

Actividad 2. Proyecto de Transformación de la Práctica (PTP) segunda parte. Listado de estrategias para implementar o fortalecer la inteligencia emocional de los estudiantes en los procesos de evaluación.

DOCENTE: MILCA DANILÚ BE PECH

Título del proyecto STEAM	¡¡ME AMO... ME CUIDO!!
Problemática	Los Estudiantes de la Esc. Sec. Gral. No. 8 “Jesús Reyes Heróles” del turno matutino, asisten a la escuela sin desayunar y durante el descanso consumen alimentos poco nutritivos para su salud.
Justificación	El iniciar las actividades del día sin desayunar puede causar bajo rendimiento físico y mental. No consumir alimentos en los tiempos adecuados puede causar obesidad. Ante la falta de alimentos puede presentarse gastritis a temprana edad. No consumir alimentos saludables generará enfermedades en cada individuo.
Causas	La falta de atención por parte de los padres de familia. Los alumnos se duermen tarde y despiertan tarde para asistir a la escuela, lo que ocasiona que no tengan tiempo de prepararse su desayuno. Falta de hábito de desayunar temprano. Falta de conocimientos del plato del bien comer. Desconocen las consecuencias de no alimentarse sanamente y adicional consumir productos irritantes y comida chatarra.
Propósito	Preguntas para pensar y hablar sobre el problema
Clarificar la importancia de la problemática	¿Qué consecuencias se presentan al asistir a la escuela sin desayunar? Los alimentos que consumen habitualmente, ¿Qué nutrientes aportan a la salud del cuerpo? ¿Por qué consideras que es importante asistir a la escuela ya desayunado?
Comprender causas y consecuencias de la problemática	¿Cómo son las rutinas familiares por las mañanas durante la semana? ¿Cuáles son los alimentos que se encuentran dentro del plato del bien comer? ¿Cuáles son las consecuencias de no alimentarse sanamente?
Contenidos científicos o tecnológicos que es necesario comprender para entender la problemática	¿Cómo funciona el plato del bien comer? ¿Cómo se compone una alimentación saludable? ¿Qué nutrientes requiere nuestro cuerpo y de qué alimentos se obtienen para funcionar adecuadamente? ¿Cuáles son las repercusiones de no alimentarse correctamente?

Esbozo de acción a desarrollar para atender la problemática	¿Qué actividades y estrategias de sensibilización podrían implementarse para generar en los estudiantes el deseo de cuidar su salud? ¿Cómo podrían los alumnos orientarse para tener un mejor conocimiento de lo que deben consumir en porciones considerables para su edad, estatura y peso?
Estructura	
Contenidos	*Prevención de las enfermedades relacionadas con la alimentación. *Ecuaciones lineales. *Obtención y representación de la información.
Proceso de Desarrollo de Aprendizaje (PDA) asociado	*Identifica causas de la obesidad y la diabetes relacionadas con la dieta y el sedentarismo a fin de formular su proyecto de vida saludable, incluye factores protectores y propone acciones para reducir factores de riesgo, incluyendo su entorno familiar y comunitario. *Resuelve problemas de porcentajes en diversas situaciones. *Usa tablas, gráficas de barras y circulares para el análisis de información.
Actividad de indagación	1. Observar el videocuento “Un rico desayuno” https://youtu.be/2tYRSfc3Juo?si=fLCVzqw2tEPz5nAX al terminar ver el video “La importancia del desayuno” en la siguiente liga: https://youtu.be/wCXLA8_ofjw?si=lj2cOXX5xWY0Cx0u 2. Contestar las siguientes preguntas: ¿Qué es lo que más llamó tu atención de los videos? ¿Alguno de los buenos hábitos que viste coincide con tu rutina familiar? ¿A qué se debe que el desayuno sea un alimento muy importante? 3. Reúnete con tus compañeros e investiguen acerca de plato del bien comer. 4. Realiza una encuesta a tus compañeros acerca de los primeros alimentos que consumen al iniciar su día. 5. Platica con tus padres acerca de algunas medidas estratégicas para poder implementar dentro de la despensa familiar alimentos nutritivos y poder generar en conjunto un menú sano y nutritivo.
Producto a obtener con esta actividad	1. Carteles y trípticos informativos que concienticen a la comunidad sobre la importancia de un buen desayuno y una alimentación saludable. 2. Estudio y análisis de los resultados obtenidos a través de las entrevistas apoyados con gráficas. 3. Elaboración de “Menús” sugeridos a los

