

“Ganar Perdiendo” (Apoyo a jóvenes con problema de sobrepeso)

Idalia Arakachi Cruz



Prácticas Innovadoras
en educación básica y media superior

INEE
Instituto Nacional para la
Evaluación de la Educación
México

Prácticas innovadoras
“Ganar perdiendo”
(Apoyo a jóvenes con problema de sobrepeso)

Primera edición 2016

Coordinación: Gloria Canedo Castro
Autor: Idalia Arakachi Cruz
Curaduría: Gloria Canedo Castro

D.R. Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación
Barranca del Muerto 341, Col. San José Insurgentes,
Del. Benito Juárez, C.P. 03900, Ciudad de México.

Coordinación editorial
Blanca Estela Gayosso Sánchez

Corrección de estilo
María Teresa Ramírez Vadillo

Diseño
Martha Alfaro Aguilar

Hecho en México
Distribución Gratuita. Prohibida su venta.
Consulte el Catálogo de publicaciones en línea: www.inee.edu.mx

La coordinación de esta publicación estuvo a cargo de la Dirección General de Investigación e Innovación. El contenido, la presentación, así como la disposición en conjunto y de cada página de esta obra son propiedad del INEE. Se autoriza su reproducción por cualquier sistema mecánico o electrónico para fines no comerciales.

Cítese de la siguiente manera:

Arakachi, I. (2016). *“Ganar perdiendo” (Apoyo a jóvenes con problema de sobrepeso)*. Serie: Prácticas Innovadoras. México: INEE.



¿Qué son las prácticas innovadoras?

La Dirección General de Investigación e Innovación del INEE, a través de la Dirección de Innovación y Proyectos Especiales (DIPE), en el 2016 inició este proyecto que pretende reconocer y visibilizar el trabajo que se desarrolla cotidianamente desde las distintas esferas del ámbito educativo. Para ello, como primera acción, se ha invitado a la comunidad educativa del país, a documentar Prácticas Innovadoras cuya puesta en acción haya resultado exitosa en un contexto determinado, con el propósito que pueda ser conocida por la comunidad educativa y, en su caso, adaptada y utilizada por otros profesionales de la educación.

Se consideran **Prácticas Innovadoras (PI)** a las experiencias en los procesos para favorecer el aprendizaje, desde la intervención docentes, en la administración y organización de centro escolar o en la zona, que incluyan “una serie de intervenciones, decisiones y procesos, con cierto grado de intencionalidad y sistematización, que tratan de modificar actitudes, ideas, culturas, contenidos, modelos y prácticas pedagógicas. Y, a su vez, de introducir, en una línea renovadora, nuevos proyectos y programas, materiales curriculares, estrategias de enseñanza y aprendizaje, modelos didácticos y otra forma de organizar y gestionar el currículum, el centro y la dinámica del aula.” Carbonell, J. (2001:8)¹.

Desde esta perspectiva, la innovación se asocia principalmente a la “renovación pedagógica”, a probar formas diferentes del quehacer docente, de los procesos de asesoría

y acompañamiento a las escuelas y del sistema educativo en su conjunto, que pueden ir o no, acompañadas de herramientas que ofrece el desarrollo de la tecnología.

Las Prácticas Innovadoras que se comparte en este sitio, han sido elaboradas en forma individual o colectiva, por profesores, directores, supervisores o coordinadores regionales, que trabajan en uno de los niveles de la educación obligatoria, además fueron revisada por un curador, especialista en el nivel, en la modalidad y en el contenido que abordan.

Ciudad de México, diciembre de 2016



Datos generales

Nombre del autor o autora

□ Idalia Arakachi Cruz

Estado y municipio en el que se desarrolló la práctica innovadora

□ Chetumal, Quintana Roo

Nivel educativo en el que se desarrolló la práctica innovadora

□ Bachillerato Tecnológico

Nivel de intervención (docencia, dirección, supervisión, coordinación de educación media superior)

□ Docencia



“Ganar perdiendo” (Apoyo a jóvenes con problema de sobrepeso)

1 Situación a mejorar

Contribuir a desarrollar competencias genéricas que le permitan al alumno: “Comprender el mundo e influir en él”, “Participando en el ámbito social” mediante la aplicación práctica y activa de las habilidades desarrolladas en el Módulo V, Submódulo I: “Analiza sangre con base en técnicas de química clínica”, de la Carrera de Laboratorio Clínico, del Centro de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios (CBTIS) 253, dando atención y seguimiento a un grupo de jóvenes estudiantes que tiene problema de obesidad y sobrepeso, y que a través de la actividad física, una dieta balanceada, motivación y seguimiento clínico logren el objetivo de reducir peso y talla en beneficio de su salud física y mental.

