

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Reconociendo nuestras prácticas docentes



Dirigido a:

Equipo de directivo y docentes



Facilitador:

Equipo directivo, jefes de área.



Objetivo:

Concientizar sobre las prácticas pedagógicas favorables para el desarrollo de hábitos de vida saludable.



Descripción:

Se presentarán las tres dimensiones del indicador de Hábitos de vida saludable y su influencia en el periodo de desarrollo de la infancia y adolescencia, así como su impacto en la salud y el rendimiento académico: Luego se discutirán las acciones realizadas desde las clases y su posible presencia explícita en los Objetivos de Aprendizaje (OA).



Momento sugerido para su aplicación:

Inicio de semestre, Consejo de profesores o talleres.



Materiales:

- Anexo 1: Trabajo individual: Reconociendo los OA de mi asignatura.
- Anexo 2: Trabajo individual: Actividades de mi asignatura
- Anexo 3: Trabajo grupal: Propuestas.
- Presentación.
- Papelógrafo.



Ideas fundamentales:

La necesidad del desarrollo de hábitos de vida saludable es una tarea de toda la comunidad escolar, donde los profesores y cuerpo directivo toman un rol clave en la generación de ambientes favorable para la consolidación de estos (Llosa, Pérez & Andina, 2020).

En este sentido, las Bases Curriculares ofrecen en sus OA y propósitos formativos una instancia de desarrollo de dichos hábitos, donde la coordinación o trabajo interdisciplinar entre asignaturas puede contribuir de manera significativa a la mejora de las dimensiones asociadas a este indicador (Mineduc, 2019).

Del mismo modo, una dirección bajo un liderazgo participativo, puede generar un diálogo pedagógico democratizado, en el que los docentes puedan proponer a partir de sus experiencias didácticas y metodológicas, acciones auténticas y concretas en base a su disciplina, las que permitan contribuir en el proceso cognitivo (entregar información o sensibilizar al estudiante) o proceso de cambio (acciones concretas mediante entrega de metas a corto plazo o seguimiento de los hábitos de los estudiantes) (Bogantes, 2008).

Finalmente, es relevante la conversación pedagógica, ya que puede contribuir al Proyecto Educativo Institucional y a la generación de acciones que permita el desarrollo del Plan de Mejoramiento Educativo.



Duración sugerida:

1:40 horas.



* Nota: En esta ficha se utilizan de manera inclusiva términos como “los niños”, “los padres”, “los hijos”, “los apoderados”, “profesores” y otros que refieren a hombres y mujeres.



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Reconociendo nuestras prácticas docentes



Bibliografía:

- Bogantes, C. (2008). Teoría transteorética de cambio de conducta: herramienta importante en la adopción de estilos de vida activos. *MHSalud: Movimiento Humano y Salud*, 5(1), 4-12.
- Llosa, M., Pérez, F., & Andina, E. (2020). Intervenciones educativas sobre nutrición y actividad física en niños de Educación Primaria: una revisión sistemática. *Enfermería Global*, 19(59), 547-581.
- Mineduc. (2019). Bases Curriculares 3° y 4° medio. Disponible en: <https://www.curriculumnacional.cl/portal/Curso/Educacion-General/3-y-4-Medio/>



Recursos complementarios:

- Agencia de Calidad de la Educación. (2015). Los indicadores de desarrollo personal y social en los establecimientos educacionales chilenos. Una primera mirada. Disponible en: http://archivos.agenciaeducacion.cl/estudios/Estudio_Indicadores_desarrollo_personal_social_en_establecimientos_chilenos.pdf
- Macias, A., Gordillo, L. & Camacho, E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43.
- Mineduc. (2018). Guía de Orientaciones para liderar procesos participativos en el contexto escolar. Disponible en: <https://bibliotecadigital.mineduc.cl/handle/20.500.12365/18439>



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Reconociendo nuestras prácticas docentes

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Inicio (10 min)

1. A modo de introducción, realiza una **lluvia de ideas** bajo la pregunta **¿Qué entienden por Hábitos alimenticios, Hábitos de vida activa y Hábitos de autocuidado?**
2. Posteriormente, para **contextualizar** la actividad, continua con las siguientes preguntas:
 - **¿Cuáles son las dimensiones del indicador de Hábitos de vida saludable que son evaluadas en el Simce para contribuir al desarrollo personal y social de los estudiantes?**
 - **¿Por qué es importante el desarrollo de hábitos de vida saludable en la infancia y la adolescencia?**

Desarrollo (80 min)

1. Presenta las **tres dimensiones** del indicador de **Hábitos de Vida Saludable**: Hábitos de vida activa, Hábitos alimenticios y Hábitos de autocuidado, dando énfasis en la importancia de estos en el **desarrollo personal y académico**.

| HÁBITOS ALIMENTICIOS | HÁBITOS DE VIDA ACTIVA | HÁBITOS DE AUTOCUIDADO |
|---|---|--|
| Considera las actitudes y las conductas autodeclaradas de las estudiantes relacionadas con la alimentación, y, además, sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento promueve hábitos de alimentación sana. | Considera las actitudes y las conductas autodeclaradas de las estudiantes relacionadas con un estilo de vida activo, y también sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento fomenta la actividad física. | Considera las actitudes y las conductas autodeclaradas de las estudiantes relacionadas con la sexualidad, el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y, asimismo, sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento previene conductas de riesgo y promueve conductas de autocuidado e higiene. |

