



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Trabajo fin de máster

Propuesta de intervención sobre hábitos alimenticios saludables en el Ciclo Superior de Dietética, a través del trabajo cooperativo entre iguales.

Presentado por: Amaya Elvira Ceballos
Línea de investigación: Proyecto de intervención
Directora: Mara Sacristán San Cristóbal
Ciudad: Moreda (Álava)
Fecha: 09/07/2015

I. Índice

II. Índice de Tablas.....	3
III. Índice de Gráficos.....	3
1. Resumen.....	5
2. Justificación y planteamiento del problema.....	6
Primera parte:.....	8
3. Marco teórico.....	8
3.1. Marco legislativo.....	8
3.2. Concreción del Ciclo Superior de Dietética.....	10
3.3. Motivar la participación; el trabajo en equipo.....	14
3.4. Importancia de una alimentación saludable.....	18
Segunda parte:.....	20
4. Análisis de la situación educativa y mejora propuesta.....	20
5. Objetivos e hipótesis.....	21
5.1. Objetivos.....	21
5.2. Hipótesis.....	22
6. Metodología.....	23
6.1. Propuesta de intervención o de programa y destinatarios.....	23
6.2. Diseño de la investigación.....	23
6.3. Población y muestra.....	24
6.4. Recogida de la información.....	25
6.5. Instrumentos utilizados.....	25
6.6. Planificación de las acciones (Cronograma de trabajo).....	33
6.7. Especificación de los recursos humanos, materiales y económicos.....	35
6.8. Evaluación del proceso y de los resultados.....	35
6.9. Tratamiento de los datos obtenidos.....	36
7. Análisis de los resultados.....	37

7.1.	Análisis de los resultados de la propuesta de intervención	37
7.2.	Análisis de los resultados del trabajo de investigación.....	42
8.	Discusión de los resultados	49
9.	Conclusiones.....	51
10.	Limitaciones y prospectiva	54
11.	Referencias bibliográficas.....	55
12.	Bibliografía	58

II. Índice de Tablas

Tabla 1.	Distribución de alumnos de 1º de ESO del IES Duques de Nájera (Logroño) y autorización para su participación en el estudio de investigación	25
Tabla 2.	Lista de Control de los alumnos de 2º de Dietética.....	25
Tabla 3.	Encuesta motivacional de los alumnos de 2º de Dietética	27
Tabla 4.	Cronograma de actividades desarrolladas.....	34

III. Índice de Gráficos

Gráfico 1.	Resultados de la Lista de control de los alumnos de 2º de Dietética expresados en porcentaje.....	38
Gráfico 2.	Resultados de la encuesta motivacional: metas orientadas al aprendizaje expresados en porcentaje.....	39
Gráfico 3.	Resultados de la encuesta motivacional: metas orientadas al trabajo en equipo expresados en porcentaje.....	40
Gráfico 4.	Resultados de la encuesta motivacional: metas de logro o alcance de competencias profesionales expresados en porcentaje	40
Gráfico 5.	Resultados de la encuesta motivacional: opinión personal expresados en porcentaje	41

Gráfico 6. Resultados de la pregunta 3 de la encuesta de consumo realizada a los alumnos de 1º de ESO, antes de las charlas nutricionales, expresados en porcentaje43

Gráfico 7. Resultados de la pregunta 6 de la encuesta de consumo realizada a los alumnos de 1º de ESO, antes de las charlas nutricionales, expresados en porcentaje.... 43

Gráfico 8. Resultados de la pregunta 10 de la encuesta de consumo realizada a los alumnos de 1º de ESO, antes de las charlas nutricionales, expresados en porcentaje.... 44

Gráfico 9. Resultados de la pregunta 3 de la encuesta de consumo realizada a los alumnos de 1º de ESO, tras las charlas nutricionales, expresados en porcentaje..... 46

