

**INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE**

**Departamento de Psicología, Educación y Salud**

Innovación en Nutrición y Salud Pública

**PROYECTO DE APLICACIÓN PROFESIONAL (PAP)**



**ITESO, Universidad  
Jesuita de Guadalajara**

2G04 COMER CONVOCA: Acción social para entornos saludables

Proyecto NACE

(Acatlán de Juárez y Villa Corona)

**PRESENTAN**

Alejandra Cobián. Nutrición y Ciencias de los alimentos

Dulce Contreras. Nutrición y Ciencias de los alimentos

Ivana Murillo. Psicología

Profesores PAP:

Claudia Patricia Cárabes Viera, Héctor Ochoa González,

Roberto Paulo Orozco Hernández.

Tlaquepaque, Jalisco, México.

## ÍNDICE

### Contenido

REPORTE PAP	2
Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional	2
Resumen	0
1. Ciclo participativo del Proyecto de Aplicación Profesional	0
1.1 Entendimiento del ámbito y del contexto	0
1.2 Caracterización de la organización	1
1.3 Identificación de la(s) problemática(s)	1
1.4. Planeación de alternativa(s)	1
1.5. Desarrollo de la propuesta de mejora	2
1.6. Valoración de productos, resultados e impactos	2
1.7. Bibliografía y otros recursos	2
1.8. Anexos generales	2
2. Productos	3
3. Reflexión crítica y ética de la experiencia	3
3.1 Sensibilización ante las realidades	3
3.2 Aprendizajes logrados	4

## REPORTE PAP

### Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional

*Los Proyectos de Aplicación Profesional (PAP) son experiencias socio-profesionales de los alumnos que desde el currículo de su formación universitaria- enfrentan retos, resuelven problemas o innovan una necesidad sociotécnica del entorno, en vinculación (colaboración) (co-participación) con grupos, instituciones, organizaciones o comunidades, en escenarios reales donde comparten saberes.*

*El PAP, como espacio curricular de formación vinculada, ha logrado integrar el Servicio Social (acorde con las Orientaciones Fundamentales del ITESO), los requisitos de dar cuenta de los saberes y del saber aplicar los mismos al culminar la formación profesional (Opción Terminal), mediante la realización de proyectos profesionales de cara a las necesidades y retos del entorno (Aplicación Profesional).*

*El PAP es un proceso acotado en el tiempo en que los estudiantes, los beneficiarios externos y los profesores se asocian colaborativamente y en red, en un proyecto, e incursionan en un mundo social, como actores que enfrentan verdaderos problemas y desafíos traducibles en demandas pertinentes y socialmente relevantes. Frente a éstas transfieren experiencia de sus saberes profesionales y demuestran que saben hacer, innovar, co-crear o transformar en distintos campos sociales.*

*El PAP trata de sembrar en los estudiantes una disposición permanente de encargarse de la realidad con una actitud comprometida y ética frente a las disimetrías sociales. En otras palabras, se trata del reto de “saber y aprender a transformar”.*

*El Reporte PAP consta de tres componentes:*

*El primer componente refiere al ciclo participativo del PAP, en donde se documentan las diferentes fases del proyecto y las actividades que tuvieron lugar durante el desarrollo de este y la valoración de las incidencias en el entorno.*

*El segundo componente presenta los productos elaborados de acuerdo con su tipología.*

*El tercer componente es la reflexión crítica y ética de la experiencia, el reconocimiento de las competencias y los aprendizajes profesionales que el estudiante desarrolló en el transcurso de su labor.*

## Resumen

Uno de los proyectos pertenecientes al PAP COMER CONVOCA, es NACE: Nutrición y Acción Comunitaria para Entornos saludables, el cual tiene como objetivo, cambiar los hábitos alimenticios y sedentarios de las comunidades escolares de Acatlán de Juárez y Villa Corona, con el fin de mejorar la calidad de vida teniendo en cuenta la dimensión física, psicológica, social y ambiental. Este objetivo se elaboró como una propuesta de solución a la problemática identificada en la comunidad: la desvalorización de la salud, causando a largo plazo obesidad, sedentarismo y enfermedades crónico degenerativas a largo plazo en las comunidades. Se trabaja desde un enfoque sociopolítico y crítico de la Soberanía Alimentaria, el Derecho humano a la alimentación, la Investigación Acción Participativa, la Educación Popular y la Acción Social Comunitaria.

En el periodo de primavera 2020, un par de estudiantes de Nutrición y ciencias de los alimentos y una psicóloga, trabajaron desde tres diferentes proyectos: con los padres de familia se elaboraron talleres educativos sobre nutrición; en los comedores escolares se impartieron talleres de capacitación a personal que atienden los comedores; y por último, con los niños(as), en las primarias se trabajó en torno a la actividad física con la iniciativa “Recreo Activo”, con el fin de que sepan la importancia de los buenos hábitos alimentarios, motivándolos a modificar su alimentación.

Los resultados y productos de la participación en el proyecto, fueron: la actualización y fundamentación del Manual del Recreo Activo, el programa de capacitación del personal de comedores y el diseño y planeación didáctica de talleres educativos para una sana y balanceada alimentación, con esto contribuimos en la mejorar la calidad de vida de las comunidades.

### 1. Ciclo participativo del Proyecto de Aplicación Profesional

El PAP es una experiencia de aprendizaje y de contribución social integrada por estudiantes, profesores, actores sociales y responsables de las organizaciones, que de manera colaborativa construyen conocimiento para dar respuestas a problemáticas de un contexto específico y en un tiempo delimitado. Por tanto, la experiencia PAP supone un proceso en lógica de proyecto, así como de un estilo de trabajo participativo y recíproco

entre los involucrados. A continuación se presenta, el ciclo que se siguió a lo largo del PAP, el cual se dividió en 5 grandes fases; más adelante, en el documento, se abordan a mayor profundidad cada una de éstas.

1. Contextualización y antecedentes del proyecto.

Esta primer fase consistió en empaparse del proyecto. Se realizó la lectura de lo que se ha hecho anteriormente, los asesores brindaron la visión, misión y la metodología que se usó, todo lo necesario para no sólo contextualizar, también involucrarnos en el proyecto. Al mismo tiempo, comenzaron las visitas a campo, para familiarizarnos con el escenario e ir aprendiendo, a partir de la observación, lo que representa NACE y su forma de trabajar. Fue una fase muy corta, debido a que el tiempo lo demandaba.

2. Problematización de la realidad.

En la segunda fase se siguió con la observación de las dinámicas cotidianas de la población y el contexto donde se desarrolla el proyecto, para identificar las problemáticas y necesidades actuales de la población. Durante este periodo se tuvo un acercamiento más directo con los sujetos y un papel más activo en todas las actividades del proyecto; ya no sólo se iba a observar cómo se trabaja, sino que ya se era parte de la dinámica y del equipo NACE. El evento que marcó el fin de esta etapa, fue el diálogo entre nosotras en el cual se compartió lo que cada una había observado, escuchado y vivido como problemáticas a abordar y con apoyo de los asesores, encontrar la problemática principal a ser atendida y sus posibles causas.

3. Planteamientos de alternativas y diseño del proyecto.

Una vez que se tenía claro la problemática a abordar, se realizó una planeación puntual y concisa, sobre lo que se iba a hacer para aportar herramientas y apoyo a la comunidad para que se favoreciera o generará un cambio; en esta fase, se retomó los antecedentes del proyecto, lo que ya se había hecho o se estaba haciendo, como base para crear las nuevas estrategias. NACE es un proyecto grande que tiene varios subproyectos por lo tanto, cada una (de las estudiantes) se dedicó a diferentes

proyectos dentro de NACE que, aunque son acciones apartadas, todas suman a una misma causa y tienen el mismo enfoque. La planificación se realizó individualmente (porque cada una tenía un proyecto diferente) y con orientación de los asesores del PAP (Paty y Héctor) y, puntualmente, las asesoras de cada uno de los proyectos (Rosita y Judith); con la finalidad de integrar las necesidades observadas y escuchadas de la comunidad, junto con el enfoque y lo que ya se ha hecho en el proyecto.

#### 4. Implementación.

Durante esta fase, inició la contingencia por el COVID-19, lo cual modificó y, en cierto modo, interfirió con la implementación de las alternativas que se habían planificado. No obstante, se pudieron realizar algunas sesiones de los talleres planeados; los talleres, pláticas y los recreos activos, siempre se implementaron con más integrantes del equipo de NACE. La modificación que se hizo para esta fase, con la contingencia, fue la de seguir generando contenido de valor para el proyecto como manuales y planeaciones de talleres; para que en un futuro, se puedan aplicar.

#### 5. Recuperación de la experiencia y evaluación del proyecto

La última fase, se vió afectada por la falta de implementación que hubo por el COVID-19; sin embargo, la realización del presente escrito, es el producto de ésta fase. Para la redacción de éste documento, se tuvo que realizar un trabajo personal y colectivo de integración, reflexión y comunicación de lo que cada una vivió y experimentó a lo largo del PAP.

