

Miércoles 12 de Agosto de 2026.

El Ritmo y el Freno Invisible

Neurociencia, Lengua, Autoconocimiento Corporal y Superación del Miedo.

Núcleos de Aprendizaje Prioritarios (NAP) Involucrados:

Biología / Ciencias Naturales: Comprensión del sistema nervioso central y periférico en la regulación de respuestas voluntarias e involuntarias. Análisis de la respuesta al estrés (eje amígdala-corteza prefrontal) y la influencia de neurotransmisores (dopamina, adrenalina) en la conducta social.

Lengua y Literatura: Producción de textos explicativos y argumentativos escritos con adecuación a la situación comunicativa. Uso reflexivo de estructuras gramaticales: conectores de causa y oposición, correlación verbal (modo indicativo y subjuntivo) y reglas ortográficas de acentuación y puntuación.

El misterio del movimiento

¿Alguna vez viste a alguien empezar a bailar en el medio de una plaza, en el supermercado o en un colectivo apenas suena una canción pegadiza, sin importar quién lo esté mirando? Para algunas personas, el ritmo entra por los oídos y se traduce en movimiento de forma automática, sin ningún tipo de filtro. Sin embargo, para muchas otras personas —incluso aquellas que bailan increíblemente bien en la privacidad de su habitación— la sola idea de dar un paso de baile en un evento social o frente a miradas ajenas genera un nudo en el estómago, sudor en las manos y una parálisis casi total. ¿Por qué el cerebro reacciona de formas tan extremas ante la misma experiencia física? A lo largo de este proyecto integrador, investigarás la neurobiología de las emociones, experimentarás con tu propio sistema nervioso y aplicarás recursos gramaticales

para redactar un informe divulgativo completo. Al finalizar, descubrirás que el miedo a exponerte no es un defecto personal, sino un mecanismo biológico que podés comprender, entrenar y superar.



Investigación Biológica y Neurobiológica

Pregunta Guía: Si el cuerpo humano de una persona tímida sabe exactamente cómo moverse al ritmo de la música, ¿quién aprieta el "freno de mano" en el cerebro cuando hay gente mirando? Instrucción: Investigá en fuentes confiables (libros de biología, artículos de divulgación científica o bases de datos) sobre los siguientes conceptos y respondé con tus palabras:

1. El circuito de la recompensa: ¿Qué rol cumple la dopamina y el núcleo accumbens en las personas que disfrutan bailar espontáneamente?
2. La falsa alarma: ¿Por qué la amígdala cerebral puede interpretar una mirada social como un peligro físico similar al ataque de un depredador?

3. El dilema del talento paralizado: Explicá la diferencia entre la corteza motora (encargada del movimiento) y la corteza prefrontal medial (encargada de la autocrítica y la evaluación social).

Experimentación Corporal y Mapeo Fisiológico Foco: Experimentación + Pensamiento Pragmático

Pregunta Guía: ¿Podemos engañar a nuestro sistema nervioso midiendo cómo responde el cuerpo ante la exposición simulada?

Experimento casero (Toma de datos):

1. Pondrás una canción con ritmo marcado en tu habitación a solas. Bailá libremente durante 1 minuto. Evaluá tu frecuencia cardíaca y tu nivel de tensión muscular del 1 al 10.

2. Ahora, imagináte parado/a en el centro de un escenario o en una fiesta con 50 personas mirándote fijamente mientras la misma canción empieza a sonar. No bailes: solo visualizá la escena de forma hiperrealista durante 1 minuto

Variable fisiológica	Estado 1: solo/a en la habitación	Estado 2: visualización social
Ritmo cardíaco/pulso		
Tensión en hombros y mandíbula		
Postura(abierta/encogida)		
Pensamiento dominante		

Taller Gramatical y Producción Textual

Foco: Gramática, Ortografía y Puntuación



Pregunta Guía: ¿Cómo nos ayuda la precisión gramatical a explicar fenómenos biológicos complejos sin perder rigor?

