

Emociones que florecen: Comunidad, Tecnología, Naturaleza y Vida saludable

Category: Comunidad Saludable
29 de enero de 2026



Tema /Subtemas:

Saludable/ Hábitos saludables/ Alimentación saludable

Pregunta impulsora:

¿De qué manera el cuidado consciente de nuestras emociones y el entorno natural impulsa una cultura de bienestar integral y sostenibilidad a largo plazo en la comunidad arequicense?

Contexto:

Las Necesidades detectadas en la comunidad incluyen la falta de conocimientos sobre alimentación balanceada, hábitos saludables y la importancia de la actividad física, lo que impacta negativamente en la calidad de vida de los estudiantes y sus familias, A su vez, se observó que muchos jóvenes presentan dificultades para gestionar sus emociones, lo que afecta su bienestar general. Por otro lado , se identificó el interés de los estudiantes por aprender sobre temas que tengan un impacto directo en su vida cotidiana, como la salud, la nutrición, el deporte y el manejo emocional. Estos intereses, junto con la necesidad de fomentar prácticas saludables en su entorno, dieron origen a este proyecto.

Objetivo general del proyecto:

Promover hábitos saludables que contribuyan al bienestar integral de los alumnos y la comunidad.

DISEÑO PEDAGÓGICO

Objetivos de Capacidades y de Aprendizajes que se desarrollarán con el proyecto:

Durante el desarrollo del proyecto, los estudiantes potenciarán y desarrollarán una serie de capacidades clave tanto en el ámbito académico como personal. El aprendizaje basado en proyectos, centrado en la promoción de una comunidad saludable que abarca la alimentación, la actividad física, la vida sana, el cuidado

del entorno y la gestión emocional, tiene como objetivo que los alumnos desarrollen y potencien:

Pensamiento crítico y reflexivo: Evaluar fuentes de información, analizar la relación entre hábitos alimenticios, salud física y bienestar emocional reflexionando sobre el impacto del entorno en la calidad de vida.

Responsabilidad social y compromiso comunitario: Comprender la importancia de contribuir a una comunidad más saludable, reconociendo que sus acciones pueden influir en el bienestar colectivo.

Trabajo colaborativo y en equipo: Desarrollar habilidades para trabajar en grupo, compartir conocimientos, tomar decisiones en conjunto y alcanzar objetivos comunes, fortaleciendo la cooperación y el respeto por las ideas de los demás.

Creatividad e innovación: Diseñar actividades y materiales de concientización (campañas, talleres, muestras) que promuevan hábitos saludables, fomentando la creatividad y la iniciativa.

Capacidad de comunicación: Aprender a comunicar de manera efectiva información sobre hábitos saludables, ya sea a través de presentaciones, redes sociales o eventos en la comunidad.

Autogestión y autonomía: fomentar la planificación personal, el manejo del tiempo y la responsabilidad en el desarrollo de tareas del proyecto , generando autonomía en su aprendizaje.

Habilidades socioemocionales: Fortalecer la autoconciencia, la empatía, la resiliencia y la regulación emocional para enfrentar situaciones de estrés y promover un entorno escolar más saludable.

Aprendizajes esperados:

Comprender la importancia de una alimentación saludable: Conocer los principios de una dieta equilibrada y cómo influye en la salud física y mental, así como en la prevención de enfermedades.

Fomentar la práctica regular de la actividad física: Reconocer los beneficios del deporte para el bienestar físico y emocional, promoviendo su inclusión en la rutina diaria.

Conectar el cuidado del medio ambiente con la salud: Reflexionar sobre cómo un suelo sano y el respeto por el entorno natural influyen en la calidad de los alimentos y, por ende, en la salud humana.

Promover el autocuidado y el bienestar emocional: Desarrollar estrategias para gestionar las emociones, el estrés y la ansiedad, comprendiendo la relación entre salud mental y calidad de vida.

Crear conciencia sobre hábitos saludables en su entorno: Aplicar lo aprendido en proyectos comunitarios que fomenten la adopción de prácticas saludables entre sus compañeros, familias y vecinos.

Este enfoque integral busca que los estudiantes no solo adquieran conocimientos teóricos, sino que se conviertan en agentes de cambio en su comunidad, promoviendo un estilo de vida más saludable y consciente.

El proyecto busca desarrollar las siguientes capacidades y aprendizajes

a) Identificar las emociones propias y ajenas: que los chicos aprendan a reconocer y comprender emociones.

- b) Desarrollar habilidades de autocontrol emocional: que aprendan técnicas y estrategias prácticas para manejar emociones intensas, como la respiración profunda, el conteo y la pausa antes de reaccionar.
- c) Fomentar la expresión emocional adecuada.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Todas las áreas del 1° Ciclo Básico y las de Segundo Ciclo Terminalidad Tecnología de los Alimentos.

Contenidos curriculares:

La valoración de las posibilidades de la lengua oral y escrita para expresar y compartir ideas, puntos de vista propios, conocimientos, sentimientos, emociones.

