados. Cada escuela los adaptará a los horarios de la jornada de trabajo que les corresponda.

REALIZAR NUESTRO DIAGNÓSTICO ESCOLAR CENTRADO EN LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

ACTIVIDAD	TIEMPO
Reflexión acerca de la importancia de elaborar un diagnóstico escolar centrado en las niñas, niños y adolescentes <ul style="list-style-type: none"> • Observar el video “Ventana a mi comunidad. Tseltales-mi entorno”. • Reflexionar y elaborar un listado de preguntas para incluir aquellos aspectos personales, socioculturales y lingüísticos de las NNA, que no han considerado. 	25 minutos
Construcción del diagnóstico escolar <ul style="list-style-type: none"> • Analizar el apartado “El diagnóstico. ¿Dónde estamos?” del documento <i>Orientaciones para elaborar el Programa Escolar de Mejora Continua</i>. 	30 minutos
Pausa activa	5 minutos
<ul style="list-style-type: none"> • Analizar, en equipos, las características, contexto, intereses y necesidades de los estudiantes que acuden a su escuela, en particular, de quienes requieren más apoyo. 	55 minutos
Pausa activa	5 minutos
<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar el diagnóstico de su escuela, considerando las características relevantes de sus estudiantes, el contexto sociocultural y lingüístico; la asistencia de los educandos; el aprovechamiento académico el avance en los planes y programas de estudio; la formación y prácticas docentes y directivas; la carga administrativa; infraestructura y equipamiento y el desempeño de sus autoridades escolares. 	55 minutos
Pausa activa	5 minutos
<ul style="list-style-type: none"> • Redactar un texto sencillo, claro y preciso que informe acerca del diagnóstico escolar. • Elaborar una lista con las necesidades o situaciones problemáticas a atender. 	55 minutos
Pausa activa	5 minutos

INTEGRAR EL PROGRAMA ESCOLAR DE MEJORA CONTINUA EN FAVOR DE LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Como escuela, ¿qué fortaleceremos?, ¿qué dejaremos de hacer?, ¿qué prácticas nuevas incorporaremos?

ACTIVIDAD	TIEMPO
<p>Elaboración del Programa Escolar de Mejora Continua</p> <ul style="list-style-type: none"> Recuperar la propuesta de actividades “Primeros pasos...” elaborado en la primera sesión y la lista de necesidades y situaciones problemáticas a atender en la escuela. Elaborar los objetivos del Programa Escolar de Mejora Continua. Considerar los siguientes aspectos en el diseño de los objetivos: el contexto sociocultural y lingüístico de sus estudiantes; los nuevos servicios que se ofrecerán en la escuela; la asistencia de los educandos; el aprovechamiento académico; el avance en los planes y programas de estudio; la formación y prácticas docentes y directivas; la carga administrativa; infraestructura y equipamiento y el desempeño de sus autoridades escolares. 	55 minutos
Pausa activa	5 minutos
<ul style="list-style-type: none"> Diseñar las metas del Programa Escolar de Mejora Continua. 	55 minutos
Pausa activa	5 minutos
<ul style="list-style-type: none"> Planear acciones por ámbitos del Programa Escolar de Mejora Continua. 	55 minutos
Pausa activa	5 minutos
<ul style="list-style-type: none"> Establecer compromisos del colectivo docente para alcanzar las metas. 	55 minutos
Pausa activa	5 minutos

Fase intensiva

SESIÓN 4

20 de agosto

AGENDA**DISEÑAR LOS PLANES DE TRABAJO INDIVIDUAL**

ACTIVIDAD	TIEMPO
<p>Elaboración de planes de trabajo individuales para dar cumplimiento al PEMC</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observar el video “Sobrevivir al aula”. • Comentar sus reflexiones a partir de lo que plantea el ponente. ¿En qué coinciden, en qué no? 	55 minutos
Pausa activa	5 minutos
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar un ejercicio de autoevaluación de las prácticas docentes y directivas. 	55 Minutos
Pausa activa	5 minutos
<ul style="list-style-type: none"> • Detectar prácticas docentes y directivas que conviene mantener, suprimir o iniciar, en el marco de los objetivos del PEMC. 	55 Minutos
Pausa activa	5 minutos
<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar planes de trabajo individuales para dar cumplimiento al PEMC. 	55 Minutos
Pausa activa	5 minutos

**TRAZAR LAS ACTIVIDADES PARA EL INICIO
 DEL CICLO ESCOLAR**

ACTIVIDAD	TIEMPO
<p>Preparación de la bienvenida a los alumnos</p> <ul style="list-style-type: none"> Proyectar los videos: "Dinámica el Cartero" y "Maestra saluda a sus alumnos y los motiva". Compartir otras ideas útiles para los primeros días de actividad escolar. Seleccionar actividades para la bienvenida y presentación con sus alumnos al arranque del ciclo escolar. 	55 minutos
Pausa activa	5 minutos
<ul style="list-style-type: none"> Diseñar las primeras actividades en la escuela y las aulas. Elaborar planes de clase o de actividades para los primeros días del ciclo escolar, de acuerdo al nivel educativo. 	55 Minutos
Pausa activa	5 minutos
<ul style="list-style-type: none"> Elaborar planes de clase o de actividades para los primeros días del ciclo escolar, de acuerdo al nivel educativo. 	55 Minutos
Pausa activa	5 minutos
<ul style="list-style-type: none"> Elaborar planes de clase o de actividades para los primeros días del ciclo escolar, de acuerdo al nivel educativo. 	55 Minutos
Pausa activa	5 minutos

Guía de Actividades

PROYECTAR LOS PRIMEROS PASOS PARA AVANZAR HACIA UNA NUEVA ESCUELA MEXICANA

Sesión 1

En esta sesión propondrán acciones que pueden poner en marcha para iniciar la transformación de su escuela, de acuerdo con el sentido y criterios de la Nueva Escuela Mexicana (NEM) y a partir de las reflexiones hechas en la última sesión de capacitación.

Objetivo de la sesión

Que el colectivo docente:

- Proponga las primeras acciones que pondrá en marcha en este ciclo escolar, como parte de la Nueva Escuela Mexicana, para contribuir al desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes de su escuela.

Materiales

- Hojas de rotafolio
- Marcadores
- Hojas blancas
- Propuesta de actividades para las pausas activas (Anexo).
- Cuadro “Los primeros pasos hacia la NEM”, elaborado en la sesión 3 de la capacitación sobre la NEM.
- Tira de papel para elaborar escala de participación y autoevaluación.

Producto a obtener



Propuesta “Primeros pasos para avanzar hacia una Nueva Escuela Mexicana”.

Actividades que debe promover el Director o Supervisor escolar durante la sesión con los docentes:

Análisis del mensaje del C. Secretario de Educación, Esteban Moctezuma Barragán.

1. Observen el video con el mensaje del Secretario de Educación Pública y comenten sobre la invitación a construir una Nueva Escuela Mexicana (NEM).
2. Lean el mensaje y la agenda de esta Guía de trabajo y preparen los insumos necesarios para comenzar esta fase intensiva del CTE.



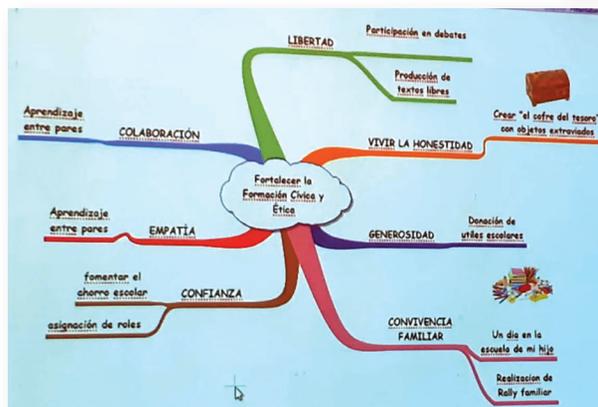
Recuerden que por cada 55 minutos de trabajo se debe hacer una pausa activa. Elijan, para ello, alguna actividad del material anexo.

Propuestas para poner en marcha los primeros pasos de la NEM, durante el nuevo ciclo escolar.

3. Formen equipos, de acuerdo al número de integrantes de su colectivo, y distribuyan los siguientes apartados, que corresponden a los primeros pasos hacia la NEM. Después, comenten y propongan acciones para materializarlos en su plantel educativo.

