



***UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN***

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**

Tema

**CAPACITACIÓN A LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO DE LA BÁSICA  
SUPERIOR SOBRE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA UNIDAD  
EDUCATIVA MALCHINGUÍ.**

***Autora: Alexandra Maribel Pucachaqui Chipantasi***

***Cédula de Ciudadanía: 1716301435***

***Tutora: Dra. Marta Sabariego Puig .UB.***

**MÁSTER EN EDUCACIÓN, CON MENCIÓN EN ORIENTACIÓN  
EDUCATIVA**

**Azogues - Ecuador**

**2018**



## Resumen

Hábitos de vida saludable son comportamientos que tienen a diario una persona para prevenir riesgos en su salud. El objetivo de esta unidad didáctica es conocer y aplicar estrategias de una alimentación, nutrición saludable e higiene adecuada en los estudiantes de octavo de educación general básica para mejorar la calidad de vida en su entorno escolar. De la población analizada, se determina que los hábitos alimenticios no son adecuados en los adolescentes, considerando a la orientación como pilar fundamental en la predisposición y cambio en sus hábitos de vida saludable. Las actividades realizadas ayudan a los estudiantes a mejorar su aprendizaje en las aulas de clase, motivando a la práctica en sus hogares como también en el colegio. Como conclusión del tema propuesta se logró un cambio positivo en los estudiantes de octavo año de educación básica superior en relación a la alimentación e higiene personal.

Palabras claves: hábitos, alimentación, nutrición, higiene.

## Summary

Habits of healthy life are daily behaviors of a person to prevent risks to their health. The objective of this didactic unit is to know and apply strategies of feeding, healthy nutrition and adequate hygiene in eighth grade students of basic general education to improve the quality of life in their school environment. Of the population analyzed, it is determined that eating habits are not adequate for adolescents, considering guidance as a fundamental pillar in the predisposition and change in their healthy lifestyle habits. The activities carried out help students improve their learning in the classrooms, motivating the practice in their homes as well as in school. As a conclusion to the proposed theme, a positive change was achieved in the eighth grade students of higher basic education in relation to food and personal hygiene.

Key words: habits, feeding, nutrition, hygiene.



## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	5
1A. Estructura del dossier o memoria .....	6
2. Presentación de la unidad didáctica implementada.....	7
2A. Presentación de objetivos .....	7
Objetivo General .....	7
Objetivos Específicos.....	7
2B. Presentación de contenidos y su contextualización en los currículos .....	8
2C. Diseño de las actividades de enseñanza y aprendizaje en relación con los objetivos y los contenidos.....	11
2D. Presentación de las actividades de evaluación formativa.....	18
3. Implementación de la unidad didáctica. ....	18
3A. Adecuación de los contenidos implementados a los planificados y adaptaciones realizadas.....	19
3B. Resultados de aprendizaje de los alumnos. ....	23
3C. Descripción del tipo de interacción. ....	31
3D. Dificultades observadas.....	32
4. Valoración de la implementación y pautas de rediseño de la unidad didáctica. ....	33
4A. Valoración de la unidad didáctica y propuestas de mejora, siguiendo las pautas que cada especialidad ha proporcionado para guiar la práctica reflexiva. ....	33
5. Reflexiones finales .....	35
5A. En relación a las asignaturas troncales de la maestría.....	35
5B. En relación a las asignaturas de la especialidad .....	36
5C. En relación a lo aprendido durante el TFM. ....	37
Conclusiones: .....	38
6. Referencias bibliográficas según la normativa APA .....	39
7. AUTOEVALUACIÓN .....	41
Anexo 1: Encuesta a Estudiantes y padres de familia. ....	44
Anexo 2: Elaboración de folletos sobre alimentación saludable .....	45
Anexo 3: Elaboración de receta saludable .....	46
Anexo 4: Elaboración de maqueta y dinámica de material didáctico. ....	47
Anexo 5: Taller de nutrición padres de familia. ....	49
Anexo 6: Vivencias con jóvenes sobre hábitos tóxicos .....	50
Anexo 7 Entrega de refrigerio con productos de la zona a padres de familia.....	51



Javier Loyola, 28 de Noviembre del 2018

Yo, Alexandra Maribel Pucachaqui Chipantasi, autor/a del Trabajo Final de Maestría, titulado: Capacitación a los estudiantes de básica superior sobre hábitos de vida saludable en la Unidad Educativa Malchinguí, estudiante de la Maestría en Educación, mención Orientación Educativa con número de identificación 1716301435, mediante el presente documento de constancia de que la obra es de mi exclusiva autoría y producción.

1. Cedo a la Universidad Nacional de Educación, los derechos exclusivos de reproducción, comunicación pública, distribución y divulgación, pudiendo, por lo tanto, la Universidad utilizar y usar esta obra por cualquier medio conocido o por conocer, reconociendo los derechos de autor. Esta autorización incluye la reproducción total o parcial en formato virtual, electrónico, digital u óptico, como usos en red local y en internet.
2. Declaro que en caso de presentarse cualquier reclamación de parte de terceros respecto de los derechos de autor/a de la obra antes referida, yo asumiré toda responsabilidad frente a terceros y a la Universidad.
3. En esta fecha entrego a la Universidad, el ejemplar respectivo y sus anexos en formato digital o electrónico.

Nombre: Alexandra Maribel Pucachaqui Chipantasi

Firma: \_\_\_\_\_



## 1. INTRODUCCIÓN

La temática reconoce una dificultad formativa y social en la que la educación para salud es prioridad para mejorar su estilo de vida.

La temática a desarrollar “capacitación a los estudiantes de octavos de la básica superior sobre educación para la salud en la Unidad Educativa Malchinguí.”, es de mucha importancia dentro del proceso enseñanza – aprendizaje, debido a que es una dilema de procedimiento a un inconveniente general que inquieta al orden integral del estudiantado. Se proyecta a concienciar la mejora de la reflexión crítica del entorno.

La propuesta de la unidad didáctica utilizará la sensibilización, para que los alumnos consuman en sus hogares y en la institución educativa alimentos saludables que beneficien su crecimiento, debido a la edad que tienen su alimentación debe ser sana y equilibrada, la motivación en este proceso de capacitación es importante porque se permite involucrar de una manera eficaz a la trilogía educativa docentes, padres de familia y estudiantes. El asunto a tratar responde a las dificultades que se presentan en las aulas de clase con los estudiantes en el proceso enseñanza aprendizaje. Para el efecto se analiza la situación y se desarrolla varias actividades para mejorar los hábitos de vida saludable con los temas referentes a alimentación, nutrición e higiene. Con los alumnos se palpará el cambio de actitud sobre el cuidado de su salud, trabajando a diario con un aprendizaje continuo y eficaz.

El trabajo se realiza en la Unidad Educativa Malchinguí ubicada en la provincia de Pichincha cantón Pedro Moncayo Parroquia Malchingui, siendo un territorio eminentemente agrícola, la fuente de empleo son las plantaciones de flores que están ubicadas en la zona.



Las familias han priorizado su empleo en las plantaciones florícolas por obtener recursos económicos, dejando a un lado la importancia de una alimentación saludable en sus hijos. Incorporar hábitos saludables, está dirigida a estudiantes de Educación Básica Superior, 8° año, paralelo “A” de la Unidad Educativa “Malchinguí”, porque se he palpado mediante una investigación que se realizó a cada una de las familias de la institución, los mismos manifestaron que muchos de los adolescentes se alimentan una o dos veces al día, y pienso que es fundamental sensibilizar a los más pequeños, para concienciar sobre la calidad de tener un estilo de vida saludable.