### 1.1 Entendimiento del ámbito y del contexto (Problema principal, desde qué ámbito se trabaja y en donde)

En las comunidades participantes en el proyecto NACE se identifica como problemática, el sedentarismo y la malnutrición especialmente sobrepeso y obesidad, a continuación, se expone la visión que se tiene de dicho problema, desde un enfoque teórico, y la metodología que se utilizó para abordarlo. Además, se presenta un breve resumen sobre los

antecedentes y la evolución de NACE; todo esto, con la finalidad de adquirir una mejor comprensión y entendimiento del proyecto.

Actualmente, es más barato alimentarse de productos ultraprocesados que de alimentos saludables como frutas, verduras y alimentos de origen animal de calidad, esto genera desnutrición y obesidad en las familias mexicanas, es por eso que tenemos que dar a conocer la libertad que se tiene al adquirir alimentos y producirlos, que todos sepan que tienen el derecho a la soberanía alimentaria, cosechando y consumiendo productos saludables, de igual manera todos tienen el derecho humano a la alimentación adecuada, pudiendo conseguir a un precio adecuado y de manera accesible los productos que nos brinda la tierra.

Las nuevas tecnologías han generado en los seres humanos entornos de sedentarismo y estilos de vida poco saludables, esto genera malnutrición, es por eso que nuestro principal objetivo es lograr entornos saludables, en donde tengamos comunidades motivadas a cambiar los hábitos alimenticios y de actividad física. De esta manera lograr sociedades más sanas, compartiendo lo aprendido con otras personas.

El enfoque metodológico que se utilizó es el de la investigación acción participativa (IAP), Salazar (1992) menciona que esta metodología, es una forma intencional de otorgar poder (político/psicológico) a una población pobre y/o sometida, para que pueda asumir acciones eficaces y adquirir un rol activo que mejore sus condiciones de vida. El principal objetivo de la IAP, es crear una sociedad más justa donde no haya personas que sufran por no poder satisfacer sus necesidades básicas y que todos gocen de dignidad y libertad (Salazar, 1992). Para lograr este cambio social, los investigadores se incorporan, se involucran con la comunidad y toman un rol de facilitador en el proceso de crecimiento de la población; juntos (comunidad e investigadores) trabajan en el proceso de investigación para cuestionar sobre sus condiciones actuales y poder conocer e identificar las problemáticas y buscar alternativas para poder incrementar su bienestar (Ander-Egg, 1990). El investigador no tiene el rol de “experto”, al contrario, funciona como un aliado que apoya al desarrollo de agentes de cambio social en la comunidad; hay una relación de ganancia-ganancia.



Otros enfoques relevantes utilizados en la metodología del proyecto, son la acción social comunitaria y la educación popular, los cuales están intrínsecamente relacionados, debido a que todo proceso de acción social comunitaria, tiene un componente pedagógico enfocado a la formación del carácter cívico, político y de las competencias sociales (Garelli, et. al., 2019). El proyecto, no sólo busca generar conocimiento u obtener datos e información sobre una problemática o situación; también, pretende generar acciones llevadas a cabo por la comunidad, a partir de un proceso de aprendizaje, en el cual, los facilitadores y la población trabajan en conjunto. Según Francesc (2001) uno de los enfoques de la acción social comunitaria es que pretende crear aprendizajes o desarrollar capacidades en las personas de una sociedad, para que puedan solucionar de manera pacífica conflictos; los facilitadores permiten que los individuos se apropien de pautas para la canalización y derivación de la atención de los conflictos, para la expresión constructiva, el autocontrol de la frustración y la hostilidad, con el fin de que se construyan relaciones y ambientes positivos.

Además, la acción social comunitaria de la mano con la educación popular, empodera a las personas y les invita a tomar un rol activo y participativo en las decisiones tanto personales como colectivas que tienen un impacto en su vida y su contexto. Este último enfoque, es lo que se pretende realizar en NACE, no sólo informar y generar entre todos, herramientas útiles; sino que, también impulsar y acompañar a las poblaciones con las que se interactúa en su proceso de cambio, animandoles a buscar soluciones y actuar en consecuencia.

Ya que se tiene un marco de referencia respecto a la problemática y la metodología empleada, se explicará brevemente, el desarrollo y la evolución que ha tenido NACE, a lo largo de los años. En el 2015, la empresa chilena “Tresmontes Lucchetti” decidió patrocinar el proyecto “Intervención participativa para mejorar la alimentación y actividad física en escolares de Acatlán de Juárez, Jalisco” con una estrategia de 4 ejes: cambios en el entorno, aspecto educativo, organización comunitaria y mercadotecnia social. Trabajando con 3 primarias públicas en Acatlán de Juárez como grupo de estudio y otras 3 en Villa Corona como grupo control para diferenciar si la intervención tuvo éxito. En junio 2019, dicho proyecto cambió su nombre a NACE. Se eligió Acatlán de Juárez y Villa Corona

debido a que la empresa chilena tiene su base en México establecida en Acatlán de Juárez y decidió comenzar a cambiar los hábitos desde las comunidades en donde residen la mayoría de sus empleados que son estos dos municipios anteriormente mencionados.

Abordamos la problemática desde la perspectiva de la soberanía alimentaria y el derecho humano a la alimentación, porque es esencial hacer valer estos derechos, para poder mejorar la calidad de vida de las comunidades de Acatlán de Juárez y Villa Corona es importante que sepan sus derechos alimentarios. La educación popular y la IAP, son los métodos para que se usarán para llevar a cabo nuestros objetivos que son la mejora de los hábitos en la calidad de vida de dichas comunidades, poniendo como prioridad la salud desde una visión holística: salud mental, física y social, y promoviendo una cultura de la prevención.

## 1.2 Caracterización del proyecto NACE

El propósito de NACE es que los niños y niñas de 7 primarias de Acatlán y Villa Corona mejoren su alimentación y actividad física. Para ello NACE quiere lograr los siguientes objetivos que se traducen en líneas de acción:

1. Las escuelas cuentan con una oferta de alimentos saludable y atractiva y con cooperativas económicamente sostenibles. Cooperativas (plan de negocio) y comedores (menú cíclico).
2. Las familias de la comunidad escolar participan e impulsan escenarios formativos y de acción comunitaria que favorecen la construcción de entornos saludables. Padres y madres (charlas y comunidades de aprendizaje) y estudiantes (talleres en clase y Misión Saludable “Agentes TE”).
3. La comunidad escolar mejora los momentos, tiempo e intensidad de actividad física. Momentos activos (recesos) y rutas de activación y convivencia (caminatas, salidas).
4. El proyecto genera y difunde conocimiento a partir de la experiencia adquirida en la región (manuales educativos, infografías y artículos de investigación).

Para lograr todos estos objetivos, NACE trabaja directamente con los directivos, empleados en escuelas, niños y niñas, padres/madres de familia y comedores que se encuentran dentro de las instalaciones escolares.

La coordinación de trabajo se encuentra conformada por personal docente de ITESO, alumnos y alumnas de la carrera de Nutrición de la universidad UDG que realizan sus prácticas en NACE. Al igual también forman parte del equipo de trabajo alumnos y alumnas de diversas carreras de ITESO para realizar sus prácticas profesionales (PAP).

NACE busca contribuir a la creación de entornos saludables en las comunidades de Acatlán y Villa Corona. Se cree que los entornos saludables se construyen desde distintas dimensiones como lo son: Alimentación saludable, actividad física, convivencia y medio ambiente.

El trabajo de NACE se enfoca desde la perspectiva de educación popular, la cual considera que es muy importante:

- Reflexionar desde una postura crítica y comprender de manera colectiva nuestro mundo y las problemáticas de nuestro contexto.
- Partir de nuestras prácticas y “regresar” a ellas para transformarlas.
- Desarrollar nuevas formas organizativas frente a las problemáticas identificadas (dimensión política).

