

# TransformAcción saludable 388

Category: Comunidad Saludable

3 de enero de 2025



## INDAGACIÓN

### Tema/Subtemas:

Saludable, Hábitos saludables, Alimentación saludable.

### Pregunta impulsora:

¿Qué estrategias de acción podemos implementar desde nuestra comunidad educativa para generar hábitos saludables en la población arequitense ?

### Contexto:

Las Necesidades detectadas en la comunidad incluyen la falta de conocimientos sobre una 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. También, se pudo observar que muchos jóvenes presentan dificultades para gestionar sus emociones, lo que afecta su bienestar general.

Al mismo tiempo, 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 al proyecto “ TransformAcción saludable 388”.

## **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 claves 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 puedan potenciar y desarrollar las siguientes capacidades:

- 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 de 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**

Están involucradas todas las áreas del Ciclo Básico y del Segundo Ciclo de la modalidad 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.

### **Producto final esperable:**

Socialización del proyecto en cuatro días coincidiendo con la semana de la «Educación Técnica».

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

---

## **PLANIFICACIÓN**

### **Duración del proyecto:**

2024

### **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.

Diagnostico de infraestructura: evaluar los espacios escolares (quiosco 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:**

Impresora

Netbooks

Proyectors

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.)

### **Organizaciones aliadas:**

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:**

Talleres de alimentación saludable.

Talleres de IA. Psicólogos.

Taller de Ludopatía.

Entre otros para consolidar en la comunidad hábitos saludables.

---

## **EVALUACIÓN**

## **Criterios e instrumentos de evaluación:**

Para evaluar el éxito del proyecto “ TransformAcción saludable 388”, 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

---

## **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 “ TransformAcción saludable 388” 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.
- Compartimos un breve vídeo del día de la Socialización del Proyecto TransformAcción saludable 388 en el marco de la Semana de la Educación Técnica
- Argentina 2024

---

## **IDENTIFICACIÓN**

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **TransformAcción saludable 388**

Institución: **E.E. TÉCNICO PROFESIONAL NRO 388 «DOCTOR JULIO ISIDRO MAIZTEGUI»**

CUE: **8200092**

Nivel/Modalidad: **Secundario/Educación Técnico Profesional**

Localidad: **AREQUITO**

Regional: **5**

### **Integrantes del proyecto:**

Monchietti, Silvia Ester. Directora  
Pasetti, Daniela María. Vicedirectora  
Pitetti, Fernando Daniel. Docente  
Lodato, Julian. Docente  
Malpiedi, Javier Germán. Docente  
Fanelli, Leandro Javier. Docente  
Contadin, María Clarisa. Docente  
Tejada, Tamara. Preceptora  
Viberti, Gisela Soledad. Docente  
Paselli, Pablo Martín. Docente  
Brugnoni, Gabriel Hugo. Docente  
Rami, Flavia Valeria. Docente  
D'alleva, Silvia Marcela. Docente  
Tardella, Adriana Mabel. Docente  
Baruffaldi, Mara Laura. Docente  
Mármol, Jackeline Catalina. Docente  
Campagnoni, Andrea Vanina. Docente  
Reynoso Silvia Noemi. Docente  
Airasca, Marcia Ramona. Docente  
Campagnoni, Luciana Mercedes. Docente  
Morra, César David. Docente  
Tejada, Melisa. Docente  
Márquez Kaufman, Claudia Andrea. Docente  
Bía, Mario. Docente  
Audoglio Ramos, María Aldana. Docente  
Ricotti, Evangelina Lorena. Docente  
Martinangelli, Lucía. Docente

Toscanelli, Juliana Andrea. Docente  
Zoela, Elisabet Anahí. Docente  
Scolari, Victoria María. Docente  
Mendoza, Soledad. Docente  
Gianola, Gonzalo. Docente  
Suligoy, Solange. Docente  
Laroche, Aymara  
Grivarello, Mauricio  
Giulietti, Natalia  
Frattin, Mariana  
Chapero, Mariana  
Ambrosio, Romina  
Ugalde, Leandro  
Charoschi, Julieta Cristina

**Cantidad estimada de participantes:**

Docentes y directivos: 41

Estudiantes: 200

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Monchietti Silvia Ester

Email del referente: eetp388direccion@gmail.com