### **1A. Estructura del dossier o memoria**

Mi trabajo es una unidad didáctica sobre hábitos de vida saludable en la cual me he centrado en alimentación, nutrición e higiene personal, está respaldada por información que se expone en la introducción sobre salud y nutrición, la misma está integrada por objetivos que buscan conocer y aplicar estrategia para mejorar el desarrollo de los alumnos de octavo año e postulado un marco teórico que se desarrolló durante toda la unidad didáctica, planifique actividades para cada una de las sesiones las mismas que contaban con recursos didáctico, tecnológicos y humanos, cada una de las actividades propuestas las realice en funcionalidad del tema, con recursos y evaluación en la cual iba verificando los resultados de cada sesión e ir observando los logros. Utilice técnica de recolección de datos como es la encuesta, registro anecdótico, los mismos que ayudaron a conocer los resultados. He implementado la unidad didáctica durante cinco sesiones en 2 horas cada una. Con respecto a la valoración fue un trabajo interesante porque me permitió establecer reflexiones y compromisos de cambio de padres a hijos esta interacción ayuda a que cada actor tome conciencia de las dificultades que puede acarrear la mala alimentación, como también el



sedentarismo, las consecuencias de la mala nutrición e higiene personal. En relación a las reflexiones finales la maestría con llevo a un aprendizaje personal como profesional en Orientación Educativa aprendizaje que lo aplicaré en el aula de clase para beneficio del alumnado de mi querida Unidad Educativa Malchinguí

## **2. Presentación de la unidad didáctica implementada**

Presento la siguiente unidad didáctica sobre hábitos de vida saludable la cual ejecutaré en la Unidad Educativa Malchinguí ubicada en la Parroquia de Malchinguí, la misma tiene 520 estudiantes. La misma lo realizó con Octavo de Educación General Básica paralelo “A”.

### **2A. Presentación de objetivos**

#### **Objetivo General**

Conocer y aplicar las estrategias de una alimentación, nutrición saludable e higiene adecuada en estudiantes de octavo año de EGB, para mejorar la calidad de vida y su entorno escolar.

#### **Objetivos Específicos**

- Reconocer la composición de los alimentos y su función en el organismo y evitar los hábitos tóxicos.
- Comprender la importancia de la nutrición en los seres vivos mediante su estudio y análisis.
- Reconocer las características de una higiene personal adecuada, para promover la responsabilidad hacia el cuidado personal.
- Adquirir hábitos de higiene, salud y alimentación en el aula para aplicarlo en ámbito familiar y social.



## **2B. Presentación de contenidos y su contextualización en los currículos**

Esta unidad didáctica está plateada teniendo en cuenta las distintas áreas del conocimiento, durante las etapas de desarrollo escolar, los estudiantes recibirán una educación integral.

Los contenidos se definen como un conjunto de saberes, hechos, conceptos y habilidades, en torno a los cuales se planifica actividades que se ejecutan en la institución educativa (audiovisuales, aula, entre otros) es un elemento que como docente trabajaré con los estudiantes para cumplir con los objetivos de la unidad didáctica.

Las corrientes pedagógicas suelen distinguir tres tipos de contenidos:

Conceptuales. – recoge los hechos conceptuales y principios.

Procedimentales. - Señalan los procedimientos y estrategias para llegar al conocimiento.

Actitudinales. – Son los valores, las normas y actitudes.

### **Estilos de vida saludables**

Por estilo de vida saludable se entiende el patrón de comportamientos relativamente estable de los individuos o grupos que guardan una estrecha relación con la salud (Nutbeam, Aaro y Catford, 1989). Un patrón conductual es el modo habitual de respuesta a diferentes situaciones; el consumo de cigarrillos y alcohol, las dietas ricas en grasas y abundantes o la falta de ejercicio constituyen algunos ejemplos de comportamientos poco saludables o de riesgo. Entre las variables más clásicas a considerar dentro de un estilo de vida saludable figuran la práctica deportiva, los hábitos de alimentación, el consumo del alcohol y de tabaco y también las percepciones de salud que experimentan los sujetos

(Balaguer, 2002).





“**Alimentación saludable** es aquella que permite: el crecimiento y desarrollo del niño, el mantenimiento de la salud, la actividad y la creatividad del adulto y la supervivencia y el confort en el anciano. Además, el término saludable se relaciona con una alimentación que favorece y posibilita el buen estado de salud y que disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.”( DBGM del Grupo, J Álvarez, L Cabrerizo... - Rev Med Univ ..., 2006 - researchgate.net)

“La nutrición es la ciencia que tiene como objeto de estudio la relación que existe entre los alimentos y los seres vivos. En el caso de la nutrición humana los estudios se dirigen a conocer las necesidades de nutrientes que tienen el hombre y las enfermedades que se producen por la ingestión insuficiente o excesiva. También se dedica al estudio de la calidad de los alimentos.” (Universidad para todos, 2002)

“La adolescencia es una etapa con requerimientos nutricionales importantes relacionados a los cambios fisiológicos, emocionales y sociales propios de esta edad.

- ♣ Las necesidades nutricionales de los adolescentes están íntimamente relacionadas con la maduración biológica.

- ♣ Las necesidades nutricionales de los varones y mujeres divergen a partir de la pubertad.

- ♣ Los adolescentes tienen mayores necesidades de energía y nutrientes por el crecimiento y la formación de tejidos magros.

- ♣ Los cambios en los estilos de vida afectan las necesidades nutricionales.”( Zavaleta, 2010)

La higiene personal se define como el conjunto de medidas y normas que deben cumplirse individualmente para lograr y mantener una presencia física aceptable, y un adecuado estado de salud, es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado del cuerpo. El problema de los malos hábitos de higiene influye en la salud de los niños y niñas haciendo que se encuentren vulnerables a contraer enfermedades, descuidar su imagen siendo expuestos a un sinnúmero de humillaciones, y afectando su desarrollo integral.”



Máster de  
formación del profesorado  
de Educación Secundaria  
en Ecuador



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA



(MM Mayo González - 2015 - dspace.unl.edu.ec)



## 2C. Diseño de las actividades de enseñanza y aprendizaje en relación con los objetivos y los contenidos.

**ÁREA:** Tutoría

**AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA:** Octavo “A”

**CONOCIMIENTO:** ¿Qué es la alimentación saludable?

**OBJETIVO:** Sensibilizar en los adolescentes la importancia de una buena alimentación saludable, mediante lectura, videos, vivencias, para lograr un cambio positivo en la salud.

**NUMEROS DE SESIONES:** 2

CONTENIDOS	ACTIVIDADES O ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	INDICADORES ESENCIALES EVALUACIÓN	
			INDICADORES ESENCIALES EVALUACIÓN	TEMPORIZACIÓN
<p><b>a) Conceptuales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Qué es alimentación saludable.</li> <li>-Función de los alimentos saludables que benefician el organismo</li> <li>- Alimentación Equilibrada</li> </ul>	<p><b>MÉTODO DEL E.R.C.A</b></p> <p><b>Motivación.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leer el cuento “El día que se fueron los alimentos saludables” (<a href="http://espacioatusalud.blogspot.com/2013/02/cuento-el-dia-que-se-fueron-los.html">http://espacioatusalud.blogspot.com/2013/02/cuento-el-dia-que-se-fueron-los.html</a>)</li> </ul> <p><b>Experiencia.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Organizar grupos de trabajo</li> <li>▪ Intercambiar ideas sobre el cuento leído.</li> </ul> <p><b>Reflexión.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes</li> <li>• Gráficos</li> <li>• Siluetas</li> <li>• Videos</li> <li>• Papelotes</li> <li>• Colores</li> <li>• Revistas</li> <li>• Marcadores</li> </ul>	<p>✓ Comprende la importancia de una alimentación saludable.</p> <p>✓</p>	<p>15 de Mayo hasta el 18 de Mayo.</p> <p>1era sesión</p>



<p><b>b) Procedimentales</b> -Conoce los alimentos que benefician a su organismo. -Crear recetas saludables -Dinámica grupal.</p> <p><b>c) Actitudinales</b> -Mejora su alimentación -Reconoce los alimentos que debe consumir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elaboración de recetas que identifiquen la alimentación sana y chatarra.</li> </ul> <p><b>Conceptualización.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solicitar la elaboración de un folleto sobre alimentación sana y no sana, con imágenes.</li> <li>• Elaboración de una maqueta sobre la pirámide alimenticia.</li> </ul> <p><b>Aplicación.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Exposición de trabajos terminados</li> <li>▪ Interpretar las ventajas de una alimentación saludable y las desventajas de la alimentación no saludable</li> </ul>			
<p><b>a) Conceptuales:</b> - Importancia del consumo de agua y ejercicio físico en la nutrición</p> <p><b>d) Procedimentales</b> -Conocer la frecuencia de</p>	<p><b>MÉTODO DEL E.R.C.A</b></p> <p><b>Motivación.</b> - Dinámica grupal(ejercicio físico)</p> <p><b>Experiencia.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Preguntas y respuestas</li> </ul> <p><b>Reflexión.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lluvia de ideas Importancia del agua y el ejercicio físico.</li> </ul> <p><b>Conceptualización.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes</li> <li>• Gráficos</li> <li>• Siluetas</li> <li>• Videos</li> <li>• Papelotes</li> <li>• Colores</li> <li>• Revistas</li> <li>• Marcadores</li> </ul>	<p>✓ Comprende la importancia de una alimentación saludable.</p>	<p>1era Sesión</p>



