



REALIDAD VIRTUAL (RV) Y REALIDAD AUMENTADA (RA) CON APOYO DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL (IA)



APRENDER DENTRO Y FUERA DE LA REALIDAD

Metodología activa que utiliza experiencias inmersivas (RV) y enriquecidas (RA) para contextualizar el aprendizaje, fomentar la exploración, la interacción y el pensamiento profundo, con el apoyo de la IA para personalizar y potenciar el proceso.



¿QUÉ ES?

Integra tecnologías inmersivas (RV) y superpuestas al entorno real (RA) para crear experiencias significativas que conectan la teoría con la práctica. La IA adapta, guía y retroalimenta el aprendizaje en tiempo real.



CARACTERÍSTICAS CLAVE

- ✓ Inmersión y contextualización del aprendizaje.
- ✓ Alta motivación y participación activa.
- ✓ Aprendizaje experiencial y significativo.
- ✓ Permite experimentar lo imposible o lejano.
- ✓ Personalización con IA según progreso e intereses.
- ✓ Fomenta la curiosidad, la creatividad y la resolución de problemas.



BENEFICIOS

- ★ Mejora la comprensión y la retención.
- ★ Desarrolla habilidades del siglo XXI.
- ★ Favorece la inclusión y la accesibilidad.
- ★ Promueve la autonomía y la toma de decisiones.
- ★ Conecta el aprendizaje con el mundo real.
- ★ La IA optimiza rutas de aprendizaje y evaluación.



FASES DE LA EXPERIENCIA INMERSIVA Y AUMENTADA

1 EXPLORAR Y MOTIVAR

Se presenta el reto y se activa el interés con un vistazo previo (RA) o introducción inmersiva (RV).

2 EXPERIMENTAR E INTERACTUAR

El alumnado explora, manipula e interactúa en entornos virtuales o con elementos virtuales en su entorno.

3 COMPRENDER Y CONECTAR

Relacionan lo vivido con los conceptos clave y su aplicación en contextos reales.

4 CREAR Y APLICAR

Diseñan, construyen o resuelven problemas aplicando lo aprendido en nuevos escenarios.

5 REFLEXIONAR Y EVALUAR

Reflexionan sobre la experiencia y reciben retroalimentación inmediata (apoyo IA).

6 COMPARTIR Y TRANSFERIR

Comparten resultados y transfieren lo aprendido a nuevas situaciones y proyectos.

EJEMPLOS DE APLICACIÓN

EXPLORACIÓN HISTÓRICA (RV)



Viajar al pasado y vivir eventos históricos en primera persona.

CIENCIAS (RA)



Visualizar el cuerpo humano en 3D o capas de la Tierra sobre el aula.

MATEMÁTICAS (RV)



Manipular figuras, explorar sólidos y entender conceptos abstractos espacialmente.

SIMULACIONES (RV)



Realizar experimentos seguros y realistas en laboratorios virtuales.

GEOGRAFÍA (RA)



Superponer información geográfica, clima o recursos en mapas reales.

ARTE Y DISEÑO (RA)



Crear y visualizar obras en 3D o intervenir espacios reales con elementos virtuales.

HERRAMIENTAS Y RECURSOS

- Gafas VR (Oculus Quest, Pico, etc.)
- Apps de RA (Merge Cube, CoSpaces, HP Reveal, GeoGebra AR...)
- Plataformas inmersivas (Engage, ClassVR, Labster, Google Expeditions)
- Creadores 3D (CoSpaces Edu, Tinkercad, Merge EDU, Sketchfab)
- IA educativa (ChatGPT, MagicSchool, Curipod, Khanmigo, etc.)

ROLES

- DOCENTE:** diseña experiencias, guía, plantea retos y acompaña.
- ALUMNADO:** explora, interactúa, crea y reflexiona.
- IA:** adapta contenidos, sugiere recursos, da feedback y evalúa el progreso.

¿CÓMO APOYA LA IA?

- Personaliza rutas y contenidos según intereses y nivel.
- Genera simulaciones, escenarios y preguntas adaptadas.
- Ofrece retroalimentación inmediata y orientaciones.
- Analiza datos de uso y progreso para mejorar la experiencia.

TÉCNICAS DIDÁCTICAS

- Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP)
- Gamificación inmersiva
- Aprendizaje por descubrimiento
- Estudio de casos y simulaciones
- Flipped Classroom + experiencias RV/RA

¿CÓMO EVALUAR?

- ✓ Rúbricas de desempeño en la experiencia.
- ✓ Portafolios digitales y evidencias (capturas, modelos, videos).
- ✓ Autoevaluación y coevaluación guiados.
- ✓ Análisis de aprendizaje y reportes de la IA
- ✓ Productos o proyectos finales aplicados.

