



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y
PSICOPEDAGOGÍA**

**PROFESORADO UNIVERSITARIO PARA LA EDUCACIÓN
SECUNDARIA Y SUPERIOR**

Título del trabajo:

“Uso de las redes sociales como estrategia de enseñanza para abordar la Educación Nutricional en la materia Salud y Adolescencia”

Título a obtener: Profesorado Universitario para la Educación Secundaria y Superior

Alumno: Yanina A. Schiavon

Carrera de Grado: Licenciada en Nutrición

Profesor: Fernanda Mutio

AGOSTO 2024

Índice

Resumen	3
1. TÍTULO:	4
2. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA:	4
3. JUSTIFICACIÓN:.....	5
4. PREGUNTAS PROBLEMA:.....	7
5. OBJETIVOS:.....	8
5. 1. Objetivo general:	8
5. 2. Objetivos específicos:.....	8
6. MARCO TEORICO	8
7. MARCO METODOLÓGICO	17
7. 1. ANÁLISIS DE DATOS	18
7. 1. a. Análisis de documento:.....	19
7. 1. b. Entrevistas	21
8. ANALISIS DE RESULTADOS.....	23
9. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	24
PROYECTO DE INTERVENCIÓN EN EL CAMPO PROFESIONAL:	25
OBJETIVOS:.....	26
9.2. a. Objetivo general:	26
9.2. b. Objetivos específicos:.....	26
10. Modo de implementación	27
11. FACTIBILIDAD DE LA INTERVENCIÓN.....	32
12. IMPACTO	33
13. RESULTADOS ESPERADOS	33
14. CONCLUSIONES Y PROSPECTIVAS.....	33
15. BIBLIOGRAFÍA.....	35
16. ANEXOS.....	36

Resumen

El siguiente trabajo de investigación se enfoca en el uso de las redes sociales como herramienta pedagógica para la enseñanza de la educación nutricional en la materia Salud y Adolescencia de 4° año.

La educación nutricional es esencial durante la adolescencia debido a su impacto en el desarrollo físico, mental y en la prevención de enfermedades crónicas. La investigación analiza cómo las redes sociales pueden mejorar la enseñanza y el aprendizaje colaborativo, promoviendo hábitos alimentarios saludables entre los adolescentes. Se justifica la necesidad de adaptar las estrategias educativas a las nuevas tecnologías y el entorno digital que prevalece entre los jóvenes. Además, se plantea la propuesta de que la educación nutricional sea incorporada al currículo de la materia Salud y Adolescencia, ya que se ha identificado una notable ausencia de temas relacionados con la educación nutricional en la asignatura.

Este proyecto propone una intervención educativa mediante un workshop de cuatro clases que aborda el consumo adecuado de proteínas, carbohidratos y grasas, donde los estudiantes crearán en la última clase, videos educativos utilizando las redes sociales de su preferencia con el objetivo de volcar y compartir todo lo aprendido. Esta propuesta no solo busca valorar la importancia de una buena educación nutricional sino también implementar las redes sociales como herramientas pedagógicas innovadoras que promuevan un aprendizaje significativo y colaborativo entre los estudiantes. La intervención incluye la planificación de encuentros educativos y el análisis de resultados esperados para evaluar la viabilidad y el impacto de esta metodología innovadora.

Palabras clave: Educación nutricional, adolescencia, redes sociales, herramienta pedagógica, aprendizaje colaborativo, hábitos alimentarios saludables, nuevas tecnologías

1. TÍTULO:

“Uso de las redes sociales como estrategia de enseñanza para abordar la Educación Nutricional en la materia Salud y Adolescencia”

1. a. Tema:

Uso de las redes sociales como estrategia de enseñanza para abordar la educación nutricional en la materia Salud y Adolescencia en estudiantes de 4° año de un colegio céntrico de Rosario.

2. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA:

La educación nutricional desempeña un papel fundamental en la salud y el bienestar de los adolescentes, ya que es un período crucial en el desarrollo físico y mental. Durante esta etapa los jóvenes están formando sus hábitos alimentarios que van perdurar toda la vida, la educación nutricional les proporciona las herramientas necesarias para tomar decisiones alimentarias informadas y adoptar hábitos saludables. Por lo tanto, tener una alimentación adecuada es fundamental para prevenir enfermedades crónicas a largo plazo y esencial ya que experimentan un rápido crecimiento y desarrollo óseo, muscular y hormonal así como también en la función cognitiva lo que es importante para lograr un mejor rendimiento académico.

Una correcta educación nutricional les brinda información sobre opciones, elecciones, grupos de alimentos, porciones adecuadas, nutrientes necesarios, preparación de alimentos, etc. También puede ayudar a prevenir trastornos alimentarios como la anorexia, bulimia y obesidad al promover una relación saludable entre la comida y el cuerpo. Sería interesante plantear los siguientes interrogantes: ¿Cómo es posible el abordaje de la educación nutricional desde la materia Salud y adolescencia? o ¿Por qué sería importante?

Para dar respuesta a dicho interrogante podemos decir que la materia “Salud y adolescencia” se dicta en el 4to año del nivel secundario y se enfoca en la salud de los adolescentes, abordando temas relevantes para esta etapa de la vida. Esta materia aborda los cambios físicos y emocionales que experimentan los adolescentes durante la pubertad, incluyendo temas como educación sexual y reproductiva, hábitos saludables, nutrición y actividad física, salud mental, relaciones interpersonales, consumos de sustancias, prevención de enfermedades, prevención de la violencia y el acoso, entre otros.

Las ventajas de abordar la educación nutricional en este espacio curricular serían aún mayores si logramos utilizar las redes sociales como una estrategia de enseñanza, ya que estas, se han

convertido en una herramienta que permite el aprendizaje colaborativo e involucra espacios de intercambio de información que fomentan la cooperación y no deben ser obviadas para su estudio ya que su arraigo y fascinación en los alumnos son una posibilidad didáctica enorme, lo cual muestra la importancia y fuerza que están tomando en el proceso educativo.

Uno de los retos de la educación actual debe ser reconstruir el espacio educativo y adaptarlo a la sociedad que se sujeta a cambios continuos. De ahí que el entorno en donde nos desarrollamos haya cambiado radicalmente en la forma de comunicarnos y la educación no escapa de ello. Por este motivo, se requiere la modificación de los roles de profesores y estudiantes, lo que implica la adaptación de estrategias de enseñanza y aprendizaje que incluyan la Web y sus diversas herramientas, como parte trascendente en las prácticas educativas.

Las redes sociales se han convertido en una herramienta que permite el aprendizaje colaborativo e involucra espacios de intercambio de información que fomentan la cooperación. En la actualidad el uso del celular en las aulas es una actividad frecuente en los estudiantes del nivel secundario. Esto puede favorecer el proceso enseñanza-aprendizaje sin embargo una inadecuada utilización puede convertir este recurso en una problemática para el docente-alumno. Cuando es utilizado como herramienta pedagógica puede favorecer el aprendizaje y la optimización de los conocimientos, el problema es que cuando esta herramienta es empleada como medio de comunicación y entretenimiento, genera dispersión y puede llevar a los estudiantes a desarrollar actitudes que desvíen su atención y pierdan de vista lo importante en el desarrollo de sus actividades de aprendizaje.

El interés de esta investigación es determinar si la educación nutricional se aborda en la materia salud y adolescencia y si las redes sociales se utilizan como estrategias de enseñanza para brindar información que beneficien su salud y favorezcan el aprendizaje.

3. JUSTIFICACIÓN:

La educación nutricional es un proceso de enseñanza y concientización que tiene como objetivo promover la importancia de una alimentación saludable y equilibrada. A través de la educación nutricional los adolescentes adquieren conocimientos sobre los nutrientes, las porciones adecuadas, los grupos de alimentos y también sobre la promoción de la salud y prevención de enfermedades.

Se considera importante abordar la educación nutricional a través de la materia Salud y Adolescencia, donde se transmiten conocimientos sobre el cuidado de la salud.

Para lograr captar el interés de los estudiantes sería interesante transmitir estos temas a través de las redes para que el aprendizaje sea significativo y más efectivo.