Gráfico 10. Resultados de la pregunta 6 de la encuesta de consumo realizada a los alumnos de 1º de ESO, tras las charlas nutricionales, expresados en porcentaje.....47

Gráfico 11. Resultados de la pregunta 10 de la encuesta de consumo realizada a los alumnos de 1º de ESO, tras las charlas nutricionales, expresados en porcentaje.....47

1. Resumen

La implantación de metodologías de trabajo activas y cooperativas con los alumnos del 2º Curso del Ciclo Formativo Superior de Dietética ha supuesto promover su motivación por la participación y autonomía en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje. De esta manera, a través de la realización de un trabajo de investigación realizado con los alumnos de ESO para informarles sobre los buenos hábitos alimentarios, ha aumentado el interés de los alumnos de dietética por la asignatura; hecho que se ha visto reflejado en sus calificaciones. Por otro lado, ha supuesto desarrollar un trabajo de investigación del que se benefician y aprenden los alumnos de ESO, en cuanto a hábitos saludables de alimentación se refiere. Este proyecto, por tanto, desarrolla un sistema de intervención que puede ser implantado con futuros alumnos, pero además promueve la adquisición de hábitos dietéticos saludables entre los adolescentes.

Palabras clave: participación, cooperación, trabajo en equipo, dietética, alimentación.

Abstract

The implementation of active and cooperative working methodologies with the students of second course of Dietetics Higher Training Cycle, has involved the promotion of their motivation for the participation and autonomy in their own teaching-learning process. Thus, due to carrying out a research work performed with students from Obligatory Secondary Education, in order to inform them about the good eating habits, the interesting of dietetic students for the subject has increased; aspect which has been shown in their qualifications. On the other hand, this study has meant the development of a research which benefit the ESO students, so that learn the healthy eating habits. Therefore, this project develops an intervention program which could be implemented with prospective students, but also promotes the acquisition of healthy dietetic habits among teenagers.

Keywords: participation, cooperation, teamwork, dietetics, nutrition.

2. Justificación y planteamiento del problema

Según los planteamientos de Piaget “el ser humano está sumergido desde su nacimiento en un medio social que actúa sobre él igual que el medio físico” (Cubillo y Ortega, 2000, p.191).

Los seres humanos viven en comunidad y es ahí donde comienza la educación de la sociabilidad del individuo; en un entorno familiar rodeados de personas donde se experimenta, desde la infancia, la diversidad de los modos de ser de cada una de ellas. Y no solo eso, sino también se convive con los diferentes modos de pensar y de obrar de cada uno, sumando a todo ello, la diversidad del género y de la edad de cada componente familiar. Es ahí, en el entorno familiar, donde se crean las relaciones personales de interdependencia. Es decir, el ser humano es un ser social por naturaleza abocado a convivir con los demás y a abrirse a los demás bajo esa condición natural de sociabilidad.

Esta convivencia con otros miembros y la capacidad de apertura del ser humano a los demás supone la comunicación con los iguales y es, en estas condiciones de comunicación, cuando se muestra no solo en disposición de ayudar a los demás, sino también en disposición de aprender de los demás. De esta manera, se abren posibilidades para los seres humanos y para su desarrollo personal, ya que la comunicación es la manera en que se relacionan con el mundo.

Esta comunicación, convivencia y sociabilidad del ser humano puede ser trasladada, por tanto y de igual manera, a los diferentes ámbitos en los que se relaciona con los demás como son, entre otros, el académico o el mundo laboral.

Se puede decir, por ello, que la idea de trabajo en equipo existe desde que el ser humano se presenta como ser social y vive en comunidad, ayudando a los demás y aprendiendo, a su vez, de los demás. Es decir, el trabajo en equipo, participativo y colaborativo es una constante habitual que le rodea en todos sus ámbitos.