	estudiantes y la cooperativa de la escuela para un desayuno más saludable. 4. Realizar videos o “Tik Toks” donde los estudiantes escenifiquen situaciones ocasionadas por no desayunar o hacerlo de manera incorrecta.
Prototipo	
Prototipo a desarrollar	Menús digitales, adaptados de acuerdo a la edad, estatura, peso, gustos alimenticios de cada estudiante y alimentos comunes de la región. El propósito de estos “Menús digitales” es el de proporcionar a la comunidad estudiantil ideas fáciles, básicas y accesibles, adaptadas a su edad y hábitos de horario que puedan ser adoptadas por cada familia y mantener una vida saludable.
Actividades de diseño	Boceto. Hacer una idea de lo que se pretende realizar antes de presentarlo a toda la comunidad estudiantil. Por equipos deben considerar los siguientes puntos para la elaboración de su menú digital. 1. Análisis del plato del buen comer. 2. Conocimiento de cómo hallar el IMC de cada persona. 3. Gustos y preferencias de cada estudiante. 4. Análisis de la cantidad nutrimental y calórica de los alimentos. 5. productos y alimentos comunes de la región.
Actividades de construcción	Elaborar un algoritmo que permita crear un menú adecuado de acuerdo a la necesidad y gustos de cada estudiante. La idea es que, a través del plato del buen comer, los alumnos puedan elegir aquellos alimentos que pertenezcan a las frutas y verduras, cereales y leguminosas con la proporción indicada con lo investigado con anticipación y de acuerdo a los colores de dicho esquema de alimentación; la aplicación dará el visto bueno con el menú que cada alumno sugiera o de lo contrario indicar que requiere un mejor balance.
Actividades de evaluación	Los alumnos deben proponer un nombre para dicho menú digital. El menú digital debe ser flexible y permitir la opinión del alumno siguiendo los elementos del plato del bien comer . Los estudiantes deben formular su menú semanal de desayunos escolares apoyados con la aplicación. realizar preguntas de reflexión a los estudiantes: a) Para tí, ¿cuál fue la etapa más significativa? b) ¿Qué etapa fue la más fácil? c) ¿Cuál fue la más difícil? d) Si hiciéramos de nuevo este proyecto, ¿Qué actividades mantendrías y cuáles cambiarías para obtener mejores resultados?
Socialización	

Sensibilización hacia la problemática	El tema de los desayunos en casa es un tema bastante importante y poco sensibilizado en las escuelas porque muchas veces consideramos que es cuestión de cada familia. Sin embargo, es importante que, tanto el alumno, como el padre de familia, haga conciencia de lo esencial que es desayunar saludablemente en casa. Es pertinente realizar pláticas donde se involucre personal preparado y capacitado al respecto a través de conferencias y talleres que den pie al diálogo y concientización acerca del tema, actividades donde se promueve el consumo de alimentos que se han desplazado por comida rápida y aprovechar esos espacios para la activación física y convivencia familiar. Esta actividad ayuda a los alumnos a conectar con su familia y se confronta a sí mismo de cómo está cuidando su cuerpo. Al conocer las repercusiones físicas, mentales y emocionales ellos se darán cuenta que requieren un cambio de hábitos alimenticios. Al finalizar el proyecto será importante hacer una evaluación, autoevaluación y coevaluación de cómo iniciamos y la percepción de cómo se concluye.
Comprensión profunda de la problemática	Los alumnos logran conocer y entender el uso del plato del bien comer, sus beneficios y todos aquellos alimentos nutritivos y saludables necesarios para su salud. Aprenden a identificar los alimentos que generan malestar, cansancio y, sobre todo, un daño a su cuerpo. En este proyecto se involucran las disciplinas de Ciencias, Tecnología, Ingeniería, Arte y Matemáticas. Cada una aportó: Ciencias: Análisis y conceptos básicos del plato del bien comer. Beneficios de una alimentación saludable y consecuencias de alimentarse con comida chatarra. Tecnología: Diseño y construcción de un prototipo de menú digital a través de algoritmos. Uso y manejo de software. Ingeniería: Principios básicos de ingeniería en la elaboración creativa del prototipo. Arte: Elaboración creativa y llamativa de carteles, trípticos y plato del bien comer, así como el diseño de la aplicación digital. Matemáticas: Elaboración de encuestas y presentación de resultados. Hallar porcentajes de IMC de los estudiantes. Se fomentó el pensamiento crítico o investigación autónoma a través del análisis y concientización de lo que consumen en casa, sus malos hábitos, pero sobre todo las consecuencias de lo que ocasionan estos malos hábitos. Cuando ellos entrevistan,

