

MEMORIA DE COMPROMISOS Y RESULTADOS ACTÚA

Actuaciones Avaladas para la Mejora Docente

2024/2025

Identificación del proyecto	
Código	
Título	Neuroeducación: Aprender con todo nuestro potencial
Responsable	Cristina Verástegui Escolano

1. Describa los resultados obtenidos a la luz de los objetivos y compromisos que adquirió en la solicitud de su proyecto. Copie en las dos primeras filas de cada tabla el título del objetivo y la descripción que incluyó en el apartado 2 de dicha solicitud e incluya tantas tablas como objetivos contempló.

Objetivo nº 1	Aprender a gestionar el tiempo
Actividades previstas:	Las actividades están centradas en promover la atención del alumnado. Enseñar a gestionar adecuadamente el tiempo a nuestros alumnos, para aprovechar al máximo el tiempo de estudio. Taller de planificación usando herramientas como Google Calendar o la Matriz de Eisenhower. Enseñar a los estudiantes cómo formular objetivos SMART y por qué son importantes para la gestión del tiempo. Facilitar discusiones en grupo sobre cómo elegir y gestionar las prioridades de manera efectiva, como identificar patrones de uso del tiempo y áreas de mejora.
Actividades realizadas y resultados obtenidos:	Con tres grupos de 25 alumnos se llevó a cabo unos talleres de planificación del tiempo orientados a mejorar la atención y el aprovechamiento de las horas de estudio. Las sesiones tuvieron una duración de dos horas cada una y se estructuraron en diferentes fases prácticas y participativas. En primer lugar, se realizó una breve introducción en la que se expuso la importancia de la gestión adecuada del tiempo como factor determinante en el rendimiento académico. A continuación, se propuso una actividad diagnóstica inicial. Cada estudiante escribió cómo distribuía habitualmente su tiempo durante una jornada de estudio. Posteriormente, se compartieron las experiencias en común, lo que permitió identificar patrones de distracción frecuentes y momentos en los que se producía una pérdida de concentración o de eficacia. Seguidamente, se presentó la Matriz de Eisenhower como herramienta para

	clasificar las tareas según su grado de urgencia e importancia. La Matriz de Eisenhower es una herramienta sencilla para organizar las tareas según dos criterios: su importancia y su urgencia. Se representa en un cuadro con cuatro cuadrantes. En el primero se colocan las tareas urgentes e importantes, aquellas que deben hacerse de inmediato, como preparar un examen para el día siguiente. En el segundo cuadrante aparecen las importantes, pero no urgentes, que requieren planificación porque son clave a largo plazo, como estudiar de forma constante o cuidar la salud. El tercer espacio lo ocupan las tareas urgentes, pero poco importantes, que suelen ser interrupciones o demandas ajenas, y que conviene delegar si es posible. Por último, en el cuarto cuadrante están las actividades ni urgentes ni importantes, como distracciones o pérdidas de tiempo, que deberían minimizarse o eliminarse. En resumen, la matriz ayuda a los estudiantes a priorizar lo esencial, evitar la saturación y dedicar más energía a lo que realmente aporta valor. Los alumnos trabajaron con ejemplos prácticos de su vida académica y construyeron su propia matriz. En pequeños grupos debatieron qué tareas debían priorizar, cuáles podían ser delegadas o programadas para otro momento y cuáles resultaba más conveniente eliminar. La parte central del taller se centró en el uso de Google Calendar como recurso digital de planificación. Tras una demostración guiada, los estudiantes crearon sus propios calendarios de estudio semanales. Aprendieron a asignar bloques de tiempo diferenciados para clases, repaso, ocio y descanso, utilizando códigos de color y recordatorios. Cada alumno configuró un calendario personalizado adaptado a sus necesidades. Posteriormente, se trabajó con la formulación de objetivos SMART. Los objetivos SMART son una forma práctica de formular metas claras y alcanzables. La idea es transformar propósitos generales en acciones concretas, usando cinco criterios: Un objetivo es Específico (Specific) cuando está claramente definido, sin ambigüedades. Es Medible (Measurable) si permite comprobar el progreso con datos o resultados. Debe ser Alcanzable (Achievable), es decir, realista con los recursos y el tiempo disponibles. También ha de ser Relevante (Relevant), que aporte valor y esté alineado con las prioridades del estudiante. Finalmente, debe tener un plazo definido, es decir, ser Acotado en el tiempo
--	---