### 1.3 Identificación de la(s) problemática(s)

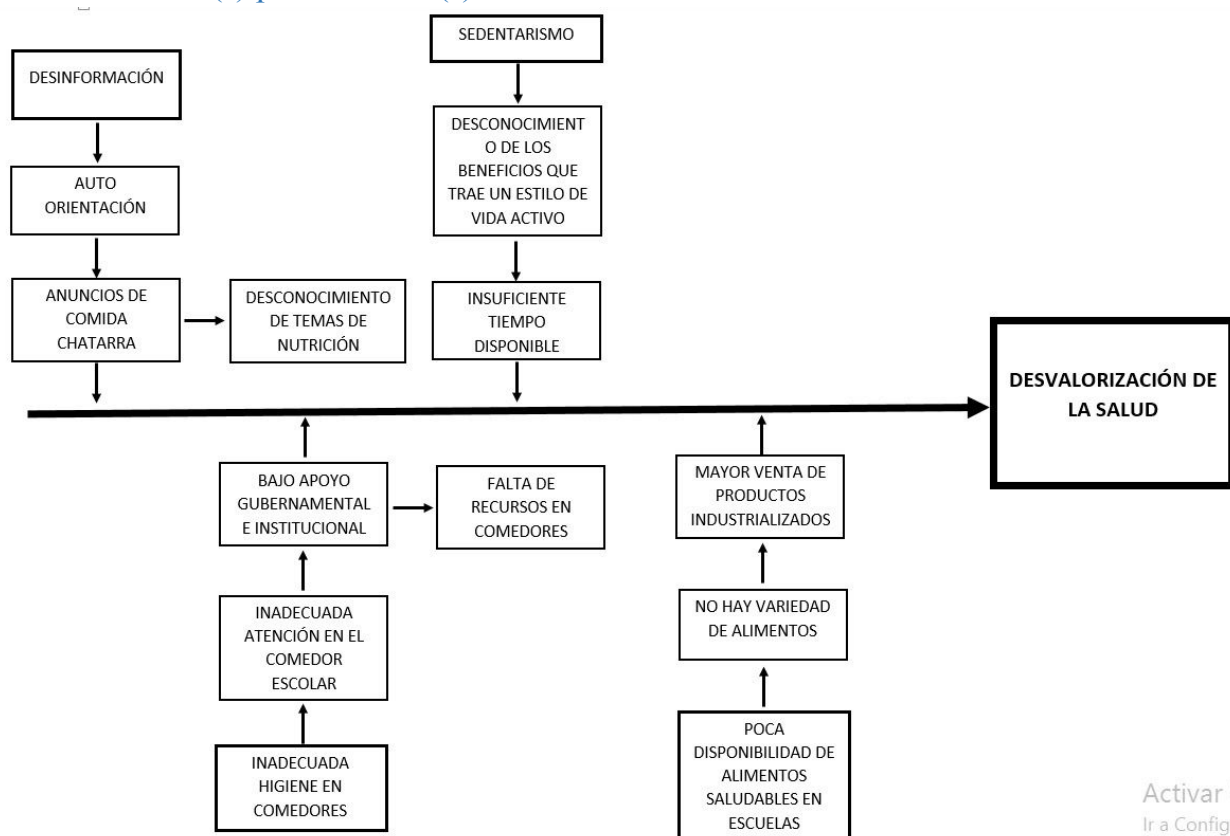


Figura 1. Diagrama de pescado.

Analizando la situación y tomando en cuenta el contexto en que se encuentran las comunidades de Villa Corona y Acatlán es que se realizó la figura 1 del diagrama de pescado. Anteriormente ya se había planteado un diagrama de árbol con las opiniones de padres de familia que participan en las comunidades de aprendizaje. En este apartado se explica con detalle la problemática encontrada y se realiza una comparación y diálogo con el árbol realizado por la comunidad, con el fin de resaltar los puntos en común que hay entre ambos diagramas y adquirir una visión más amplia de la situación que se vive en las comunidades.

A partir de la observación participativa, realizada en diferentes contextos de las comunidades (escuelas, comunidades de aprendizaje y comedores), y la comunicación que se tuvo, principalmente con algunos padres de familia (en las comunidades de aprendizaje), se identificó la desvalorización de la salud como la problemática principal, la población no

tiene como prioridad el cuidado de su bienestar y tampoco existe una cultura de prevención de enfermedades; es hasta que uno se enferma o se empieza a sentir mal, cuando comienza a tomar medidas para atenderse. Esto se puede ejemplificar con una de las conversaciones que se tuvieron con una madre asistente a una de las comunidades de aprendizaje, quien expresó, que ella no se preocupaba por sus hábitos de vida, hasta que le diagnosticaron diabetes y sobrepeso, fue ahí cuando comenzó a buscar información y alternativas para cuidar de su alimentación y a realizar actividad física con mayor frecuencia.

Dentro de esta gran problemática se encontraron diferentes causas que contribuyen y generan esta desvalorización de la salud, las cuales se mencionan enseguida:

Ambos diagramas coinciden en colocar como una de las principales causas, la “desinformación” por parte de los habitantes, esta escasez de conocimiento impide que surjan iniciativas personales o colectivas que comiencen un cambio. Como equipo observamos este aspecto, como uno de los que con mayor urgencia necesitan ser tratados, puesto que, si las personas no reconocen, por falta de información, lo que les está afectando a corto o a largo plazo a su salud, será muy difícil que realicen algún tipo de cambio. Uno de los factores que contribuyen a la desinformación es la “auto orientación”, la comunidad tiene muy arraigados varios de mitos y tradiciones referente a la comida, aprendidos de generación en generaciones. El desconocimiento de temas relacionados en nutrición y una alimentación saludable se encuentra como subcausa siendo un factor importante para que mucha de la población de las comunidades de Acatlán y Villa Corona presenten sobrepeso (observación fácil que pudimos hacer a simple vista al momento de conocer las comunidades). Los anuncios y la gran disponibilidad de alimentos industrializados sumado al desconocimiento de saber el daño que generan forma otra subcausa importante para generar una desvalorización de la salud en las personas.

Otra causa que se menciona es el “sedentarismo” generado por el desconocimiento que presenta gran cantidad de la población al no saber sobre los beneficios que conlleva un estilo de vida activo. Se puede observar dentro de las comunidades que poseen espacios recreativos (canchas de fútbol, basketbol, aparatos básicos para musculación, etc) y aptos

para realizar actividad física, pero no todas las personas hacen uso de estos mismos. Al igual, como subcausa también se encuentra la falta de tiempo para realizar ejercicio, ya que muchas mamás dentro de comunidades de aprendizaje han llegado a comentar que no les alcanza el tiempo para hacer todos sus pendientes, muchas de ellas en específico se encargan de llevar y recoger a los niños de las escuelas, hacer la comida, etc.

Por otra parte, la inadecuada higiene en los comedores escolares es otra causa que se ve reflejada en la comunidad y esto debido a que no se le brinda la atención e interés suficiente a dicho servicio, además de que es muy bajo el apoyo gubernamental e institucional que reciben las mamás y señoras que trabajan ahí y por consecuencia hay insuficientes recursos para trabajar. Dentro de las mismas escuelas, incluyendo los comedores y cooperativas también se encuentra como causa la poca disponibilidad de alimentos saludables y como subcausa una mayor venta y consumo de alimentos industrializados, por lo que no hay variedad en productos nutritivos para que los niños puedan consumir y tener una alimentación saludable dentro de la escuela.

Todas estas causas y subcausas ya mencionadas, tienen como principal problema la “desvalorización de la salud” en general, es decir; salud emocional, física, alimentaria, económica, entre otras. De este importante factor se desencadenan todos los subproblemas que se ven reflejados en la comunidad, tanto padres de familia como a los hijos.

1.4. Planeación de alternativa(s) NACE desarrolla su trabajo a partir del trabajo de 4 componentes o líneas de acción (la mejora de la alimentación en comedores y cooperativas; generación de procesos formativos; activación física y gestión del conocimiento) y su visión de entornos saludables está concebido desde 4 ejes (educativo, ambiental, convivencia y actividad física), teniendo esto como referencia y las problemáticas identificadas, nosotras en específico, nos enfocamos en el trabajo de las causas que engloban a la desinformación, sedentarismo y los malos hábitos de higiene en comedores. En seguida se explican las alternativas y propuestas de solución que se realizaron frente a las problemáticas.

Por parte del área educativa y tratar de abordar la causa de desinformación, se trabajó con la implementación de talleres con adultos. Las charlas y pláticas con personas de la comunidad es una de las actividades que se ha querido implementar en NACE. A pesar de ello, se decidió el tomar esta nueva propuesta de talleres pero ahora mediante una planeación realizada por psicólogos que nunca se llegó a implementar. No solo fue el utilizar el manual, sino crear una actualización y combinación de actividades planteadas con temas de nutrición para crear una nueva versión final y por ende implementarla.

Para trabajar con la causa de malos hábitos de higiene dentro de los comedores, se brindan talleres de capacitación a las madres cocineras acerca de temas relacionados con las buenas prácticas alimentarias y mejorar la alimentación de los niños, así como mejorar la calidad de vida de la comunidad, interviniendo desde comedores. De igual manera, los temas de los talleres los eligen las mamàs y se les obsequian infografías como refuerzo de la información visto en el taller y se realizan algunas actividades para que no se queden con dudas.

Involucrando el área de actividad física y trabajando la causa de sedentarismo, el proyecto de Recreo Activo se ha aplicado desde los comienzos del proyecto; no obstante, el manual que se tenía, carecía de una justificación teórica; por lo tanto, se planeó retomar el manual y trabajarlo, no sólo desde su aplicación en las escuelas, también, en el ámbito teórico; para, al finalizar el semestre tener un manual más completo. El trabajo realizado consistió no solamente en justificar al manual, sino que también, se trabajó en modificarlo para que fuera multifacético, es decir, que no sólo se abordará la actividad física como una solución para mantener la salud física, sino que, se comprendiera a la actividad física como una herramienta o recurso que favorece y contribuye a mejorar nuestra salud mental (desde un enfoque psicológico, incluyendo lo cognitivo y lo emocional) y social. De esta manera se le otorga al manual un enfoque desde la psicología de la salud.