<p>ejercicio físico y la cantidad de agua que debe estar presente en su diario vivir</p> <p>-</p> <p>.</p> <p>e) <b>Actitudinal</b></p> <p>- Menciona la importancia del consumo de agua y el ejercicio físico en su desarrollo.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Implementar un horario personalizado en el cual conste el consumo de agua y el ejercicio físico.</li></ul> <p><b>Aplicación.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Incluir en el planificación de las actividades escolares el hábito de realizar ejercicio físico cinco minutos antes su desarrollo.</li></ul>			
--	---	--	--	--



## DISEÑO DE CLASE

**ÁREA:** Tutoría

**AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA:** Octavo “A”

**CONOCIMIENTO:** ¿Qué es la nutrición?

**OBJETIVO:** Analizar y valorar su dieta para favorecer la toma de decisiones e ir eliminando fallos en su alimentación.

**NUMEROS DE SESIONES:** 2

CONTENIDOS	ACTIVIDADES O ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	INDICADORES ESENCIALES	TEMPORIZACIÓN
<p><b>a) Conceptuales:</b> -Análisis de la Pirámide alimenticia</p> <p><b>b) Procedimentales</b> -Indagar sobre el tipo de alimento y la frecuencia de su consumo en las tres comidas diarias. - Armar grupos de trabajo para la creación de recetas aplicando los conocimientos.</p>	<p><b>MÉTODO DEL E.R.C.A</b></p> <p><b>Motivación.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dinámica de grupo</li> <li>▪ Observar el video</li> <li>▪ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vj3jPvixnuU">https://www.youtube.com/watch?v=vj3jPvixnuU</a></li> </ul> <p><b>Experiencia.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Organización de grupos de trabajo</li> <li>▪ Intercambiar ideas sobre el video observado.</li> </ul> <p><b>Reflexión.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Relacionar la importancia de la nutrición en nuestro organismo por medio de imágenes.</li> <li>▪ Analisis de la pirámide alimenticia</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes</li> <li>• Gráficos</li> <li>• Siluetas</li> <li>• Videos</li> <li>• Papelotes</li> <li>• Colores</li> <li>• Revistas</li> <li>• Marcadores</li> </ul>	<p>✓ Comprende la importancia de una buena nutrición.</p>	<p>21 de Mayo hasta el 25 de Mayo 3era Sesión</p>



<p><b>d) Actitudinal</b> -Participación activa en la elaboración de recetas y su presentación.</p>	<p><b>Conceptualización.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración de las recetas nutricional.</li> </ul> <p><b>Aplicación.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Presentación recetas nutritivas.</li> </ul>			
<p><b>a) Conceptual</b> - Causas de una mala nutrición - Consecuencias de una mala nutrición.</p> <p><b>b) Procedimental</b> - Indagar las Consecuencias de una mala nutrición.</p> <p><b>c) Actitudinal</b> - Concienciación sobre las consecuencias de una mala alimentación.</p>	<p><b>Motivación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Observar el video Alimentación no adecuada</li> </ul> <p><b>Reflexión</b> Lluvia de ideas sobre el video</p> <p><b>Conceptualización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formar equipos de trabajo por medio de una dinámica.</li> <li>- Crear una historieta sobre las causas y consecuencias de una mala nutrición.</li> </ul> <p><b>Aplicación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición de los trabajos realizados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes</li> <li>• Gráficos</li> <li>• Siluetas</li> <li>• Videos</li> <li>• Papelotes</li> <li>• Colores</li> <li>• Revistas</li> <li>• Marcadores</li> </ul>	<p>✓ Conceptualizar la importancia de seguir una alimentación saludable.</p>	<p>4ta Sesión</p>



## DISEÑO DE CLASE

**ÁREA:** Tutoría

**AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA:** Octavo “A”

**CONOCIMIENTO:** Importancia de la higiene personal

**OBJETIVO:** Adoptar la responsabilidad de limpieza de su propio cuerpo.

**NUMEROS DE SESIONES:** 2

CONTENIDOS	ACTIVIDADES O ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	INDICADORES ESENCIALES	TEMPORIZACIÓN
<p><b>a) Conceptuales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer hábitos de higiene personal y social.</li> </ul> <p><b>b) Procedimentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Clasificar hábitos de higiene según las partes del cuerpo y el entorno donde se desarrollan los estudiantes.</li> </ul> <p><b>Actitudinales</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>MÉTODO DEL E.R.C.A</b></p> <p><b>Motivación.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dinámica de grupo</li> <li>▪ Observar el video <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6tQ7cs2ZX4A">https://www.youtube.com/watch?v=6tQ7cs2ZX4A</a></li> </ul> <p><b>Experiencia.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Intercambiar ideas sobre el video observado.</li> <li>▪ ¿ Importancia del higiene personal?</li> </ul> <p><b>Reflexión.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grupos de trabajo</li> <li>▪ Clasificar hábitos de higiene personal y social.</li> </ul> <p><b>Conceptualización.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Concienciar las ventajas de una buena higiene.</li> <li>▪ Higiene de los alimentos de consumo.</li> </ul> <p><b>Aplicación.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes</li> <li>• Gráficos</li> <li>• Siluetas</li> <li>• Videos</li> <li>• Papelotes</li> <li>• Colores</li> <li>• Revistas</li> <li>• Marcadores</li> </ul>	<p>✓ Comprende la importancia de los hábitos de higiene personal.</p>	<p><b>28</b> de Mayo hasta el 2 de Junio.</p> <p>5ta Sesión.</p>





<p>-Participa en sugerir hábitos de higiene que se deben aplicar para mantener una vida saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elaboración de un collage donde represente las ventajas y desventajas de adquirir hábitos de higiene.</li> <li>▪ Exposición de mensajes sobre la importancia de los hábitos de higiene.</li> </ul>			
<p><b>c) Conceptuales:</b> -Cuáles son los hábitos tóxicos. -Consecuencias de los hábitos tóxicos.</p> <p><b>d) Procedimentales</b> -Relatar experiencias vividas</p> <p><b>e) Actitudinales</b> -Desarrollar actitudes positivas frente las adversidades que se presentan en ámbito social.</p>	<p><b>MÉTODO DEL E.R.C.A</b></p> <p><b>Motivación.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Observar Video</li> </ul> <p><b>Experiencia.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dialogo sobre habitos tóxicos</li> <li>▪ Intercambiar ideas sobre el video.</li> </ul> <p><b>Reflexión.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mencionar las causas de los hábitos tóxicos.</li> </ul> <p><b>Conceptualización.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración de un folleto sobre causas y consecuencias de los hábitos tóxicos en los estilos de vida saludable y el impacto en la salud.</li> </ul> <p><b>Aplicación.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolución del cuestionario referente a los temas resueltos en el folleto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes</li> <li>• Gráficos</li> <li>• Siluetas</li> <li>• Videos</li> <li>• Papelotes</li> <li>• Colores</li> <li>• Revistas</li> <li>• Marcadores</li> </ul>	<p>✓ Comprende las consecuencias de practicar hábitos tóxicos.</p> <p>✓</p>	



## **2D. Presentación de las actividades de evaluación formativa.**

Los talleres de Alimentación saludable, nutrición e higiene personal se implementan en la Unidad Educativa Malchinguí con los alumnos de octavo de EGB paralelo “A” en la jornada matutina en un periodo de 5 sesiones de las cuales 4 están dirigidas a los estudiantes y 1 está dirigida a los padres de familia con un tiempo aproximado de 40 minutos.