Resulta cierto que la integración de las redes sociales en las aulas es un tema que ha generado un debate considerable en el ámbito educativo en los últimos años.

El celular está presente en la mayoría de los estudiantes del nivel secundario. Si bien hay docentes que no están de acuerdo con su utilización, es importante poder incorporarlos de manera responsable y que puedan ser utilizados como un recurso pedagógico.

Las redes sociales permiten a los estudiantes participar activamente en el proceso de aprendizaje al proporcionar un espacio donde pueden hacer preguntas, discutir ideas y compartir conocimientos, lo que fomenta un ambiente de aprendizaje colaborativo y participativo.

Esta justificación tiene como objetivo fomentar el abordaje de temas relacionados con la nutrición y el cuidado de la salud utilizando las redes sociales como estrategia de enseñanza, destacando la importancia de considerar cuidadosamente su implementación y conocer qué tipo de redes utilizan preferentemente los estudiantes y cuáles son sus percepciones sobre estas herramientas para sus posibilidades académicas y como lograr incorporar temas sobre hábitos alimentarios saludables de una manera más activa y colaborativa generada a través de las aplicaciones que consideran más atrapantes.

Para ello es importante la implementación de estrategias pedagógicas innovadoras con el uso recursos educativos digitales, las redes sociales son altamente visuales y permiten mostrar información de manera atractiva a través de imágenes, infografías y videos, es una herramienta que se debe implementar en esta era tecnológica, los adolescentes son más receptivos a clases que involucren innovación, por este motivo una excelente opción para mejorar el conocimiento sobre una adecuada nutrición y como crear hábitos alimentarios saludables, es la posibilidad de utilizar las redes sociales para implementar nuevas estrategias didácticas para incorporar estos conocimientos de una manera más entretenida.

Es un verdadero desafío que los docentes se apropien del uso de las herramientas tecnológicas para poder estar actualizados y poder implementarlos en sus estrategias didácticas. Esto amplía el acceso a la información y enriquece el contenido de las clases.

En la actualidad y desde hace ya varios años los dispositivos electrónicos forman parte de nuestras vidas, ya que un alto porcentaje de estudiantes lo llevan a las instituciones educativas.

Por ello, es una oportunidad utilizarlo como una herramienta para la promoción de la salud y para poder cumplir con los temas relacionados a la educación nutricional presentes en el diseño curricular de la materia Salud y Adolescencia de una manera más dinámica y entretenida.

La investigación puede ayudar a desarrollar estrategias y programas de intervención que utilicen las redes sociales de manera efectiva para promover la educación alimentaria y la adopción de hábitos saludables.

Es importante tener en cuenta que también existen controversias respecto a su utilización en las aulas debido a que existe la posibilidad de distracción o falta de atención en la clase, ya que el acceso constante a las redes sociales en el aula puede ser un motivo de distracción para los estudiantes lo que puede afectar su concentración y su rendimiento.

Enseñar a los estudiantes sobre cómo las redes sociales pueden influir en sus elecciones alimentarias es crucial en la era digital. Los educadores pueden ayudarlos a desarrollar habilidades críticas para analizar la información y discernir entre consejos nutricionales respaldados por la evidencia y aquellos que no lo están.

La información sobre nutrición y hábitos alimentarios está en constante evolución, las redes sociales permiten mantenerse actualizado de manera más rápida y sencilla que los libros de texto o materiales impresos.

En resumen, se investigará si es viable el abordaje de la educación nutricional en la materia Salud y Adolescencia y si los docentes utilizan las redes sociales como estrategia pedagógica para transmitir los conocimientos.

4. PREGUNTAS PROBLEMA:

¿Se aborda la educación nutricional en la materia Salud y Adolescencia?

¿Cuál es la metodología de enseñanza?

¿Se utilizan las redes sociales como estrategia de enseñanza para abordar la educación nutricional en la materia Salud y Adolescencia?

¿Los docentes brindan herramientas para el criterio de selección, búsqueda o uso de redes sociales para transmitir conocimientos sobre educación nutricional en la materia Salud y Adolescencia?

5. OBJETIVOS:

5. 1. Objetivo general:

- Indagar sobre el abordaje de la educación nutricional en la materia Salud y Adolescencia de 4to año de una escuela céntrica de Rosario.

5. 2. Objetivos específicos:

- Evaluar la metodología de enseñanza para abordar la educación nutricional en la materia Salud y Adolescencia.
- Analizar si existe el abordaje de buenas prácticas en el uso de las redes sociales en el consumo de información nutricional en la materia Salud y Adolescencia.
- Evaluar si de los docentes proporcionan herramientas efectivas para el criterio de buen uso, selección y búsqueda de redes sociales en educación nutricional.

6. MARCO TEORICO

6. 1. Educación nutricional

De acuerdo con la OMS (2019), los hábitos alimentarios saludables son un conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen alimentos, influidos por la disponibilidad y acceso de éstos y el nivel de educación alimentaria; y deben comenzarse en los primeros años de vida. En cuanto a la conducta alimentaria, se refiere al conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos. Los padres tienen una gran influencia sobre los hábitos y conductas alimentarias de los niños y son ellos los que deben decidir la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados durante esta etapa; en conjunto con la escuela (principal-mente profesores) que juegan un papel importante en el fomento y adquisición de hábitos alimentarios saludables, a través de la promoción y educación para la salud (OMS, 2019).

Generalmente se acepta que los comportamientos frente a la alimentación, se adquieren a través de la experiencia directa con la comida en el entorno familiar y social, por la imitación de modelos, la disponibilidad de alimentos, el estatus social, los simbolismos afectivos y las tradiciones culturales. Sin embargo, los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar. Un factor importante corresponde a la situación económica que

afecta los patrones de consumo, tanto de los niños como de los adultos; así como una menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y organización de la misma. La pérdida de autoridad de los padres en la actualidad, ha ocasionado que muchos niños coman cuándo, cómo y lo que quieran (Ávila Alpírez, et. al., 2018).

La conducta alimentaria en niños, presenta una relativa estabilidad temporal que se equipara a otros rasgos estables de la personalidad y deben ser los progenitores los que influyan en el contexto alimentario infantil, usando modelos autoritarios o permisivos para la elección de la alimentación de los niños, en aspectos como: tipo, cantidad y horarios de alimentación. (De la Cruz Sánchez, E. E., 2016).

Se considera que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales, además que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo. Es necesario que los niños adquieran, durante esta etapa, hábitos alimentarios saludables, la edad escolar es una etapa crucial para la configuración de los hábitos alimentarios y conductas; las que persistirán en etapas posteriores. (De la Cruz Sánchez, E. E., 2016).

En el contexto de la educación para la salud, la educación alimentaria constituye una estrategia en la formación humana para la vida. Es una línea de trabajo pedagógico que nos permite adquirir mayor consciencia acerca de la importancia que damos a la primera necesidad humana y nos induce a revalorar la propia cultura alimentaria. La alimentación y la nutrición no son sinónimas. De acuerdo con los expertos, la nutrición es el conjunto de procesos bioquímicos que se producen en todos nosotros de forma individual, involuntaria e inconsciente. La alimentación en cambio, es la forma que tenemos de llevar a cabo la nutrición y que está muy influenciada tanto por la cultura, la educación y el ambiente entre otros (Ávila Alpírez, et. al., 2018).

Por ello, la educación en alimentación y nutrición deben orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros y directivos. Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo consciencia sobre las diversas funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos; fomentar conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación.

Los problemas asociados a la alimentación, a la nutrición y a la salud a nivel mundial están arraigados en lo biológico, lo económico, lo ecológico, lo social y lo cultural; Por otra parte, las conductas en cuestiones de comida reflejan la manera de pensar sobre ella, el grupo en que se nace y se crece determinan lo que produce placer físico y psicológico, los gustos y los hábitos que se han formado en la experiencia personal e individual son inseparables. Además, toda cultura posee un bagaje de leyendas, cuentos, dichos, mitos y juegos que estructuran y dan razón a la existencia de prácticas, de prohibiciones (tabúes) y preferencias alimentarias (Ávila Alpírez, et. al., 2018).