- Ubicar a las Niñas, Niños y Adolescentes al centro del quehacer de la escuela.
- No dejar a nadie atrás y a nadie afuera del máximo logro de aprendizajes. Equidad, inclusión y excelencia en nuestra escuela.
- Vivir la honestidad, generosidad, empatía, colaboración, libertad y confianza en los planteles escolares. Fortalecer la educación cívica en todos los grados.
- Fortalecer la convivencia familiar, a fin de que las madres y padres participen activa y positivamente en la formación integral de nuestros estudiantes.
- Promover el arte y la actividad física como herramientas potentes para el desarrollo emocional, físico e intelectual de los estudiantes.
- Impulsar la educación plurilingüe e intercultural.

4. Organicen sus propuestas en una presentación gráfica (dibujos, esquemas, tablas, escritos, mapas conceptuales, etc.), como se muestra en los siguientes ejemplos, y preséntenlas al colectivo docente.



5. Analicen todas las ideas expuestas y seleccionen las propuestas más factibles de implementar, como colectivo, a partir del presente ciclo escolar.

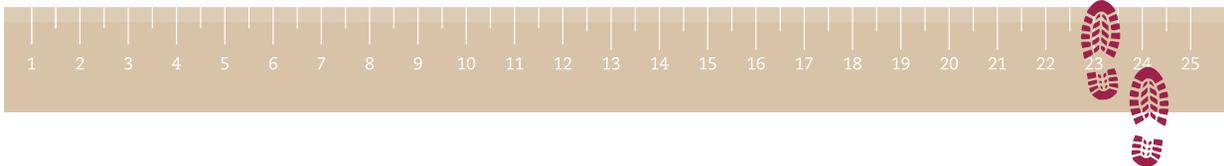
Selección de propuestas de acciones encaminadas a la construcción de la NEM.

6. Integrar una propuesta de acciones denominada "Primeros pasos para avanzar hacia una Nueva Escuela Mexicana", donde se materialicen los nuevos servicios que se ofrecerán en su escuela, y que serán un insumo para la elaboración de su Programa Escolar de Mejora Continua (PEMC), en la tercera sesión de esta fase intensiva.

Primeros pasos para avanzar hacia una Nueva Escuela Mexicana PROPUESTA DE ACCIONES	
Primeros pasos de la Nueva Escuela Mexicana	Acciones
Ubicar a las Niñas, Niños y Adolescentes al centro del quehacer de la escuela.	
No dejar a nadie atrás y a nadie afuera del máximo logro de aprendizajes. Equidad, inclusión y excelencia en nuestra escuela.	
Vivir la honestidad, generosidad, empatía, colaboración, libertad y confianza en los planteles escolares. Fortalecer la educación cívica en todos los grados.	
Fortalecer la convivencia familiar, a fin de que las madres y padres participen activa y positivamente en la formación integral de nuestros estudiantes.	
Promover el arte y la actividad física como herramientas potentes para el desarrollo emocional, físico e intelectual de los estudiantes.	
Impulsar la educación plurilingüe e intercultural.	

7. Para finalizar la sesión se sugiere el siguiente ejercicio de autoevaluación que denominaremos “Mi participación en esta sesión”.

A partir de la pregunta: ¿Cómo valora cada uno de ustedes su participación en esta primera sesión de trabajo? cada integrante del colectivo se coloca en un punto de una escala dispuesta en el suelo (cerca del 24 quienes valoran positivamente su participación y cerca del cero quienes sintieron que su participación no fue buena).



8. Se sugiere, si les es posible, que adelanten la lectura del documento *Orientaciones para elaborar el Programa Escolar de Mejora Continua*, que será material de trabajo de las dos sesiones siguientes.

REALIZAR NUESTRO DIAGNÓSTICO ESCOLAR CENTRADO EN LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Sesión 2

En la sesión anterior, iniciaron esta fase intensiva de los CTE con el diseño de acciones acordes a los primeros pasos que se impulsarán en las escuelas de todo el país para transitar hacia la NEM. No olviden que la implementación de todas y cada una de estas debe tener presente una pregunta base: **¿En qué beneficia a los estudiantes que atendemos?**

Ahora se propone que construyan el diagnóstico de inicio de ciclo escolar centrado en las niñas, niños y adolescentes y que, como colectivo docente, tomen acuerdos para dar a conocer, a los estudiantes y a sus familias, las necesidades que identificaron en la escuela, para después recuperar sus opiniones y sugerencias y enriquecer el diagnóstico.

Objetivo de la sesión

Que el colectivo docente:

-  Elabore el diagnóstico integral, como punto de partida para la elaboración del Programa Escolar de Mejora Continua, con los resultados de logro, las características, necesidades e intereses de las niñas, niños y adolescentes, así como con las condiciones de funcionamiento de la escuela y su contexto.

Materiales

- Video “Ventana a mi comunidad. Tseltales-mi entorno” (https://www.youtube.com/watch?v=lHp0Zaib_Gc).
- Documento *Orientaciones para elaborar el Programa Escolar de Mejora Continua*.
- Registros de asistencia de los alumnos y otros datos del trabajo cotidiano de la escuela que consideren relevantes para elaborar el diagnóstico escolar.
- Resultados de logro educativo de la escuela en el ciclo escolar 2018-2019 y otros que tengan disponibles de evaluaciones internas o externas: estadísticas, gráficas, tablas, cuadros e informes.

- Fichas descriptivas con logros y dificultades por grupo y de los alumnos no promovidos o que requieren apoyo, elaboradas en la octava sesión ordinaria de CTE en el ciclo escolar 2018-2019.

Productos a obtener

- Texto con el diagnóstico integral de la escuela.
- Lista de las necesidades o situaciones problemáticas a atender.

Actividades que debe promover el Director o Supervisor escolar durante la sesión con los docentes:

Reflexión acerca de la importancia de elaborar un diagnóstico escolar centrado en las niñas, niños y adolescentes.

1. Observen el video *Ventana a mi comunidad. Tseltales-mi entorno.*
2. Comenten en plenaria:
 - ▶ ¿Qué tanto conocemos a las NNA de nuestra escuela, más allá de su desempeño académico?
 - ▶ ¿Por qué estamos dejando de ver, en nuestras alumnas y alumnos, aspectos culturales, sociales y personales, como los que comparte la niña en el video?
 - ▶ ¿Qué impacto tiene en las NNA (en su persona y su aprendizaje) aquello que no estamos mirando?
 - ▶ ¿Cómo ampliamos nuestra mirada para considerar aquellos aspectos de nuestros NNA que no habíamos visto?
3. Elaboren un listado de preguntas que tendrían que formularse para conocer los aspectos personales, sociales o del contexto de sus alumnos que no han considerado y que tienen impacto en su proceso de aprendizaje. Manténganla a la vista de todos para utilizarla en una actividad posterior.



Recuerden que por cada 55 minutos de trabajo se debe hacer una pausa activa. Elijan, para ello, alguna actividad del material anexo.

Construcción del diagnóstico escolar

4. En el documento *Orientaciones para elaborar el Programa Escolar de Mejora Continua*, lean -individualmente- el “Índice” y la “Presentación”.

Recuperen, con un par de participaciones, lo que llamó su atención del texto.

Continúen con la lectura individual del documento *Orientaciones...* Revisen el apartado “Diagnóstico. ¿Dónde estamos?”.

5. Acuerden, a partir de la lectura y como colectivo, qué preguntas agregar o modificar del listado de la Actividad 3 para construir un diagnóstico más completo de las NNA, e identifiquen los insumos con los que cuentan para dar respuesta a esas preguntas o si será necesario recabar otro tipo de datos. Pongan, en un lugar visible para todos, el listado de preguntas que guiarán su diagnóstico.
6. Utilicen los insumos derivados de la octava sesión ordinaria, del ciclo escolar anterior, así como la información complementaria de los resultados educativos de la escuela. Organícenla para facilitar su consulta, y junto con su experiencia y conocimiento del centro escolar, desarrollen las siguientes actividades para aproximarse a su diagnóstico.
7. Organizados por grado, asignatura u otro criterio que elijan, compartan sus ideas respecto a: **¿Qué caracteriza a las niñas, niños o adolescentes de su escuela?** Consideren, en su respuesta, información sobre las condiciones y características académicas, personales, familiares, sociales, y otras que proponga el colectivo docente para contar con un diagnóstico lo más completo posible. Elijan de estas las más relevantes y regístrenlas a manera de frases cortas.
8. Siguiendo la misma dinámica de la actividad anterior, compartan sus reflexiones acerca de: **¿qué características y condiciones de vida identifican en los alumnos que requieren apoyo?** Es decir, de aquellos que no logran los aprendizajes esperados que les corresponde, o no participan, no se integran, no asisten o no les interesa la escuela.

