

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

1. 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 los hábitos de vida saludable.



Descripción:

Se presentarán las tres dimensiones de los hábitos de vida saludable y su influencia en el periodo de desarrollo de la infancia y adolescencia, como también, su impacto en la salud y rendimiento académico, para luego discutir las acciones realizadas desde las clases y su posible presencia explícita en objetivos de aprendizajes.



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 Papelógrafo
- 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 Objetivos de Aprendizajes 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 fortalecimiento del PEI como generar acciones que permita el desarrollo del PME.



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

1. Reconociendo nuestras prácticas docentes



Bibliografía complementaria recomendada:

- 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., y 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. Santiago, Chile. 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. Santiago. Disponible en: http://archivos.agenciaeducacion.cl/estudios/Estudio_Indicadores_desarrollo_personal_social_en_establecimientos_chilenos.pdf
- Macias, A.; Gordillo, L. y 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. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006arttext&pid=S0717-75182012000300006
- Mineduc. (2018). Guía de Orientaciones para liderar procesos participativos en el contexto escolar. Santiago de Chile. Disponible en: https://liderazgoescolar.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/55/2018/07/Guia_Orientaciones_finales.pdf

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



1. Reconociendo nuestras prácticas docentes

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Inicio (10 min)

1. A modo de introducción, realice 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?*
 - *¿Cuál es el rol y la importancia de los hábitos de vida saludable en la infancia y la adolescencia en los estudiantes?*

Desarrollo (80 min)

1. Presenta las **tres dimensiones** del indicador de **Hábitos de Vida Saludable**: Hábitos de vida activa, Hábitos de Alimentación saludable 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. Prefiera 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



1. 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 interdisciplinar.
 - 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 Objetivos de Aprendizaje** 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

1. Reconociendo nuestras prácticas docentes

ANEXOS

Anexo 1

Trabajo individual: Reconociendo los OA de mi asignatura

NOMBRE	
ASIGNATURA	
FECHA	

Objetivo de Aprendizaje/ Contenido	Nivel	Hábitos alimenticios	Hábitos de vida activa	Hábitos de autocuidado

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



1. 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

1. Reconociendo nuestras prácticas docentes

ANEXOS

Anexo 2

Trabajo individual: Actividades de mi asignatura

Objetivos	Actividad	Dificultades que debería mejorar
...	...	...

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE**1. Reconociendo nuestras prácticas docentes****ANEXOS****Anexo 3**

Trabajo grupal: Propuestas

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