Desde la perspectiva pedagógica se destacan los aportes de De La Torre (1997), quien plantea que la formación para el futuro de un ser innovador y creativo se inscribe en cuatro dimensiones producto del juego del ser, saber, hacer y querer, en el cual la combinación del ser y el hacer proporciona la autoafirmación y el desarrollo de las habilidades personales y sociales; la combinación del ser y el querer determina la formación para el cambio y la creatividad; la combinación del hacer y el saber ofrece la dotación instrumental y de estrategias cognoscitivas; y la combinación del querer y el saber nos proporciona las competencias profesionales y direccionamientos. Una educación integral y una estrategia creativa es el mejor camino de encuentro para la creación.

La creatividad en educación:

Numerosos estudios destacan el papel del maestro, tanto como elemento facilitador del desarrollo y de la expresión de la creatividad, como elemento bloqueador de las posibilidades de crecimiento del alumno, esto es que el maestro puede por un lado despertar el interés del alumno sobre un asunto o área de conocimiento, y por otro lado llevarlo a odiar una determinada materia. Puede concienciar al alumno de sus talentos y posibilidades, o minar su confianza sobre su propia capacidad y competencia. Puede contribuir tanto para la formación de un autoconcepto positivo, como por el contrario, para la formación de una imagen negativa de sí mismo, llevando al alumno a cerrarse sobre los recursos de su imaginación y capacidad de crear (Soriano, 2003). Según esta autora, educar en la creatividad es educar para el cambio y formar personas ricas en originalidad, flexibilidad, visión futura, iniciativa, confianza, amantes de los riesgos y listas para afrontar los obstáculos y problemas que se les van presentado en su vida escolar y cotidiana, además de ofrecerles herramientas para la innovación. La creatividad puede ser desarrollada a través del proceso educativo, favoreciendo potencialidades y consiguiendo una mejor utilización de los recursos individuales y grupales dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Es importante considerar que el principal enemigo de la salud urbana es el estilo de vida, que incluye a los hábitos alimentarios, lo cual no debe ser considerado como un asunto individual sino colectivo. La educación alimentaria, sin ser la respuesta al problema, ha demostrado a través de múltiples experiencias ser una alternativa viable para lograr cambios positivos en las conductas alimentarias, las cuales se establecen en los primeros años de vida (De la Cruz Sánchez, E. E., 2016).

Por otra parte, la creatividad es una condición necesaria para el crecimiento de un país, para el desarrollo de la humanidad, para la calidad de lo humano, fomentar acciones que contribuyan a la investigación, al desarrollo de la creatividad, es urgente e indispensable (De la Cruz Sánchez, E. E., 2016).

6. 2. Salud y Adolescencia

La finalidad de esta materia es relacionar y analizar las características e intereses de los adolescentes desde la perspectiva de la educación en salud.

Los estudiantes se encuentran atravesando la adolescencia, una etapa de alta vulnerabilidad, de crisis, donde se desarrolla el pensamiento formal y se producen cambios corporales que influyen en la psicología y se traducen en conductas. Emocionalmente domina la inestabilidad para crear vínculos o parejas, comienza el interés por la formación para el mundo del trabajo o estudios superiores y empiezan a tomarse en consideración las responsabilidades futuras y la planificación de una vida independiente (Ávila Alpírez, et. al., 2018).

Los estudiantes conocen y reclaman el cumplimiento de un mundo más solidario, la supresión de la pobreza, una globalización con carácter humano, las medidas tendientes a un desarrollo sostenible para evitar la progresiva degradación de recursos, la construcción de la paz, la lucha contra las adicciones, la discriminación, la violencia y la pandemia de VIH/SIDA. Aunque no puede resolver todos los problemas a los que se enfrentan los adolescentes en el complejo mundo actual, la educación juega un papel primordial, en particular en las esferas de la eliminación de las disparidades entre los géneros, la cohesión social y la convivencia para vivir mejor juntos (Ávila Alpírez, et. al., 2018). A través de la educación se debería facilitar el desarrollo de aptitudes necesarias para enfrentar las diversas situaciones de la vida y resolverlas con buen criterio, favoreciendo el logro de una vida más saludable.

La Salud debe entenderse como un concepto positivo, como un estado de perfecto (completo) bienestar físico, mental y social, y no sólo como la ausencia de enfermedad. Se trata de un concepto

dinámico, que ha cambiado a lo largo de la histórica y continuará haciéndolo. El sostenimiento de la salud individual y pública es una cuestión compleja debido a la existencia de interacciones entre diversos factores que influyen en la conducta humana. Por ejemplo, el factor cognitivo dado por los conocimientos e información o el factor afectivo que contempla valores, actitudes y autoestima. También hay que considerar los factores del entorno como el discurso social, los hábitos, la cultura, la conducta familiar y de amigos. Los propósitos de Salud y Adolescencia son de promoción y protección de la salud, para que el estudiante quiera estar sano, conozca cómo permanecer sano, pueda buscar ayuda cuando la necesite, adquiera una conciencia crítica sobre la realidad, tomando aquello que lo ayude a crecer, pensar, decidir, generando auto-responsabilidad y fomentando un comportamiento saludable (De la Cruz Sánchez, E. E., 2016).

Consideraciones metodológicas

El abordaje de este espacio curricular presenta problemáticas que requieren por parte del estudiante compromiso y participación. Es necesario facilitar la construcción de estrategias que posibiliten el debate, la argumentación, la crítica, el diseño de intervenciones en el ámbito comunitario.

Las intervenciones consisten en acciones de promoción de la salud, divulgación de conocimientos sobre prevención de enfermedades, asesoramiento sobre las adecuadas medidas sanitarias, colaboración en campañas que se realicen para mantener la salud física y mental de la población (De la Cruz Sánchez, E. E., 2016). Para el espacio curricular Adolescencia y Salud se reconocen los siguientes ejes: La adolescencia y la salud, Concepto de salud y enfermedad, Proceso salud-enfermedad y Primeros auxilios.

Investigar las características de la adolescencia desde diferentes miradas y dimensiones, acerca a los estudiantes progresivamente a la construcción individual de su identidad, esta temática permite hablar de prejuicios, creencias y miedos, favorece el diálogo y el debate sobre la importancia de elegir un proyecto de vida, encauzando energías de forma positiva y fortaleciendo autoestima.

El docente debe presentar una actitud afectiva, consciente, reflexiva y respetuosa, debe escuchar para motivar el diálogo, respetar las experiencias, la intimidad y relatos de los estudiantes, así como tratar de utilizar un lenguaje claro y preciso, a pesar de los temores y pudores propios, en un clima de respeto mutuo.

El concepto de salud debe ser construido desde los aspectos individual, social y político. Es un derecho, pero es también una responsabilidad (De la Cruz Sánchez, E. E., 2016).

La implementación de un taller abierto a otros espacios curriculares posibilitará la articulación entre espacios seleccionando alguna de las siguientes temáticas: salud y desarrollo social, el rol del Estado en la atención de la salud, las acciones sanitarias, los centros asistenciales, problemas sanitarios argentinos y los servicios de salud.

El concepto de salud pública debe analizarse desde sus cuatro áreas fundamentales: el fomento de la vitalidad y salud integral, la prevención de infecciones y lesiones, la organización provisión de servicios para el diagnóstico y tratamiento de enfermedades y la rehabilitación de personas (De la Cruz Sánchez, E. E., 2016).

En las investigaciones sobre servicios de salud, deben compararse los públicos y privados y los nacionales con los de otros países del mundo. La información puede ser obtenida a través de recursos virtuales.

Se clasificarán las noxas según sean biológicas, físicas, químicas y socioculturales, a través de la presentación de ejemplos. De esta manera se explicitan los criterios para clasificar las enfermedades, por ejemplo, enfermedades transmisibles y no transmisibles, enfermedades crónicas y agudas, enfermedades emergentes y reemergentes, pandemias, epidemias, endemias, etc.

Al mismo tiempo, se desarrollan enfermedades crónicas y males relacionados con las condiciones de trabajo, y aumentan las patologías sociales como los accidentes (de tránsito especialmente), la violencia, la contaminación ambiental y las adicciones.