El respeto y el interés por las producciones orales y escritas de otros.

La confianza en sus posibilidades de expresión oral y escrita.

La participación en diversas situaciones de escucha y producción oral (conversaciones, entrevistas, exposiciones, narraciones, descripciones, instrucciones), empleando los conocimientos lingüísticos aprendidos en cada año del ciclo y en el ciclo anterior. La reflexión sobre los propios procesos de aprendizaje vinculados con la comprensión y producción de textos orales y escritos.

La alimentación como derecho. La comida como parte de la identidad cultural. La alimentación en el mundo y en América.

Dinámicas naturales del Continente Americano. Organización territorial del Continente Americano antes de la conquista.

Reconocimiento y utilización de los elementos e instrumentos utilizados en Dibujo Técnico.

Conocimiento y aplicación de las Normas I.R.A.M.

Ejercicios Geométricos.

Vistas

Escalas

Acotaciones

Representaciones

Croquizado

Introducción al Dibujo Asistido por Computadora – CAD

Alimentación saludable.

Pirámide nutricional.

Alimentación y cultura.

Normas de comensalidad.

Definición de comensalidad.

Metabolismo e intercambio de materia y energía con el medio (tipos de nutrición)

Guía GAPA

La interpretación vocal colectiva, individual y coral tendiente a profundizar una

relación natural con el uso de la voz.

El conocimiento de las músicas latinoamericanas que posibilite un abordaje múltiple en torno a la identidad cultural.

La experimentación con el sonido en la construcción de instrumentos musicales con elementos cotidianos.

Ciudadanía y participación.

Derecho a la salud.

La salud mental.

Alimentación saludable.

La alimentación en la poesía.

Las odas.

Los recursos literarios.

El entorno natural, la organización social, la economía y la cultura y su influencia en las prácticas de salud de cada comunidad.

La valoración de la salud en los pueblos griegos y romanos a través del arte, el deporte y el juego.

Concepto de “emoción”.

Tipos de emociones.

Los adolescentes y sus emociones.

Influencias del medio ambiente y el entorno social.

Las emociones y los colores. Su poder en el marketing.

Textura del suelo.

Composición de la corteza terrestre

Compost.

contaminación del suelo y agua subterránea.

Envases alimentarios y packaging.

Aspectos comunicacionales de los envases alimenticios.

Procesos Productivos

Procesos de comunicación

Procesos de Control

Circuito eléctrico. Sensores

Herramientas manuales

Materiales e insumos

Instrumentos

Corte. Unidades de medición

Los materiales en la vida cotidiana

La participación en propuestas de producción y análisis que favorezcan la implicación subjetiva y el aprendizaje progresivo en el uso de materiales, soportes, técnicas, recursos y procedimientos propios de los diferentes lenguajes que constituyen el área (Música, Artes Visuales)

Cuerpos poliedros y redondos

Medida, estimación de cantidades

Perímetro, superficie y volumen

Proporcionalidad

Ecuación lineal

Estadística y probabilidad

Las prácticas corporales, motrices, lúdicas y deportivas en relación con la disponibilidad de sí mismo.

Las emociones y la conexión con la naturaleza.

El Trabajo colaborativo.

La huerta como herramienta para mejorar la convivencia y el bienestar general.

La elaboración de diol, biofertilizante orgánico como una alternativa ecológica, económica y sostenible frente a los fertilizantes químicos que generan impactos negativos al suelo, el agua y la salud humana.

Relación entre la producción de alimentos y la alimentación saludable.

Fuente de abastecimiento del agua en nuestra localidad. Potabilización. Análisis del agua.

Producto final esperable:

Socialización del Proyecto coincidiendo con la Semana de la Educación Técnica.

Talleres, actividades, muestra y Juego Final (Escape Room)

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2026

Acciones a llevar a cabo:

Estas acciones buscan generar un impacto positivo en la calidad de vida de los estudiantes y la comunidad toda, integrando conceptos de nutrición, actividad física y el uso de la tecnología.

Diagnóstico inicial y Sensibilización

Encuestas y relevamientos: realizar encuestas a los estudiantes, docentes y familias para identificar sus hábitos alimenticios, nivel de actividad física y percepciones sobre la salud.

Jornadas de concientización: Organizar charlas, talleres sobre la importancia de la alimentación saludable y el bienestar, con la participación de profesionales.

Diagnóstico de infraestructura: evaluar los espacios escolares (kiosco y patio) para identificar posibles mejoras que promuevan hábitos saludables.

Planificación y Organización

Diseño de un cronograma: Establecer un calendario con fechas de actividades, talleres y eventos.

Desarrollo de alianzas: contactar a profesionales(nutricionistas, psicólogos, etc.) e instituciones relacionadas con la salud.