Las actividades a desarrollarse lo realicen de forma grupal e individual para luego ser socializado en plenaria y llegar a una conclusión sobre los beneficios y ventajas de tener una sana alimentación, nutrición e higiene personal.

En el proceso de investigación los medios utilizados son la observación directa, resultados de cuestionario ejecutadas al finalizar cada sesión. Para determinar la forma de alimentación, nutrición e higiene que tienen los estudiantes, mismo que repercute en el modo de vida, salud y educación.

### **3. Implementación de la unidad didáctica.**

En esta sección se demuestra ciertas características de la población y de las actividades ejecutadas en el aula.

Se trabaja con 29 estudiantes correspondiente al octavo año paralelo “A” de EGB, jornada matutina de la Unidad Educativa Malchinguí de la parroquia de Malchinguí. El grupo está conformado por 16 hombres y 13 mujeres en edades de 12 años.

Cabe mencionar que la asistencia por parte de los alumnos fue normal sin tener ninguna ausencia durante el tiempo de aplicación.



Se realizó una sesión con 29 padres de familia representante de octavo de EGB paralelo “A”

Se aplica las sesiones a partir del 15 de mayo al 18 de junio del 2018. Como docente responsable de la clase se expone a los estudiantes que pueden realizar preguntas para explicar las dudas que tengan referente a las actividades planificadas y sean ellos, quienes reflexionando den respuestas válidas. Las cinco sesiones se plantearon para ser desarrolladas de forma grupal y conocer las respuestas mediante estrategias utilizadas para responder a cada pregunta en consenso general después de cada sesión ejecutada la valoración de los resultados lo realice mediante una encuesta, observación directa al finalizar la actividad.

Ver Anexo 1

### **3A. Adecuación de los contenidos implementados a los planificados y adaptaciones realizadas.**

La implementación de la unidad didáctica se realizó con el grupo de estudiantes de Octavo EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa Malchinguí de la parroquia de Malchinguí.

El paralelo está conformado por 29 estudiantes, 16 de género masculino 13 de género femenino, los cuales se encuentra en un rango de 12 a 13 años. Proviene en su mayoría de barrios alejados de la institución. Los estratos socioeconómicos son de escasos recursos.

El proceso de implementación del recurso didáctico con este grupo, se realizó en 5 sesiones cada una de 2 horas.

El objetivo de sensibilizar en los adolescentes la importancia de una buena alimentación saludable, mediante lectura, videos, vivencias, para lograr un cambio positivo en la salud.



Para iniciar la sesión una sobre la alimentación saludable en estudiantes de octavo año, iniciamos con conocimientos previos sobre el tema a tratar, los alumnos tienen conocimientos que me ayudaron a desarrollar el tema. Fue interesante que dentro del curriculum se toma en cuenta la alimentación, al observar el video sobre la ausencia de las frutas y vegetales puede destacar que cada uno de ellos se interesó sobre la importancia de alimentarse correctamente. Realicé la actividad de formar grupos de trabajo mediante una dinámica grupal, tomando en cuenta la integración de cada uno de ellos, expuse diapositivas para que conozcan las función de los alimentos en el organismo tomando en cuenta que cada uno de los adolescentes deben consumir alimentos saludables, debido que están en desarrollo de su cuerpo, en su dieta diaria puedo destacar que su alimentación es deficiente, cada uno de los alumnos hicieron un análisis sobre¿ cómo se alimentan en sus hogares?

Mediante material didáctico con los adolescentes se estableció lo que es saludable y no saludable ejecutando la diferencia entre los alimentos que debemos consumir a diario y aquellos que debemos consumir de manera dosificada.

Efectué una dinámica grupal que cada uno participo con entusiasmo, se estableció compromisos de cambio respecto a su alimentación.

Al finalizar realizamos un folleto en la cual diferenciamos los alimentos consumibles y no consumibles. Ver anexo 2

La implementación realizada en esta sesión fue realizar una sesión más por tal situación el tiempo fue un limitante para terminar esta sesión completa por tal situación, implemento una sesión con el objetivo de crear recetas saludables, los mismos que realizados prerequisites para esta actividad, cada alumno debe traer a clases un alimento que sea saludable, los mismos traen frutas por medio de una exposición oral cada uno expresar los datos



investigados con dichos alimentos. Fue interesante observar a los jóvenes el interés, la colaboración para realizar la receta.

Ver anexo 3

El contenido sobre la nutrición fue aceptado por los alumnos, se proyecta un video sobre la nutrición en los adolescentes. Con la dinámica grupal formamos de grupos colaborativos para establecer los nutrientes que necesita el organismo de un adolescente. Se realiza la socialización por grupos para que todos emitan comentarios, dudas, bajo el margen del respeto y colaboración.

A los estudiantes les llama la atención trabajar con un temario que está vinculado con su vida diaria y el entorno, Se dio a conocer las porciones que debe consumir a diario en carbohidratos, proteínas y grasas para mantener un cuerpo sano y evitar trastornos alimenticios (bulimia, anorexia, obesidad, anemia) muy comunes hoy en día.

Durante el análisis de la importancia de la nutrición los estudiantes preguntan sobre los productos que son indispensables en la pirámide alimenticia. Se realizó un análisis con figuras de alimentos y fuimos armando la pirámide. Ver Anexo 4

Por medio de oficio se solicita a la Señora encargada del bar que expenda productos saludables, debido a que como eje transversal del Ministerio de Educación cada institución educativa debe tener un bar saludable que debe constar de frutas, alimentos con cero calorías entre otros, con la colaboración de la rectora de la institución, estoy realizando el seguimiento sobre los productos que expende el bar.

La adecuación del contenido fue interesante con los padres de familia, debido a que esta sesión fue dirigida a los representantes como responsables de la alimentación y cuidado de



sus hijos. Con los padres de familia se realizó un conversatorio con un profesional (nutricionista) para que sociabilice sobre la importancia de la nutrición en sus hijos. Se convocó a los padres de los octavos años en horario de la tarde, para que asistan a recibir la capacitación.

La nutricionista expuso la importancia de mantener una alimentación equilibrada en sus hijos informando las cantidades que debe consumir un adolescente a su edad.

Los padres se vieron interesados en tema, debido a que muchos de los asistentes no tenían conocimiento sobre las porciones que debe consumir sus hijos, con gráficos, folletos fue indicando las cantidades.

Otra de las inquietudes de los padres fue sobre las loncheras escolares y solicitaron recomendaciones sobre lo que deben consumir, siempre relacionando con los productos de la zona. Ver Anexo 5

Uno de los temas que tomo interés en los padres es la variedad de alimentos que deben consumir los adolescentes mismo que no es igual en los niños.

Al finalizar el conversatorio los padres mencionan que fue interesante el tema y que lo aprendido lo aplicaran en sus hogares en beneficio de sus representados.

Con el contenido de higiene personal fue interesante trabajar con el análisis de una rutina diaria sobre higiene con los estudiantes en este conversatorio donde se habló de lo que hacen antes de acostarse y al levantarse para ver si tienen los hábitos de higiene formados. Se les pregunto por si se bañan, cuál es el color de su esponja. Sin olvidar que el objetivo de esta sesión es Adoptar la responsabilidad de limpieza de su propio cuerpo, durante la actividad se expone un video, sobre hábitos de higiene, en la cual destacamos sobre la higiene personal



que deben tener los adolescentes, después de ser expuesto el video realice grupos de trabajo para ir recalcando con ellos mismos la importancia de la higiene.

Los estudiantes de acuerdo a la exposición realizada, fuimos relacionando con el diario vivir en sus hogares.

Con lo referente a los hábitos tóxicos que afectan la vida de los adolescentes como es las drogas admitidas y no admitidas. Iniciamos la actividad con un video que explica sobre las causas y consecuencias de consumirlas, hicimos después de la exposición una rueda de preguntas para reflexionar sobre cómo afecta la vida de los jóvenes en sus hogares y en su entorno, realice una dinámica grupal en la cual participaron todos los alumnos. Después de estas actividades realice vivencias con jóvenes que han pasado por situaciones similares. Ver anexo 6

### **3B. Resultados de aprendizaje de los alumnos.**

La unidad didáctica planteada fue de tipo pedagógico e informativo. Las pedagógicas se determinaron por buscar la participación, el análisis, la reflexión y fortificar los temas sobre alimentación saludable. En el desarrollo de la sesión ejecute las actividades informativas, se diseñaron maquetas, folletos, carteles dando a conocer los hábitos inadecuados que afectan la salud.