Para el estudiante, debe ser claro que las llamadas drogas ilegales o pesadas causan estragos en todos los estratos sociales en forma directa o indirecta, siendo alarmante el aumento de su uso indebido, abuso y adicción, como también las drogas legales y la automedicación, lo que contribuye a la devastación de cerebros, vidas, familias y sociedades.

El estudio de los procesos que se desarrollan desde la salud a la enfermedad, se realizarán en relación con las acciones de prevención primaria, secundaria y terciaria. Es oportuno reflexionar aquí sobre los conceptos de discriminación y educación inclusiva, el propósito es capacitar y luego transmitir lo aprendido, a través de diferentes estrategias y utilizando diversos recursos, formando a los estudiantes como promotores de salud.

6. 3. Redes sociales:

Las Redes Sociales son estructuras formadas en Internet por personas u organizaciones que se conectan a partir de intereses o valores comunes. A través de ellas, se crean relaciones entre individuos de forma rápida, sin jerarquía o límites físicos. Las redes sociales en línea son servicios basados en la web que permiten a sus usuarios relacionarse, compartir información, coordinar acciones y en general, mantenerse en contacto. Estas aplicaciones son la nueva forma en la que se representa nuestra red social, pero también son el modo en el que se construye nuestra identidad on-line y es el medio en el que se agrega y comparte nuestra actividad en la red (Díaz, M. R., 2015).

Las redes sociales en línea permiten reconstruir o mantener, en el mundo virtual, los vínculos que alguna vez se establecieron en el mundo físico: compañeros de una promoción, colegas profesionales, asistentes a un evento, alumnos, compañeros de trabajo y amigos. Son los nuevos espacios virtuales en los que nos relacionamos y en los que construimos nuestra identidad, pero también funcionan a modo de sistema de filtro y de alerta en la medida en que permiten un ajuste del flujo de información que recibimos en función de nuestros intereses y de los intereses de aquellos en quienes confiamos (Díaz, M. R., 2015).

Existen múltiples aplicaciones, como todas las redes sociales generalistas o no especializadas, que no tienen un propósito predefinido y requieren que sea el propio usuario el que defina y ejecute el propósito.

Actualmente las redes sociales tienen un gran impacto en la vida de los estudiantes. Por tal razón los profesores nos enfrentamos día a día ante la disyuntiva de utilizarlas o no como una herramienta didáctica más, con el objetivo de acercarnos a su realidad, ya que es innegable que el uso de redes sociales constituye, según algunos estudios realizados en Europa, América Latina, Estados Unidos y México, una parte importante de su vida cotidiana (Álvarez, J. F. C., Encinas, K. L. P., 2016).

La sociedad actual requiere de docentes capaces de interrelacionarse con sus alumnos sin barreras de espacio y tiempo. De acuerdo con Nicole Diesbach (2002) “el nuevo paradigma aporta elementos que permiten situar a la educación en un terreno más propicio que en el pasado para elaborar pistas educativas más adaptadas al ser humano”

Se hace posible ofrecer a los estudiantes de cualquier edad, el entrenamiento, los medios para observar, interrogar, buscar y estudiar sobre cualquier tema de su interés de manera más profunda, así como brindarles las facilidades y oportunidades para investigar, preguntar,

dialogar y emitir sus propias conclusiones. El profesor debe evolucionar y crecer junto con sus alumnos, apartándose de la educación tradicional donde se pensaba que él era el poseedor del conocimiento y era el único capaz de transmitirlo. En vez de aumentar nuestra confianza en la tecnología y en los conocimientos dispensados por el profesor, a menudo obsoletos, se subrayará la importancia de las relaciones humanas y de la enseñanza mutua, a través de diversos medios educativos (Díaz, M. R., 2015).

Pudiendo considerar a las redes sociales, por el auge que tienen actualmente con los jóvenes, un medio que como docentes debiéramos adecuar en el ámbito de la educación para tratar de alcanzar la finalidad planteada por el Nuevo Paradigma de la Educación. Nos encontramos entonces, ante la gran interrogante de lograr fortalecer o no, el aprendizaje y las actitudes positivas anteriormente mencionadas, a través de un canal de comunicación propio, sencillo y real de nuestros estudiantes y distinto al aula tradicional: “las redes sociales”. Por otro lado, nos encontramos ante las voces que fríamente señalan que las redes sociales son solo modas, simples espacios virtuales que propician la pérdida de tiempo, el ocio y malos hábitos. Encontramos incluso docentes que las satanizan y las señalan abiertamente como interruptores o distractores innecesarios deshumanizadores (Diesbach, N., 2002).

Al lograr determinar si las redes sociales constituyen o no, fortalecer el aprendizaje o bien, interrumpirlo, beneficiaremos no solo la labor docente, sino que al tener conocimiento fehaciente de ello, el estudiante mismo logrará conocer una nueva modalidad en la que sin gran esfuerzo invertirá de forma amena, sencilla y divertida, mayor tiempo de calidad a su proceso de aprendizaje.

La Organización de la Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2008), en su proyecto de Estándares de Competencias en TIC para Docentes propone desarrollar entre otras, las siguientes competencias:

- Que deben conocer una variedad de aplicaciones y herramientas específicas y deben ser capaces de utilizarlas con flexibilidad en diferentes situaciones basadas en problemas y proyectos.

- Deben poder utilizar redes de recursos para ayudar a los estudiantes a colaborar, acceder a la información y comunicarse con expertos externos, a fin de analizar y resolver los problemas seleccionados.
- Los docentes también deberán estar en capacidad de utilizar las TIC para crear y supervisar proyectos de clase realizados individualmente o por grupos de estudiantes. Deben ser capaces de generar ambientes de aprendizaje flexibles en las aulas.

Deseamos enfatizar la importancia que tienen las redes sociales en el aprendizaje colaborativo, entendiendo éste último de acuerdo con Martín Moreno (2004) como “el intercambio y desarrollo del conocimiento en el seno de pequeños grupos de iguales, encaminados a la consecución de objetivos académicos”. Es evidente que la colaboración, supone una ventaja para el aprendizaje.

Como menciona Martín Moreno (2004), las redes sociales como herramientas para el aprendizaje colaborativo suponen:

- El aprendizaje colaborativo incrementa la motivación de todos los integrantes del grupo hacia los objetivos y contenidos del aprendizaje.
- El aprendizaje que consigue cada individuo del grupo incrementa el aprendizaje del grupo y sus integrantes alcanzan mayores niveles de rendimiento académico.
- Favorece una mayor retención de lo aprendido.
- Promueve el pensamiento crítico (análisis, síntesis y evaluación de los conceptos), al dar oportunidades a sus integrantes de debatir los contenidos objeto de su aprendizaje.
- La diversidad de conocimientos y experiencias del grupo contribuye positivamente al proceso de aprendizaje.

Durante mucho tiempo la tecnología ha estado involucrada en la educación pero en muy contadas ocasiones se obtiene el mayor provecho, por falta de conocimiento, por miedo a la equivocación o simplemente por el acomodamiento de los profesores a su sistema tradicional (Álvarez, J. F. C., Encinas, K. L. P., 2016).

Los cambios que se han producido en los procesos educativos necesitan apoyarse en el uso de la tecnología ya que gracias a ella se puede comunicar y transmitir la información en el mismo instante en que se produce. Por lo tanto es un tema de interés global que también tiene sus propias

complicaciones, una de ellas es la adaptación de un sistema tradicional arraigado a sus formas de enseñar dentro del sistema educativo nacional. Hoy en día, los profesores como los estudiantes tienen la necesidad de actualizar sus métodos de enseñanza y de aprendizaje, para lo cual se necesitan aplicar estrategias de aprendizaje modernas que ayuden a unir los presaberes con los nuevos conocimientos y las Tecnologías de Información y Comunicación son una de las estrategias de aprendizaje que ayudan a la adquisición de aprendizajes significativos (Álvarez, J. F. C., Encinas, K. L. P., 2016).

Los autores Villa y Poblete (2007) definen a las TIC como herramientas que se utilizan como medios de expresión, comunicación, aprendizaje y de investigación. El objetivo de las herramientas TIC es contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas que tienen un contacto diario con ellas y las integran a un sistema de información para mantenerse conectado con otras personas (Díaz, M. R., 2015).