De las respuestas que compartan, elijan las características más relevantes y regístrenlas.

9. En plenaria, cada equipo da lectura a sus registros de las actividades 7 y 8 (sin comentarios aparte para optimizar tiempos), de manera que puedan conformar un diagnóstico completo de las características relevantes de su comunidad estudiantil y, de manera particular, las de aquellas NNA que requieren más apoyo.

Un ejemplo para organizar la información puede ser este:

	Académica	Personal	Social
Alumnos en general	<ul style="list-style-type: none"> • No logran operaciones básicas con números decimales. • Participan con entusiasmo en celebraciones cívicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Curiosidad y creatividad en temas que captan su interés. • Baja expectativa en la continuación de estudios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Constantes agresiones entre alumnos • Entorno con altos índices de violencia social.
Alumnos que requieren más apoyo.	<ul style="list-style-type: none"> • Escasa comprensión lectora de textos acordes a su grado escolar. • Altos índices de inasistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Niños migrantes. • Niños hablantes de lengua indígena en contexto urbano. • Desmotivados 	<ul style="list-style-type: none"> • Descuido de familia por jornadas laborales.

NOTA: Consideren si la información que tiene cada docente sobre el grupo que estará a su cargo es suficiente para conocer a las NNA que atenderán o, en su caso, integren lo necesario, como parte del ejercicio de diagnóstico que todos los años aplican durante septiembre, para identificar las fortalezas, necesidades e intereses de sus alumnos, especialmente de aquellos que requieren más apoyo.

10. Asignen, por equipos, los ámbitos del PEMC, citados en el documento de *Orientaciones...*, para revisar las condiciones de la escuela en cada uno de ellos, a partir de las preguntas sugeridas en el mismo documento.
11. Cada equipo presente al colectivo docente sus conclusiones. Concentren la información en un cuadro como el siguiente:

Ámbitos del PEMC	Situación de la escuela	Orden de prioridad en nuestra escuela
1. Aprovechamiento y asistencia de los alumnos		
2. Prácticas docentes y directivas		
3. Formación docente		
4. Avance de los planes y programas educativos		
5. Participación de la comunidad		
6. Desempeño de la autoridad escolar		
7. Infraestructura y equipamiento.		
8. Carga administrativa		

12. Entre todos, poniendo al centro las características y necesidades de sus estudiantes y la situación de su escuela, acuerden y asignen a cada ámbito un valor, de acuerdo al nivel de prioridad –del 1 al 3, donde el 1 es prioridad muy alta–. Utilicen para ello la última columna del cuadro.

13. Con la información sistematizada que tienen hasta este momento, decidan en qué aspectos deberán enfocar su atención en torno a las problemáticas más relevantes y recurrentes que afectan el aprendizaje de los alumnos y su desarrollo integral. ¿Cuáles son las que demandan atención prioritaria?

Con estas, elaboren una lista y jerarquícenlas, determinando algún criterio (interés, urgencia, viabilidad, oportunidad, demanda...).

Al final cuentan con una lista de **las necesidades o situaciones problemáticas** sobre las que el colectivo ha decidido trabajar y formular alternativas de mejora, estos son los referentes para establecer los objetivos del Programa Escolar de Mejora Continua.

14. A partir de lo anterior, redacten su diagnóstico escolar. Consideren las siguientes pautas:

- ▶ El diagnóstico no solo describe datos que ya se tienen en las gráficas, refiere al contexto de la escuela, puntualiza las condiciones y características de las niñas, niños y adolescentes, de sus familias y comunidad, comenta sus resultados, sus logros, sus desafíos.

- ▶ La información está basada en datos y evidencias de varias fuentes, de manera articulada.
 - ▶ Distingue problemáticas entre alumnos con rezago en aprendizajes y alumnos que llevan un avance adecuado.
 - ▶ Identifica fortalezas y necesidades específicas en los aprendizajes de los alumnos de la escuela.
 - ▶ Identifica los recursos, las posibilidades y los posibles obstáculos.
15. Organizados por grados o asignaturas desarrollen una estrategia de difusión que, además de comunicar la información obtenida en el diagnóstico, permita a la comunidad opinar sobre sus necesidades e intereses y los ajustes que proponen.
16. Una reflexión importante para comunicar esta información es: ¿Qué tan preparados y dispuestos estamos para el cambio que significa escuchar a las NNA y a sus familias? ¿Estamos dispuestos a desaprender, reaprender, criticar, ser criticados, reflexionar y cambiar?

Acompañen sus reflexiones con la lectura del siguiente texto.



No hay alternativas; en Educación, si no se avanza se retrocede. Posiblemente uno de los peores errores de la educación es la autocomplacencia: quien crea que ya lo hace bien, que no necesita mejorar, está en el camino para hacerlo mal y cada vez peor. Si los cambios sociales, demográficos, económicos, tecnológicos, normativos, etc., son constantes, los educativos también deberían serlo. ¿De qué otra manera podría la escuela acompañar y enriquecer el legado de dichas transformaciones, en tanto institución pública al servicio de todos los ciudadanos, si no es mediante una evolución permanente que tienda a la optimización de sus procesos y, por consiguiente, de sus resultados?...

(...) Hay centros que consideran la mejora como un proceso continuo que forma parte de la vida cotidiana de la propia escuela. En estos casos, los esfuerzos de mejora suelen ser permanentes y cíclicos; forman parte de la cultura general del centro escolar y son, en definitiva, su seña de identidad. Indudablemente, todos los profesionales quieren hacer su trabajo cada vez mejor, y para ello es preciso que estén dispuestos a **desaprender, a reaprender, a criticar, a ser criticados y a reflexionar con sus colegas, entre otros.**

Murillo, F. Javier; Krichesky, Gabriela J. *El proceso de cambio escolar. Una guía para impulsar y sostener la mejora de las escuelas.* REICE. (2012) vol. 10, núm. 1, 2012, pp. 26-43.

INTEGRAR EL PROGRAMA ESCOLAR DE MEJORA CONTINUA EN FAVOR DE LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Como escuela, ¿qué fortaleceremos?, ¿qué dejaremos de hacer?, ¿qué prácticas nuevas incorporaremos?

Sesión 3

En esta sesión, los colectivos, a partir del diagnóstico que elaboraron, discutirán los problemas a atender para establecer objetivos, metas y primeras acciones de su PEMC. Es importante que tengan en cuenta que este ejercicio de planeación continuará en la primera sesión ordinaria del Consejo Técnico Escolar, en donde completarán el diagnóstico y harán los ajustes necesarios a los acuerdos alcanzados en esta sesión.

Objetivo de la sesión

Que el colectivo docente:

-  ■ Inicie la elaboración de su Programa Escolar de Mejora Continua estableciendo objetivos, metas y primeras acciones para empezar el ciclo escolar.

Materiales

- Documento: *Orientaciones para elaborar el Programa Escolar de Mejora Continua*
- Propuesta “Primeros pasos... hacia una Nueva Escuela Mexicana”, elaborada en la primera sesión
- Listado con las necesidades o situaciones problemáticas por atender.
- Hojas para rotafolio
- Escala de autoevaluación “Mi participación en esta sesión”
- Marcadores
- Hojas blancas

Producto a obtener

- Programa Escolar de Mejora Continua (objetivos, metas y primeras acciones).

Actividades que debe promover el Director o Supervisor escolar durante la sesión con los docentes:

Elaboración del Programa Escolar de Mejora Continua

Objetivos y metas

Para guiar y organizar las acciones que su escuela decida emprender hacia la mejora de los servicios que ofrecen a sus estudiantes, es necesario tener un programa de trabajo, en el que se determinen y asignen pequeñas tareas y tiempos para alcanzar los grandes objetivos planteados por los colectivos docentes, con la participación de sus estudiantes, padres de familia y comunidades. Pongan manos a la obra para construir la primera versión del Programa Escolar de Mejora Continua (PEMC).