Los contenidos expuestos sobre composición de alimentos y su función son:	Nada interesantes 0	Poco Interesantes 13%	Interesantes 68%	Muy interesantes 17%
---	------------------------	--------------------------	---------------------	-------------------------



Las animaciones, videos y demás recursos que se encuentran en este material son:	Inútiles 0	Una distracción 13%	Llamativas 34%	Complemento para el tema 51,7%
Cree que las actividades planteadas para cada tema son:	Inapropiadas 0	Incoherentes 0	Acertadas 68,9%	Muy apropiadas 31%
Las evaluaciones de cada tema de la unidad didáctica, están planteadas de manera:	Inapropiada 0	Incoherente con los temas 0	Apropiada 31%	Apropiada y coherente con los temas 68,9%
Después de utilizar este material, sus conocimientos sobre el tema de alimentación saludable:	Se quedaron igual 0	Mejoraron un poco 13%	Mejoraron mucho 86,2%	
Con este tipo de materiales didácticos, usted como estudiante:	No aprende nada	Aprende más 10%	Aprende de una manera diferente 59%	Mejora en gran medida sus conocimientos 31%

Cuadro 1: recogida de información sobre alimentación saludable encuesta.

Esto permite deducir que gran parte de los estudiantes de octavo año de EGB lograron comprender los contenidos propuestos sobre la composición de alimentos y su función , como también poner en practica la creatividad al elaborar folletos informativos sobre la alimentación saludable y no saludable evaluando los conocimientos adquiridos por los





estudiantes en cada uno de los temas, los estudiantes conocieron, las comidas saludables, aprendieron a prepararlas, a usar los horarios para alimentarse, los beneficios de una buena dieta, transmitiendo sus conocimientos a sus familias, evitando consumir alimentos altos en grasa y alimentos en paquetes que venden en el colegio lo aprendido es interesante que todo lo que realice en esta sesión tuvo un aprendizaje significativo.

**La sesión 2** fue implementada por las dificultades que se presentaron en el tiempo, en la cual me plante el objetivo de crear recetas saludables para el efecto una forma de valorar los resultados implemento un diario anecdótico en cual describo la sesión primero a los alumnos solicite traer un alimento que sea saludable e investiguen las vitaminas, proteínas, para después exponer sobre los componentes de cada uno.

Paralelo: Octavo “A”

Fecha: 18 de Mayo del 2018

Lugar: Aula de gastronomía

Duración de la Observación: 2 horas clase

Observación: Lic. Alexandra Pucachaqui

En el aula de gastronomía del colegio se reúnen los estudiantes para crear la receta saludable, los estudiantes traen una fruta, la misma fue expuesta ante el grupo en indica sus propiedades que benefician al organismo, el aprendizaje expuesto fue significativo después de la exposición uno de los alumnos menciona que elaboremos una ensalada de frutas, los mismos se organizan en grupos para limpiar, lavar y cortar las cortezas de las frutas, la creación fue atrayente debido a que cada grupo trabaja y se observa el trabajo colaborativo, mostrando predisposición para ejecutar la actividad, con la participación activa de cada alumno se compró vasos, cucharas etc. Para que se sirvan.



En este diario anecdótico describo el resultado obtenido sobre el aprendizaje obtenidos en esta actividad, en el cual destaco la creación, la predisposición, trabajo colaborativo, participativo, como también obtuvieron valores significativos.

### SESIÓN 3: NUTRICIÓN

Los resultados de esta investigación en el área de la nutrición muestran que hubo cambios en el conocimiento de los alumnos, y hay que reconocer la incorporación de videos, dinámicas grupales, anécdotas se expuso la temática sobre la nutrición con el objetivo de analizar y valorar su dieta para favorecer la toma de decisiones e ir eliminando fallos en su alimentación. evidencio que podían crear con sus propias manos alimentos nutritivos y saludables, también se comprobó que en sus hogares los adolescentes piden a sus padres este tipo de alimentación ya que es la mejor manera de tener energía durante todo el día, conseguir las vitaminas y minerales que se necesitan, el mantenerse fuerte para realizar deportes y otras actividades, y el de mantener un peso que sea el mejor para el cuerpo, por lo tanto están evitando consumir alimentos que no sean saludables como la comida rápida. El consumo de comida rápida suele relacionarse con la obesidad, anorexia, bulimia.

. Los contenidos expuestos sobre nutrición, causas y consecuencias de una mala alimentación son:	Nada interesantes 0	Poco Interesantes 10,3%	Interesantes 34,4%	Muy interesantes 55%
Los videos, dinámicas y demás recursos que se	Inútiles 0	Una distracción 6,8%	Llamativas 68,9%	Complemento para el tema 24%



encuentran en este material son:				
Cree que las actividades planteadas para cada tema son:	Inapropiadas 0	Incoherentes 0	Acertadas 34,4%	Muy apropiadas 65,5%
Las evaluaciones de cada tema de la unidad didáctica, están planteadas de manera:	Inapropiada 0	Incoherente con los temas 0	Apropiada 62%	Apropiada y coherente con los temas 37,9%
Después de utilizar este material, sus conocimientos sobre el tema de nutrición, causas y consecuencia de una mala nutrición:	Se quedaron igual 0	Mejoraron un poco 31%	Mejoraron mucho 68,9%	
Con este tipo de materiales didácticos, usted como estudiante:	No aprende nada	Aprende más 10.3%	Aprende de una manera diferente 41,3%	Mejora en gran medida sus conocimientos 48,2%

Cuadro 1: recolección de información encuesta sobre nutrición

Analizo el aprendizaje sobre el contenido de la nutrición como también que comprendan la importancia de valorar el cómo alimentarse correctamente, en la tabla se observa que los alumnos adquieren conocimientos como también a esta actividad contribuyó ser parte de la comisión de bares saludables, he realizado un seguimiento con la señora que expende



productos en el bar, para que sean saludable y se han vendidos con normas de higiene. Para ir eliminando la comida chatarra.

#### **SESIÓN 4: Capacitación a los padres de familia sobre nutrición**

La importancia de esta actividad conlleva a que los padres de familia conozcan sobre la importancia de una nutrición correcta, para el efecto realice una convocatoria a los padres de familia de Octavo de EGB paralelo “A”. Ver anexo 7

El objetivo de esta sesión es socializar a los padres de familia pongan en práctica los conocimientos adquiridos por sus hijos en las aulas y que ellos como sus progenitores pongan en práctica en sus hogares, la sesión para muchos de ellos es gratificante observar la colaboración prestada, su asistencia a la convocatoria. Como también el interés durante la sesión. El profesional que estuvo a cargo explico la importancia de comer las tres comidas diarias, las cantidades necesarias de consumo, ya que sus hijos como adolescentes deben comer bien porque gastan mucha energía.

. Los contenidos expuestos sobre nutrición son:	Nada interesantes 0	Poco Interesantes 5,3%	Interesantes 39,4%	Muy interesantes 55%
Los videos, dinámicas y demás recursos que se encuentran en este material son:	Inútiles 0	Una distracción 2,8%	Llamativas 70,9%	Complemento para el tema 24%
Después de utilizar este material, sus conocimientos sobre	Se quedaron igual 0	Mejoraron un poco 21%	Mejoraron mucho 78,9%	



el tema de nutrición, causas y consecuencia de una mala nutrición:				
---	--	--	--	--

Cuadro 3: recogida de información sobre la socialización de nutrición. Cuestionario.

Esta tabla nos muestra que los padres de familia les gusto conocer sobre la nutrición y establecieron compromisos y acuerdos para mejorar la alimentación en sus hogares.