2 Propósito

Que los alumnos integrantes de dos grupos de la Carrera de Laboratorio Clínico, de sexto semestre, durante el periodo febrero-junio, innovaran y generaran alternativas para solucionar el problema de obesidad y sobrepeso que padecía una población muestra de la comunidad estudiantil del CBTIS 253, aplicando de manera práctica y con un carácter social, las habilidades que desarrollan con el Submódulo I: “Analiza sangre en base a técnicas de química clínica”, en la cual se abordan temas que están relacionados con la salud de los seres humanos.

Con la implementación de esta estrategia, los estudiantes desarrollaron las competencias profesionales, realizando actividades dirigidas a la participación en los procesos encaminados al diagnóstico, tratamiento, seguimiento y preservación de la salud, a la par que desarrollaron competencias genéricas que le permiten: “comprender el mundo e influir en él”, “participando en el ámbito social” que le rodea.

3

Contexto

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sobrepeso y la obesidad (SPyO) como una acumulación anormal o excesiva de grasa. Existe evidencia de que esta condición es el principal factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. En el caso de México, el SPyO se asocia con diabetes mellitus tipo dos, enfermedades cardiovasculares, trastornos al aparato locomotor y algunos tipos de cáncer.

El SPyO es producto de estilos de vida poco saludables, en los que se combina una mala alimentación, generalmente rica en azúcares y/o grasas, con poca o nula actividad física.

México enfrenta una crisis de salud pública a causa del sobrepeso y la obesidad con un costo entre los 82 y 98 mil millones de pesos, que equivalen a 73% y 87% del gasto programable en salud (2012), sólo considerando los costos atribuibles por diabetes.

En tal sentido y debido a que nuestra comunidad escolar no está exenta de esta problemática, se determina que la población con la que se trabajó esta estrategia, fue una muestra representativa de la comunidad estudiantil del (CBTIS) 253. La selección de los jóvenes estudiantes con SPyO se realizó previa aplicación de encuesta diagnóstica, cálculos de parámetros antropométricos y la detección del requisito mínimo de tener por lo menos 10 kg de más de su peso normal, quedando un *grupo muestra* compuesto por hombres y mujeres de edades entre 15 y 17 años, pertenecientes al segundo, cuarto y sexto semestre de las diferentes carreras que se imparten en este plantel.

El desarrollo de las actividades establecidas para la aplicación de la estrategia, como son actividad física, estudios de parámetros bioquímicos, pesaje de los participantes, entre otros, se realizaron dentro de las instalaciones del plantel: aulas, canchas, laboratorios y las áreas de espacios libres; todo lo anterior con el apoyo de personal profesional en el área de la nutrición, con el fin de llevar a cabo la implementación de los cambios de hábitos, que fueron requeridos por cada participante.

4

Desarrollo de la actividad

Narración de la práctica innovadora

La idea nace debido que en el desarrollo del Submódulo: “Analiza sangre con base en técnicas de química clínica”, en él se trabajaba la teoría y después se complementaba realizando prácticas de laboratorio, pero se realizaban tradicionalmente, es decir, con muestras de los propios alumnos que solamente eran útiles para el conocimiento de la técnica de laboratorio, a través de una toma de sangre, sin obtener ningún beneficio adicional, más que el “conocimiento teórico”.

Al observar el incremento del número de alumnos con sobrepeso y obesidad de la comunidad, cada semestre es mayor, me propuse realizar una innovación al desarrollo del Submódulo, para que los alumnos de sexto semestre pudieran involucrarse, través de las estrategias de aprendizaje, en el apoyo a un grupo de jóvenes que estuvieran padeciendo una de las problemáticas que se estudian en el curso, y de esa forma, pudieran aportar sus conocimientos de una forma práctica con un beneficio a la sociedad.

¿Cómo se desarrolla la implementación de la innovación?