Recuerden que por cada 55 minutos de trabajo se debe hacer una pausa activa. Elijan, para ello, alguna actividad del material anexo.

En la sesión anterior, elaboraron el diagnóstico integral donde se miraron como escuela e identificaron lo que requiere atención prioritaria.

1. Para comenzar el diseño del PEMC, redacten los **objetivos** del mismo. Para ello, pongan a la vista de todos la lista las necesidades o situaciones problemáticas sobre las que el colectivo ha decidido trabajar, elaborada en la sesión 2.
2. Lean el apartado “Objetivos y Metas” en el documento *Orientaciones...*
3. Inicien la elaboración de los objetivos que guiarán su PEMC. Dedicuen suficiente tiempo en su redacción, ya que estos son la “brújula” que guiará su recorrido.

Recuerden que es recomendable plantearse uno o dos objetivos que señalen de manera general lo que se pretende lograr. Tomen en cuenta que los procesos de mejora se dan de manera gradual y progresiva.

4. Cuando hayan definido los **objetivos**, léanlos cuidadosamente y valoren si estos tienen como centro que las niñas, niños y adolescentes mejoren sus logros académicos y tengan un desarrollo integral. Comenten, opinen y hagan los ajustes necesarios.

Una vez que el colectivo ha decidido el rumbo sobre el que caminará al definir los objetivos, es necesario ahora señalar el punto de llegada, el cual se puntualiza en las metas.

Las metas son los resultados, cambios o productos que concretan el objetivo que se quiere alcanzar.

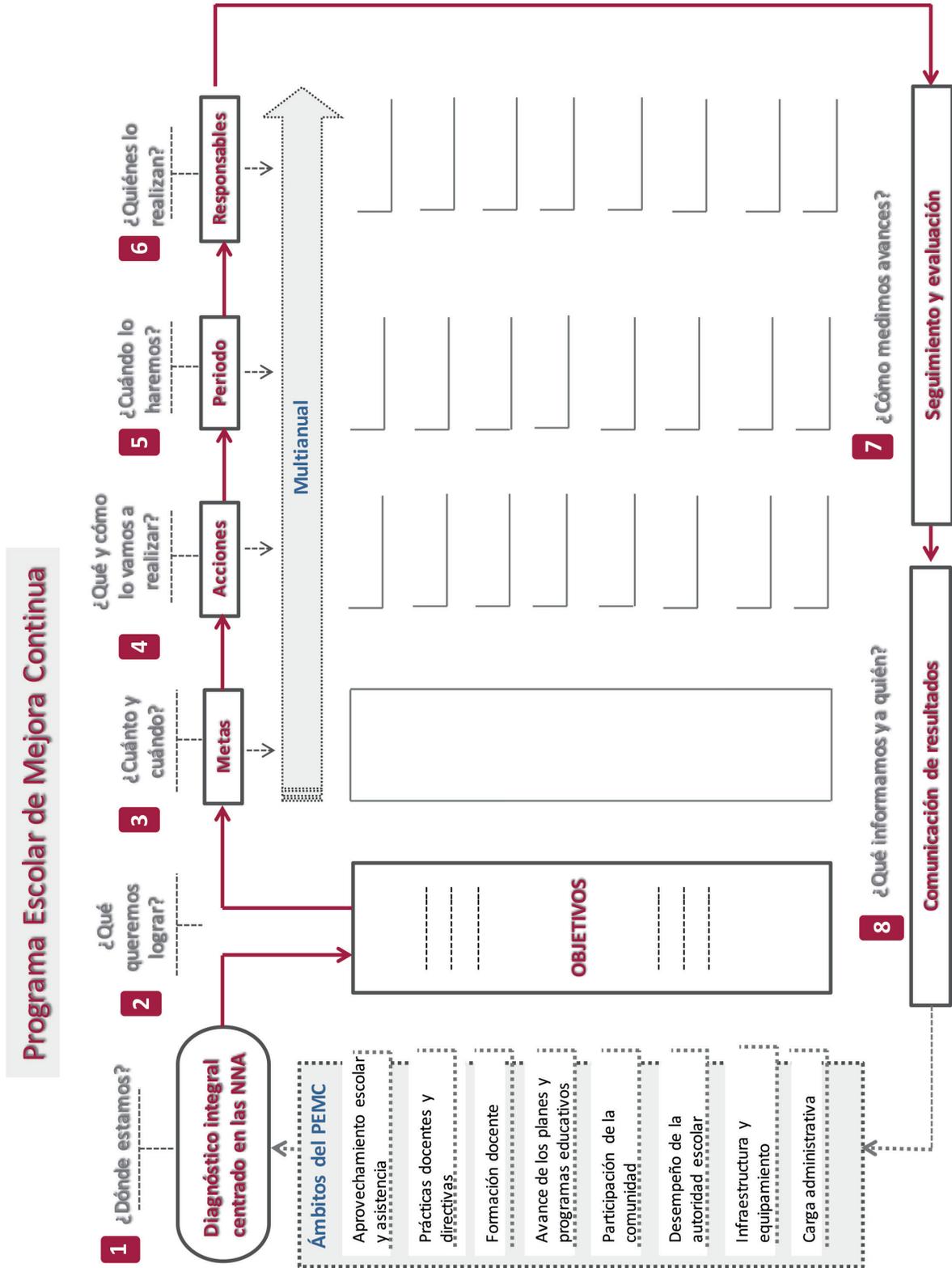
5. Elaboren las metas para el logro de los objetivos. Para ello consulten el documento *Orientaciones...*
6. Después de finalizar la elaboración de las metas, dividan al colectivo en dos equipos: un equipo planteará preguntas al otro con la intención de “poner en duda” la viabilidad, coherencia, claridad y pertinencia de los objetivos y las metas, y el otro equipo responderá dando argumentos para su defensa. Este ejercicio ayudará a aclararlos y precisarlos.

Acciones

Para alcanzar los objetivos y metas hay que diseñar las acciones para su logro.

7. Lean el apartado “Acciones del PEMC” en el documento *Orientaciones...*
8. Recuperen los ocho **ámbitos** del PEMC y diseñen, para cada uno, al menos dos acciones que contribuyan al logro de los objetivos y metas de su Programa.
9. Integren las acciones propuestas en los “Primeros pasos...”, que hicieron en la primera sesión, en los ámbitos que correspondan.
10. Asignen tiempos de cumplimiento y responsables de las acciones. Pueden usar el formato que se sugiere en el documento de *Orientaciones...*
11. Revisen el siguiente diagrama y verifiquen que su PEMC contenga toda la información descrita en los pasos 1 al 6.
12. Revisen la congruencia, pertinencia, viabilidad de objetivos, metas y acciones por ámbito.

Pasos para elaborar el Programa Escolar de Mejora Continua

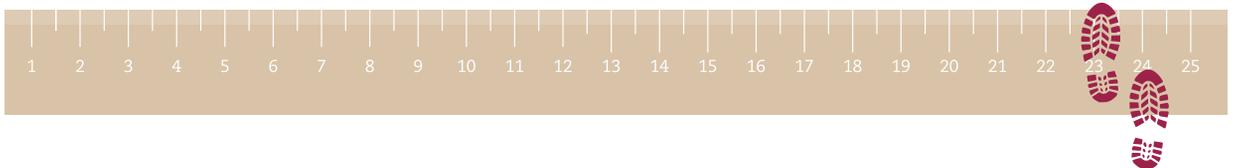


El muro de los compromisos

13. Cada participante escriba en una tarjeta dos compromisos que asume para avanzar en el logro de los objetivos del PEMC.
14. Cuando estén colocados los compromisos en el muro, léanlos, reconociendo que con ello contribuyen a avanzar hacia una nueva escuela que tiene como fin el aprendizaje y desarrollo integral de las NNA.

Trabajar este año en la elaboración de un PEMC supone un proceso de aprendizaje y adaptación del colectivo docente. Por ello se recomienda la lectura completa del documento *Orientaciones...*, para familiarizarse con sus planteamientos y facilitar el diseño de los aspectos que quedaron pendientes y que abordarán en la primera sesión ordinaria de Consejo Técnico Escolar.

