

Desafío Vital: Proyecto Integral sobre Trastornos Alimenticios

Ciencias de la Salud | Nutrición y salud | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes universitarios de la asignatura de Nutrición y Salud comprendan en profundidad los trastornos alimenticios, explorando sus causas, manifestaciones y consecuencias desde una perspectiva multidisciplinaria. Mediante la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos, los estudiantes diseñarán una propuesta de intervención educativa para la prevención y concientización sobre trastornos alimenticios, aplicable a su entorno social o comunitario.

Esta propuesta es relevante porque los trastornos alimenticios afectan significativamente la salud física y mental de muchas personas, siendo un problema creciente en jóvenes adultos. Al conectar estos conocimientos con su vida real, los estudiantes podrán identificar factores de riesgo, reconocer síntomas y promover hábitos saludables en su entorno, fortaleciendo competencias profesionales y ciudadanas.

El enfoque activo y colaborativo favorece el desarrollo de habilidades críticas, comunicación efectiva y trabajo en equipo, fundamentales para su formación integral como futuros profesionales de la salud.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar las características clínicas y psicológicas de los trastornos alimenticios más comunes.
- Evaluar factores de riesgo y consecuencias asociadas a los trastornos alimenticios en diferentes contextos sociales.
- Diseñar una propuesta educativa preventiva que aborde un problema real relacionado con trastornos alimenticios.
- Argumentar con evidencia científica la importancia de promover hábitos alimenticios saludables y prevención de trastornos.

Recursos Necesarios

- Proyector multimedia y computadora con acceso a internet
- Artículos científicos y recursos digitales sobre trastornos alimenticios (PDFs, videos cortos)
- Hojas, marcadores, rotafolios para el diseño del proyecto
- Plataforma colaborativa en línea (Google Docs o similar) para trabajo grupal
- Cuestionarios impresos para autoevaluación y reflexión
- Rúbrica de evaluación del proyecto

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos en nutrición y salud pública adquiridos en cursos previos
- Habilidades de trabajo colaborativo y manejo de herramientas digitales básicas
- Experiencia previa en análisis de casos clínicos o sociales en salud
- Capacidad para búsqueda y lectura crítica de fuentes científicas

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que el objetivo de la sesión es comprender integralmente los trastornos alimenticios y aplicar ese conocimiento para diseñar una propuesta educativa relevante.

Estudiantes: Se preparan para participar activamente y conectar el tema con su experiencia.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Presenta un breve caso real sobre una persona con trastorno alimenticio (anorexia nerviosa) y pregunta:

- ¿Cuáles creen que son los factores que contribuyen a este trastorno?
- ¿Qué consecuencias puede tener para la salud física y mental?

Estudiantes: Responden oralmente en plenaria, compartiendo sus ideas y experiencias previas.

Motivación y enganche:

Docente: Comparte un dato impactante: “Según la OMS, el 70% de los jóvenes entre 15 y 25 años han manifestado preocupaciones por su imagen corporal que pueden conducir a trastornos alimenticios.”

Invita a reflexionar sobre cómo esto afecta a su generación y comunidad.

Contextualización:

Docente: Conecta el tema con la realidad local y la importancia de que futuros profesionales de la salud estén preparados para identificar y actuar frente a estos trastornos.

Estudiantes: Relacionan el tema con su entorno personal y académico.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce brevemente las características principales de anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracón, apoyándose en recursos audiovisuales (video de 5 minutos).

Explica que el aprendizaje se realizará mediante un proyecto colaborativo para diseñar una propuesta educativa.

Actividad 1: Análisis y Diagnóstico

- **Objetivo:** Analizar características y factores de riesgo de trastornos alimenticios.
- **Instrucciones:**
 - En grupos de 4, revisan un caso clínico detallado proporcionado (impreso o digital).
 - Identifican síntomas, factores causales y consecuencias.
 - Discuten posibles estrategias de intervención.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes
- **Producto:** Listado con diagnóstico preliminar y factores clave.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Facilita recursos, guía con preguntas como “¿Qué señales clínicas observan?”, “¿Cómo influyen los factores sociales?”, “¿Qué impacto tiene en la salud mental?”. Observa participación y fomenta discusión.