El trabajo en equipo supone, entre otras cosas, saber tomar decisiones de forma conjunta para llegar a la solución de un problema, donde todos sus integrantes deben tomar parte activa del mismo para obtener un beneficio común, como resultado de un trabajo organizado, participativo y bien encaminado. Esto puede suponer discrepancias iniciales en el grupo por diferencias de opiniones, pero es importante una actitud de escucha y razonamiento para llegar a resolver los posibles

conflictos internos que se puedan generar. Solo de esta manera se obtendrá finalmente el objetivo perseguido por el grupo.

El concepto de trabajo en equipo, y las ventajas asociadas, viene siendo un tema estudiado en educación desde años atrás. No solo es importante este concepto para ser trabajado por los educandos sino también por los educadores y qué mejor manera de conseguir beneficios del trabajo en equipo con los alumnos, que empezar por los propios docentes; es decir, predicando con el ejemplo (Antúnez, 1999).

Tal y como señala Antúnez (1999) en su artículo, sobre la necesidad del trabajo en equipo de profesores y profesoras,

La acción sinérgica suele ser más efectiva y eficaz que la acción individual o que la simple adición de acciones individuales. Mediante la colaboración parece más factible mejorar las ayudas pedagógicas que proporcionamos a nuestros estudiantes, ofrecer una oferta educativa más completa y una educación más justa (p.94).

Por tanto, partiendo de esta idea, no solo el trabajo en equipo favorecerá la acción pedagógica de los docentes sino que servirá de espejo a los alumnos para favorecer, a su vez, el trabajo colaborativo de estos, con las importantes ventajas que supone el intercambio de información y el apoyo mutuo entre los alumnos para afianzar los conocimientos adquiridos.

De esta idea surge el presente proyecto de intervención, con la finalidad de diseñar, aplicar y estudiar un entorno interactivo de aprendizaje entre los alumnos del Ciclo Superior de Dietética, basado en un trabajo de investigación llevado a cabo por el grupo. De esta manera, se analiza si dicho contexto fomenta la motivación de los alumnos por el aprendizaje, a través del trabajo cooperativo entre iguales.

Primera parte:

En la primera parte de este proyecto se describen los diferentes apartados que conforman el marco teórico en el que se contextualiza el trabajo.

3. Marco teórico

A lo largo de este marco teórico se van a desarrollar varios apartados para centrar el tema a tratar dentro de un contexto concreto.

En primer lugar, se describe el entorno legislativo que regula los ciclos formativos en nuestro país y dentro de la Comunidad Autónoma de La Rioja, por ser el lugar donde se ha desarrollado el presente proyecto de intervención.

A continuación, se desarrollarán varios aspectos de la normativa que regula, de forma concreta, el Ciclo Formativo Superior de Dietética, en nuestro país.

Cabe destacar, asimismo, que la parte final del presente marco teórico desarrolla el tema principal de este proyecto, es decir, la importancia de motivar la participación y el trabajo en equipo de los alumnos, en base a la bibliografía científica existente.

Por último y, para finalizar, se analiza la importancia de unos hábitos alimentarios saludables y las graves consecuencias derivadas de los malos hábitos en la población infantil y adolescente, según muestra la literatura relacionada.

3.1. Marco legislativo

El propósito de este punto es el análisis y la explicación en profundidad del contexto actual, partiendo desde la normativa española hasta llegar a la de la Comunidad de La Rioja. Así pues, primeramente se analiza el contexto desde una perspectiva más general, para ir concretando todos y cada de los puntos que interesan en el desarrollo de este proyecto.

El marco legislativo a describir es el que afecta a las bases del Ciclo Superior de Dietética y Nutrición de La Rioja, pues serán los alumnos de éste, a los que va orientado este proyecto y de los que resultarán beneficiados.