Además, del fundamento, la actualización del manual que se estuvo realizando incluía la formación e implementación de nuevas iniciativas que lo enriquecieran, tomando como punto de referencia lo investigado en la teoría y a partir de la observación activa/

participativa en las escuelas y del diálogo con los asesores y demás compañeros del proyecto. En el apartado de anexos se comparte la planeación de trabajo que se realizó al inicio del semestre, en esta planeación se incluye la modificación que se realizó debido a la situación de emergencia que trajo el COVID-19.

### 1.5. Desarrollo de la propuesta de mejora

A pesar de que ya se contaba con un plan estratégico y un cronograma para todo el semestre, las circunstancias van cambiando en cuestión de cómo se vaya avanzando y trabajando con las comunidades, sí fue necesario realizar ajustes quitando o agregando cosas o simplemente situaciones fuera de nuestras manos como lo fue la contingencia sanitaria ante el COVID 19. Sin embargo, se pudo aprovechar el tiempo y el proceso de lo que se trabajó en cada área (talleres, actividad física y comedores) fue el siguiente:

#### **Fundamento y actualización del manual de recreo activo**

Para la realización del trabajo mencionado anteriormente en el manual del Recreo Activo, se hizo una revisión de artículos, investigaciones y proyectos similares, que pudieran dar sustento al proyecto; además se realizaron algunas entrevistas con expertos en el tema y una entrevista con una de las asesoras del proyecto para que se obtuviera una comprensión total del proyecto y todo lo que se ha realizado específicamente de los recreo activos. El propósito de realizar tal trabajo, no era sólo para darle un formato más profesional al manual, sino que, pretende servir a la comunidad (profesores de las escuelas participantes, padres de familia y niños) como una fuente de información válida sobre la importancia de realizar actividad física, una motivación para movilizarse y un recurso para encontrar formas divertidas y fáciles para hacer de la actividad física un hábito recurrente.

Al comienzo del periodo de trabajo, se estuvo realizando simultáneamente, la revisión teórica y la observación de la práctica del recreo activo en las escuelas. A partir de ésta observación se realizó una lluvia de ideas sobre qué apartados y qué elementos nuevos se le



podían agregar al manual para que estuviera lo más completo posible. Se tenía planeado poner en práctica las ideas gestionadas para ver si funcionaban y si era valioso añadirlas.

Dentro de éstas, estaba la idea de agregar un factor de intensidad a cada actividad, para tener una medida aproximada de qué tan demandantes eran los juegos desde un enfoque totalmente físico (esta propuesta, se tenía que revisar con detalle, dado que los resultados podían ser muy subjetivos y diferentes dependiendo cada niño); otra propuesta, era la de establecer un formato un poco más rígido en el que se dividiera el recreo activo por tiempos, los primeros minutos se realizarán los juegos establecidos por los facilitadores y al final, los niños podían tomar la batuta y proponer sus propios juegos. Otra iniciativa fue la de incluir activaciones más cortas y sencillas que se pudieran realizar en el salón de clase, para que los profesores las usaran cuando percibieran a sus grupos inquietos, adormilados o fastidiados. Debido a la contingencia ocasionada por el COVID-19, no se pudo seguir asistiendo a campo, por lo tanto la implementación de las propuestas no se realizó. Desde casa se siguió trabajando en el Manual hasta completarlo.

### **Diseño del plan de capacitación para personal de comedores escolares**

La capacitación al personal de comedores, es llevada a cabo con las madres cocineras que participan en los comedores escolares. La capacitación al personal se lleva a cabo a través de talleres previamente planeados y organizados, con el fin de que las madres aprendan cuales son las buenas prácticas alimentarias de higiene y la importancia de la alimentación adecuada en los niños escolares. Los temas de los talleres ya están hechos y organizados listos para llevarlos a cabo, actualmente son 7 talleres con la opción a que se realicen más, si las madres cocineras llegaran a tener algún interés en hablar de otros temas. El objetivo de los talleres de capacitación es mejorar la calidad del servicio de comedores mediante un personal formado y capacitado a través de información necesaria que se brindan en los talleres de aprendizaje. De esta manera se desea cumplir con las buenas prácticas alimentarias de higiene y mejorar la calidad de vida de los niños escolares por medio de una alimentación saludable y balanceada.

### **Diseño de talleres para padres y madres de familias saludables**

A partir de una planeación ya establecida y escrita por un grupo de compañeros psicólogos (de PAP previo), se utilizó como base para una nueva implementación de talleres llamada “Ciclo de Talleres de Padres y Madres Saludables” que se delimitó para poder impartir en 4 escuelas, incluidas Roberto Quiroz, Benito Juárez, López Cotilla y Emiliano Zapata.

El ciclo consta de 6 talleres con diferentes temáticas relacionadas a nutrición y cómo llevar un estilo de vida saludable que se planeaba implementar cada 3 semanas (1 semana en una escuela, otra semana en otra escuela y otra semana en 2 escuelas) con una duración de 1 hora y media aproximadamente. Al inicio de este programa solamente se pudo impartir el primer taller en 2 escuelas (en 1 no asistieron personas) por lo que se pudo detectar como primera experiencia detalles a modificar como lo son explicar en ese momento ciertos conceptos, utilizar palabras y ejemplos acorde a sus contexto. En este intento de implementar los talleres se utilizó en su mayoría el generar publicidad dentro de las escuelas e inclusive se acudió a dar el anuncio mediante una misa para generar más asistencia de personas.

Desafortunadamente toda la planeación se vio afectada ante la contingencia sanitaria del COVID 19 y todas las demás sesiones se tuvieron que cancelar. Por lo que el trabajo de talleres se volvió en modo virtual y se enfocó en crear una nueva planeación con un número reducido de sesiones (4) abarcando los temas más importantes a tratar de nutrición y tomando en cuenta los puntos importantes que se pudieron detectar al tener la experiencia de dar la implementación en 2 escuelas.

## 1.6. Valoración de productos, resultados e impactos

El proceso por el cual se vivió el trabajo individual de cada proyecto en NACE fue totalmente diferente al que se tenía planeado desde un inicio, pero al final se trató de acoplar todo para seguir abarcando el objetivo planeado desde un inicio. Los resultados de nuestra experiencia PAP fueron los siguientes:

Respecto al manual del Recreo Activo, se considera que sí se completó el objetivo, el cual era restaurar y complementar el manual; sin embargo, puede ser que no se hayan hecho

grandes cambios debido a la imposibilidad de aplicar las propuestas en la práctica. Aunque no era el objetivo planteado, sería valioso, como parte del proyecto, en próximos semestres, difundir el manual con las comunidades de una manera controlada o como una prueba piloto e idear un método para evaluar su impacto en los niveles de actividad física de los niños, esto se podría realizar con una encuesta inicial (antes de tener el manual) y otra encuesta después de uno o dos meses, las preguntas serían muy sencillas, podría ser dirigida a los niños o a los padres de familia, abordando los hábitos en cuanto a la actividad física, antes y después de tener el manual; para de alguna manera saber qué tan útil es y en caso de que no sea de utilidad, qué mejoras realizar. A un largo o mediano plazo, se podría realizar otra encuesta enfocada a observar los cambios en el estado de salud considerando el aspecto mental, físico y social, al tener hábitos más activos (con el uso del manual o a partir de la información otorgada, está pequeña investigación se tendría que realizar una vez que se tenga los resultados respecto a la efectividad del manual y haya cambios en el comportamiento de los niños).

Al estar trabajando de manera más enfocada en el manual durante la cuarentena, se me ocurrió la realización de una adaptación del manual ya hecho, focalizada hacia los niños; la idea es que sea una especie de libro didáctico, en el cual, se encontrará toda la información que tiene el manual, pero presentada de una manera más visual (con muchas imágenes, mapas mentales, tablas, etc.) y con el lenguaje más simple posible; después de adaptar el contenido teórico, poner el glosario de juegos, con las instrucciones simples y claras dejar un espacio libre para que los niños escriban sus propios juegos. Personalmente, me quedo con las ganas de la creación de éste manual, me hubiera gustado haber organizado mejor los tiempos y que la propuesta hubiera venido con mayor anticipación, no en las últimas semanas.

En cuanto al programa de capacitación de comedores, se concluyó el propósito de planeación, cabe resaltar que no se llevaron a cabo los talleres. Los talleres se planearon mediante un análisis observacional, en donde se revisaron las principales problemáticas

dentro de los comedores. Una vez teniendo un enlistado de los principales problemas, se realizó el programa adaptado a las escuelas de Acatlán de Juárez y Villa Corona, ofreciendo apoyo nutricional, acompañamiento durante el programa para cualquier duda que tengan las madres cocineras y brindando herramientas que permitan mejorar en diversos aspectos en el comedor como lo es en las buenas prácticas de higiene tanto en cocina, el comedor y quienes preparan los alimentos, brindar un servicio eficaz y con platillos balanceados y equilibrados.