15. ¿Cómo valora cada uno de ustedes su participación en esta tercera sesión de trabajo? Para autoevaluarse, cada integrante del colectivo se coloca en un punto de la escala “Mi participación en esta sesión” dispuesta en el suelo, (cerca del 24 quienes valoran positivamente su participación y cerca del cero quienes sintieron que su participación no fue buena). Argumenten la colocación seleccionada en la escala.



DISEÑAR UN PLAN DE TRABAJO INDIVIDUAL

Sesión 4

Durante esta sesión se espera que cada docente, director o supervisor reflexione acerca de las prácticas de intervención o de gestión que le hayan resultado exitosas en la atención de las necesidades de las NNA, e identifique aquellas que debe ajustar, las que siguen sin lograr su cometido, las que debe omitir, por resultar poco favorables para el aprendizaje y la autoestima de las NNA.

A partir de las respuestas a sus reflexiones, cada docente o directivo establecerá un plan de trabajo individual que le permita un crecimiento profesional en la función que desempeña y, con ello, generar una atención pertinente y diferenciada de las NNA, para dar cumplimiento al PEMC.

Objetivo de la sesión

Que cada participante del colectivo docente:



- Elabore un “plan de trabajo individual” que influya en sus formas de intervención y organización de trabajo en el aula y en la escuela, para orientar sus prácticas a la atención de las necesidades e intereses de las NNA, congruente con las acciones establecidas en su PEMC.

Materiales

- Video “Sobrevivir al aula”. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=1TQxM3lpCf4>.
- Hojas blancas tamaño carta.
- Marcadores de colores.

Producto a obtener

- Plan de trabajo individual.

Actividades que debe promover el Director o Supervisor escolar durante la sesión con los docentes:

Elaboración de planes de trabajo individuales para dar cumplimiento al PEMC

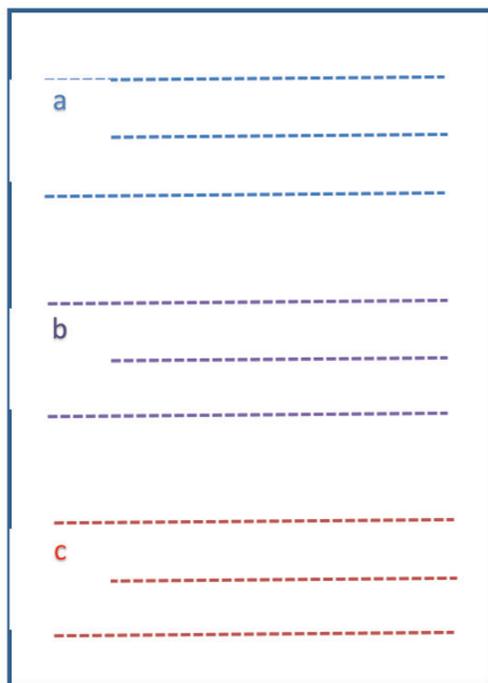
1. Tomen un lugar en el espacio de trabajo, lo más cómodamente posible y dispónganse a observar el video “Sobrevivir al aula”.
2. Al concluir la proyección, compartan en colectivo algunas opiniones o comentarios. Las siguientes preguntas pueden orientar el intercambio en grupo:
 - ▶ ¿Cuál es la *actitud* con la que llegan a su aula de forma cotidiana? Al ingresar, al recibir a sus alumnos o al iniciar las actividades. ¿Cómo impacta en sus estudiantes esa actitud?
 - ▶ ¿Cómo capturan la atención de sus alumnos?, ¿cómo la aprovechan?
 - ▶ ¿Cómo lograr que sus alumnos se sientan a gusto en el aula al realizar las actividades de aprendizaje? ¿Qué necesitan cambiar?



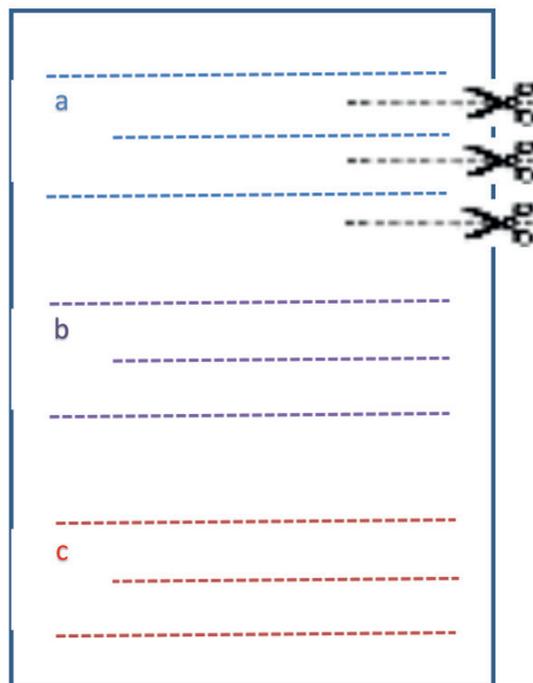
Recuerden que por cada 55 minutos de trabajo se debe hacer una pausa activa. Elijan, para ello, alguna actividad del material anexo.

Girando la mirada hacia mí

3. Organicen equipos no mayores a ocho participantes. Distribúyanse en el salón de tal manera que cada equipo forme un círculo y dispónganse a realizar la siguiente actividad.
4. Escriban en una hoja blanca, de manera individual, los siguientes rasgos diferenciados por color en cada inciso:
 - a) Tres cualidades de mi práctica como docente o directivo.
 - b) Tres características que debo mejorar.
 - c) Tres características que debo eliminar de mi quehacer docente o directivo para mejorar mi desempeño profesional.



Actividad 4



Actividad 5

Doble su hoja y consérvela para ocuparla posteriormente.

5. Copie los mismos rasgos en otra hoja blanca. En esta, recorte o rasgue cada una de las características del inciso a) “Tres cualidades de mi práctica como docente o directivo” y hágalas bolita. Conserve los rasgos b) y c) para ocuparlos en las actividades 8 y 9.
6. Con las bolitas de las “Tres cualidades de mi práctica...” en mano, todos al mismo tiempo las avientan al centro del círculo. A continuación, cada quien recoge tres bolitas de papel y las lee. Entreguen cada cualidad registrada en los papelitos a quien o quienes, en su opinión, posee esos atributos. Es probable que alguien reciba más papelitos o quizá ninguno.



Es conveniente reconocer que todos poseen diversas cualidades en sus prácticas, que no siempre son visibles. También hay prácticas que debemos corregir o que perdemos de vista. El propósito de esta actividad no es evaluar la práctica docente de los participantes, sino mirarse a través de otros, reflexionar acerca de lo que nos dicen sus percepciones y mejorar o mantener lo que cada uno necesita.

7. A continuación, saquen la hoja guardada y registren individualmente las nuevas cualidades que los demás ven en cada uno de ustedes o palomeen las que coinciden.
8. Repitan los mismos pasos para b) “Tres características que debo corregir”.
9. Hagan lo mismo con c) “Tres características que debo eliminar de mi quehacer docente o directivo para mejorar mi desempeño profesional”.

Dinámica: “Rehilete de características”

10. Al concluir, y de acuerdo con los papelitos que obtuvo, registren individualmente los atributos que recibieron, a partir de los criterios establecidos en el “Rehilete de características”:



Apuntes personales:

1. Ejemplo: Conozco las problemáticas de mis alumnos.

2. Ejemplo: Organizo mi trabajo en función de las necesidades de mis alumnos.

3. Ejemplo: Mejorar mi puntualidad.

4. Ejemplo: Brindar información clara y oportuna a las familias acerca del desempeño de sus hijos o hijas.

5.

6.

11. Tomando en cuenta los atributos registrados en su “Rehilete de características”, reflexione: ¿Qué cualidades posee para brindar atención de calidad a su alumnado?, ¿qué prácticas debe corregir?, ¿cuáles debe eliminar de su práctica profesional para mejorar su desempeño profesional?