	analizan, presentan los datos, también existe el pensamiento crítico.
Desarrollo de soluciones y acción	Las soluciones propuestas fueron las de elaborar menús digitales que apoyarán a generar desayunos saludables y al alcance de cada familia. Se concientiza a la comunidad escolar y padres de familia sobre la importancia de desayunar y consumir alimentos nutritivos. Entre los alumnos, por equipo, fueron sugiriendo ideas, formas, materiales para la elaboración del prototipo, de las encuestas y de igual forma a lo que ellos pretendían llegar por considerarlo más importante. Los carteles y trípticos fueron ideas y diseño de cada equipo. Entre los retos que enfrentaron fue la resistencia en algunos estudiantes por aceptar que lo que han estado haciendo no es lo correcto y muchos de ellos ya llevan tiempo con esos malos hábitos. También fue complicado debido a que los estudiantes no perciben salario, algunos cuentan con “gastada” pero prefieren emplearlo para sus gustos. Sin embargo los alumnos no se dan por vencidos y fueron más persistentes para poder llegar a los padres de familia y apoyarse de la concientización.
Impacto en la comunidad y aprendizaje personal	Se pretende que los estudiantes y su familia mejoren sus hábitos alimenticios, principalmente en el primer alimento que es el desayuno. De igual forma que impacte y transforme el menú de la cooperativa escolar. A través de esta actividad, los alumnos se sienten parte importante dentro de la sociedad, pueden orientar con fundamentos a sus compañeros y vecinos acerca de lo que se debe o no consumir. Ellos hacen valer su voz a través del conocimiento adquirido. Los alumnos aprenden a valorarse, aprenden a dar solución a las situaciones cotidianas, de igual forma observan que las disciplinas ayudan a resolver situaciones a favor y bienestar de ellos. Sienten que pueden ser capaces de analizar, crear un juicio crítico y cuestionar su entorno.
Evaluación y mejoras para futuros proyectos	Apoyados en el proyecto STEAM se puede valorar el trabajo colaborativo, el análisis y reflexión de los estudiantes, la indagación e investigación que originó el mayor interés por parte de los estudiantes para poder hacer algo por su salud. El proyecto es parte del entorno y vida del estudiante, por lo tanto favoreció el sentirse parte del problema, pero también de la solución. Podría mejorarse el prototipo y posiblemente la manera de abordar las encuestas para hacerlas con mayor proporción de información. Para problemáticas similares recomendaría enfocarse

no sólo a desayunos, sino también a una alimentación completa, haciendo campañas de salud que involucren la actividad física. También sería importante promover el consumo del agua y dejar a un lado las bebidas con alto contenido de azúcares. Este proyecto se podría ampliar a toda la comunidad que está alrededor de la escuela, haciendo alguna actividad a puertas abiertas promoviendo alimentos saludables, dando información nutrimental conveniente y trabajar con los “sellos” que se presentan en los productos que comúnmente se consumen por la practicidad que representan.

Instrumento para evaluar el PTP 2

Instrumento para evaluar el PTP 2				
EVIDENCIA: Listado de estrategias para implementar o fortalecer la inteligencia emocional de los estudiantes en los procesos de evaluación				
INDICADORES	Insuficiente 10	Suficiente 15	Satisfactorio 20	Destacado 25
Propósito	Las preguntas elaboradas no son pertinentes para comprender la problemática.	Algunas de las preguntas elaboradas son pertinentes para comprender y atender la problemática.	Las preguntas elaboradas son pertinentes para entender y atender la problemática en la mayor parte de las secciones.	Las preguntas elaboradas en cada una de las secciones son pertinentes para comprender y atender la problemática.
Estructura	Identifica de manera poco coherente y organizada los contenidos, PDA, actividad de indagación y producto relacionado con la problemática.	Identifica de manera básica y parcial contenidos, PDA, actividad de indagación y producto relacionado con la problemática.	Identifica de manera clara y coherente los contenidos, PDA, actividad de indagación y producto relacionado con la problemática.	Identifica contenidos, PDA, actividad de indagación y producto relacionado con la problemática, de manera clara, coherente y organizada.
Prototipo	La propuesta no incluye actividades de diseño, construcción ni evaluación.	La propuesta incluye parcialmente actividades de diseño, construcción y	La propuesta incluye actividades de diseño, construcción y evaluación, pero no las detalla.	La propuesta detalla actividades de diseño, construcción y evaluación.

		evaluación.		
Socialización	Describe a detalle solamente uno o dos de los cinco aspectos requeridos. Las propuestas tienen un impacto muy limitado en la comunidad.	Describe de manera general al menos tres de los cinco aspectos requeridos. Propone actividades con un impacto limitado en la comunidad.	Describe de manera general los cinco aspectos requeridos. Propone actividades con un impacto positivo en la comunidad	Describe a detalle los cinco aspectos requeridos. Propone actividades con un impacto significativo y duradero en la comunidad.