Partiendo de la actual tesitura legislativa en la que está sumida España, cabe destacar que hay dos leyes orgánicas vigentes que regulan la Educación. La Ley Orgánica de Educación 2/2006 (de ahora en adelante LOE), la cual ha sido derogada a favor de la Ley Orgánica de la Mejora de la Calidad Educativa 8/2013 (de ahora en adelante LOMCE). Sin embargo este cambio no entrará en vigor para determinadas etapas, entre las que se encuentra la formación profesional, hasta el curso académico 2015-2016. Así pues, dado que en lo que a los ciclos de formación se refiere, todavía es la LOE la ley vigente, se plantea este marco legislativo, teniendo como base a ésta.

Si se analiza esta ley, es en el capítulo V donde se detallan los principios generales, objetivos, condiciones de acceso, contenido y organización de la oferta, evaluación y títulos y convalidaciones de la formación profesional. Según uno de sus principios,

La formación profesional, en el sistema educativo, tiene por finalidad preparar a los alumnos y las alumnas para la actividad en un campo profesional y facilitar su adaptación a las modificaciones laborales que pueden producirse a lo largo de su vida, así como contribuir a su desarrollo personal y al ejercicio de una ciudadanía democrática (LOE, 2006, p.17173).

Cabe destacar dentro de este apartado algunos de los objetivos definidos en esta ley pues están en relación directa con este proyecto y las bases que en éste se quieren trabajar. Estos objetivos son (LOE, 2006, p. 17173):

- Aprender por sí mismos y trabajar en equipo, así como formarse en la prevención de conflictos y en la resolución pacífica de los mismos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social (...)
- Desarrollar una identidad profesional motivadora de futuros aprendizajes y adaptaciones a la evolución de los procesos productivos y al cambio social.

Esta ley se concreta en el Real Decreto 1147/2011 (que deroga el Real Decreto 1538/2006, de 15 de diciembre) cuyo objeto es establecer la ordenación general de la formación profesional del sistema educativo. En él se definen entre otras, el acceso a los ciclos formativos de grado superior, los módulos profesionales que configuran los ciclos o las competencias básicas relacionadas con el acceso a los ciclos.

Concretando a nivel autonómico, es el Decreto 44/2010 por el que se establece la ordenación y las enseñanzas de los ciclos formativos de Formación Profesional del sistema educativo y su aplicación en la Comunidad Autónoma de La Rioja el cual, “regula la organización de las enseñanzas de formación profesional en nuestra Comunidad, modalidades y determina las características básicas que habrá de tener el currículo de cada uno de los títulos” (Decreto 44/2010, 2010, p. 2).

Una vez contextualizada la formación profesional a nivel nacional, y autonómico se pasará a concretar el ciclo superior al que va dirigido este proyecto: Dietética y Nutrición. Para ello determinar que a la familia profesional a la que pertenece de los distintos ciclos superiores que vienen definidos en el Real Decreto 1128/2003 por el que se regula el Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales, y quedan enumeradas en el Anexo I, es la de sanidad.

Las enseñanzas mínimas de este ciclo vienen definidas en el Real Decreto 536/1995 y el currículo del ciclo formativo en el Real Decreto 548/1995. Como peculiaridad, destacar que ambos decretos están vinculados con la Ley Orgánica General del sistema Educativo 1/1990 de ahora en adelante (LOGSE), muy anterior a la actual LOE. Se analizarán más en profundidad en el apartado 3.3 Concreción del Ciclo Superior de Dietética.

3.2. Concreción del Ciclo Superior de Dietética

En este punto se analizará el marco legislativo actual que define el ciclo superior de dietética y se reflexionará acerca de los objetivos y principales características de este grado. Todo esto se hará enfocado al presente proyecto y para una mejor contextualización del entorno en el que se va a llevar a cabo.

Las dos leyes que definen este ciclo son el Real Decreto 536/1995 y el Real Decreto 548/1995. Se debe tener en cuenta que esta ley no ha sido modificada desde su redacción, así pues hace referencia a la por entonces actual ley de educación, la Ley Orgánica General del Sistema Educativo 1/1990 (de ahora en adelante LOGSE). Señalar que al igual que en pasa con éste, son varios los ciclos que se ven afectados por esta tesitura en la que no se han adaptado los Reales Decretos que los definen y que todavía hacen mención a la LOGSE en lugar de a la LOE.