Tomando en cuenta el avance globalizado de la forma de compartir y generar información, así como la migración de la educación de métodos conductistas hacia la visión constructivista de aprender a aprender, se tiene como obstáculo para avanzar la poca inclusión de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en el proceso aprendizaje-enseñanza (Díaz, M. R., 2015).

Hoy en día las instituciones educativas promueven la tecnología en el salón de clases, limitando únicamente a la utilización de las TIC como el uso de tabletas, cañoneras, computadoras entre otro tipo de equipo y no manifiestan las TIC como herramientas inclusivas en el proceso de aprendizaje de los estudiantes y como estrategias pedagógicas de enseñanza por parte de los profesores.

7. MARCO METODOLÓGICO

La presente investigación adopta un enfoque cualitativo con un diseño de investigación-acción, orientado a explorar si se aborda la educación nutricional en la materia Salud y Adolescencia y si los docentes utilizan las redes sociales como estrategia de enseñanza.

Para alcanzar este objetivo, se llevarán a cabo entrevistas con los docentes titulares de la materia salud y adolescencia de 4° año de un colegio céntrico de la ciudad de Rosario.

Este proceso de recopilación de datos primarios se centrará en la interacción directa con los docentes de la institución educativa.

La elección de una muestra no probabilística se justifica en la necesidad de obtener información específica de este grupo particular de docentes.

Este método obtendrá una comprensión detallada sobre si la educación nutricional es abordada por los docentes en dicha materia y si los temas relacionados a la salud nutricional están presentes en el diseño curricular.

Las fuentes de información serán primarias, provenientes de las entrevistas realizadas a los docentes. Este enfoque asegura la autenticidad y relevancia de los datos recopilados, ya que se obtendrán directamente de la población docente objeto de estudio, así como también fuentes secundarias donde se hará análisis de documento del diseño curricular de la materia Salud y Adolescencia.

Con base en los resultados obtenidos, se procederá a diseñar y planificar propuestas en donde la educación nutricional pueda incorporarse a las clases de una manera más activa e integradora, y no solo sean clases teóricas, que tengan la posibilidad de un aprendizaje significativo, brindándoles como herramienta pedagógica el uso de redes sociales para que las clases sean más dinámicas y entretenidas, enseñándoles criterios de búsqueda responsable.

Estas propuestas se proyectan como futuras adiciones al programa de la materia de salud y adolescencia. La intención es equipar a los alumnos con herramientas que les permitan ser promotores de activos de su propia educación nutricional.

7. 1. ANÁLISIS DE DATOS

Desde una perspectiva metodológica y en función de los objetivos tanto generales como específicos de esta investigación, el presente proyecto se encuentra enmarcado dentro del ámbito de la investigación cualitativa, dado que su propósito es explorar e interpretar la realidad.

Para lograrlo, se idearon diversos instrumentos de recopilación de datos que posibilitan llevar a cabo un análisis explicativo, crítico y reflexivo de la problemática planteada.

Por un lado, se llevó a cabo el análisis del diseño curricular de la materia Salud y Adolescencia de la provincia de Santa Fe. Por otra parte, se realizaron tres entrevistas a docentes de una institución educativa de la zona céntrica de la ciudad de Rosario.

La elección de estas metodologías de recopilación de datos tiene como objetivo posibilitar la adquisición de información sobre el fenómeno objeto de estudio. En este sentido, a continuación se describen las técnicas utilizadas:

7. 1. a. Análisis de documento:

Diseño curricular de Educación secundaria orientada- Ministerio de Educación de la provincia de Santa Fe. Salud y Adolescencia de 4° año.

Análisis de programa: El objetivo será examinar el plan de estudios correspondiente a la asignatura Salud y Adolescencia, centrándonos especialmente en analizar si los temas sobre educación nutricional están integrados en su estructura, cuyo propósito principal será evaluar la incorporación transversal de este componente. Además, nos proponemos identificar aquellos contenidos de vital importancia que requieren un abordaje específico dentro de este marco educativo.

Contenidos:

La adolescencia y la salud

- Las características de la adolescencia. Aspectos de la conducta y de la personalidad.
- Construcción de la identidad. Derecho a la intimidad, a no ser discriminado, a la información sobre el desarrollo psicosexual, libertad para elegir y tomar de decisiones, consecuencias previsibles y responsabilidades.
- Elección de un proyecto de vida, implicancias.

Concepto de salud y enfermedad

- El concepto de salud desde una perspectiva histórica.
- La salud desde los aspectos individual, social y político.
- La Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud. Estudio de las funciones de dichas organizaciones y valoración de los conceptos de salud que presentan.
- El derecho a la salud. Las necesidades humanas y sus vinculaciones con la Salud Pública.
- Componentes del nivel de salud de una población. Nivel de vida y calidad de vida.
- El saneamiento ambiental, la higiene y servicios sanitarios. Realidad local, provincial, nacional y global.

- Análisis e interpretación de datos sobre tasa de natalidad, mortalidad, morbilidad de la población local, provincial, nacional y mundial. Incidencia y prevalencia de diferentes tipos de enfermedades.
- Concepto de epidemiología. Su evolución histórica.
- Ciclo económico de la enfermedad.

Proceso salud-enfermedad

- Clasificación y estudio de las noxas. El concepto de enfermedad. Clasificación de las enfermedades. Sistema inmunológico (ya presentado en tercer año).
- Problemas sanitarios argentinos. Campañas de prevención y concientización, profilaxis.
- Promoción y prevención primaria de la salud a través de la investigación de patologías (funcionales, nutricionales, trastornos de la alimentación, congénitas, hereditarias, autoinmunes, infectocontagiosas -bacterianas, virales- ITS, hídricas, telúricas, enfermedades profesionales o laborales, adicciones).
- Procesos que se desarrollan desde la salud a la enfermedad, acciones de prevención. Discapacidad. Discriminación y educación inclusiva.

Primeros auxilios

- Reconocimiento de las asociaciones, organizaciones o instituciones públicas y privadas, que atienden las emergencias en la comunidad local. Servicio de emergencia en la escuela. Plan de evacuación en el establecimiento escolar, criterios para la puesta en marcha.
- Definición y clasificación de los accidentes. Los factores que intervienen en ellos. Las negligencias.
- Definición y objetivos de los primeros auxilios. Acciones básicas a seguir ante una emergencia o una urgencia. Revisar y proteger, avisar o llamar a la emergencia y socorrer, atender a la víctima. Los signos vitales, evaluación de los mismos para conocer cómo proceder y ayudar, tanto si la víctima está consciente o inconsciente.

- La Estrella de la Vida. El soporte cardio-respiratorio; el control de hemorragias externas, prevención y manejo del estado de shock, asistencia inicial de heridas y quemaduras, asistencia de fracturas hasta el traslado de la víctima. Ejercicios, simulaciones y prácticas.
- Campañas de comunicación y promoción de la salud.

7. 1. b. Entrevistas

Las entrevistas fueron realizadas a tres docentes titulares de la materia Salud y Adolescencia de la escuela nombrada anteriormente de 4° año del nivel secundario con orientación Ciencias Naturales.

Se realizaron entrevistas semiestructuradas (ver preguntas en anexo 1) a tres docentes de la escuela en cuestión, los cuales son titulares de la asignatura de un colegio céntrico de la ciudad de Rosario. Solo una de las entrevistas fue realizada personalmente, las demás han sido respondidas de manera virtual.

En dichas entrevistas se buscó indagar sobre si se aborda la educación nutricional en la materia salud y adolescencia, donde se pudo observar que las docentes 1 y 2 coincidieron en su respuesta diciendo que no se aborda específicamente la educación nutricional como parte del diseño curricular, el enfoque de la materia se centra en aspectos más amplios de la salud adolescente, como la salud mental, el desarrollo físico y emocional, la prevención de enfermedades y las relaciones interpersonales.

La docente 3 agrega que a pesar de que no estén en el diseño curricular, ella trata de integrarlos con otros temas del programa, ya que considera muy importante que los estudiantes tengan información.