	(Time-bound). Por ejemplo, en lugar de decir “voy a estudiar anatomía”, un objetivo SMART sería: “voy a estudiar dos temas de anatomía el miércoles de 17:00 a 19:00 y realizar un test de 20 preguntas al finalizar”. Este enfoque ayuda a los alumnos a dar forma concreta a sus metas, aumentar su motivación y evaluar si realmente están cumpliendo lo que se propusieron. Se explicó cómo transformar metas generales en objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y acotados en el tiempo. Cada alumno elaboró entre dos y tres objetivos SMART relacionados con sus asignaturas y los incorporó a su calendario digital, convirtiéndolos en compromisos concretos de estudio. Para finalizar, se facilitó un espacio de reflexión grupal en el que los alumnos compartieron qué habían descubierto sobre su propia gestión del tiempo. Varios de ellos destacaron la utilidad de visualizar su semana en Google Calendar y otros subrayaron la importancia de diferenciar entre tareas urgentes e importantes. Como cierre, cada estudiante formuló un compromiso personal para mejorar su organización, como reducir el uso del móvil en horas de estudio o respetar los tiempos de descanso. Cada alumno durante el taller elaboró: una matriz de Eisenhower, un calendario semanal de estudio en Google Calendar y dos objetivos SMART definidos, lo que les permitió salir de la sesión con herramientas prácticas y aplicables de forma inmediata.
--	---

Objetivo nº 2	Desarrollar distintas técnicas de estudio para distintos tipos de exámenes
Actividades previstas:	Las actividades están centradas en realización de técnicas para promover la memoria. Realizaremos sesiones prácticas de distintas técnicas de estudio como Pomodoro, realización de mapas mentales, o elaboración de flash cards, manualmente o utilizando programas como Anki. Simulación de exámenes orales Técnicas de presentaciones efectivas Estudio colaborativo Diferencias entre exámenes de tipo desarrollo o tipo test. Como afrontar el estudio.
Actividades realizadas y resultados obtenidos:	Con el mismo grupo de 25 alumnos se llevó a cabo un segundo taller enfocado en el desarrollo de distintas técnicas de estudio adaptadas a diferentes tipos de exámenes. El objetivo central fue dotar al alumnado de estrategias prácticas que favorecieran la memoria, la organización del tiempo y la eficacia en la

	preparación de pruebas escritas y orales. La sesión comenzó con una introducción en la que se explicaron las diferencias entre exámenes de desarrollo y de tipo test, señalando cómo la forma de estudiar influye en los resultados. A partir de ejemplos concretos, los alumnos comprendieron que no todas las técnicas resultan igual de efectivas para todos los formatos de evaluación. Posteriormente, se dedicó un bloque a presentar la técnica Pomodoro, que consiste en trabajar en intervalos de 25 minutos seguidos de breves pausas de 5 minutos. Cada 4 Pomodoros se hace una pausa más larga (entre 20-30 minutos). Después, se abordó la elaboración de mapas mentales, con los que cada alumno puede organizar, de manera visual, los contenidos de un tema, favoreciendo la comprensión y la retención. Estos mapas mentales se pueden hacer manualmente o utilizando programas como MindMeister, XMind o Miro. Otra estrategia de estudio abordada fue la creación de flash cards, que se pueden hacer tanto manualmente como mediante programas digitales como Anki, muy sencillos de utilizar. Cada alumno confeccionó al menos diez tarjetas con preguntas y respuestas clave de la materia, cumpliendo con los indicadores establecidos para la consecución del objetivo del taller. En la segunda parte de la sesión, se realizaron simulaciones de exámenes orales. Los estudiantes prepararon breves intervenciones y las expusieron frente a sus compañeros, y la profesora les fue indicando técnicas de presentación efectivas que les pudieran servir ante la situación de un examen oral o la exposición de un tema en clase. Esto permitió trabajar no solo la memoria, sino también la comunicación, la gestión del tiempo y el control de los nervios en situaciones de evaluación. Además, se dieron pautas para la realización de estudio de tipo colaborativo mediante dinámicas en pequeños grupos, donde los alumnos compartieron estrategias, resolvieron dudas y pusieron en común diferentes formas de organizar la información. Esta técnica no es muy usada por muchos alumnos, pero puede ser eficaz para los tiempos de repaso o para resolver dudas. Durante el taller también se abordaron las diferencias entre los exámenes de tipo desarrollo y los de tipo test, analizando cómo cada formato exige una preparación distinta. Los exámenes de desarrollo requieren una mayor capacidad de síntesis y de expresión escrita, así como la habilidad de organizar las ideas de manera coherente y estructurada. Para afrontarlos, se recomendó estudiar elaborando esquemas, mapas conceptuales y resúmenes que permitieran integrar los contenidos y desarrollar un discurso fluido. Por otro lado, los exámenes tipo test ponen a prueba principalmente la precisión en el detalle y la discriminación entre conceptos similares. Se destacó la importancia de la memorización activa y el repaso frecuente, siendo especialmente útiles las flash cards para entrenar la agilidad mental y la
--	--

	detección de distracciones. Al finalizar el taller, los alumnos comprendieron que no existe una única forma de estudiar válida para todos los tipos de exámenes, sino que es necesario adaptar las técnicas de estudio a las demandas específicas de la prueba.
--	---