Se comienza analizando las partes que interesan en este proyecto del Real Decreto 536/1995 por el que se establecen las enseñanzas mínimas. En éste quedan definidas seis unidades de competencia, que tan solo se nombran puesto que su desarrollo no es el propósito de este punto. Estas unidades son (Real Decreto 536/1995, p. 16118):

1. Organizar y gestionar, a su nivel, el área de trabajo asignada en la unidad/gabinete
2. Elaborar y supervisar dietas adaptadas a personas y colectivos, según sus necesidades nutricionales.

3. Elaborar y supervisar dietas adaptadas a pacientes y colectivos, según su patología específica.
4. Controlar y supervisar la composición cualitativa de los alimentos para determinar su calidad higiénico-dietética
5. Supervisar la conservación, manipulación y transformación de los alimentos de consumo humano
6. Promover la salud de las personas y comunidad a través de la educación alimentaria, mediante actividades de promoción y educación para la salud.

Este proyecto cumplirá las unidades de competencia 4 y 6 porque serán los alumnos de este ciclo los que controlen la composición de los alimentos que toman los adolescentes de ESO (competencia 4) y, a su vez, promoverán la salud de estas personas mediante la realización de charlas nutricionales sobre hábitos alimenticios saludables (competencia 6). Tras la realización de estas charlas valorarán, a posteriori, de qué manera han influido en la calidad y composición de los alimentos ingeridos por estos alumnos de ESO (competencia 4).

Posteriormente, se concretan las capacidades terminales y los criterios de evaluación de cada uno de los módulos profesionales asociados, los cuales, a su vez, están asociados a una de las unidades de competencia anteriormente listadas.

En este caso, por tratarse de la asignatura *Educación Sanitaria y Promoción de la Salud* de 2º de Dietética, en relación a la cual los alumnos van a realizar su trabajo de investigación, se citan únicamente las capacidades terminales y criterios de evaluación del módulo profesional 6 (Real Decreto 536/1995, pp.16134-16135).

Capacidad 6.1.

Analizar la estructura de grupos de riesgo, delimitando las características sociosanitarias y los factores de morbilidad que caracterizan y permiten el diseño de actividades de intervención sanitaria.

Criterios de evaluación:

1. Describir los indicadores generales que miden el nivel de salud y las características sociosanitarias, de los grupos de riesgo, que puede influir en él.
2. Analizar y clasificar las normas higiénico-sanitarias que tienen influencia en el nivel de salud de las personas.
3. Explicar cómo influyen sobre la salud de las personas o de los colectivos los factores de riesgo, generales y/o específicos.

...

Capacidad 6.2.

Analizar técnicas de comunicación y de apoyo psicológico, precisando cuáles permiten mejor la información sanitaria adecuada a las características de los programas de acción y del grupo receptor de los mismos.

Criterios de evaluación:

1. Explicar los métodos de transmisión de información de uso común en actividades de información/formación sanitaria.
2. Explicar las peculiaridades psicológicas de los grupos de riesgo, precisando los métodos adecuados para relacionarse con ellos.
3. Explicar las teorías existentes sobre la comunicación y los elementos que la constituyen precisando los canales de comunicación específicos para cada situación.

...

Capacidad 6.3.

Proponer métodos y/o estrategias de enseñanza-aprendizaje tendentes a fomentar hábitos saludables en las personas y/o colectivos de riesgo, determinando la secuencia correcta de aplicación.

Criterios de evaluación:

1. Analizar qué variables psicológicas definen a los grupos de riesgo identificando y explicando los condicionantes que hay que “trabajar” en el desarrollo de programas de promoción de la salud.
2. Explicar el contenido de las técnicas de dinámica de grupos aplicables a la educación, relacionando cada una de ellas con su indicación.
3. Explicar los diferentes tipos de objetivos y metas para concretar programas de cambio de hábitos no saludables en las personas y/o colectivos.