### Sesión 5 HIGIENE PERSONAL

Es importante que los estudiantes aprendan a cuidar su higiene por medio de actividades que empieza proporcionando información tanto visual como textual, para lo cual tenemos videos y anécdotas de los estudiantes con el docente, los mismo buscaron la reflexión crítica sobre algunos aspectos de limpieza que deben tener a la edad que tienen, debido a que están en etapa de desarrollo. Con respecto a los hábitos tóxicos la mayoría de jóvenes saben los efectos de las drogas y como combatirlos establecimos compromisos de cambio los mismos que he observado a diario al grupo de estudiantes.

Los contenidos expuestos sobre higiene personal y hábitos tóxicos	Nada interesantes 0	Poco Interesantes 3%	Interesantes 65%	Muy interesantes 30%
Las animaciones, videos y demás recursos que se encuentran en este material son:	Inútiles 0	Una distracción 13%	Llamativas 34%	Complemento para el tema 51,7%
Cree que las actividades planteadas para cada tema son:	Inapropiadas 0	Incoherentes 0	Acertadas 31%	Muy apropiadas



				68,9%
Las evaluaciones de cada tema de la unidad didáctica, están planteadas de manera:	Inapropiada 0	Incoherente con los temas 0	Apropiada 21%	Apropiada y coherente con los temas 78,9%
Después de utilizar este material, sus conocimientos sobre el tema de higiene personal y hábitos tóxicos:	Se quedaron igual 0	Mejoraron un poco 18%	Mejoraron mucho 81,2%	
Con este tipo de materiales didácticos, usted como estudiante:	No aprende nada	Aprende más 5%	Aprende de una manera diferente 64%	Mejora en gran medida sus conocimientos 31%

Cuadro 4: Recolección de información sobre higiene personal encuesta.

En esta tabla refleja que los estudiantes acogen los conocimientos sobre higiene personal, hábitos tóxicos estas actividades las realizamos para insertar en las jóvenes rutinas diarias sobre higiene en su cuerpo, valorar su desarrollo. Los hábitos tóxicos como las drogas permitidas y no permitidas esta actividad la realicen con jóvenes que cuentan vivencias. Ese método me permitido concienciar



### **3C. Descripción del tipo de interacción.**

Interacción: acción que se ejerce recíprocamente entre dos o más objetos, agentes, fuerzas, funciones, etc. (Océano Uno, 1994).

En el campo académico la interacción comunicativa con los estudiantes para desarrollar las actividades propuestas fueron las más idóneas. Por parte del docente las indicaciones fueron claras, sencillas, al nivel cognitivo de los educandos, para hacer que cada una de las actividades conduzca al desarrollo de habilidades y capacidades para construir sus propios conocimientos. Los estudiantes mantuvieron una buena comunicación con el docente en el proceso, para satisfacer las dudas.

En la socialización la interacción alumno-alumno; alumno-maestro fue productiva y constructiva, el intercambio de experiencias enriqueció el objetivo programado, de esta manera los estudiantes aclararon sus dudas.

Durante las actividades realizadas puedo destacar la cooperación que tuvieron los adolescentes al conocer cada uno de los temas que tratamos, estuvieron atentos a las explicaciones sobre la distribución de los alimentos en la pirámide alimenticia y los nutrientes de los mismos.

En la sesión que ejecutamos la elaboración de recetas nutritivos observé el entusiasmo por realizarlo, tuve la colaboración de estudiantes, los mismos trajeron las frutas e hicimos una ensalada de frutas, en lo cual uno de ellos decía que van a mejorar su alimentación en sus hogares como también al consumir en el bar.

La colaboración que tuve con la rectora de la institución fue que me haga cargo de controlar el expendio de alimentos en el bar, con el apoyo de la señora encargada del bar



escolar logramos que los estudiantes consuman productos como frutas de temporada como también piña, sandías, chochos, helados de frutas, gelatinas. Dejando de lado los chicles, caramelos etc.

En la sesión con la nutricionista destaco la participación de las mamitas al preguntar ¿Qué alimentos debe consumir sus hijos a la edad que tienen? sus preguntas conllevaron a que la profesional enseñe de una manera gráfica, expusieron anécdotas y establecieron compromisos de cambio en sus hogares.

El apoyo interdisciplinar de estudiantes, docentes y padres de familia fue muy bueno debido a que al ejecutar las actividades siempre estuvieron presto a cooperar.

### **3D. Dificultades observadas.**

Una de las dificultades fue el tiempo, debido a que íbamos analizando cada una de las experiencias que ellos tenían con respecto a la alimentación, se pasaba el tiempo y al finalizar con las conclusiones era muy poco el tiempo, una sesión que está realizando sobre nutrición se dio un sismo lo cual provoco que los alumnos salieran y se desconectaran del tema y al regresar fue un poco complicado continuar, pero con una dinámica grupal logre su apoyo para seguir.

Después de haber realizada las actividades con los jóvenes necesitaba que también sus padres se capaciten sobre hábitos de vida saludable las dificultades que tuve fue la inasistencia de cinco padres.

La implementación de la unidad didáctica planteada, los estudiantes mediante la encuesta realizada y la observación del docente, los recursos resultan adecuados y pueden constituirse





en una alternativa apropiada en las aulas de clase, porque motivan al estudiante y lo inducen de una manera llamativa a la construcción de su propio conocimiento.

#### **4. Valoración de la implementación y pautas de rediseño de la unidad didáctica.**

##### **4A. Valoración de la unidad didáctica y propuestas de mejora, siguiendo las pautas que cada especialidad ha proporcionado para guiar la práctica reflexiva.**

En la implementación didáctica aplicada en el octavo año de EGB, hábitos de vida saludable, en el desarrollo se logra observar situaciones que sirven para realizar una valoración en ciertos aspectos del proceso enseñanza aprendizaje. La ratio de 29 estudiantes es accesible para desarrollar las actividades de manera óptima, permitiendo alcanzar los objetivos trazados. El horario de clase confirmó ejecutar las sesiones planificadas exitosamente y concluir lo programado al tiempo previsto.

Los hábitos de vida saludable implementadas por medio de talleres desarrollan prácticas de contextualización ya que conectamos diferentes contenidos sobre alimentación, hidratación, nutrición, higiene personal, hábitos tóxicos, entre otras.

Las actividades planificadas sobre alimentación saludable fueron acertadas porque proponen situaciones de capacitación para concienciar sobre mantener una alimentación saludable, hidratación, nutrición e higiene en el entorno escolar como también en el entorno familiar.

Los resultados obtenidos en mi unidad didáctica reflejan que el aprendizaje referente a desarrollo personal de los estudiantes ha sido favorable, ya que evidencian cambios en los hábitos de alimentación e higiene. La aplicación práctica de estas teorías reside en los programas de cambio de atribución causal, cuyo objetivo consiste en clarificar las relaciones



entre antecedentes y consecuentes. Una forma de intervenir consiste en enseñar las dimensiones de la atribución causal, procurando que los alumnos vayan aportando ejemplos de todas las combinaciones posibles de los alimentos que deben consumir según los especificado en la pirámide alimenticia, además se inculco el consumo del agua y la práctica de ejercicio diario para reducir los índices de obesidad que se evidencia en los adolescentes y demás problemas de salud provocados por la mala alimentación. Uno de los aspectos más relevantes de los programas comprensivos. Desde esta perspectiva se incorporan conocimientos de educación para la salud en el cual interviene el alumno, la familia. Se logró capacitan tanto a alumnos como a sus padres como responsables del desarrollo de sus hijos en alimentación, hidratación, nutrición e higiene personal, conlleva a que los aprendizajes con los padres de familia propiciaron conocimientos adecuados para que comprendan el proceso efectivo de alimentación esta sesión fue fructífera, para mi forma de ver, fue una innovación interesante porque no solo se quedó en los adolescentes el cambio también retribuyo en sus hogares.

Las dificultades que se me presentaron fue el tiempo, por cuanto se planifica y los contratiempos en muchos de los casos me toco realizar en el siguiente día, sin embargo, las cumplí en las fechas establecidas. La inasistencia de padres de familia al taller debido a su empleo.

La propuesta de mejora sobre esta dificultad que se me presento en el tiempo es realizar la unidad didáctica durante tres periodos una al inicio del año escolar, como también una en la mitad y otra al finalizar el año escolar, esto me permitiría que la unidad didáctica se cumpla a cabalidad.