Formación y Capacitación: A través de la plataforma y el ABP presencial
Recursos disponibles en la institución (describan los recursos materiales, tecnológicos, edificios con los que cuentan):

Impresora

Netbooks

Proyectores

Materiales diversos para desarrollar juegos (cartulinas, tijeras, fibras, etc.)

recursos económicos elementales provistos por la cooperadora

Necesarios para llevar adelante el proyecto

Netbooks

Impresora 3D

Impresora

Proyector

Materiales varios (cartulina, afiches, fibrones, etc.)

RECURSOS

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

AMPLIFICADOR DE SONIDO

IMPRESORA 3D

KIT ARTISTICO

KIT STREAMING

PROYECTOR

Organizaciones aliadas:

Organizaciones aliadas

Ya realizamos la alianza

SAMCO. ROTARY AREQUITO. ADIFA. LALCEC. FM del Pueblo. CABLEMAX,. ISP N° 62 de San José de la Esquina. Comuna de Arequito. Escuelas de Arequito.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Alfabetización audiovisual , Diseño e impresión 3D, Economía circular, Educación financiera y comercialización, Emprendedorismo, Energía renovables y eficiencia energética

Estrategias de Comunicación, Flora nativa, aromática y medicinal, Gestión ambiental: residuos, huella de carbono, agua segura, reciclado, Huertas Escolares, Agricultura Urbana e Hidroponía, Producción de podcast y streaming, Procesos productivos y comercialización de alimentos, Saberes manuales (destilación de esencias, carpintería, jabonería, costura, Serigrafía, Tejidos artesanales), Uso de Inteligencia Artificial

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Para evaluar el éxito del proyecto, podemos definir cuatro criterios claves que nos permiten medir el impacto y efectividad de las acciones implementadas. Estos criterios abarcan tanto aspectos cuantitativos como cualitativos y serán evaluados a lo largo del proyecto para realizar ajustes y garantizar su sostenibilidad.

Cambio en los hábitos alimenticios y de estilo de vida

Participación y Compromiso de la Comunidad Escolar

Mejora en el ambiente escolar y Sostenibilidad del Proyecto

Uso efectivo de las TIC

Encuesta a los estudiantes sobre la experiencia vivida (Google Forms)

Encuesta a los docentes (Google Forms)

Observación de posibles cambios en los hábitos saludables.

Análisis de las interacciones en las redes sociales.

Presentaciones para sistematizar los resultados y mostrar avances.

Estos métodos y herramientas permiten obtener datos diversos y valiosos, que ayudarán a medir el impacto real del proyecto en el desarrollo de hábitos saludables y la transformación del ambiente escolar. Además, proporcionan información continua para ajustar y mejorar las acciones del proyecto en función de los resultados obtenidos.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Informar a la comunidad educativa sobre los avances y actividades que forman parte del proyecto.

Involucrar a estudiantes, docentes, familias y otros actores en las distintas etapas del proyecto para fomentar un sentido de pertenencia.

Motivar la participación activa y el compromiso hacia los hábitos saludables.

Visibilizar el esfuerzo de la escuela y sus logros.

Logo y Slogan

Plantillas gráficas

Creación de un video documental.

De los resultados:

Mantener informada a la comunidad educativa sobre el desarrollo y su avance
Fomentar la participación activa de los estudiantes, docentes, familias y la comunidad local.

Destacar los logros y aprendizajes motivando la continuidad y sostenibilidad del proyecto.

Generar visibilidad en medios locales y plataformas digitales.

Con estas acciones, el proyecto no solo ganará visibilidad, sino que también fortalecerá la participación y el compromiso de la comunidad educativa, asegurando que los cambios positivos promovidos sean sostenibles y duraderos.

IDENTIFICACIÓN

Integrantes del proyecto:

MONCHIETTI Silvia Ester
PASETTI Daniela María
PITETTI Fernando Daniel
MALPIEDI Javier Germán
CONTADIN María Clarisa
TEJADA Tamara
VIBERTI Gisela Soledad
BRUGNONI Gabriel Hugo
RAMI Flavia Valeria
D'ALLEVA Silvia Marcela
MÁRMOL Jackeline Catalina
CAMPAGNONI Andrea Vanina
REYNOSO Silvia Noemi
AIRASCA Marcia Ramona
CAMPAGNONI Luciana Mercedes
MORRA César David
TEJADA Melisa
ROSCONI Nanci
CIMINARI Evelina
BÍA Mario
AUDOGLIO RAMOS María Aldana
TOSCANELLI Juliana Andrea
ZOELA Elisabet Anahí
MENDOZA Soledad
GIANOLA Gonzalo
SULIGOY Solange

GIULIETTI Natalia
AMBROSIO Romina Mariana
ZULIANI Andrés
MACCARI Laura Telma
MARTIGNON Anabel Beatriz
TARDELLA Adriana Mabel
BOZIKOVICH MOTTINO Mara Andrea
IOSA Javier Gustavo
GONZALEZ Vera Lucia
KUZMICIC Sigrid Mónica
FIGUEROA Milagros Soledad

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 40

Estudiantes: 200

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Monchietti Silvia Ester

Email del referente: silviamonchietti@gmail.com