Objetivo nº 3	Control de las emociones frente a situaciones de estrés. Como enfrentarse a un examen.
Actividades previstas:	Las actividades están centradas en fomentar la motivación y el autocoocimiento. Aplicaremos técnicas de mindfulness y realizaremos ejercicios de relajación para mejorar la concentración y reducir el estrés en los estudiantes. Haremos simulaciones de exámenes para que el alumnado practique la gestión del tiempo y reduzca la ansiedad.
Actividades realizadas y resultados obtenidos:	Finalmente, dedicamos unos talleres para saber controlar las emociones frente a situaciones de estrés, especialmente enfocadas a cómo afrontar un examen. El objetivo fue proporcionar a los estudiantes recursos prácticos para gestionar la ansiedad, fomentar la motivación y favorecer el autoconocimiento en contextos de evaluación. La sesión comenzó con una reflexión inicial en la que los alumnos compartieron sus experiencias y sensaciones previas a un examen. Esta puesta en común permitió identificar emociones frecuentes como ansiedad, inseguridad o miedo a quedarse en blanco. Posteriormente, se introdujeron las bases del mindfulness aplicado al estudio y a la preparación de pruebas académicas. A través de ejercicios guiados, los estudiantes practicaron la atención plena en la respiración, el escaneo corporal y la concentración en el momento presente. Estas dinámicas les ayudaron a experimentar una sensación de calma y a reconocer cómo las técnicas de relajación pueden reducir la tensión física y mental. A continuación, se llevaron a cabo ejercicios prácticos de relajación, incluyendo técnicas de respiración diafragmática y de relajación muscular progresiva. La mayoría de los alumnos participaron activamente y expresaron haber percibido una mejora inmediata en su nivel de concentración y serenidad. En la segunda parte del taller organizamos simulaciones de exámenes en formato rolplay. Cada estudiante dispuso de un tiempo limitado para responder a preguntas, mientras aplicaba las estrategias de gestión emocional aprendidas. Al finalizar, se compartieron impresiones sobre la experiencia, destacando cómo la práctica reducía la sensación de ansiedad y les permitía controlar mejor el tiempo disponible. Los indicadores de consecución del objetivo se cumplieron de forma

	satisfactoria, ya que los estudiantes asistieron y participaron tanto en los ejercicios de relajación como en las simulaciones de examen. Al cierre del taller, los alumnos manifestaron sentirse más confiados y motivados, y reconocieron la importancia de integrar estas técnicas en su rutina de preparación académica.
--	--

2. Describa las medidas de difusión a las que se comprometió en la solicitud y las que ha llevado a cabo¹.

Descripción de las medidas comprometidas
1.- Al ser una actividad multidisciplinar y de interés para todo el profesorado, no dirigido a ninguna asignatura en concreto sino, en principio, a todo el alumnado de primero de grado de medicina, pretendemos realizar un seminario formativo presencial en la Facultad de Medicina donde explicaremos los detalles del proyecto, objetivos y los resultados obtenidos una vez finalizada la actividad. 2.- Al ser una actividad de utilidad para todo nuestro alumnado utilizaremos los canales de difusión de la Facultad de Medicina para difundir información sobre el proyecto. (grupos de interés, pantallas, página web, redes sociales...) 3.- Realización de vídeos cortos explicando la actividad y mostrando la experiencia y producción de otro tipo de material audiovisual
Descripción de las medidas que se han llevado a cabo
1.- Se realizó una reunión con profesorado interesado. En este encuentro se expusieron los detalles del proyecto, sus objetivos y la metodología empleada, generando un espacio de intercambio académico entre docentes. También se expuso como se había desarrollado el taller, las actividades que habían realizado los alumnos y las opiniones de los mismos tras la finalización de los talleres. 2.- Se utilizaron los canales oficiales de difusión de la Facultad de Medicina con el fin de garantizar el máximo alcance informativo. Para ello, se recurrió a distintos medios de comunicación interna y externa, tales como los grupos de interés, las pantallas informativas del centro, la página web institucional y las redes sociales de la Facultad. De este modo, se aseguró que el estudiantado pudiera acceder de manera ágil y completa a la información relativa al proyecto, sus objetivos y las actividades programadas. 3.- Estamos realizando varios videos donde contamos la experiencia y el proceso y donde los alumnos que han pasado por los talleres, cuentan sus testimonios. En el momento de redactar esta memoria aún no están listos. Los colgaremos a través de los canales de difusión de la facultad de medicina y a través de mi canal de YouTube.

¹ Si en la solicitud no indicó ningún compromiso de difusión de resultados, este criterio no se tendrá en cuenta en la evaluación.