Lo que abarca el trabajo de talleres con adultos a pesar de que el objetivo desde un inicio fue el impartir pláticas, desafortunadamente solo se pudo abarcar el dar 2 sesiones de 9 contempladas a brindar en todo el semestre. Pese a las circunstancias, se siguió trabajando con el enfoque de brindarles a los padres y madres de familia información y un espacio de compartir que les sirva a ellos para poder llevar una vida sana junto con su familia. Si se cumplió el objetivo de generar un producto valioso y de mucha utilidad a los padres de familia, y a pesar de que en lugar de impartir los talleres se terminó realizando una planeación muy bien desarrollada y explicada, fue un buen resultado, y más porque se tomó en cuenta ciertos puntos que se detectaron en las 2 únicas experiencias de dar sesiones. Por lo que no fue el resultado como se esperaba y pensaba, pero a pesar de ello la planeación es un excelente producto que se podrá impartir con mucha facilidad y sobre todo utilidad para las personas en cualquier momento que se desee retomar este tema de talleres. Cabe recalcar que el material realizado es apto para que cualquier persona pueda aplicarlo, ya que cuenta con una clara y didáctica explicación, anexos y material a utilizar, lo cual genera con mayor facilidad su implementación.

### 1.7. Bibliografía y otros recursos

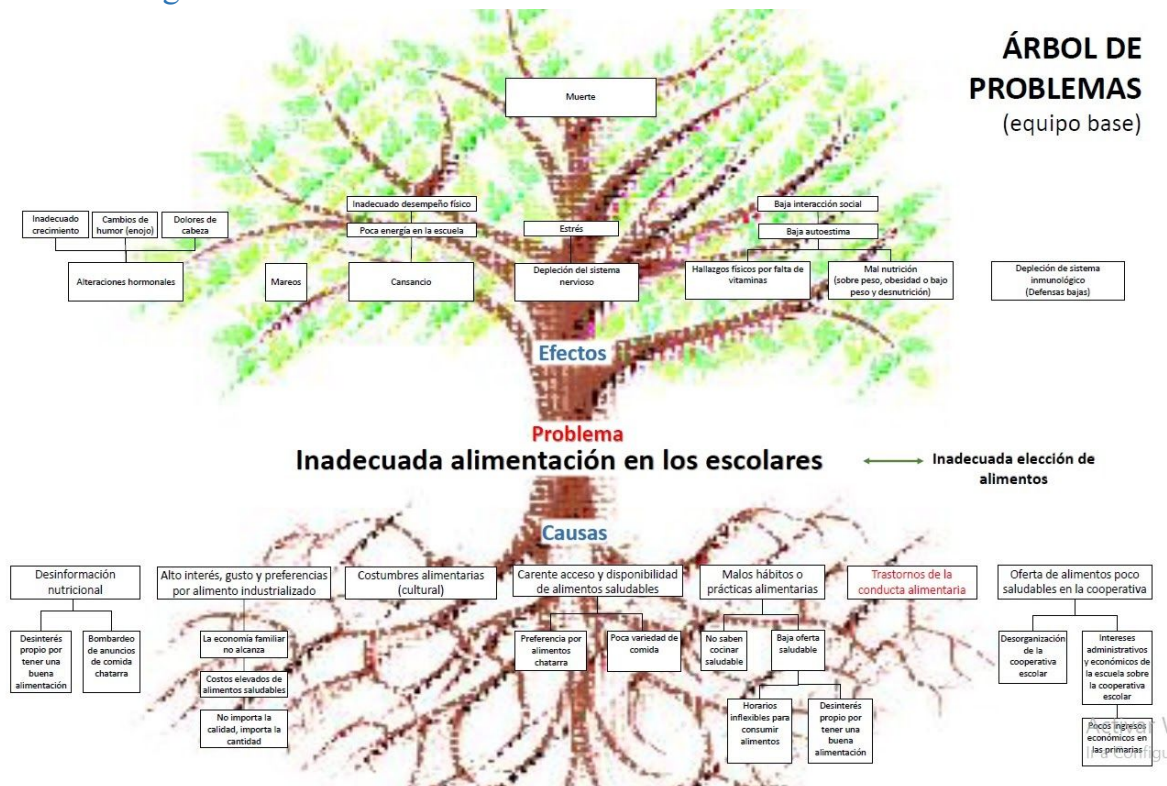
Salazar, M. C. (1992). *La investigación-acción participativa: Inicios y desarrollos*. Madrid, España: Editorial Popular.

Ander-Egg, E. (1990). *Repensando la investigación-acción- participativa: Comentarios, críticas y sugerencias*. Buenos Aires, Argentina: El Ateneo.

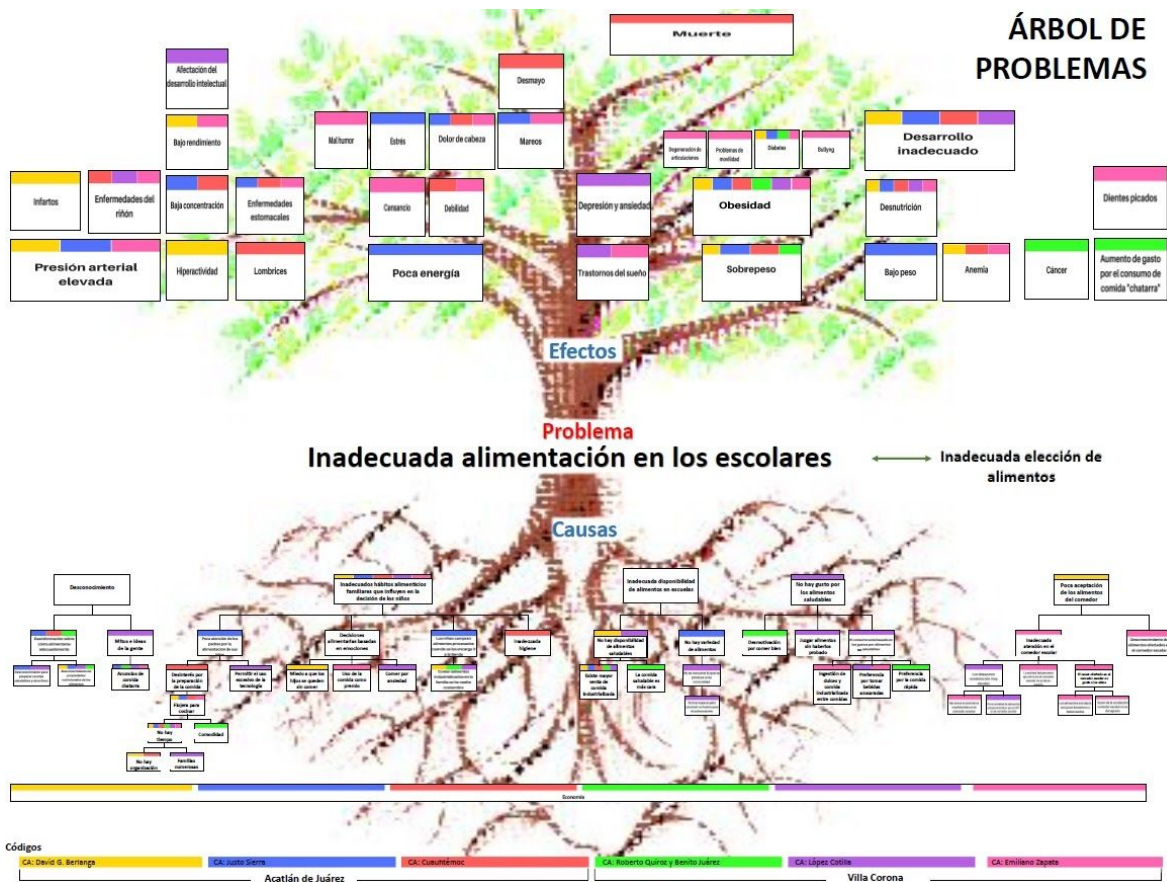
Francesc R. (2001). *Las mediaciones sociales. Nuevas tendencias en acción social comunitaria*. <https://doi-org.ezproxy.iteso.mx/10.5209/CUTS.8793>

Garelli, F. M., Cordero, Silvina, Mengascini, Adriana, & Dumrauf, A. G. (2019). *Caminos para la educación en salud desde la educación popular: experiencias en bachilleratos populares de Argentina*.

## 1.8. Anexos generales



Árbol de problemas de equipo base. Referente para la creación del diagrama de pescado.



Árbol de problemas de comunidades. Referente para la creación del diagrama de pescado.