Fase de apertura

En primer lugar, di a conocer la innovación que se integraría al desarrollo del programa del Submódulo, a todos los estudiantes de los dos grupos, del sexto semestre de la Carrera de Laboratorio Clínico, con el fin de conocer, ser, hacer y participar de esta innovación, y en el mejoramiento del desarrollo de sus clases diarias.

Como docente, les di a conocer detalles de la estrategia a los alumnos y también abrí un espacio para escuchar las opiniones acerca de la propuesta, así como sugerencias para enriquecer.



5

Resultados

El desempeño del grupo mejoró un 7.33 % con respecto a un grupo de comparación.

Las imágenes educativas han tenido un gran recibimiento por parte de los padres de familia, por lo que el alcance de la página de facebook ha llegado a ser de 6 millones de personas, a la fecha se tienen 280 mil seguidores.

Los resultados obtenidos con los alumnos fue del 100% de aprobación, ya que fue un trabajo que realizaron de forma colaborativa, permitió el desarrollo de las competencias profesionales, realizando actividades dirigidas a la participación en los procesos encaminados al diagnóstico, realizando prácticas de laboratorio de los estudios clínicos de cada uno de los pacientes participantes. Con los resultados se interpretaron los valores obtenidos y se compararon con los parámetros normales para validar el estado metabólico y poder de esta manera, orientar a los participantes de su estado de salud y dar seguimiento en la preservación de la misma.

A la par se desarrollaron competencias genéricas que le permitieron al alumno: “comprender el mundo e influir en él”, “participar en el ámbito social que les rodea”, les ayudó en su capacitación para aprender de forma autónoma a lo largo de la vida, desarrollando relaciones humanas armónicas.

En el caso de los pacientes, los resultados obtenidos fueron: el grupo de estudiantes que participó, logró reducir cifras en cuanto a su peso e índice de masa corporal, lo cual es un logro en beneficio de su salud, en la prevención del desarrollo de enfermedades de tipo metabólicas; también su aspecto físico mejoró, dando una carga de motivación muy notoria en su autoestima.



6

Observaciones

De forma generalizada comparto esta práctica innovadora que se ha implementado en este Submódulo y que por las experiencias vividas, me animan a compartirlas porque como docentes podemos tener muchos aciertos si nos atrevemos a innovar en nuestro salón de clases.

Quizá nos enfrentemos a muchos retos al cambiar la forma tradicional de la enseñanza, pero los resultados que se obtienen son satisfactorios y sobre todo las experiencias vividas por cada uno de los estudiantes que participaron, porque el aprendizaje se vuelve significativo en su formación académica. Las personas que se integran logran cambios de hábitos alimenticios importantes, a través de realizar una rutina diaria de actividad física y fortalecer la parte emocional de ellas mismas.

El cumplimiento del programa académico se llevó a cabo de forma teórica y práctica, solo que con esta innovación se dio un servicio a un grupo de la comunidad estudiantil que presentaba una problemática específica.





Anexos

Encuesta aplicada:

NOMBRE: _____ FECHA: _____

EDAD: _____ SEXO: _____ FECHA DE NACIMIENTO: _____

ESTADO CIVIL: _____ ESCOLARIDAD: _____ OCUPACIÓN: _____

DIRECCIÓN: _____

TELÉFONO: _____

OTROS (E-MAIL): _____

ANTECEDENTES PERSONALES

Reflujo __ Diarrea _____ Cirugía: _____
Estreñimiento __ Úlceras _____
Gastritis __ Colitis _____

CEREALES

LEGUMINOSAS

VERDURAS

LACTEOS

AGUA

ESTILO DE VIDA/ ACTIVIDAD FÍSICA

Realiza algún deporte: __ Tipo: _____
Actividad: Muy ligera: __ Ligera: __ Moderada: __ Pesada: __ Excepcional: __
Frecuencia: _____ Duración: _____
Consumo (frecuencia y cantidad) Alcohol: __ Tabaco: __ Café: _____

ANTECEDENTES FAMILIARES

Obesidad: __
Diabetes Mellitus: __
Hipertensión arterial: _____
Cáncer: _____

ANTROPOMÉTRICOS

Peso actual: __ kg Estatura: __ cm



Cuestionario aplicado

1. ¿Cuántas veces come al día? _ ¿Por qué? _____
2. ¿Come entre comidas? ___ ¿Qué tipo de alimentos? _____
3. Ha modificado su alimentación en los últimos 6 meses _____ ¿Por qué?