Las tres docentes coincidieron en que la omisión de la educación nutricional se debe a que la materia tiene un tiempo limitado y se prioriza la inclusión de temas que se consideran más críticos y relevantes para la salud y el desarrollo integral de los adolescentes.

Esto no implica subestimar la importancia de la nutrición, pero se ha tomado la decisión de abordarla de manera más indirecta a través de conceptos relacionados, como la promoción de la salud y prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.

Aunque la educación nutricional no esté específicamente incluida en el currículo de Salud y Adolescencia, se espera que los estudiantes adquieran ciertos conocimientos relacionados con la nutrición en otras materias como por ejemplo en Biología.

También se preguntó sobre si tienen conocimientos sobre los temas de educación nutricional y si conocen una metodología de abordaje para dar estos temas.

Aquí también coinciden en sus respuestas resaltando que como docentes de la materia de Salud y Adolescencia, están familiarizados con la importancia de la educación nutricional, y reconocen la relevancia de abordar la nutrición en la adolescencia, pero aunque también consideran no tener demasiados conocimientos sobre el tema.

En cuanto a la metodología de abordaje, dicen que no cuentan con una metodología específica y que podrían considerar la integración de conceptos relacionados con la nutrición de manera transversal en la planificación actual.

También se les consultó si utilizan las redes sociales para el consumo de información nutricional en el aula, y si ellas recomiendan en sus clases el uso de las redes sociales.

Tanto las docentes 1 y 2 respondieron que “no” a ambas preguntas, no utilizan ni recomiendan el uso de redes en sus clases.

Pero la docente 3 respondió *“respecto a esa pregunta, sobre si recomiendo el uso de las redes sociales, mi respuesta es Sí, con precaución y conscientes de los posibles impactos en la salud. Las redes sociales son una herramienta poderosa para la comunicación y el intercambio de información, pero es esencial que los adolescentes utilicen estas plataformas de manera responsable.”*

Otra de las preguntas fue, si les enseñan a los estudiantes criterios de búsqueda responsable, las docentes 1 y 2 refirieron que no están muy empapadas en el tema por lo que no se sienten capacitadas para realizarlo. La docente 3 respondió... *“Respecto a la enseñanza de criterios en la búsqueda de información en redes sociales, puedo destacar la importancia de desarrollar habilidades críticas en los adolescentes. Puedo sugerir estrategias para evaluar la veracidad de la información, como verificar las fuentes, analizar la evidencia y cuestionar la validez de la información encontrada en línea.”*

Para finalizar con las entrevistas se consultó sobre si ellas consumen información nutricional a través de las redes y si les parece importante abordar los temas de educación nutricional por este medio, o si

lo considerarían a futuro para captar la atención de los estudiantes para que puedan tener un aprendizaje significativo y clases más dinámicas y entretenidas. Las docentes 1 y 2 respondieron que no son consumidores de esta información a través de las redes y que no les parece que la enseñanza sea a través de ellas, que son más conservadores en cuanto a la metodología de enseñanza y para incorporar las redes deberán capacitarse, aunque la docente 2, no lo descarta.

La docente 3 respondió...*"Como docente, personalmente, no suelo consumir mucha información nutricional en las redes sociales, ya que me enfoco más en fuentes académicas y especializadas.*

Sí, considero que es importante abordar los temas de nutrición en las redes dado que los adolescentes pasan mucho tiempo en estas plataformas, es una excelente manera de llegar a ellos y proporcionarles información valiosa sobre educación nutricional, sin embargo, es crucial garantizar que la información sea precisa y confiable."

8. ANALISIS DE RESULTADOS

En conclusión, las entrevistas realizadas a las docentes revelan una perspectiva coherente respecto a la inclusión de la educación nutricional en la materia de Salud y Adolescencia.

Aunque las docentes 1 y 2 coinciden en que no se aborda específicamente la nutrición en el diseño curricular, priorizando aspectos más amplios de la salud adolescente, la docente 3 destaca su esfuerzo por integrar estos temas de manera transversal, reconociendo la importancia de que los estudiantes adquieran información nutricional.

La limitación de tiempo en la materia emerge como una razón común para la omisión de la educación nutricional de manera directa, optando por abordarla indirectamente a través de conceptos relacionados.

La unanimidad en la percepción de los docentes respecto a la importancia de la nutrición en la adolescencia sugiere una conciencia compartida sobre la relevancia del tema.

En cuanto a los conocimientos y metodologías para abordar la educación nutricional, las docentes admiten una falta de conocimientos específicos aunque muestran disposición a integrar conceptos relacionados en la planificación actual.

La discrepancia en el uso de redes sociales para el consumo de información nutricional refleja diferentes enfoques, destacando la postura cautelosa de la docente 3, quien reconoce el potencial educativo de estas plataformas, pero enfatiza la necesidad de un uso responsable.

La enseñanza de criterios de búsqueda responsable en redes sociales también destaca la diversidad de perspectivas, con la docente 3 abogando por el desarrollo de habilidades críticas en los adolescentes. Además, la resistencia de las docentes 1 y 2 hacia el consumo de información nutricional en redes y la reticencia hacia la incorporación de estas plataformas en la enseñanza reflejan una postura más conservadora.

En resumen, las docentes reconocen la importancia de la educación nutricional en la adolescencia, pero enfrentan desafíos logísticos y de conocimiento en su implementación.

La posibilidad de utilizar redes sociales como herramienta educativa genera opiniones divergentes, resaltando la necesidad de un enfoque equilibrado y reflexivo para integrar satisfactoriamente la educación nutricional en el entorno educativo. Todos estos datos serán abordados en la propuesta de intervención.

9. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

La adolescencia es una etapa muy importante en el desarrollo humano, caracterizada por cambios significativos a nivel físico, emocional y social. En este contexto, la educación nutricional adquiere una relevancia vital, pues los hábitos alimentarios establecidos durante esta fase pueden influir en la salud y el bienestar a largo plazo.

Sin embargo, la inclusión de la educación nutricional en el currículum de la materia de Salud y Adolescencia presenta desafíos notables, como se desprende de las entrevistas realizadas a las docentes.

Dichas entrevistas revelan una perspectiva común sobre la importancia de la nutrición en la adolescencia, pero también evidencian la falta de una integración específica de estos temas en el diseño curricular actual. Las docentes coinciden en la necesidad de abordar la nutrición, aunque se enfrentan a limitaciones de tiempo y recursos, lo que les lleva a tratar estos conceptos de manera indirecta.

A pesar de estas dificultades, existe una disposición generalizada a mejorar y enriquecer la educación nutricional, incorporando nuevas metodologías y enfoques, una de las áreas de debate es el uso de redes sociales como herramientas educativas.

Mientras algunas docentes muestran reticencia y una postura más conservadora hacia la información nutricional en estas plataformas, otras reconocen su potencial educativo y abogan por un uso responsable y crítico. Esta diversidad de opiniones destaca la necesidad de un enfoque equilibrado y reflexivo para integrar efectivamente la educación nutricional en el entorno educativo.

En respuesta a estos hallazgos, se presenta una propuesta de intervención que busca abordar las limitaciones actuales y aprovechar las oportunidades identificadas.

La propuesta consiste en la realización de tres clases dedicadas a temas relacionados con la nutrición, culminando en un proyecto donde los estudiantes crearán un video utilizando la red social de su preferencia para compartir lo aprendido.

Este enfoque no solo pretende fortalecer los conocimientos nutricionales de los adolescentes, sino también desarrollar habilidades críticas y responsables en el uso de las redes sociales como herramientas de aprendizaje.

Esta intervención tiene como objetivo principal proporcionar a los estudiantes una educación nutricional integral, relevante y accesible, que pueda ser aplicada en su vida cotidiana y que fomente hábitos saludables a largo plazo.

Al integrar métodos tradicionales con herramientas digitales modernas, esperamos promover un aprendizaje significativo y adaptable a las realidades contemporáneas de los adolescentes.

PROYECTO DE INTERVENCIÓN EN EL CAMPO PROFESIONAL:

Teniendo presente el constante compromiso con la educación integral de los estudiantes, se propone la implementación de un proyecto de intervención destinado a abordar un aspecto fundamental de la salud: “La educación nutricional”.