...

En lo que a las enseñanzas mínimas se refiere, se citan a continuación aquellas que tienen relación con este proyecto y que por consiguiente, este ayudará a que sean alcanzadas (Real Decreto 536/1995, p.16126):

1. Proponer dietas equilibradas que satisfagan las diferentes situaciones fisiológicas de las personas, gustos, hábitos y posibilidades de los mismos.
2. Relacionar las repercusiones nutricionales que, sobre el organismo, producen los principales procesos fisiopatológicos, en función de sus características etiopatogénicas.
3. Valorar la influencia que los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las personas tienen sobre la salud/enfermedad, explicando los aspectos preventivos, asistenciales y rehabilitadores.

4. Programar y desarrollar actividades de promoción de la salud, elaborando los materiales necesarios para cubrir los objetivos previstos en las campañas o programas sanitarios.

Una vez analizado este Real Decreto, el segundo a analizar es el Real Decreto 548/1995 que establece el currículo del ciclo formativo de grado superior correspondiente al título de Técnico superior en Dietética, en el que se definen los contenidos de cada módulo profesional y su duración. Destacar que la totalidad del tiempo que tarda en cursarse este ciclo será de 2000 horas.

Por último, el Ministerio de Educación Cultura y Deporte ha definido alguno de los objetivos que se pretenden conseguir en este grado, los cuales quedan citados a continuación (Ministerio de Educación Cultura y Deporte, s.f.):

- Organizar y gestionar, a su nivel, el área de trabajo asignada en la unidad/gabinete.
- Elaborar y supervisar dietas adaptadas a personas y colectivos, según sus necesidades nutricionales.
- Elaborar y supervisar dietas adaptadas a pacientes y colectivos, según su patología específica.
- Controlar y supervisar la composición cualitativa de los alimentos para determinar su calidad higiénico-dietética.
- Supervisar la conservación, manipulación y transformación de los alimentos de consumo humano.
- Promover la salud de las personas y de la comunidad a través de la educación alimentaria, mediante actividades de promoción y educación para la salud

Por tanto, mediante la realización de este proyecto se pretende que los alumnos alcancen, por lo menos, los siguientes objetivos de los ya nombrados anteriormente:

- Controlar y supervisar la composición cualitativa de los alimentos para determinar su calidad higiénico-dietética.
- Promover la salud de las personas y de la comunidad a través de la educación alimentaria, mediante actividades de promoción y educación para la salud

Si bien, además, mediante el estudio de las posibles carencias y/o necesidades nutricionales de los alumnos se pretende que alcancen también los siguientes objetivos:

- Elaborar y supervisar dietas adaptadas a personas y colectivos, según sus necesidades nutricionales.
- Elaborar y supervisar dietas adaptadas a pacientes y colectivos, según su patología específica.

3.3. Motivar la participación; el trabajo en equipo

En los últimos años, la escasa o nula participación de los alumnos en las aulas ha supuesto, a su vez, una escasa participación de éstos en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que implica, hoy día, un mayor esfuerzo del personal docente, tal y como explican Cavia, Mañana, Arroyo, Sánchez, Delgado y Ortiz (2012).

De esta manera, los docentes deberán trabajar por descubrir y aplicar nuevos métodos y estrategias de enseñanza-aprendizaje, basados en metodologías activas, para motivar la participación de los alumnos en las aulas e intentar así mejorar los resultados y los objetivos del curso escolar.

Según señalan Martín, Tadeo, Álvarez y Peláez (2009) en su artículo:

La finalidad del proceso educativo es proporcionar a nuestras generaciones de jóvenes los conocimientos necesarios que les permitan desenvolverse satisfactoriamente en la sociedad que les ha tocado vivir. La formación que reciben, a medida que van cursando los distintos niveles del proceso educativo, ha de prepararles para la vida y debe integrar la recreación del significado de las cosas, la cooperación, la discusión, la negociación y la resolución de todo tipo de problemas (p. 32).