1. ¿Cómo considera su apetito? _____
2. ¿Es alérgico a algún alimento? _____

1. En que horario le da hambre normalmente: _____

1. Toma algún suplemento: _____ ¿Cuál? _____

1. ¿Su alimentación cambia de acuerdo a su estado de ánimo? _____
¿Cómo? _____

1. Ha utilizado algún medicamento para bajar de peso: _____ ¿Cuál? _____



Lista de cotejo:

Nombre:			
Edad:	Especialidad y aula:		
	Aspectos.	Sí.	No.
1	¿Trabajas?		
2	¿Tienes alguna dificultad física?		
3	¿Duermes 8 hrs. o más?		
4	¿Fumas o bebes alcohol regularmente?		
5	Al hacer actividad física ¿te agitas con facilidad?		
6	¿Ves televisión más de 1 hr? al día?		
7	¿Alguna vez has practicado un deporte por diversión?		
8	¿Tomas mínimo 2 lts? de agua al día?		
9	¿Desayunas y cenas?		
10	¿Quieres bajar de peso?		

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

Promoción



Cronograma de actividades

Lunes	Natación
Martes	Ejercicios de cardio
Miércoles	Natación
Jueves	Ejercicios de cardio
Viernes	Natación

Únete a nuestro programa
GANAN...
PERDIENDO

INTEGRANTES

- Campos Márquez Adriana Gisell
- Celis Ramos Cristian José
- Mayorga patrón María de los Ángeles
- Mex Zetina Joselyne del Carmen

SOBREPESO UN RIESGO PARA TU SALUD

DGETI CBTIS 253

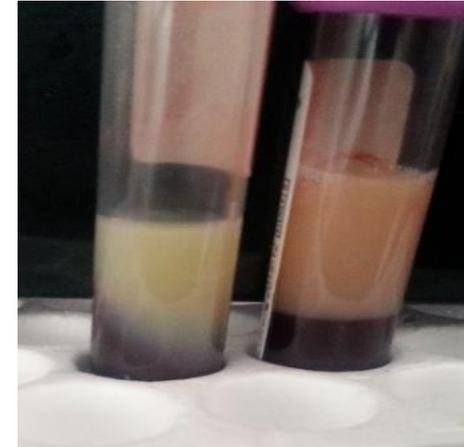
¿COMIDA CHATARRA? NOQUEALA!!!!!!!

Estos productos contiene aditivos que son sustancias para conservar el alimento y colorantes artificiales que a la larga pueden provocar:

=



Prácticas para valorar parámetros metabólicos



Ejemplos de menú que se incluyeron

Desayuno

2 rebanas de pan tostado integral + 2 cdas de mermelada

- Licuar: $\frac{1}{2}$ tza de té verde + $\frac{3}{4}$ tza de yogurt natural estilo griego + $\frac{3}{4}$ tza de piña picada + $\frac{1}{2}$ tza de zanahoria cruda rallada
- 1 tza de melón picado

Colación I

- 1 manzana
- 10 almendras



Almuerzo

- 100 gr de pechuga de pollo sin piel a la plancha
- 1 tza de lechuga romana cortada en cubos + 1 tza de lechuga orejona cortada en cubos + 1 tza de melón picado + 7 fresas cortadas en mitades + 3 nueces picados
- 1 tza de frijol cocido
- 1 tza de arroz cocido
- 2 tortillas de maíz

Colación 2

- 1 tza de uvas (verdes o moradas)
- 2 tzas de jícama (agregar sal y limón si se gusta)

Cena

- 1 tza de leche Semidescremada
- $\frac{3}{4}$ tza de cereal sin azúcar
- 1 tza de papaya picada





1.2 MENÚ 2

Desayuno

- 2 rebanadas de pan integral (linaza o multigrano)
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 40gr de queso panela
- 1 cda de mayonesa
- 1 hoja de lechuga
- ¼ tza de zanahoria cruda rallada
- ¼ aguacate hass
- Licuar: ½ tza de té verde + 1 tza de piña + 1 tza de papaya + máximo agregar ½ cda de azúcar + 1 cdita de chía (Esperar 15 minutos antes de ingerirlo para que se hidrate la chía)