2. Presenta los antecedentes de los **resultados de los IDPS** obtenidos por el establecimiento para identificar de modo general, los ámbitos mejor percibidos por los estudiantes.
3. Solicita que cada docente reflexione sobre los **OA** que ofrece su **asignatura** para el desarrollo de las tres dimensiones (Anexo 1), posteriormente, invítalos a registrar las acciones realizadas en su asignatura que **contribuyen de manera concreta** en el desarrollo de sus estudiantes (Anexo 2).
4. Invítalos a **formar grupos**, pueden agruparse por asignatura, interdisciplinar o por ciclos. Prefiere un sistema para armar grupos en que nadie pueda quedar fuera o ser rechazado. Promueve que discutan sobre las **acciones** que **realizaron** de manera individual (contenidos curriculares favorables para el desarrollo de las tres dimensiones y actividades concretas realizadas con sus estudiantes), realizando y discutiendo **similitudes y diferencias**.



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Reconociendo nuestras prácticas docentes

5. Luego, los grupos deben generar **propuestas para el desarrollo de los indicadores** en base a la experiencia de los docentes, las que se pueden desarrollar mediante **metodologías activas interdisciplinarias** como el aprendizaje basado en proyecto, aprendizaje basado en problema o simplemente desarrollar temporalmente unidades paralelas donde se haga hincapié a las temáticas asociadas de una dimensión (Anexo 3).
6. Finalmente, en un **plenario**, reúne a los profesores y en un papelógrafo escribe sus propuestas. Luego en una puesta en común conversen sobre las formas **más eficientes** de trabajo interdisciplinario para la mejora de los hábitos de los estudiantes.

Cierre (10 min)

1. Solicita que los asistentes **establezcan un compromiso** para el desarrollo de las actividades de colaboración diseñadas anteriormente para el desarrollo del indicador.

SEGUIMIENTO

- Son varios los mecanismos de seguimientos a las propuestas a desarrollar:
 - Posterior a la actividad, se puede presentar un **calendario** de una propuesta sobre un proyecto de implementación curricular que posea como objetivo transversal la estimulación de hábitos saludables, mediante el aprendizaje auténtico.
 - Generar instancias posteriores de **diálogos entre departamentos**, donde deben presentar una evaluación compartida con otra área para un proyecto interdisciplinario.
 - Se puede solicitar a un docente que quede a cargo de **verificar el desarrollo** de los proyectos interdisciplinarios.
 - Generar instancias de **diálogo por cada ciclo**, donde se originen propuestas para su desarrollo, que deberá culminar en un proyecto presentado a la dirección.
- Finalmente, se considera relevante incorporar la **percepción de la utilidad del proyecto**, donde se puede hacer entrega de un formulario físico o digital, en el que manifieste su interés y utilidad de la actividad.

MODALIDAD ONLINE

- Previo al taller:
 - Realizar un **trabajo de aula invertida**, donde se pueda solicitar a los docentes revisar la documentación complementaria, para identificar las características de los tres indicadores.
 - De manera individual, pueden realizar el ejercicio de **reconocer los OA** de su asignatura que puede contribuir con el desarrollo de los hábitos de vida saludable (Anexo 1).
- Durante el taller:
 - El **taller sincrónico** se organizará en grupos para **coordinar acciones pedagógicas** concretas que favorezcan el desarrollo de al menos una dimensión en clases a partir de elementos propios del currículum (Anexo 3).



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Reconociendo nuestras prácticas docentes

ANEXOS

Anexo 1

Trabajo individual: Reconociendo los OA de mi asignatura

| | |
|-------------------|--|
| NOMBRE | |
| ASIGNATURA | |
| FECHA | |

| OA / CONTENIDO | NIVEL | HÁBITOS ALIMENTICIOS | HÁBITOS DE VIDA ACTIVA | HÁBITOS DE AUTOCUIDADO |
|----------------|-------|----------------------|------------------------|------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Reconociendo nuestras prácticas docentes

ANEXOS

Anexo 2

Trabajo individual: Actividades de mi asignatura

| | |
|-------------------|--|
| NOMBRE | |
| ASIGNATURA | |
| FECHA | |

| OA | NIVEL | UNIDAD | BREVE DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD |
|-----|-------|--------|--------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| ... | ... | ... | ... |



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Reconociendo nuestras prácticas docentes

ANEXOS

Anexo 2

Trabajo individual: Actividades de mi asignatura

| OBJETIVOS | ACTIVIDAD | DIFICULTADES QUE DEBERÍA MEJORAR |
|-----------|-----------|----------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| ... | ... | ... |



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Reconociendo nuestras prácticas docentes

ANEXOS

Anexo 3

Trabajo grupal: Propuestas

| | ASIGNATURA 1 | ASIGNATURA 2 | PROPUESTA |
|------------------------------|--------------|--------------|-----------|
| OA INVOLUCRADOS | | | |
| CONTENIDOS | | | |
| HABILIDADES | | | |
| TIEMPO DE POSIBLE DEDICACIÓN | | | |