### Planeación Ivana

	Apartado por realizar	Fecha de entrega
Manual de Recreo Activo	Justificación	21 de marzo
	Marco Teórico	28 de marzo
	Analizar las evaluaciones que se tienen de los juegos	31 de marzo
	Juegos (copiar los que ya hay) y añadir los resultados de las evaluaciones	04 de abril
	Correcciones Justificación	09 de abril
	Correcciones Marco	12 de abril
	Fomentación de la actividad física (PRPUESTA)	15 de abril
	Presentación y portada	15 de abril
	Correcciones finales	

Semana	11 (viernes 3 abril)	12 (viernes 17 abril)	13 (viernes 24)	14 (viernes 1 mayo)	15 (viernes 8 mayo)
Producto a entregar	-Taller 2 y 3 del ciclo de talleres de padres y madres saludables	-Taller de 2 horas, resumen de temas importantes en nutrición -Talleres 4, 5 y 6 del ciclo de talleres de padres y madres saludables	-Pequeño recetario ya sea en video o en forma digital.	-Pendiente para pensar en qué otra opción digital se puede entregar	-Pendiente para pensar en qué otra opción digital se puede entregar

Dulce Valeria Contreras García  
Cronograma Primavera 2020  
Proyecto de Aplicación Profesional, NACE

## 2. Productos

Los productos elaborados a partir de este PAP, se entregarán al equipo base del proyecto NACE. A continuación presentamos una ficha descriptiva de cada uno de estos productos, con el fin de que puedan ser identificados y utilizados en otras experiencias:

<b>Alejandra Ficha Descriptiva</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b><u>Plan:</u></b> Programa de capacitación para personal de comedores</li> <li>● <b><u>Modelo o prototipo</u></b> Talleres propuestos y planeados por compañeros nutriólogos.</li> <li>● <b><u>Metodología:</u></b> Se realizaron observaciones en comedores, encuestas a las madres de familia, visitas a las instalaciones escolares y escuchamos a algunos niños por lo que analizamos los problemas más comunes.</li> <li>● <b><u>Estrategia:</u></b> Una vez analizados los problemas, se plantea realizar una capacitación a las madres cocineras en los comedores escolares para modificar o cambiar y brindar un servicio de calidad en comedores.</li> <li>● <b><u>Reporte:</u></b> El programa de capacitación consiste en brindar talleres de aprendizaje previamente planeados y organizados, con información sustentada en fuentes confiables. Estos talleres son planeados y adaptados específicamente para el personal de comedores, en donde se les capacita para mejorar el servicio. Los temas de los talleres son de suma importancia</li> </ul>



para disminuir la problemática de malnutrición y enfermedades a causa de las malas prácticas alimentarias en México.

- **Diagnóstico**

La intención es proporcionar conocimientos , orientarlos y guiarlos, brindar herramientas que les ayuden al manejo adecuado de los alimentos, preparar platillos completos en cuanto a nutrimentos, al mismo tiempo resolver las dudas a través de un acompañamiento y que realmente se sientan comprometidas a actuar y seguir lo visto en los talleres de aprendizaje y que muestren interés no sólo para su casa, si no para poder proporcionar esta información a más personas y poder mejorar de boca en boca la comunidad de Acatlán de Juárez y Villa Corona.

- **Manual**

El programa está planeado y constituido por 7 talleres. Los talleres están categorizados por temas, como un curso intensivo de nutrición que se requiere de uno para comenzar el otro, con el fin de obtener un buen entendimiento por parte del personal de comedores y seguir una secuencia.

- **Técnica o herramienta:**

Investigación para fundamentar la propuesta, observaciones y encuestas.

- **Producto y aplicación digital**

<https://docs.google.com/document/d/1V41pZvWDEfTmEU0pojYBf5xXpoNnxLDWYSrCI>

### **Dulce Ficha Descriptiva**

- **Plan/Nombre:**

Ciclo de Pláticas para Padres y Madres Saludables

- **Modelo o prototipo:**

Planeación propuesta por compañeros psicólogos



- **Metodología:**

Análisis de planeación ya establecida por parte de compañeros psicólogos. Modificación y adaptación de la planeación ya prevista a lo que se quería abordar con temas de nutrición. Se llevó a cabo observaciones y pláticas dentro de las comunidades de aprendizaje para lograr identificar el contexto de las personas.

- **Estrategia:**

Se propone el crear una nueva planeación de talleres a implementar de un total de 4 sesiones, tomando en cuenta lo analizado y visto en el trabajo de campo en comunidades, cada sesión con un tema diferente.

- **Reporte:**

El Ciclo de Talleres de Padres y Madres Saludables surge ante la necesidad de acompañar y guiar a las comunidades que se encuentran en los municipios de Acatlán y Villa Corona ubicados en el sur de Jalisco, con el objetivo de proporcionar información de utilidad para poder llevar un estilo de vida saludable.

- **Diagnóstico**

El enfoque que se trabaja en este ciclo es a nivel individual, es decir, trabajando desde las acciones y actividades de cada persona, pero siempre inculcando el aporte a un nivel colectivo y político.

- **Manual**

Consta de 4 sesiones y cada una se basa en un tema en específico, pero que al mismo tiempo van de la mano para poder complementarse. La duración de cada sesión es de hora y media a dos horas dependiendo de cómo se vaya manejando el tiempo.

- **Técnica o herramienta:**

Revisión de trabajos ya establecidos, corrección de retroalimentaciones, observación en trabajo en campo.

- **Producto y aplicación digital**

[https://drive.google.com/drive/folders/1zH\\_JEX1GdVcjSMkX0BMy\\_ILhMAFEAXcm](https://drive.google.com/drive/folders/1zH_JEX1GdVcjSMkX0BMy_ILhMAFEAXcm)

### Ficha Técnica Manual Recreo Activo

**Título:** Manual Recreo Activo

**Auto y Año:** NACE, 2020

**Tipo de documento:** Manual

**Resumen:** El manual Recreo Activo, se compone de dos grandes segmentos. La parte teórica en la que se aborda los beneficios de la realización de actividad física para la salud física, mental, cognitiva y social, así como la relación entre la actividad física y los valores sociales; la justificación de la iniciativa, la cual va acompañada de una contextualización del sedentarismo y los problemas que provoca a nivel mundial, nacional y estatal. Y la parte práctica que se forma por un glosario con 24 juegos que están acompañados de instrucciones, indicaciones de material, espacio y edad recomendada; al igual que un apartado de los valores y capacidades cognitivas que cada uno de los juegos fomenta y estimula. Por último vienen varias recomendaciones para la con el fin de facilitar su implementación.

**Número de páginas:** 65 páginas

**Público dirigido:** Profesores de las escuelas primarias participantes en el proyecto NACE, padres de familia, equipo de NACE.

**Vista Previa:** el documento completo se anexa con el formato de pdf.



## Justificación

El sobrepeso y la obesidad son considerados a nivel mundial, un problema de salud pública, ya que, favorecen la aparición de enfermedades físicas como la diabetes, problemas circulatorios, del corazón o de los riñones, repercusiones graves que afectan la calidad y la esperanza de vida (UNICEF, 2016). También, se ve afectado el estado psicológico de la persona, hay alteraciones emocionales, elevados niveles de ansiedad y depresión, pérdida del autoestima, desórdenes alimenticios, dismorfia corporal (trastorno mental que hace que una persona se vea así misma con defectos físicos irreales o desmesurados con la apariencia real), perturbación emocional así como sentimientos de culpa y tristeza por hábitos de ingesta erróneos, como el consumo de comida grasosa y en cantidades abundantes (Alvarado, A. M. et al, 2005).

México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil y el segundo en personas mayores a 18 años (INSP, 2009); tener obesidad infantil incrementa las posibilidades de adquirir y mantener la obesidad en las demás etapas de la vida, además de que es un factor de riesgo en la adultez para el desarrollo de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, dislipidemias (tener niveles altos de colesterol y grandes concentraciones de triglicéridos "grasa" en la sangre), enfermedades coronarias, enfermedad vascular cerebral, vesicular, osteoartritis, cáncer endometrial y de mama, entre otras (Secretaría de la Salud Federal, 2010). Según la UNICEF (2016) 1 de cada 3 niños entre los 6-19 años, padece sobrepeso u obesidad.

De acuerdo con los datos del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), el sobrepeso infantil crece 1.1 por ciento cada año (revisado en: Muñoz, 2015). En el 2018, el porcentaje de población de 5 a 11 años con sobrepeso y obesidad era de 18.1% con sobrepeso y el 17.5% con obesidad; en las localidades urbanas los porcentajes de ambos indicadores son mayores a los de las comunidades rurales (INEGI, 2018). Jalisco tiene el 16.5% de los varones en edad escolar (5 a 11 años) con sobrepeso, lo cual lo posiciona en el número 14 entre las 32 entidades federativas; y el 9.8% de los varones en edad escolar con obesidad, lo cual ubica a Jalisco en el lugar 16 de las 32 entidades. Los datos de las niñas en edad escolar son similares a los de los varones, Jalisco se ubica en el mismo lugar (14 de 32) con el 23.3% de niñas que padecen sobrepeso y el 6.0% obesidad (Instituto de Información Estadística y Geográfica del Estado de Jalisco, 2010).