Actividad 2: Diseño de Propuesta Educativa

- **Objetivo:** Diseñar una propuesta educativa para prevención y concientización.
- **Instrucciones:**
 - En el mismo grupo, diseñan un plan breve que incluya objetivo, público meta, actividades preventivas y mensajes clave.
 - Utilizan rotafolios o plataforma digital para organizar ideas.
 - Preparan una presentación corta (3 minutos) para exponer su propuesta.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes
- **Producto:** Plan educativo esquematizado y presentación oral.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Apoya con retroalimentación durante diseño, sugiere recursos y fomenta que integren evidencia científica. Ayuda a coordinar tiempos y dinámicas.

Actividad 3: Puesta en común y retroalimentación

- **Objetivo:** Argumentar y evaluar propuestas con base en criterios científicos.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo expone su propuesta al resto de la clase.
 - Los demás grupos y docente hacen preguntas y comentarios constructivos.

- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Retroalimentación oral y enriquecimiento colectivo.
- **Tiempo:** 5 minutos
- **Rol docente:** Modera, enfatiza puntos clave, relaciona con objetivos y fortalece comprensión.

Diferenciación:

- **Estudiantes avanzados o que terminan antes:** Investigan brevemente un trastorno alimenticio menos común y agregan recomendaciones específicas en el plan.
- **Estudiantes que requieren más apoyo:** Se les proporciona un esquema guía para el análisis y diseño, con ejemplos claros y acompañamiento directo del docente.

Transiciones:

Docente: Conecta cada actividad resaltando cómo el análisis previo fundamenta el diseño de la propuesta y cómo la exposición fortalece la comunicación y crítica constructiva.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita a cada estudiante escribir en una tarjeta tres ideas clave aprendidas hoy sobre trastornos alimenticios y cómo pueden aplicarlas en su entorno.

Estudiantes: Escriben individualmente y comparten brevemente con un compañero.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aspecto del proyecto me ayudó a comprender mejor los trastornos alimenticios?
- ¿Cómo puedo aplicar este conocimiento en mi futura práctica profesional o vida diaria?
- ¿Qué desafíos encontré al trabajar en equipo y cómo los superé?

Docente: Promueve conversación abierta sobre estas preguntas para consolidar el aprendizaje.

Retroalimentación:

Docente: Proporciona comentarios inmediatos sobre las propuestas presentadas, destacando fortalezas y áreas de mejora, vinculando con los objetivos de aprendizaje.

Transferencia:

Docente: Anuncia que en próximas sesiones se abordarán estrategias nutricionales específicas para el tratamiento de estos trastornos, conectando con el proyecto realizado.

Tarea o reto:

Docente: Propone investigar una campaña pública o iniciativa local sobre trastornos alimenticios y preparar un breve informe para compartir en la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica al inicio mediante el análisis del caso real; formativa durante el desarrollo con observación y retroalimentación en actividades grupales; sumativa en el cierre con la evaluación del proyecto y reflexión individual.

Criterios de evaluación:

- Capacidad para analizar características y factores de riesgo de trastornos alimenticios (Objetivo 1).
- Evaluación crítica y fundamentada de las consecuencias de los trastornos (Objetivo 2).
- Creatividad y pertinencia en el diseño de la propuesta educativa (Objetivo 3).
- Argumentación basada en evidencia científica durante exposiciones y discusión (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Rúbrica para evaluar el proyecto grupal (claridad, fundamentación, creatividad, aplicabilidad).
- Lista de cotejo para participación y colaboración en actividades.
- Observación directa con registro anecdótico durante el desarrollo.
- Autoevaluación y coevaluación con cuestionarios breves al final de la sesión.

Evidencias de aprendizaje:

- Diagnóstico escrito del caso clínico en la actividad 1.
- Propuesta educativa esquematizada y presentación oral en la actividad 2 y 3.
- Tarjetas de síntesis individual y reflexiones metacognitivas en la fase de cierre.