Voltear la mirada a nuestra práctica y formas de intervención docente o directiva es una cualidad necesaria que debe contemplarse para favorecer el desarrollo profesional. Una de las mejores formas de hacerlo es a través de las miradas de nuestras compañeras o compañeros, con quienes compartimos experiencias y prácticas en un mismo entorno, grado escolar o asignatura. Una reflexión sin la mirada de otros se queda en contemplación y con ello el riesgo de repetir desaciertos.

Elaboración del plan de trabajo individual

- 12.** Con base en sus notas personales y sus reflexiones, elabore un plan de trabajo individual orientado a mejorar sus prácticas docentes o directivas para la atención de las distintas necesidades de las NNA. Recuerde ser congruente con los compromisos establecidos en el PEMC; tome como punto de partida la valoración que hizo en “Mi participación en esta sesión” anteriormente.

Aspecto o momento	Prácticas que realizaré
Al recibir a mis alumnos...	Llamar a cada estudiante por su nombre..
Al inicio del ciclo escolar...	
Con los padres ...	
...	

En el registro de las acciones o actividades en su *plan de trabajo individual*, es conveniente que tome el tiempo necesario para pensar y concretar en hechos cada una de sus prácticas. Puede intercambiar ideas y opiniones con sus pares (por asignatura, grado, ciclo o escuela). Recuerde que todo lo “bueno” que se plantee lograr en sus prácticas redituará en su desarrollo profesional.

- 13.** Considerando su plan de trabajo individual, reevalúe hasta dónde las prácticas que empleará le permitirán avanzar en el logro de los objetivos del PEMC.

TRAZAR LAS ACTIVIDADES PARA EL INICIO DEL CICLO ESCOLAR

Sesión 5

Es momento de reflexionar acerca del arranque del ciclo escolar con la intención de que las NNA perciban un ambiente armónico, de aceptación y reconocimiento a su persona, acorde al PEMC y al plan de trabajo individual.

Objetivo de la sesión

Que el colectivo docente:



- Establezca las condiciones básicas para organizar la recepción de sus alumnas y alumnos, y elabore un esbozo de su plan de clase acordes con los objetivos y metas de su Programa Escolar de Mejora Continua.

Materiales

- Video “Dinámica el cartero” <https://www.youtube.com/watch?v=zeRYWiRQWvU>
- Video “Maestra saluda a sus alumnos y los motiva” https://www.youtube.com/watch?v=FB_SDvDWh4U&feature=youtu.be
- Lista preliminar de alumnos por grado y grupo.
- Los planes y programas de estudio correspondientes al nivel educativo.
- Libros de texto del nivel educativo correspondiente.

Producto a obtener

- Plan de clase o de actividades para los primeros días del ciclo escolar.

Actividades que debe promover el Director o Supervisor escolar durante el taller con los docentes:

1. Retomen de su PEMC, las metas planteadas para este ciclo escolar y aquellas que se relacionen con lo que esperan lograr con sus alumnos.
2. Identifiquen cuáles serán los primeros pasos esta primera semana de labores. De su plan de trabajo individual, consideren las prácticas que establecieron para implementar en su salón de clases y en su escuela.



Recuerden que por cada 55 minutos de trabajo se debe hacer una pausa activa. Elijan, para ello, alguna actividad del material anexo.



Una cálida bienvenida a nuestras NNA

Es momento de organizar las actividades de bienvenida y presentación con el grupo que atenderán el próximo lunes, a fin de propiciar, desde el inicio, un ambiente cálido y armónico, por lo que habrá de prepararse para ello. Asimismo podrán disponer del tiempo restante de la jornada para esbozar su plan de clases y organizar su salón.

3. Recuerden, de manera individual, cómo llegaron a ustedes los alumnos que les tocó atender en ciclos anteriores. Por ejemplo: ¿Todos asistieron?, ¿recuerdan por qué? ¿Qué sabía de cada una de sus alumnas y alumnos?, ¿quiénes estaban en situación de rezago? ¿Algunos recibieron reconocimientos y otros no?, ¿qué dejaron de hacer?
4. Compartan algunas experiencias y, en plenaria, comenten:: ¿Qué hicieron ante las situaciones comentadas?, ¿qué pueden hacer de manera diferente para mejorar?
5. Observen los videos “Dinámica el cartero” y “Maestra saluda a sus alumnos y los motiva”.
6. Comenten los videos proyectados con base en las siguientes preguntas:
 - ▶ ¿Han hecho algo similar a lo observado en los videos para dinamizar sus clases y motivar a sus alumnos?, ¿qué pueden continuar haciendo?, ¿qué dinámicas novedosas pueden hacer?

- ▶ ¿Cómo les gustaría recibir a sus alumnos para que se sientan acogidos y en confianza?, ¿cómo les gustaría ser recibido por sus alumnos?

7. Revisen la lista de los alumnos que atenderán e identifiquen a quiénes conoce y a quiénes no. Traten de familiarizarse con los nombres de los alumnos para poderlos llamar por este desde el primer día. Una forma de conocerlos, de manera divertida, es mediante el siguiente juego:



Canasta de nombres

- Los alumnos anotarán su nombre en una tira de papel y lo colocarán en una canasta, que se encontrará al centro de un círculo conformado por los alumnos.
- El docente colocará otras tiras de papel que digan: canasta revuelta.
- Cada alumno sacará un papel y leerá el nombre del compañero que le haya tocado y le hará 2 preguntas.
- Cuando algún alumno saque el papel que diga canasta revuelta, todos se cambiarán de lugar. El juego termina hasta que todos hayan participado.

8. Piensen en una actividad para que sus próximos estudiantes dibujen o escriban algo acerca de ellos, por ejemplo: sus gustos, sus juegos favoritos o comida preferida, y propicie que entre compañeros intercambien lo que han dibujado o escrito.

Estas actividades pueden ser un referente para iniciar su plan de clases.



Reflexionen acerca del sentido que tuvo realizar este conjunto de actividades, y acerca de la necesidad de recuperar la dimensión humanista de nuestro quehacer docente. Tengan en cuenta que sus alumnos son más que un número de lista. Interénsense por conocerlos, respetarlos y motivarlos, ya que esto permitirá que logren los propósitos formativos de la Nueva Escuela Mexicana incorporados en su Programa Escolar de Mejora Continua y en su plan de trabajo individual. Es fundamental hacerlo aplicable desde la primera semana de labores.

Diseño de nuestro plan de clases

Las maestras y los maestros del país tienen una gran experiencia y creatividad en la elaboración de sus planes de clases, conocen la mejor forma de organizar sus actividades, de elegir sus recursos didácticos y de generar estrategias para favorecer en sus alumnos el logro de los aprendizajes.

Por este motivo no se les propone un formato único, ya que ustedes, en su práctica profesional, tienen claro cuáles son los elementos que deben considerar al momento de realizar su plan de clase. Sin embargo, uno de los aspectos que deben tener presente al momento de planear son las características de la escuela a la que aspiramos, esto es: debe ser democrática, nacional, humanista, equitativa, integral, inclusiva, plurilingüe e intercultural, y de excelencia.

9. Lean las siguientes recomendaciones para elaborar su plan de clases:

- ▶ Identifiquen y revisen, respecto del nivel, grado y/o asignatura que les corresponde atender, con qué plan y programas de estudio trabajarán, así como con qué libros de texto, durante el ciclo escolar, para diseñar sus planes de clases.
- ▶ Revisen los aprendizajes esperados o aprendizajes clave que habrán de atender inicialmente, determinen cuáles verán durante la primera semana y cuáles dejarán para la siguiente. Tomen en cuenta que durante la primera semana se seguirán incorporando nuevos alumnos y que existirán algunas tareas de organización de su grupo.
- ▶ Elaboren su plan de clases: ¿Qué actividades propondrán para atender los aprendizajes iniciales previstos en el programa?, ¿cómo harán que las actividades sean motivantes e interesantes?, ¿cómo promoverán la participación de sus estudiantes para que prevalezca el respeto y la colaboración?, ¿qué recursos y apoyos requieren?, ¿cuáles se harán de manera individual y cuáles en equipo?
- ▶ Compartan con sus colegas de grado cómo iniciarán su primer día y semana de clases. Incorporen o enriquezcan, con las aportaciones que recibieron, aquellos aspectos que permitan mejorar su organización y plan de clases para iniciar el ciclo escolar actuando en congruencia con el Programa Escolar de Mejora Continua que han esbozado.