Con respecto a los padres de familia pediría por medio del colegio solicitar a la empresa los permisos respectivos para que asistan a la institución y formen parte de los cambios para bienestar de sus hijos.

## **5. Reflexiones finales**

### **5A. En relación a las asignaturas troncales de la maestría**

En el transcurso de estudio de la maestría mi experiencia fue enriquecedora en el aspecto personal y profesional. Durante el proceso de aprendizaje de cada asignatura que guiaron para mejorar el estilo y enfoque de ser maestra.

Mediante la sociología se ha reforzado el involucrarnos con los estudiantes como individuos que tienen sus propias y diferenciadas necesidades a los que se debe atender en igualdad de condiciones, atendiendo a la diversidad; como lo menciona John Rawls (1921-2002) “principio de la diferencia”, evitando que se produzca el “efecto Mateo” que se viene dando en la educación tradicional. Cuando no se considera la diversidad se produce según Bourdieu y Passeron (1975), la llamada “violencia simbólica” generando frustración, desmotivación y rechazo entre los alumnos menos familiarizados con la escuela.

El sistema educativo actualmente ha priorizado a los alumnos sin ningún tipo de discriminación, ofreciendo las mismas oportunidades, dando a los docentes un aporte directo.

La Psicología me ha servido para conocer el desarrollo de los adolescentes y tomar en cuenta los cambios que provoca en su comportamiento y los mismos que influyen en la enseñanza – aprendizaje. Muchas de las veces los docentes nos hemos encargado entregar conocimiento y dejar de lado a la persona que necesita ser comprendida.



El aporte de la asignatura de Tutoría y Orientación Educativa ha sido amplio en cuanto a la acción tutorial que debemos desempeñar dentro y fuera de la institución. Actualmente debemos transformar los procesos enseñanza - aprendizaje en espacios de buena convivencia e interrelación personal que lleve a los estudiantes a un mejor desarrollo cognitivo y mejor calidad de vida.

Un tema relevante e interesante fue las tipologías de las estrategias de aprendizaje las cognitivas, Metacognitiva, relacionales y de apoyo o afectivas. Estilos de aprendizaje su clasificación y tipos. Lo más significativo considero que fue el cono del aprendizaje, porque, aprendí que los estudiantes deben alcanzar de la zona real a la zona de desarrollo próximo, así como los logros que se debería tomar en los procesos enseñanza aprendizaje.

Con Metodología didáctica de la enseñanza me ha servido para mejorar el desempeño docente en el aula, aplicando métodos y técnicas activas y participativas, lo que hace que el estudiante alcance el aprendizaje deseado, obteniendo excelentes resultados.

Para concluir puedo mencionar que todas las asignaturas del tronco común han sido de gran relevancia e importancia en el estudio de la maestría, han aportado para mejorar el estilo de aprendizaje en donde me desempeño profesionalmente y tener una perspectiva diferente sobre la problemática que se presenta en las aulas y en el entorno familiar

### **5B. En relación a las asignaturas de la especialidad**

Las materias de especialidad fue un pilar fundamental para desarrollar esta unidad didáctica, en la que debemos recalcar la importancia de cada una de las asignaturas que hemos recibido durante la maestría en las siguientes áreas:



En orientación prevención y desarrollo. Me ayudo en mi unidad didáctica debido a que dentro del eje transversal de Educación para la salud con el tema hábitos de vida saludable. Se ayudó a los estudiantes a satisfacer sus necesidades: autoconocimiento, ajuste a las exigencias y demandas de la sociedad y desarrollo de sus potencialidades. El enfoque es preventivo y de desarrollo el propósito de la intervención se orienta a potenciar el desarrollo humano de todos los individuos en todos sus aspectos desarrollando la personalidad integral del individuo. Contribuyendo a formar personas para poder vivir y convivir en paz en democracia buscando el bienestar personal y social.

### **5C. En relación a lo aprendido durante el TFM.**

El TFM me ayudo a crecer personalmente, debido a que fue un reto porque tuve que escoger un tema necesario en mi colegio, debido a las dificultades que se han presentado a lo largo de mi trayectoria profesional, he palpado la despreocupación de los padres por una alimentación saludable, nutrición e higiene personal en el entorno escolar como familiar, lo bueno de esta unidad didáctica que implemente es la colaboración prestada por la comunidad educativa, pero sobre todo de los padres de familia que estuvieron prestos a colaborar y a establecer compromisos de cambio en sus hogares.

Lo más trascendental en la elaboración del TFM fueron las actividades, los criterios de veracidad (orientación, prevención, innovación, tutoría) para elaborar, aplicar y valorar las competencias orientadoras y los cambios que se realizaron para mejorar la unidad didáctica y aplicarlas en futuras implementaciones y con ello obtener mejores resultados en el aprendizaje.



## Conclusiones:

- Los jóvenes comprenden la importancia de consumir alimentos saludables dentro de la institución y en sus hogares.
- Permitieron favorecer, implementar y desarrollar estrategias de aprendizaje desde la educación para la salud.
- Las personas que recibieron el conocimiento de los nutrientes que aportan los productos de la zona han aumentado el consumo de dichos productos, beneficiando la actividad agrícola.
- El aprendizaje recibido en orientación para la prevención y desarrollo humano fue fundamental para ejecutar mi unidad didáctica.



## 6. Referencias bibliográficas según la normativa APA

Amor, C. (2008). Rawls post Rawls. *Revista SAAP. Publicación de Ciencia Política de la Sociedad Argentina de Análisis Político*, 3(2), 496-498.

Balaguer, I. S. A. B. E. L., Castillo, I. S. A. B. E. L., Tomás, I. N. É. S., & Duda, J. L.

(1997). Las orientaciones de metas de logro como predictoras de las conductas de salud en los adolescentes. *IberPsicología*, 2(2), 3-10.

Balaguer, I. (Ed.). (2002). *Estilos de vida en la adolescencia*. Valencia: Promolibro.

Barona, C. C. (2011). *Políticas públicas en alimentación y nutrición: los programas de alimentación social de Ecuador*. Flacso-Sede Ecuador.

Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid: Síntesis.

Calañas-Continente, A. (2012). *Bases científicas de una alimentación saludable: Dieta terapia, nutrición clínica y metabolismo*. Ediciones Díaz de Santos.

Constituyente, E. A. (2008). Constitución de la República del Ecuador.

Del Grupo, D. B. G. M., Álvarez, J., Cabrerizo, L., León, M., Luna, P. P. G., Peris, P. G., ... & Virgili, N. (2006). Bases científicas de una alimentación saludable. *Rev Med Univ Navarra*, 50(4), 7-14.

Dukuen, J. (2011). Retomar un debate. La teoría de la violencia simbólica en Bourdieu y la noción de Ideología en Althusser, frente al problema de la reproducción. *Intersticios. Revista sociológica de pensamiento crítico*, 5(1).

González Menéndez, R. (1995). Como liberarse de los hábitos tóxicos.: Guía para conocer y vencer los hábitos provocados por el café, el tabaco y el alcohol. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 11(3), 253-284.



Mayo González, M. M. (2015). HÁBITOS DE HIGIENE Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA CARLOS BURNEO ARIAS, Y LA INTERVENCIÓN DE LA TRABAJADORA SOCIAL (Bachelor's thesis, Loja 21 de abril).

Universidad para Todos. Los vegetales en la nutrición humana. La Habana: Editora Política; 2002.

Zavaleta, N. (2010). Nutrición en adolescentes.