Este proyecto surge como una iniciativa para enriquecer el programa de la materia Salud y Adolescencia de cuarto año, incorporando conocimientos y prácticas que promuevan una alimentación saludable y consiente.

La educación nutricional es un tema de suma importancia, su implementación no solo influye en la salud física, sino también en el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes, pero aun así se pasa por alto en los programas educativos actuales.

Teniendo en cuenta esta realidad, se propone la planificación de tres clases que incluyan conceptos de nutrición en el programa de la materia Salud y Adolescencia de cuarto año.

Estas clases no solo proporcionarán conocimientos teóricos fundamentales, sino que también incluirán recomendaciones sobre el consumo correcto de proteínas, carbohidratos y grasas adecuados en la adolescencia.

Para culminar el proyecto, se incorporará un componente multimedia. Los estudiantes tendrán la oportunidad de utilizar las redes sociales de su preferencia para crear y compartir un video educativo. Este video servirá tanto para reforzar los conceptos aprendidos como para promover la importancia de una buena nutrición en esta etapa de la vida.

A través de esta iniciativa, no solo aspiramos a enriquecer el contenido curricular de la materia Salud y Adolescencia, sino también a contribuir al desarrollo de una comunidad educativa consciente, responsable y comprometida con la promoción de la salud. Por lo que nos proponemos fomentar el uso responsable de las redes sociales, reconociendo su importancia en la vida cotidiana de los estudiantes y aprovechando su potencial como herramientas educativas para la promoción de la educación nutricional.

OBJETIVOS:

9.2. a. Objetivo general:

- Incorporar temas sobre educación nutricional, específicamente el consumo consciente de proteínas, carbohidratos y grasas, en el programa de la materia Salud y Adolescencia del 4º año de una escuela céntrica de Rosario utilizando las redes sociales como herramienta pedagógica.

9.2. b. Objetivos específicos:

- Desarrollar contenidos teóricos que aborden los principios básicos de la nutrición, explicando el papel de las proteínas, los carbohidratos y las grasas en el desarrollo y bienestar de los adolescentes.

- Fomentar el uso responsable de las redes sociales como herramienta educativa para reforzar el aprendizaje y promover la difusión de información nutricional confiable.
- Motivar a los estudiantes a crear y compartir videos educativos en redes sociales para reforzar los conceptos aprendidos en clase y promover la importancia de una nutrición consiente.

Modo de implementación

La propuesta se llevará a cabo en el colegio seleccionado y será dirigida por el docente a cargo de la asignatura Salud y Adolescencia. El objetivo es proporcionar a los estudiantes información sobre el consumo adecuado de proteínas, carbohidratos y grasas durante esta etapa de desarrollo.

El proyecto se basará en un workshop que constará de tres clases y culminará con la realización de un video educativo por parte de los estudiantes, donde reflejarán todo lo aprendido a través de las redes sociales.

Durante las clases, se les proporcionará información, conceptos y definiciones sobre los temas estipulados, además de entrevistas con profesionales donde podrán consultar todas sus dudas. Esto les permitirá comprender todos los temas en profundidad. También se proyectarán videos donde se difunde información errónea o sin contexto científico, para que los estudiantes aprendan a identificar y cuestionar contenido potencialmente riesgoso para la salud.

Las actividades estarán diseñadas para ser interactivas y dinámicas, fomentando la participación activa de los estudiantes y asegurando que comprendan y asimilen la información proporcionada.

Cada clase estará estructurada de la siguiente manera:

Clase 1: Proteínas: En esta sesión se explorará el rol esencial de las proteínas en el crecimiento y la reparación de tejidos, y se discutirán las mejores fuentes proteicas para los adolescentes.

Clase 2: Carbohidratos: Se analizará la importancia de los carbohidratos como principal fuente de energía, diferenciando entre carbohidratos simples y complejos, y promoviendo elecciones alimentarias saludables.

Clase 3: Grasas: Se explicará la función de las grasas en el cuerpo, destacando la diferencia entre grasas saludables y no saludables, y cómo incorporarlas adecuadamente en la dieta diaria, así como también analizar las etiquetas nutricionales de diferentes productos.

Dentro de las actividades, se invitará a tres licenciados en nutrición: un nutricionista especializado en nutrición deportiva, un nutricionista influencer, y una nutricionista profesora de la materia Nutrición Dietoterápica. De este modo, los estudiantes tendrán la oportunidad de hacer preguntas y resolver todas sus dudas.

Para la clase final, los estudiantes crearán un video educativo utilizando la red social de su preferencia, en el cual aplicarán los conocimientos adquiridos durante las clases anteriores. Este contenido visual deberá transmitir de manera clara y creativa la información aprendida, este ejercicio no solo consolidará su comprensión, sino que también fomentará habilidades de comunicación y el uso responsable de las plataformas digitales para promover la salud. El material producido será publicado y compartido para su mayor difusión.

A continuación, se acompaña una estructura de la totalidad de los encuentros que integrarán el workshop

PLANIFICACIONES DE LOS ENCUENTROS

10.1. Planificación del encuentro 1

Destinatarios: Alumno/as de 4to año de la asignatura Salud y Adolescencia.

Fecha: Primera semana del mes de junio

Duración: 80 minutos

Objetivos:

Que los alumnos logren:

- ✓ Comprender la importancia de las proteínas para el crecimiento y desarrollo en la adolescencia
- ✓ Identificar las funciones de las proteínas y el consumo adecuado

Actividades:

Clase sobre proteínas:

- Iniciaremos con una breve explicación sobre qué son las proteínas y por qué son esenciales para el crecimiento y desarrollo en la adolescencia.

- Presentaremos un video corto que ilustrará las funciones de las proteínas y cuál es el consumo adecuado.
- Recibiremos la visita de un Licenciado en Nutrición especializado en nutrición deportiva, quien ofrecerá una charla sobre la importancia de las proteínas y el consumo adecuado.
- Se realizarán las preguntas del cuestionario que los estudiantes prepararon con anterioridad.
- Actividad de cierre: espacio abierto donde los estudiantes podrán intercambiar ideas y opiniones con el profesional invitado.

Responsables: Docente a cargo de la asignatura

Modalidad: presencial

Insumos: Dispositivo, pizarra, fibrones, tizas, hojas, biromes. Cuestionario.

10.2. Planificación del encuentro 2

Destinatarios: Alumno/as de 4to año de la asignatura Salud y Adolescencia.

Fecha: Segunda semana del mes de junio

Duración: 80 minutos

Objetivos:

Que los alumnos logren:

- ✓ Comprender la Importancia de los Carbohidratos, explicar qué son, cómo se clasifican.
- ✓ identificar y cuestionar la veracidad de la información sobre carbohidratos difundida en redes sociales.

Actividades:

Clase sobre Carbohidratos:

- Iniciaremos con una breve explicación sobre qué son los carbohidratos, como se clasifican y por qué son necesarios en nuestra dieta.

- Recibiremos la visita de una nutricionista influencer quien ofrecerá una charla sobre mitos y verdades sobre el consumo de carbohidratos.
- Presentaremos un video de TikTok donde se difunde información errónea y sin fundamento, realizado por adolescentes que recomiendan eliminar los carbohidratos de la dieta.
- Se destinarán 15 minutos para que los alumnos puedan realizar preguntas o evacuar dudas sobre si es correcto abandonar por completo los carbohidratos de la dieta.
- Actividad de cierre: espacio abierto donde los estudiantes podrán intercambiar ideas y opiniones con el profesional invitado.

Responsables: Docente a cargo de la asignatura

Modalidad: presencial

Insumos: Dispositivo, pizarra, fibrones, tizas, hojas, biromes

10.3. Planificación del encuentro 3

Destinatarios: Alumno/as de 4to año de la asignatura Salud y Adolescencia.

Fecha: tercera semana del mes de junio

Duración: 80 minutos

Objetivos:

Que los alumnos logren:

- ✓ Comprender la importancia de las grasas en la dieta y diferenciar entre los distintos tipos de grasas
- ✓ Aprender a interpretar las etiquetas nutricionales para identificar el contenido de grasas en los alimentos procesados.