Los factores determinantes de la obesidad se encuentran vinculados al estilo de vida y los hábitos, principalmente los de alimentación y actividad física (Ferreira y Wanderley, 2009). La herencia genética también es un factor que influye en la presencia de la obesidad, el riesgo de sufrir obesidad para un niño con padres obesos es 10 veces superior a lo normal, esto se debe a las tendencias metabólicas de acumulación de grasa; sin embargo, una gran parte, es ocasionado por la repetición y aprehensión de los hábitos alimentarios y sedentarios de los padres (Barceló, M. y Borroto, G., 2001).

### *Beneficios en la salud social*

Somos seres sociales, no sólo por una cuestión circunstancial, si no que es parte de nuestra naturaleza; de acuerdo con la pirámide de Maslow (1993) nuestras necesidades de afiliación (afecto, intimidad, amor, amistad) se encuentran en el tercer lugar justo después de las necesidades básicas (sueño, respiración, alimento, vestimenta) y las de seguridad (seguridad física, de salud, de recursos) las cuales son esenciales para nuestra permanencia en el mundo. Dicho esto, se reconoce la gran importancia de mantener una buena salud social. Es necesario esclarecer que, aunque se ha hablado de lo social, lo mental y lo físico por separado, en conjunto construyen el concepto de salud y están intrínsecamente relacionados; esto quiere decir, que si gocé de salud social, esto me traerá beneficios que me ayudarán a mejorar mi salud en sus otras facetas y viceversa. La OMS define a la salud como un "estado completo de bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de afectaciones o enfermedades" (OMS, 1946).

La salud social de una persona hace referencia a la forma en que se relaciona con su entorno (el cual lo forman: los ideales, valores, costumbres, tradiciones y estereotipos de una sociedad) y los otros que le rodean, incluye la calidad de las relaciones interpersonales que se tiene y los efectos que éstas tienen en el bienestar de la persona, tiene una relación íntima con la salud emocional (Aleman, 2015).

La actividad física en la infancia y adolescencia ayuda a inculcar los valores del esfuerzo, la amistad y el espíritu de equipo, aumenta la autonomía y la integración social, lo cual propicia relaciones sociales positivas; fomenta la sociabilidad al poner a los niños y adolescentes en una situación que demanda la interacción con otros (Gobierno de España, s.f.). Refuerza el vínculo con los grupos sociales más cercanos como la familia y amigos, y apoya al desarrollo de capacidades sociales que mejoran el trabajo en equipo (Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte de México, s.f.). Las dinámicas que se realizan especialmente en los deportes de equipo, propician que los niños se vean a sí mismos como seres sociales sin perder de vista su individualidad, ayudan a la comprensión de que sus acciones tienen un efecto en los demás y viceversa; lo cual, a su vez refuerza el valor de la responsabilidad (Vidarte, Vélez, Sandoval, y Alfonso, 2011). El juego, impulsa la práctica de la escucha, la comprensión y la comunicación clara, así como la autoregulación emocional (SEP, 2011).

#### Recomendación de Actividad Física en niños de edad escolar.

Las recomendaciones de actividad física en niños de 5 a 17 años, con el objetivo de tener un estado óptimo de salud física, es que inviertan mínimo 1 hora diaria de actividad física de intensidad moderada a vigorosa; de ser posible, que todos los días se tenga una actividad aeróbica y mínimo tres veces por semana, una actividad vigorosa que refuercen, particularmente, los músculos y huesos. La actividad física puede consistir en juegos, deportes, educación física, actividades recreativas, desplazamientos, o ejercicios programados (OMS, s.f.).

## Glosario de Juegos

A continuación, se enlistan 24 juegos los cuales fueron piloteados en tres primarias del municipio de Acatlán de Juárez, los juegos incluidos cumplen con los objetivos del proyecto: mejorar la actividad física en los niños de edad escolar y, a la vez, promover valores que propicien la sana convivencia. Los juegos son fáciles porque se busca su replicabilidad para que prosperen los recreos activos incluso después de la finalización del proyecto y los niños puedan apropiarse de las dinámicas y llevarlas a otros escenarios de su vida diaria.

Los valores que abordan los juegos son: respeto, cooperación, fraternidad y tolerancia; en un solo juego se pueden ver varios valores, pero no necesariamente los cuatro al mismo tiempo. Los valores elegidos son esenciales para llevar una sana convivencia en cualquier contexto en el que uno se encuentre, por ello se busca transmitirlos, y que a un nivel inconsciente, los infantes se vayan apropiando de éstos. Cabe mencionar que la práctica de los valores durante las actividades, debe ser propiciada y mostrada por el o los instructores que guíen la dinámica. Además del aspecto social, los juegos estimulan las siguientes capacidades cognitivas: la motricidad gruesa, control inhibitorio, visuoespacialidad, velocidad de procesamiento, planeación, flexibilidad cognitiva y la atención. La estimulación impulsa el desarrollo y perfeccionamiento de estas capacidades, lo cual contribuye a aumentar el rendimiento cognitivo del infante.

Los juegos están presentados en grupos de acuerdo a la edad recomendada para cada uno, se dividen en tres categorías: de 1° a 2°, de 3° a 4° y de 5° a 6°. Dentro de esas tres grandes divisiones, se realiza una segunda agrupación de acuerdo al espacio necesario, hay tres subcategorías: poco, moderado y amplio. A continuación se presentan dos apartados, que profundizan en el porqué se seleccionaron dichos valores, la definición y concepción de cada uno, y una breve explicación de las habilidades cognitivas que se estimulan.

### Capacidades cognitivas:

#### • **Motricidad gruesa**

Esta división de la motricidad, se enfoca en los movimiento amplios que realizamos como caminar, saltar, correr, girar; y su dominio implica mover los músculos de manera coordinada y controlada, y mantener el equilibrio.

#### • **Control inhibitorio**

Capacidad para detener respuestas automáticas en función de respuestas adaptativas; es ejecutada por la parte orbitofrontal y orbitomedial, dentro del lóbulo frontal. Es de las últimas partes del cerebro en desarrollarse por completo, su fortalecimiento termina con la adolescencia. También se le conoce como control de impulsos y es esencial para la adaptación social porque te permite colocar tus emociones en un contexto adaptativo.



## 1. Naranja o rosa

Espacio: Moderado

Material: 12 conos, 12 conos planos (6 de un color, 6 de otro)

Capacidades cognitivas

- Atención
- Motricidad gruesa
- Velocidad de procesamiento
- Control inhibitorio

Valores que formenta:

- Respeto
- Tolerancia

Grupo recomendado: 3º y 4º

No. de participantes: 6 equipos.

Instrucciones:

1. Coloca 6 pares de conos de manera vertical y encima de cada uno, un cono plano de manera invertida, (uno naranja y uno rosa). Por cada par de conos, deberá haber dos niños, viéndose frente a frente, cada uno detrás de un cono.
2. Los participantes, deberán tomar el cono plano del color que diga el facilitador, éste dará indicaciones para confundir a los participantes, como cambio de lado, derecha, izquierda o de espaldas, antes de decir el color del cono que deben tomar.
3. El participante que tome más rápido el cono indicado, ganará la ronda.



33

## 3. Reflexión crítica y ética de la experiencia

El RPAP tiene también como propósito documentar la reflexión sobre los aprendizajes en sus múltiples dimensiones, las implicaciones éticas y los aportes sociales del proyecto para compartir una comprensión crítica y amplia de las problemáticas en las que se intervino.

En cuanto en los comedores, se aprendió que es necesario tener empatía para ganarte la atención de las madres cocineras, que no es llegar a querer “enseñarles” si no es llegar como una compañera, a compartirles lo que se ha aprendido a lo largo de la carrera, mientras se aprendía de ellas, que debemos de ponernos desde su perspectiva y no es fácil cambiar sus hábitos de la noche a la mañana, no pueden cambiar una cultura, tradiciones y creencias que les inculcan desde pequeñas. También se aprendió que los cambios se

realizan poco a poco y con constancia, se reforzó la creencia que “querer es poder” pero hay muchas cosas que a veces no lo permiten, porque a veces querer mejorar los hábitos alimenticios es más caro de lo que uno piensa, que ir al gimnasio o a las clases de baile o pilates cuesta tiempo y dinero, y ese tiempo esas madres lo pueden utilizar en trabajos locales para sacar a su familia adelante; es por eso que el mayor aprendizaje es llevar a cabo y luchar por el derecho humano a la alimentación adecuada y la soberanía alimentaria, siempre luchar por ese derecho y buscar el bienestar de nuestro país, comenzando desde pequeñas comunidades.