## 7. AUTOEVALUACIÓN

	Apartados	Indicadores	A	B	C	D	Puntuación (0-10)
	Actividades realizadas durante la elaboración del TFM	Tutorías presenciales	Falté a las tutorías sin justificar mi ausencia.	Falté a las tutorías presenciales y sí justifiqué mi ausencia.	Asistí a las tutorías presenciales sin prepararlas de antemano.	Asistí a las tutorías presenciales y preparé de antemano todas las dudas que tenía. Asimismo, planifiqué el trabajo que tenía realizado para contrastarlo con el tutor/a.	10
		Tutorías de seguimiento virtuales	Ni escribí ni contesté los mensajes del tutor/a.	Fui irregular a la hora de contestar algunos mensajes del tutor/a e informarle del estado de mi trabajo.	Contesté todos los mensajes virtuales del tutor/a y realicé algunas de las actividades pactadas en el calendario previsto.	Contesté todos los mensajes virtuales del tutor/a realizando las actividades pactadas dentro del calendario previsto y lo he mantenido informado del progreso de mi trabajo.	10
	Versión final del TFM	Objetivos del TFM	El trabajo final elaborado no alcanzó los objetivos propuestos o los ha logrado parcialmente.	El trabajo final elaborado alcanzó la mayoría de los objetivos propuestos .	El trabajo final elaborado alcanzó todos los objetivos propuestos.	El trabajo final elaborado alcanzó todos los objetivos propuestos y los ha enriquecido.	10
		Estructura de la unidad didáctica implementada	La unidad didáctica implementada carece de la mayoría de los elementos de la programación (objetivos, contenidos según el currículum, actividades de enseñanza y aprendizaje y actividades de evaluación).	La unidad didáctica implementada contiene casi todos los elementos de la programación (objetivos, contenidos según el currículum, actividades de enseñanza y aprendizaje y actividades de evaluación).	La unidad didáctica implementada contiene todos los elementos de la programación (objetivos, contenidos según el currículum, actividades de enseñanza y aprendizaje y actividades de evaluación).	La unidad didáctica implementada contiene todos los elementos de la programación (objetivos, contenidos según el currículum, actividades de enseñanza y aprendizaje y actividades de evaluación) y además incluye información sobre aspectos metodológicos, necesidades educativas especiales y el empleo de otros recursos.	10
		Implementación de la unidad didáctica	El apartado de implementación carece de la mayoría de los aspectos solicitados (adecuación de contenidos,	El apartado de implementación contempla casi todos los aspectos solicitados (adecuación de contenidos, dificultades de aprendizaje	El apartado de implementación contempla todos los aspectos solicitados (adecuación de contenidos, dificultades de aprendizaje	El apartado de implementación contempla todos los aspectos solicitados (adecuación de contenidos, dificultades de aprendizaje	10



<b>AUTOEVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE</b>		dificultades de aprendizaje advertidas, observación de la interacción sobre las dificultades halladas inherentes a la actuación como profesor).	advertidas, observación de la interacción sobre las dificultades halladas inherentes a la actuación como profesor).	advertidas, observación de la interacción sobre las dificultades halladas inherentes a la actuación como profesor).	actuación como profesor), además de un análisis del contexto y de las posibles causas de las dificultades.	
	Conclusiones de la reflexión sobre la implementación	Las conclusiones a las que he llegado sobre la implementación de la unidad didáctica son poco fundamentadas y excluyen la práctica reflexiva.	Las conclusiones a las que he llegado están bastante fundamentadas a partir de la práctica reflexiva, pero algunas resultan difíciles de argumentar y mantener porque son poco reales.	Las conclusiones a las que he llegado están bien fundamentadas a partir de la práctica reflexiva, y son coherentes con la secuencia y los datos obtenidos.	Las conclusiones a las que he llegado están muy bien fundamentadas a partir de la práctica reflexiva porque aportan propuestas de mejora contextualizadas a una realidad concreta y son coherentes con todo el diseño.	10
	Aspectos formales	El trabajo final elaborado carece de los requisitos formales establecidos (portada con la información correcta, índice, paginación, diferenciación de apartados, interlineado que facilite la lectura, etc.) y no facilita su lectura.	El trabajo final elaborado casi cumple los requisitos formales establecidos (portada con la información correcta, índice, paginación, diferenciación de apartados, interlineado que facilite la lectura, etc.), pero su lectura es posible.	El trabajo final elaborado cumple los requisitos formales establecidos (portada con la información correcta, índice, paginación, diferenciación de apartados, interlineado que facilite la lectura, etc.) y su lectura es posible.	El trabajo final elaborado cumple los requisitos formales establecidos (portada con la información correcta, índice, paginación, diferenciación de apartados, interlineado que facilite la lectura, etc.) y ha incorporado otras que lo hacen visualmente más agradable y facilitan la legibilidad.	10
	Redacción y normativa	La redacción del trabajo, la distribución de los párrafos y los conectores textuales dificultan la lectura y comprensión del texto. El texto contiene faltas graves de la normativa española.	La redacción del trabajo, la distribución de los párrafos y los conectores textuales facilitan casi siempre la lectura y comprensión del texto. El texto contiene algunas carencias de la normativa española.	La redacción del trabajo, la distribución de los párrafos y los conectores textuales ayudan a la lectura y comprensión del texto. El texto cumple con los aspectos normativos de la lengua española, salvo alguna errata ocasional.	La redacción del trabajo, la distribución de los párrafos y los conectores textuales ayudan perfectamente a la lectura y comprensión del texto. El texto cumple con los aspectos normativos de la lengua española y su lectura es fácil y agradable.	10
	Bibliografía	Carece de bibliografía o la que se presenta no cumple los requisitos formales establecidos por la APA.	Se presenta una bibliografía básica que, a pesar de algunos pequeños errores, cumple los requisitos formales establecidos por la APA	Presenta una bibliografía completa y muy actualizada, que cumple los requisitos formales establecidos por la APA.	Presenta una bibliografía completa y muy actualizada, que cumple los requisitos formales establecidos por la APA de forma excelente.	10



		Anexo	A pesar de ser necesaria, falta documentación anexa o la que aparece es insuficiente.	Hay documentación anexa básica y suficiente.	Hay documentación anexa amplia y diversa. Se menciona en los apartados correspondientes.	La documentación anexa aportada complementa muy bien el trabajo y la enriquece. Se menciona en los apartados correspondientes.	10
		Reflexión y valoración personal sobre lo aprendido a lo largo del máster y del TFM	No reflexioné suficientemente sobre todo lo que aprendí en el máster.	Realicé una reflexión sobre lo aprendido en el máster y sobre la realidad educativa.	Realicé una buena reflexión sobre lo aprendido en el máster y sobre la realidad educativa. Esta reflexión me ayudó a modificar concepciones previas sobre la educación secundaria y la formación continuada del profesorado.	Realicé una reflexión profunda sobre todo lo aprendido en el máster y sobre la realidad educativa. Esta reflexión me ayudó a hacer una valoración global y me sugirió preguntas que me permitieron una visión nueva y más amplia de la educación secundaria y la formación continuada del profesorado.	10

**Nota final global**

1,5

**(sobre 1)**



## Anexo 1: Encuesta a Estudiantes y padres de familia.



### UNIDAD EDUCATIVA “MALCHINGUÍ”

Malchinguí-Pedro Moncayo-Pichincha

#### ENCUESTA A ESTUDIANTES

De acuerdo con la experiencia obtenida en la implementación de la Unidad Didáctica “Alimentación saludable”, evalúe el material según su criterio (Marque con un X su respuesta):

1. Los contenidos que se trabajan en este material son:

- Nada interesantes
- Poco Interesantes
- Interesantes
- Muy interesantes

2. Las animaciones, videos y demás recursos multimedia que se encuentran en este material son:

- Inútiles
- Una distracción
- Llamativas
- Complemento para el tema

3. Cree que las actividades planteadas para cada tema son:

- Inapropiadas
- Incoherentes
- Acertadas
- Muy apropiadas

4. Los resultados de las evaluaciones se presentan de forma:

- Incorrecta
- Incoherente con el desempeño obtenido
- Correcta

Clara y coherente con el desempeño obtenido

5. Después de utilizar este material, sus conocimientos sobre el tema de hábitos de vida saludable:

- Se quedaron igual
- Mejoraron un poco
- Mejoraron mucho

6. Con este tipo de materiales didácticos, usted como estudiante:

- No aprende nada
- Aprende más
- Aprende de una manera diferente
- Mejora en gran medida sus conocimientos



## Anexo 2: Elaboración de folletos sobre alimentación saludable





### Anexo 3: Elaboración de receta saludable





#### Anexo 4: Elaboración de maqueta y dinámica de material didáctico.









**Anexo 5: Taller de nutrición padres de familia.**





## Anexo 6: Vivencias con jóvenes sobre hábitos tóxicos





### Anexo 7 Entrega de refrigerio con productos de la zona a padres de familia.