1. Ejercicio de Conectores Lógicos: Completa las oraciones utilizando los conectores adecuados (sin embargo, por lo tanto, debido a que, aunque):

a) Una persona puede tener una excelente coordinación motora; _____, la amígdala puede paralizar sus músculos si percibe juicio social.

b) La dopamina se libera al escuchar música pegadiza; _____, el cerebro busca repetir la conducta de baile.

c) La parálisis al bailar no ocurre por falta de talento, _____ la corteza prefrontal inhibe el movimiento ante el estrés.

2. Desafío de Ortografía y Puntuación: Reescribí el siguiente texto corrigiendo las 5 faltas de ortografía (tildación/grafías) y agregando las comas o puntos necesarios para que sea legible:

"cuando escuchamos musica el cerebro procesa el ritmo en el cerebello sin embargo si sentimos ansiedad la amigdala envia una señal de alarma que paralisa los musculos impidiendo que nos movamos con libertad."

3. Producción Escrita (Informe Divulgativo): Redactá un texto de 3 párrafos titulado "La neurobiología de la vergüenza al bailar". Debes incluir al menos dos conectores de causa, un conector de oposición y aplicar las reglas de acentuación aprendidas.

Pensamiento Crítico, Pragmático y Cierre
Empowering

Foco: Análisis Crítico + Superación

Consigna de Pensamiento Crítico: Analizá la siguiente afirmación desde la neuroplasticidad: "Si el miedo a bailar en público es una respuesta aprendida por el cerebro para protegerse del ridículo, ¿significa eso que el cerebro puede 'reconfigurarse' para perder ese miedo?"

Diseñá un plan de 3 pasos progresivos basados en la neuroplasticidad para que una persona con parálisis social pueda llegar a bailar en una reunión sin sufrir ansiedad.

 Reflexión Final: El miedo a ser juzgado no es una condena ni un rasgo definitivo de tu personalidad; es simplemente una respuesta biológica de protección que tu cerebro activó por error. Al igual que se aprende a tocar un instrumento o a hablar un idioma, la autoconfianza corporal se entrena. ¡Tu cerebro tiene la capacidad neuroplástica de reescribir sus respuestas y disfrutar del movimiento en libertad!

Preguntas Reflexivas de Metacognición

Respondé con honestidad sobre tu propio proceso de trabajo: 1. ¿Qué descubrimiento sobre el cerebro te sorprendió más durante este proyecto y por qué?

2. ¿Cómo te sentiste al realizar el experimento de visualización corporal? ¿Notaste alguna reacción física involuntaria?

3. ¿Qué aspecto de la redacción gramatical o de la investigación te costó más trabajo resolver de forma asincrónica y cómo lo solucionaste?

4. Si tuvieras que explicarle a un amigo que se paraliza al bailar por qué le pasa eso, ¿qué le dirías en dos oraciones?

Rúbrica de Autoevaluación para el Alumno

Criterio de evaluacion	Excelente (3 pts)	en proceso (2 pts)	A mejorar (1 pts)
Comprensión biológica	Explica con precisión los roles de la amígdala, dopamina y corteza prefrontal	Menciona los conceptos pero confunde algunas funciones cerebrales.	Presenta respuestas vagas o incompletas sobre el sistema nervioso.
Gramática y ortografía	Usa conectores adecuadamente, sin errores de ortografía ni puntuación.	Comete de 1 a 3 errores de tildación o uso de conectores.	Presenta múltiples errores de redacción, tildación y puntuación.
Pensamiento crítico	Diseña un plan lógico basado en neuroplasticidad y argumenta con solidez.	Propone soluciones pero sin fundamentarlas en la neurobiología.	Solo responde de forma superficial sin análisis crítico.
metacognicion	Reflexiona profundamente sobre su aprendizaje y	Responde las preguntas reflexivas de forma muy breve.	Omite o no profundiza en la sección de metacognición.

	sus reacciones corporales.		
--	----------------------------	--	--