Por parte de los comedores y pláticas con papás, fueron muchos los aprendizajes obtenidos, muchas veces se cree que uno sabe más y por ende al momento de dar pláticas lo demuestra, pero en realidad es un trabajo mutuo. Las personas aprenden cosas nuevas al uno llegar y compartir información que se aprende en la carrera universitaria, pero al igual los que vamos con la intención de proporcionar este compartir venimos aprendiendo lo mismo que ellos o el doble, porque en experiencia de este PAP al ser nuevas oportunidades de empezar a implementar talleres se da cuenta uno que no es fácil esta parte de compartir, tienes que acoplarte al contexto de las personas, explicar todo desde cero si es necesario para que ellos puedan entender todo. Esto fue el mayor aprendizaje que se obtuvo por parte de lo educativo, no es solamente llegar y pararse frente a la gente a hablar y decir infinidad de temas, sino es tener una buena y estratégica planeación, buscar el lenguaje apropiado, buscar herramientas y formas de cómo hablar y llegarle a la gente para tener su atención, es un buscar y buscar para lograr cumplir el objetivo.

Uno de los aspectos, que en la carrera de psicología se reflexiona bastante es el rol del psicólogo en la vida de los demás, sobre su quehacer profesional. En diferentes clases, se acompaña a los psicólogos en formación para que definan y adquieran una postura respecto a su profesión y las implicaciones éticas que ésta conlleva; para mí el punto clave de toda esta reflexión ha sido en los proyectos, ya que ahí es el momento en que, como profesional de la salud ejerces ese rol que has definido y pones en práctica tu ética laboral. En NACE, pude obtener mayor claridad respecto a cómo el psicólogo está ahí para acompañar y ser un facilitador. En otros proyectos había observado una faceta más clínica de la psicología, por

lo tanto, fue muy enriquecedor y valioso ampliar la visión de mi carrera y de mi profesión, al realizarla en un ámbito más social; el PAP, me enseñó y me ayudó a constatar mi propia definición del psicólogo y a comprender, dentro del proceso de cambio individual, todos los factores externos e internos que interfieren o son partícipes de este cambio. Me dió una visión más sistémica de la vida diaria, en la que no puedes separar o dividir algo, lo tienes que concebir de una manera integral, holística.

### 3.1 Sensibilización ante las realidades

A pesar de que cada una de nosotras trabajamos en áreas diferentes en todo el semestre, la comunidad y la realidad era la misma, pero los enfoques eran distintos por lo que nuestras reflexiones y experiencias variaron en cuanto a la visión que tenía cada una.

Hablando de los comedores escolares, fué muy difícil poder entender cómo trabajaban, se entendió un poco más hasta que se fue a desayunar en el comedor de la escuela López Cotilla en Estipac, platicando con las madres cocineras, se entendió la situación que se vive día a día. Cuando se dieron los talleres junto a otros compañeros estudiantes de nutrición, quedó más claro que hay problemas y que hay que mejorar en muchas perspectivas, pero que muchas veces no es lo que vemos desde nuestra perspectiva porque hay un límite muy grande entre cambiar esos detalles para mejorar los servicios de los comedores y seguir igual y es: el dinero, y son cosas que se salen de nuestro alcance como nutriólogos, porque les podremos dar muchos talleres y les quedarán muy claros, pero si no tienen un equipo y material adecuado, no se puede cambiar y no es por que no quieren pero no tienen los recursos suficientes para poder mejorar en las problemáticas anteriormente mencionadas, es por eso que en este PAP se aprende a tener empatía y comprensión, para buscar soluciones con los recursos existentes y a los que hay disponibilidad.

Por parte de los talleres, la visión que se traía era principalmente de aprender mucho y de obtener nuevas experiencias en el área educativa. Se llegó al proyecto NACE con muchas ganas de trabajar en campo y sobre todo en comunidades donde se sabe que se puede aprender mucho, ya que es muy diferente el trabajar en una ciudad grande a trabajar en una



comunidad pequeña y alejada del área metropolitana. Antes de iniciar con la aplicación de talleres, la posición que se fue creando fue de conocer principalmente cómo es la comunidad donde se trabaja, se empezó con el involucramiento y escucha en las comunidades de aprendizaje (espacio de trabajo con padres de familia) para sensibilizarse ante el contexto y lugar donde se estaba trabajando. Se escuchó mucho acerca de las inquietudes y temas que les interesaban a las personas, al igual que estos mismos se tomaron en cuenta para acoplarlos a la planeación de los talleres. El escuchar y ver que las personas en verdad tenían inquietudes y deseaban saber acerca de temas de nutrición, despertó con mayor razón un deseo de hacer un buen trabajo de planeación para poder implementarlo de la mejor manera y ayudar a las personas aunque sea con ese compartir de saberes. Hablando desde la parte de creencias y de dónde nace ese gusto por compartir y trabajar con personas, en la situación mía (Dulce) me encuentro rodeada de familiares que se dedican a la docencia, incluyendo a mi padre, por lo que he crecido viendo esta parte de impartir cursos y talleres, y por eso mismo nace este deseo de querer incorporarlo en el ámbito profesional en algún momento. Por lo que el trabajar en el proyecto NACE y específicamente en el área de talleres, fue un espacio de aprendizaje que serán sin duda parte para mejorar.

Hablando de manera personal, como Ivana, me parece que el escenario en el que se desarrolla el proyecto NACE, ha sido el más amigable o amable de los proyectos en lo que he estado; considero que el proceso de sensibilización fue mucho más sencillo (emocionalmente hablando), me fue más fácil encontrar cosas en común con la comunidad. También creo que la población, tanto los niños (en los recreos activos) como los integrantes de las comunidades de aprendizaje, contribuyeron a este proceso; todos se presentaban muy abiertos e inclusivos, sentí que no había barreras, es decir, las personas estaban receptivas y te involucran. Sin embargo, me parece que debido al COVID-19, este proceso se cortó en cierta medida; cuando sucedió la contingencia, ya teníamos varias semanas de asistir a campo, habíamos conocido un poco sobre la realidad en la que viven las familias, sus preocupaciones, sus necesidades y sus herramientas y conocimientos, pero me hubiera

gustado llegar a tener más profundidad. De la comunidad, me quedo con la importancia de tener profesionales de la salud capacitados atendiendo a este sector poblacional.

### 3.2 Aprendizajes logrados

Alejandra: En este PAP me quedó claro que podemos hacer todo lo que está en nuestras manos, motivar a las mamás a cocinar sin aceite, que no es necesario pagar un gimnasio o clases de zumba, es la motivación de caminar en el parque o realizar ejercicios desde casa, motivar a los niños e inculcarles a ellos, que son el futuro de México a llevar una vida más equilibrada a través de alimentos saludables y una vida activa.

Dulce: Yo en lo personal me metí a este PAP pensando en las experiencias y aprendizajes que pude ir obteniendo en cuestión del área comunitaria y educativa que es algo que me gusta mucho a mí. Definitivamente a pesar de que fue poco el tiempo a trabajar en campo aplicando los talleres, si fue mucho el aprendizaje que me llevo, por lo mismo de que fue un reto grande el trabajar en comunidades donde su contexto y forma de vida es totalmente diferente al de ciudad, por lo tanto era un trabajo de investigar y saber cómo interactuar con ellos, inclusive qué lenguaje utilizar para que te pudieran entender. Pero considero que ese reto se logró vencer y fue de mucha ayuda que apareciera, porque es la realidad que se va a vivir en todo lugar, es saber en qué lugar te vas a parar y cómo actuar ante ello. En aprendizajes profesionales, fue muy padre trabajar en ese espacio y con gente muy experimentada y sobre todo abierta a ayudarte en lo que se pueda. En lo personal, me encantó el interactuar con gente ya como si fueran pacientes, el saber cómo debe uno de llegar, el ver que no voy por tan mal camino en lo profesional y sobre todo disfruté mucho las comunidades y escuelas, el caminar en las calles, comer ahí, ver a los niños jugar y cooler, jugar uno mismo con ellos, fue una muy bonita oportunidad.

Ivana: Aprendí que todo está conectado, creo que esta idea ya la había adquirido con clases teóricas, pero en el proyecto pude reafirmar esto y vivir el trabajo multidisciplinar, que no había tenido hasta ahora. En la parte profesional, aprendí o estímulé mis habilidades de autogestión, pude conocer mis hábitos de trabajo, las estrategias que debo implementar para

eficientar mi proceso de creación y los aspectos que debo mejorar o modificar para ser una mejor profesionalista (me parece que el COVID-19, propició las condiciones para adquirir estos últimos aprendizajes mencionados). Obtuve la experiencia de incluirme en un trabajo que ya está avanzado, a encontrar la manera de aportar y sumar a un proyecto colectivo y que está en marcha, trabajé el uso de la creatividad, problematizar y buscar soluciones. Me parece que en los demás proyectos que había trabajado, sí aprendí sobre cómo encontrar problemáticas e idear soluciones creativas para ellas, pero todo estaba ya muy establecido, el proceso era mucho más simple. Por lo tanto, creo que esa fue la parte más difícil del PAP, pero también, una de las más enriquecedoras.