CLAVES PARA IMPLEMENTARLO

- ✓ Empieza con experiencias simples y significativas.
- ✓ Asegura el acceso equitativo a dispositivos y recursos.
- ✓ Diseña con objetivos claros y alineados al currículo.
- ✓ Acompaña con orientación y normas de uso.
- ✓ Integra la IA de forma ética y responsable.
- ✓ Evalúa, ajusta y mejora continuamente.

IDEAL PARA...

- ✓ Aprendizaje experiencial y vivencial.
- ✓ Conceptos complejos o abstractos.
- ✓ Desarrollar empatía y conciencia global.
- ✓ Fomentar la creatividad y la innovación.
- ✓ Conectar lo local con lo global.

RECUERDA...

La tecnología no enseña sola, pero bien usada transforma el aprendizaje en una experiencia memorable, relevante y con sentido.



"LA REALIDAD PUEDE CAMBIAR,
PERO EL APRENDIZAJE TRANSFORMA."





20

COSAS A LAS QUE

DEBERÍAMOS DARLE IMPORTANCIA

PARA QUITARLE **ANSIEDAD** A UNO MISMO Y **ESTRÉS** DURANTE EL PROCESO DE OPOSICIÓN

Pequeñas acciones diarias que tu cerebro agradecerá

@educa.concorazon

Tu bienestar
no es un premio,
es la base de
tu progreso.

1 Dormir bien y suficiente

El sueño consolida
la memoria y regula
emociones.



✧ Ejercicio: Rutina nocturna
sin pantallas 30 min antes
de dormir.

2 Respirar a conciencia

La respiración profunda
activa el sistema
nervioso parasimpático.



✧ Ejercicio: 4-7-8
Inhala 4 seg - Retén 7 seg -
Exhala 8 seg. Repite 4 veces.

3 Mover tu cuerpo a diario

El ejercicio reduce el
cortisol (estrés) y mejora
el estado de ánimo.



✧ Ejercicio: 20-30 min de
paseo, baile o entreno que
te haga feliz.

4 Planificar con realismo

Un plan realista reduce la
incertidumbre y te da
sensación de control.



✧ Ejercicio: Plan semanal
con bloques y descansos
incluidos.

5 Celebrar pequeños avances

Tu cerebro se motiva
con recompensas
frecuentes.



✧ Ejercicio: Anota 3 logros
cada día, por pequeños
que sean.

6 Hidratarte bien y comer mejor

La deshidratación y los
picos de azúcar aumentan
ansiedad y fatiga.



✧ Ejercicio: Lleva siempre
agua y elige alimentos
realistas y nutritivos.

7 Tomar descansos inteligentes

Tu cerebro aprende
mejor con pausas
estratégicas.



✧ Ejercicio: Técnica Pomodoro
25 min de estudio + 5 min de
pausa. Cada 4 ciclos, pausa larga.

8 Exponerte a la luz natural

La luz solar regula tu
reloj biológico y mejora
el ánimo.



✧ Ejercicio: 15-20 min de luz
natural cada mañana.

9 Hablar de lo que sientes

Expresar lo que te
pasa baja la carga
emocional.



✧ Ejercicio: Habla con alguien
de confianza o escribe un
diario emocional.

10 Compararte menos

Compararte activa el
estrés social y baja tu
autoestima.



✧ Ejercicio: Enfócate en tu
proceso, no en el de los
demás.

11 Practicar la atención plena

Estar en el presente
reduce la rumiación
mental.



✧ Ejercicio: 5 min de mindfulness
diario. Observa tu respiración
sin juzgar.

12 Crear un espacio que te inspire

Un entorno ordenado
y agradable reduce
distracciones.



✧ Ejercicio: Dedica 10 min a
ordenar tu espacio de estudio
cada día.

13 Visualizar tu objetivo

Tu cerebro no distingue
entre lo real y lo
imaginado.



✧ Ejercicio: Visualiza 2 min al
día tu éxito y cómo te sentirás
al lograrlo.

14 Aceptar emociones sin pelearte

Reprimir aumenta el
estrés; aceptar te
libera.



✧ Ejercicio: Di: "Es normal
sentir esto. Me permito
sentirlo y sigo adelante".

15 Poner límites a las distracciones

Las interrupciones
fragmentan tu atención
y generan estrés.



✧ Ejercicio: Modo avión
y notificaciones off en
tus bloques de estudio.

16 Conectar con personas positivas

Tu entorno influye
directamente en tu
estado mental.



✧ Ejercicio: Pasa tiempo con
personas que te sumen y
te motiven.

17 Practicar autocompasión

Tratarte con amabilidad
mejora tu resiliencia
emocional.



✧ Ejercicio: Háblate como
hablarías a tu mejor amigo.

18 Recordar tu por qué

Conectar con tu propósito
dale sentido y fuerza a tu
esfuerzo.