Colación I

- 2 pzas de durazno
- 10 almendras
- 1 yogur griego bebible (sabor a elección libre)





Almuerzo

- 4 tostadas circulares
- 1 1/3 tza de pechuga de pollo deshebrado (1/3 tza para cada tostada)
- 4 cdas de frijol molido
- 1/3 aguacate hass
- 1 tza de lechuga picada
- 40 gr de queso panela
- 4 cditas de media crema
- 1 tza de agua de jugo de limón natural + 1 cdita de chía (Esperar 15 minutos antes de ingerirlo para que se hidrate la chía)

Colación 2

- 2 tzas de jícama (agregar sal y limón si se desea)
- 10 almendras

Cena

- 1 1/2 tza de lechuga cortada en cubos + 1/2 tza de pollo deshebrado + 1/2 manzana cortada en medias lunas + 1/4 tza de elote amarillo enlatado + 1/2 tza de espinacas cocidas al vapor o hervidas + 1/2 tza de brócoli cocido al vapor o hervido + 8 uvas
- 1 tza de papaya picada



Actividades físicas realizadas



Demostración de alimentos saludables

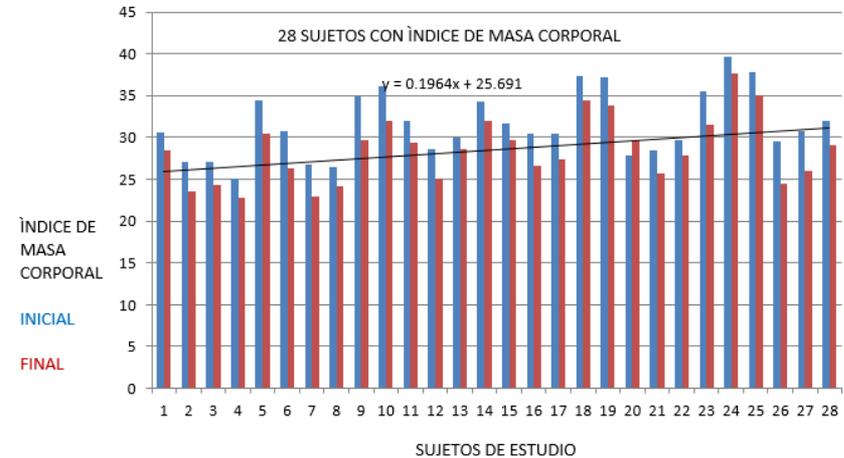
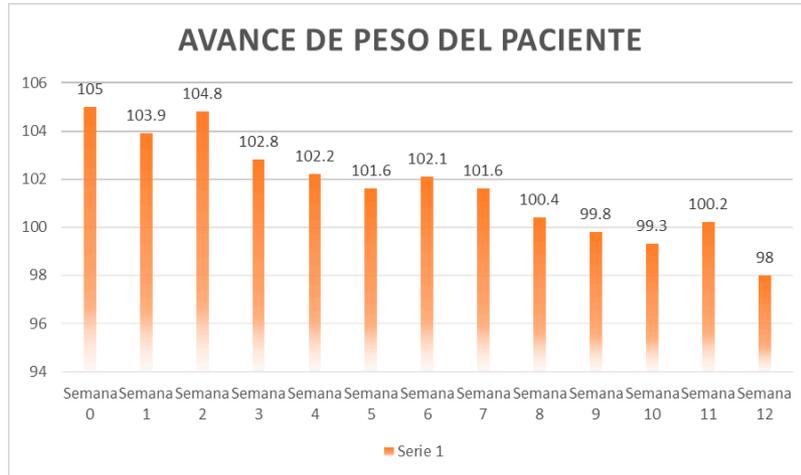


Clausura de la práctica





Avance del peso



Bibliografía

Lopez, Mathers, Ezzati, et al., 2006. *Global Burden of Disease and Risk Factors*. Oxford University Press. Publicado en:
<https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/7039/364010PAPER0GI101OFFICIAL0USE0ONL%20Y1.pdf?sequence=1>



Prácticas Innovadoras
en educación básica y media superior

Dirección de Innovación y Proyectos Especiales
Dirección General de Investigación e Innovación

INEE
Instituto Nacional para la
Evaluación de la Educación
México