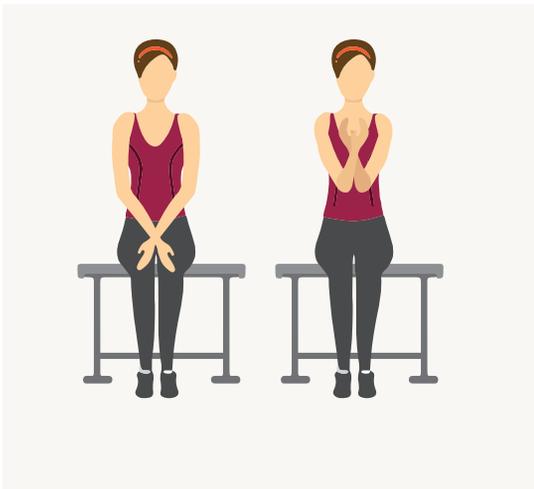


La educación no solo es para lograr un éxito momentáneo, es para la vida, lo que supone el desarrollo afectivo, intelectual, físico, moral, estético y cívico de las personas. La NEM aspira a formar sujetos autónomos, críticos y libres, capaces de autoevaluarse y valorar a sus semejantes y participar de forma activa, propositiva y transformacional en el bienestar de nuestra sociedad.

PAUSAS ACTIVAS

El Gancho de Cook

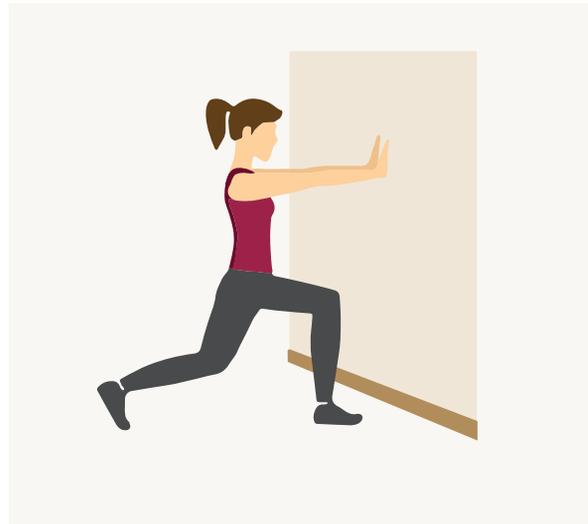
Sentado cruza tus pies, luego estira tus dos brazos hacia el frente y sepáralos el uno del otro, las palmas de tus manos deben estar hacia fuera, con los pulgares apuntando hacia abajo, luego en esa misma posición entrelaza tus manos y dedos de forma que los pulgares sigan apuntando hacia abajo y lleva lentamente tus manos entrelazadas hacia tu pecho de forma que tus codos queden abajo y tus manos unidas debajo de tu mentón.



Bombeo de Pantorrilla

Apoya las manos contra una pared o el espaldar de una silla. Estira totalmente la pierna izquierda hacia la parte de atrás y levanta el talón. Tu cuerpo debe estar inclinado hacia adelante en un ángulo de 45 grados.

1. Exhala inclinándote contra la pared mientras flexionas tu rodilla derecha y presionas el talón izquierdo contra el piso.
2. Inhala y regresa a tu posición inicial mientras te relajas y levantas el talón.



PAUSAS ACTIVAS

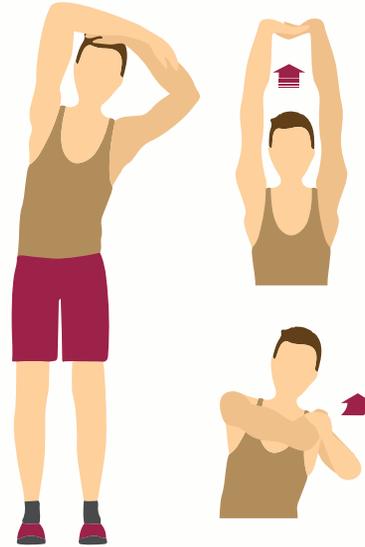
Estiramientos

Estiramiento de músculos.

- Se coloca el brazo izquierdo flexionando a 180° el codo, con el auxilio de la mano contraria por arriba de la cabeza, se empuja el codo hacia atrás, se alterna al lado contrario.

Estiramiento de la columna vertebral en extensión.

- De la posición de firmes se entrelazan los dedos de las manos y se colocan con las palmas de las manos hacia arriba por encima de la cabeza, (flexión de los brazos atrás) y se hace una pequeña flexión del tronco hacia atrás.
- Brazo derecho extendido al lado izquierdo, mano izquierda empuja el codo derecho hacia el cuerpo, alternando.



Relajación progresiva

Tensa y relaja tus músculos durante algunos segundos, comenzando por los pies hasta llegar al cuello, la mandíbula y los ojos, lo que te ayudará a liberar la tensión desde los pies hasta la cabeza y te permitirá relajarte aún más.



PAUSAS ACTIVAS

Activación física

Hace falta moverse de sus lugares y realizar los movimientos que se indican a continuación:

Estirar los brazos hacia delante entrecruzando las palmas de las manos. En esta postura tendremos que elevar ligeramente nuestros hombros y repetir la acción en varias ocasiones.



Activación física

¡A levantarse de sus lugares para moverse un poquito! Realicen la siguiente rutina:

Coloca tus manos en la nuca y ladea la cabeza a un lado primero y luego hacia el otro. Posteriormente también hacia delante y hacia detrás. Es importante hacer estos movimientos con mucha lentitud para prevenir posibles mareos.



Activación física

Hagan un breve receso para estirarnos un poco y sentirnos mejor.

Le proponemos una técnica sencillísima pero muy efectiva. Estando de pie, abra un poco las piernas y estire los brazos todo lo que pueda. Al tiempo que abre los brazos (como si fuera a dar un abrazo) inhale todo el aire posible. Después ciérrelos mientras expulsa todo el aire por la boca. En unas nueve repeticiones se sentirá mucho mejor.



PAUSAS ACTIVAS

A movilizar cuerpos

Colocados en sus lugares y de pie, es momento de moverse para darle aliento a ideas e intenciones:

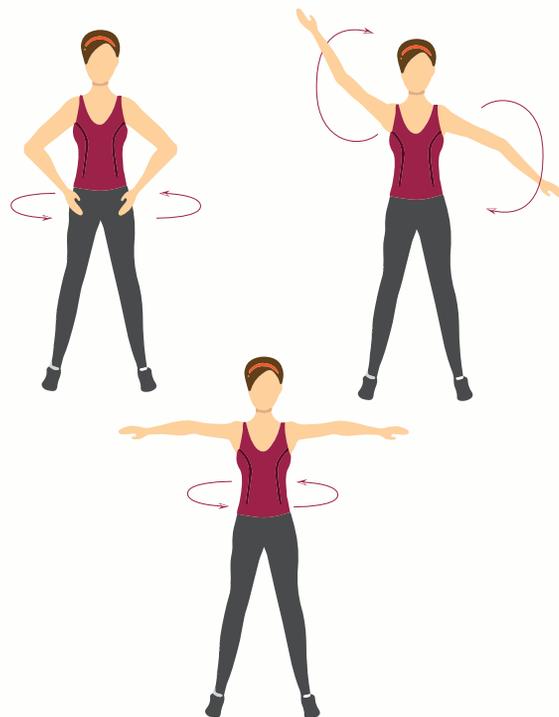
- Primero, el cuello. Mueven la cabeza ocho tiempos hacia adelante y hacia atrás; después, ocho laterales al lado derecho y al lado izquierdo.
- Ahora los antebrazos. Estirados al frente flexionarlos de forma alterna.
- Luego, los hombros. En círculo, ocho tiempos al frente y ocho tiempos hacia atrás.



Relajación. Posición de pie

Colocados en sus lugares y de pie, es momento de darle un break a su cuerpo..., que respire, que sienta:

- Primero, la cadera. La mueven en círculo ocho tiempos al lado derecho y ocho al lado izquierdo.
- Ahora los brazos. Los mueven en círculo al frente ocho tiempos y alternan ocho tiempos atrás.
- Por último, la cintura. La giran en círculo de derecha a izquierda dieciséis tiempos, con los brazos levantados lateralmente.