✧ Ejercicio: Escribe tu "por
qué" y léelo cada semana.

19 Soltar lo que no puedes controlar

La mente en calma
tiene más energía para
lo importante.



✧ Ejercicio: Haz una lista de lo
que puedes controlar y enfócate
solo en eso.

20 Confiar en el proceso

La constancia es más
poderosa que la
motivación.



✧ Ejercicio: Repite cada día:
"Confío en mí. Paso a paso,
llegaré."



NO SE TRATA DE HACERLO TODO PERFECTO,
SINO DE CUIDARTE PARA PODER DAR TU MEJOR
VERSIÓN CADA DÍA.

¡TÚ PUEDES! ♥

@educa.concorazon ♥

NEUROCIENCIA EN ACCIÓN: CUERPO EN CALMA, MENTE ENFOCADA, CORAZÓN MOTIVADO. 🧠

Tu cerebro necesita:
descanso, movimiento,
conexión y propósito.
Dáselo, y te llevará lejos.





ÚLTIMO MES DE OPOS

Tu cerebro no necesita más horas,
necesita mejor estrategia ♥



@educa.concorazon

NEUROCIENCIA PARA TU MEJOR VERSIÓN



1. PLANIFICACIÓN INTELIGENTE

Tu cerebro ama la anticipación

- ★ **PLANIFICA POR BLOQUES**, no por horas. Tu atención dura 90-120 min. Máximo rendimiento.
- ★ **USA EL "MAPA VISUAL"** de cada tema. Ver el todo conecta mejor que releer.
- ★ **REGLA 3-3-3 DIARIA**: 3 prioridades, 3 bloques de estudio, 3 cosas que te hacen bien.
- ★ **REVISAR, AJUSTAR, CELEBRAR**. Plan flexible = mente tranquila.



2. MEMORIA QUE SE QUEDA

Tu memoria necesita recuperar, no repetir



- ★ **EXPLICA EN VOZ ALTA** o enseña a alguien imaginario. Tu cerebro consolida mejor.
- ★ **TÉCNICA DEL ESPACIADO**: repasa hoy, mañana, en 3 días, en 7 días y en 15 días. Así se fija en la memoria a largo plazo.
- ★ **DUERME PARA RECORDAR**: durante el sueño profundo se guardan tus aprendizajes.
- ★ **USA IMÁGENES, ESQUEMAS Y COLORES**. El cerebro recuerda mejor lo visual y lo emocional.



3. ATENCIÓN A PRUEBA DE DISTRACCIONES

Tu atención es como un músculo: se entrena y se protege

- ★ **ENTORNO NEUROAMIGABLE**: orden visual, móvil lejos, luz natural, poco ruido.
- ★ **TÉCNICA POMODORO CONSCIENTE**: 25 min foco total + 5 min pausa real (sin pantallas).
- ★ **MICROPAUSAS QUE RECARGAN**: estira, respira profundo, mira lejos, hidrátate. Tu cerebro lo agradece.
- ★ **UNA COSA A LA VEZ**. La multitarea cansa y hace más lenta tu mente.



4. GESTIÓN EMOCIONAL

Tu estado emocional determina tu rendimiento



- ★ **NERVIOS = ENERGÍA SIN CANALIZAR**. Transforma el "y si suspendo" en "¿qué puedo controlar hoy?".
- ★ **RESPIRACIÓN 4-7-8**: inhala 4 seg - retén 7 seg - exhala 8 seg. Activa tu sistema de calma.
- ★ **VISUALIZA TU ÉXITO REAL**: no fantasías, visualiza el día del examen sintiéndote segura y preparada.
- ★ **ESCRIBE LO QUE SIENTES**. Poner en palabras baja la ansiedad y da claridad.



EXTRAS QUE MARCAN LA DIFERENCIA



LUZ DE MAÑANA PARA ACTIVAR TU CEREBRO. 5-10 min al sol y tu reloj interno lo agradecerá.



COME PARA PENSAR MEJOR: proteína, grasas saludables, fruta y agua.



MUEVE TU CUERPO, MUEVE TU MENTE. Caminar mejora la memoria y la creatividad.



RITUALES DE CIERRE. Apaga el día con algo que te relaje. Tu cerebro necesita finales.

RECUERDA ESTO SIEMPRE

- ♥ No compites contra nadie. Solo contra tu versión de ayer.
- ♥ Ya has llegado muy lejos.
- ♥ Confía en tu preparación, confía en ti.



NO BUSQUES LA PERFECCIÓN, BUSCA TU MEJOR VERSIÓN CADA DÍA

@educa.concorazon

TU PLAN PARA HOY:

- ♥ Mi 3 prioridades _____
- ♥ Mi bloque de foco _____
- ♥ Mi pausa que me recarga _____
- ♥ Algo que me hace feliz _____