Actividades:

Clase sobre grasas:

- Breve explicación sobre la importancia de las grasas en la dieta, ¿Qué son y cuáles son los diferentes tipos? Sus efectos en la salud y la diferencia entre grasas saludables y no saludables.

- Recibiremos la visita de una nutricionista profesora de la materia “Nutrición dietoterápica” de la carrera de Nutrición, una universidad céntrica de Rosario. Ofrecerá una charla sobre cómo interpretar la lectura de etiquetas nutricionales y ejemplos prácticos de cómo identificar grasas en los alimentos procesados.
- Realizaremos una actividad práctica de etiquetado: los estudiantes trabajarán en grupos para analizar etiquetas nutricionales de diferentes productos, identifican el contenido de grasas y discuten cómo esta información afecta las decisiones alimentarias.
- Puesta en común sobre los hallazgos y conclusiones.
- Actividad de cierre: debate sobre qué tipos de grasas son más saludables y por qué.

Responsables: Docente a cargo de la asignatura

Modalidad: presencial

Insumos: Pizarra, fibrones, tizas, hojas, biromes, etiquetas nutricionales de productos.

10.4. Planificación del encuentro 4

Destinatarios: Alumno/as de 4to año de la asignatura Salud y Adolescencia.

Fecha: cuarta semana del mes de junio

Duración: 80 minutos

Objetivos:

Que los alumnos logren:

- ✓ Promover el uso de redes sociales con fines educativos
- ✓ Fomentar la capacidad de transmitir información de manera efectiva y creativa, utilizando las redes sociales para facilitar el entendimiento del público objetivo.
- ✓ Incentivar el uso responsable de las redes sociales para la difusión de contenido educativo y de promoción de la salud.

Actividades:

Clase: producción del video

-Creación de video educativo: los estudiantes aplicarán los conocimientos adquiridos sobre proteínas, carbohidratos y grasas elaborando un video educativo.

-Elección del tema: cada estudiante seleccionará un tema específico relacionado con proteínas, carbohidratos o grasas o solo puede elegir uno de ellos para enfocar su video.

-Definición del formato: los estudiantes decidirán en qué formato realizarán su video (youtube, TikTok, instagram, Story time, etc.).

Edición del video: utilizarán herramientas para recortar, añadir efectos, texto, música, etc.

Revisión: Los estudiantes revisarán el video terminado para asegurarse de que cumple con los objetivos planteados y es de buena calidad.

Publicación y Difusión: los estudiantes subirán su video a la red social elegida, publicarán el enlace de su video en la plataforma digital de la escuela para que todos los estudiantes y profesores puedan visualizarlo.

Actividad de cierre:

Se visualizarán algunos de los videos en clase (si el tiempo lo permite).

Los estudiantes ofrecerán comentarios constructivos y retroalimentación y una breve reflexión sobre lo aprendido durante el proyecto y la importancia de una buena comunicación en temas de nutrición.

Responsables: docentes a cargo de la asignatura

Modalidad: presencial

Insumos: Dispositivos para la grabación de video (celular, iPod, computadoras, tablets), conexión a internet para la subida de videos y uso de la plataforma escolar.

11. FACTIBILIDAD DE LA INTERVENCIÓN

La implementación del proyecto de intervención dependerá de la aprobación y de la voluntad de ponerlo en práctica por parte del equipo directivo de la institución.

El proyecto no requiere que se disponga de un gran financiamiento económico, ya que solo se invitaría a nutricionistas e influencer de la ciudad de Rosario para que brinden una charla y participen de una entrevista realizada por el docente a cargo y los estudiantes.

Es viable ya que su estructura se puede integrar fácilmente en el calendario escolar existente, la colaboración entre el equipo docente para la planificación y ejecución de las clases no debería presentar dificultades.

La producción de videos educativos se hace posible, dado que los estudiantes están familiarizados con el uso de redes sociales y herramientas básicas de edición de video, lo cual reduce las barreras tecnológicas y permite una implementación eficiente del proyecto.

12. IMPACTO

Se espera que la propuesta de intervención les resulte positiva a los docentes, ya que la adquisición de nuevos conocimientos y habilidades tecnológicas impactarán de manera favorable en los estudiantes.

13. RESULTADOS ESPERADOS

Con el presente proyecto se pretende incorporar al programa anual temas relacionados con la educación nutricional en la asignatura Salud y Adolescencia, con el objetivo de que los estudiantes puedan adquirir nuevos conocimientos del cuidado de la salud en esta etapa de la vida.

Además, se espera que las acciones que se implementen a través de este espacio, contribuyan de manera concreta en el aprendizaje y en la motivación de los estudiantes a través de nuevas estrategias tecno-pedagógicas.

14. CONCLUSIONES Y PROSPECTIVAS

El proyecto de intervención propuesto tiene como objetivo principal enriquecer el programa de la materia Salud y Adolescencia del cuarto año, reconociendo la importancia de una buena educación nutricional en la adolescencia.

Dicho proyecto se enfoca en enseñar a los estudiantes sobre el consumo adecuado de proteínas, carbohidratos y grasas cuyas actividades planificadas incluyen la interacción con profesionales de la nutrición, también se incorporará un componente multimedia donde los estudiantes crearán y compartirán videos educativos en redes sociales, promoviendo tanto el aprendizaje como la difusión de información nutricional confiable.

La familiaridad de los estudiantes con las redes sociales y las herramientas básicas de edición de video facilita la implementación del componente multimedia del proyecto.

Lo que se espera, es que dicha propuesta no solo enriquezca el contenido curricular de la materia, sino que también tenga un impacto positivo en la motivación y el aprendizaje de los estudiantes a través de la adquisición de nuevos conocimientos y habilidades tecnológicas.

Esta iniciativa podría convertirse en un modelo para integrar otros temas de salud en el currículo escolar mediante enfoques tecno-pedagógicos innovadores. Con el apoyo de la dirección, tiene el potencial de transformar la educación nutricional promoviendo hábitos alimentarios saludables que perduren más allá del ámbito académico.

15. BIBLIOGRAFÍA

Álvarez, J. F. C., Encinas, K. L. P. (2016). Impacto de la redes sociales en los procesos de enseñanza aprendizaje de la educación superior pública. *Revista Boletín Redipe*, 5(11), 154-175.

Ávila Alpírez, H., et.al. (2018). Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares. *Horizonte sanitario*, 17(3), 217-225.

De la Cruz Sánchez, E. E. (2016). Propuestas Creativas para el Abordaje de la Educación Alimentaria y Nutricional. *SINOPSIS EDUCATIVA. Revista venezolana de investigación*, 7(2), 39-56.

Díaz, M. R. (2015). "USO DE LAS TIC COMO ESTRATEGIAS QUE FACILITAN A LOS ESTUDIANTES LA CONSTRUCCIÓN DE APRENDIZAJES SIGNIFICATIVOS".

Diseño Curricular de Educación Secundaria Orientada – Ministerio de Educación de la Provincia de Santa Fe (s.f).

Guezikaraian, N. I., Lanari, A. (2020). La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

16. ANEXOS

Anexo 1

1) ¿Aborda la educación nutricional en la materia salud y adolescencia?

Si la respuesta es sí: ¿Cómo lo aborda?

Si la respuesta es no: ¿Por qué?

2) ¿Conoce sobre los temas de educación nutricional? SI/NO

3) ¿Conoce una metodología de abordaje para dar estos temas?

Si la respuesta es sí: ¿Cuál?

NO

4) ¿Utiliza las redes sociales para el consumo de información nutricional en el aula? SI/NO

5) ¿Recomienda el uso de las redes sociales? SI/NO/POR QUE

5-a ¿Dan recomendaciones sobre su uso? SI/NO

5-b ¿Les enseñan a tener criterio en la búsqueda de información? SI/NO

6) ¿Usted consume información nutricional en las redes sociales? SI/NO

6-a ¿Le parece importante abordar los temas de nutrición a través de las redes?

6-b ¿Considera que es importante para los estudiantes aprender sobre la educación nutricional de una manera más entretenida? SI/NO/POR QUE