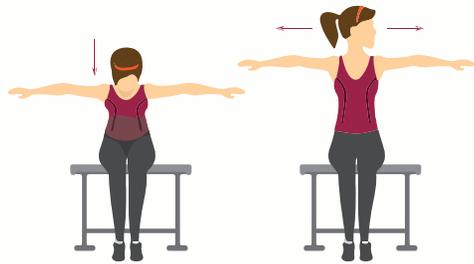
PAUSAS ACTIVAS

Activación física

Sentados en su lugar con las piernas separadas y en posición recta, levantar los brazos hacia los costados inclinar el tronco de manera alternada de izquierda a derecha.



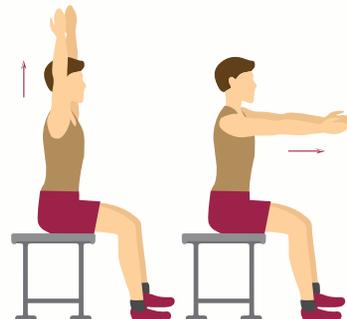
Sentados con los brazos extendidos, flexionamos el tronco hacia el frente, de manera alternada nos incorporamos y manteniendo los brazos extendidos realizamos giros de izquierda a derecha, por al menos 8 veces.



Sentados con las piernas extendidas hacia el frente y en posición recta, levantamos los brazos hacia atrás, rebasando la cabeza, sostenemos la posición por 5 segundos y alternamos inclinándonos hacia el frente tratando de tocar las puntas de los pies y regresando a la posición inicial.



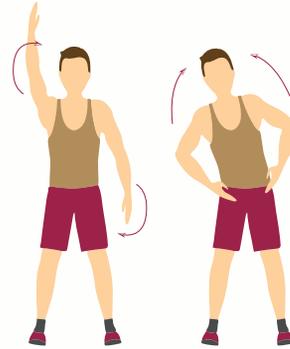
Sentados con los brazos extendidos hacia arriba y los puños cerrados, movemos de manera alternada los brazos hacia arriba y hacia el frente, con repetición de hasta 12 veces.



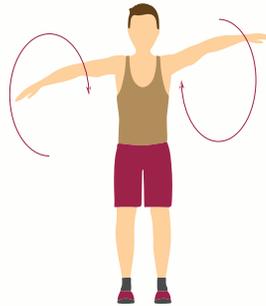
PAUSAS ACTIVAS

Activación física

De pie en nuestro lugar, con las piernas separadas, giramos nuestros brazos hacia el frente, como si nadáramos, en 8 tiempos y al terminar ocho tiempos de círculo hacia atrás.

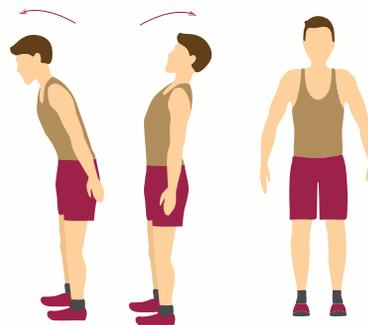


Nuevamente de pie, con las piernas separadas y colocamos los brazos en la cintura, hacemos torsión del tronco izquierda derecha, hasta por 12 repeticiones.



Giros de brazos extendidos, en nuestro lugar, hacia la adelante y hacia atrás, alternado, hasta por doce repeticiones.

Flexión del tronco, al frente, para después incorporarse y sacar el pecho hacia atrás.

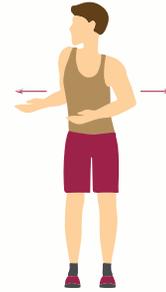


Finalizar con respiración inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos, 3 repeticiones.

PAUSAS ACTIVAS

Ejercicios para mejorar posturas

1. Espalda: la columna debe estar recta con los pies algo separados y fijos, rotar el tronco, doblando los codos a la altura de la cintura, 5 veces a cada lado.
2. Cuello: movilizar la cabeza hacia el lado izquierdo y derecho y luego haciendo semicírculos hacia adelante, 5 veces por ejercicio.
3. Extremidades superiores: estirando el brazo, con la otra mano extender la muñeca a la altura de los dedos, 5 segundos por lado.
4. Extremidades inferiores: las plantas de los pies, en el piso o en un apoyapiés; el hueco popliteo –debajo de la rodilla– nunca debe ser comprimido por el asiento, y la parte superior de los muslos tiene que estar levemente inclinada hacia abajo, para permitir la correcta circulación sanguínea.
5. Vista: para relajar los ojos, mirar primero un objeto cercano y luego otro distante, 5 veces. También, taparse la vista con las manos por 5 segundos.



PAUSAS ACTIVAS

Los Espejos. Imagen Corporal

Se colocan por parejas uno frente al otro, uno de ellos tratará de imitar los movimientos del otro a la mayor precisión posible y rapidez. Se pueden realizar también ejercicios de desplazamiento, a una señal del monitor se realiza cambio de rol.



Lucha en la Línea. Resistencia a la Fuerza

Se colocan por parejas frente a frente, tomados por los antebrazos (tipo bombero), parados sobre una línea divisoria. A señal del monitor empezarán a jalar a su contrincante y alejarlo lo más posible de su territorio, y en el momento en el que el monitor marque el fin del juego, perderá el participante que se encuentre lo más alejado de su territorio. Como nota aclaratoria es pertinente recordar a los participantes el no soltarse para evitar un accidente.



Pelota al aire

Consiste en lanzar y recoger una pelota u otro objeto, diciendo el nombre o el cargo de una persona en la escuela, que tendrá que recogerla antes de que caiga al suelo.



PAUSAS ACTIVAS

Rutina de estiramientos

Brazo izquierdo al frente, palma flexionada abajo, con el auxilio de la mano derecha se jala los dedos hacia atrás y sostiene 8 tiempos, alternando.



Brazo izquierdo al frente, palma flexionada hacia arriba, con el auxilio de la mano derecha se jala los dedos hacia atrás y sostiene 8 tiempos, alternando.



En 8 tiempos, brazo izquierdo arriba flexionando, mano derecha empuja codo atrás, sosteniendo y alternar.



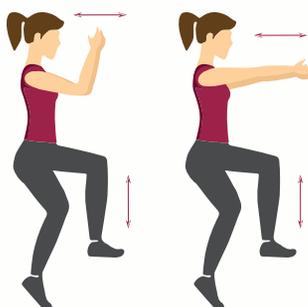
PAUSAS ACTIVAS

Posición de pie, movimientos de relajación

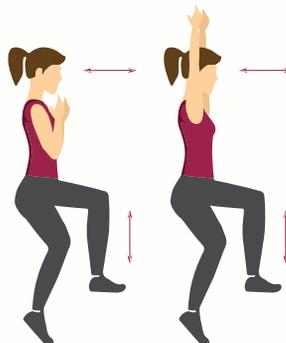
32 tiempos, marcha en su lugar llevando el ritmo.



32 tiempos con brazos extendidos al frente, flexión y extensión de brazos con elevación rodillas, alternando derecha e izquierda.



Manos al pecho, extensión brazos arriba con elevación rodilla, 12 tiempos al frente, alternando.



PAUSAS ACTIVAS

Movimientos del cuerpo

Respiración inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos, 5 repeticiones.



32 tiempos, desplazamiento de pie izquierdo a la derecha pasando por el frente, dando una palmada, se alterna al lado contrario.



16 tiempos pierna izquierda cruzada por el frente a la derecha y torción del tronco al lado izquierdo, regresar a posición original y alternar.



Respiración inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos, 5 repeticiones.



Manos arriba con dedos entrelazados con palmas arriba, estiramiento de brazos.



REFERENCIAS PARA LAS PAUSAS ACTIVAS:

- *Guía de Actividad Física Laboral*. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. México, 2011.
- *Ejercicios de Gimnasia Cerebral o Mental*. Consultado en: <http://tugimnasiacerebral.com/ejercicios-de-gimnasia-cerebral/4-ejercicios-de-gimnasia-cerebral-mental-o-brain-gym> (17 de julio de 2019).
- *Actividad física en los lugares de trabajo*. Consultado en: http://www.cdi.salud.gob.mx:8080/BasesCDI/Archivos/Ejerciciofisico/actividad_fisica_TRABAJO.pdf (17 de julio de 2019).