Por tanto, será necesaria la implicación activa y participativa del alumno en el proceso de construcción del conocimiento, mediante metodologías que faciliten el aprendizaje autónomo y el desarrollo de competencias vinculadas al ejercicio profesional, tal y como promueve el Espacio Europeo de Educación Superior (EEES), según informan Flórez y Albelda (2012).

Es decir, la finalidad consiste en implicar al alumno como parte activa de su propio aprendizaje y formación para afrontar de forma satisfactoria los retos que le serán planteados en otros niveles de enseñanza superior así como en aquellos surgidos a lo largo de su vida laboral. De esta forma el alumno aprenderá y será capaz de construir y actualizar, de forma autónoma, sus conocimientos a lo largo de toda su vida, tan necesarios en un mundo laboral competente y en continua transformación.

Pero a su vez, se estima necesario enfocar esta intervención activa del alumno en el contexto del aprendizaje colaborativo, para saber desenvolverse en sociedad y estar preparados para el desarrollo de un futuro trabajo en equipo, tal y como ocurre en la vida real. Es decir, el alumno debe ser capaz de adquirir cierta autonomía en la

construcción de su propio aprendizaje mediante una actitud activa pero, a su vez, debe enfocar esa participación en un contexto de grupo, de manera que adquiera responsabilidad con el resto y las metas sean alcanzables por todos mediante la participación responsable de cada miembro.

De esta manera se relaciona el concepto de constructivismo con el de participación e interacción con los demás.

Siguiendo la línea del constructivismo social (Ernest, 1998, pp. 153-171); consideramos que si bien el aprendizaje es en principio una actividad individual y personal, ésta no se produce sin las interacciones con los demás: las interacciones con los demás son imprescindibles para la construcción social de significados (citado en Murillo, Marcos y Fortuny, 2011, p.11).

Otros autores como Bascoy y Benito (2014) también hacen alusión de forma explícita a la relación entre constructivismo y trabajo en equipo. Bascoy cita, a su vez, a otro autor en su artículo al hablar de esta relación.

Los entornos de aprendizaje constructivista se definen como «un lugar donde los alumnos deben trabajar juntos, ayudándose unos a otros, usando una variedad de instrumentos y recursos informativos que permitan la búsqueda de los objetivos de aprendizaje y actividades para la solución de problemas (Wilson, 1995, p. 27) (p.2).

Asimismo, se puede deducir de estas afirmaciones que dicha interacción con los demás es esencial para que los alumnos alcancen sus intereses; es decir, estarán más motivados y, por tanto, el aprendizaje será significativo.

Siguiendo en la línea de trabajo en equipo, ya se ha señalado anteriormente la importancia que adquiere este método para favorecer el aprendizaje autónomo de los alumnos. Cabe señalar en este sentido que, mediante dicha autonomía, es el alumno quien diseña su proceso de aprendizaje dentro del grupo. Por tanto, es él quien determina el momento y la manera en que se crea su propio aprendizaje.

De este modo, el papel del docente será el de apoyar y guiar al alumno en su proceso de aprendizaje, sirviéndole de ayuda, pero desde un papel secundario, donde el protagonista principal es el alumno, tal y como describen Bascoy y Benito (2014) y Martín et al. (2009).

Por tanto, se puede decir que el aprendizaje colaborativo, en equipo, se encuentra dentro del tipo de metodologías activas, que poco o nada tiene que ver con la metodología tradicional, basada en la mera observación de las explicaciones o en la

repetición de conceptos para su memorización, según explican Baena, Angulo, Gualoto, Padilla y Sanz (2011) en su artículo.

Cuando los alumnos forman parte de un trabajo basado en la cooperación, se produce comunicación entre ellos y cada uno adquiere una responsabilidad para alcanzar los objetivos propuestos. Cada integrante realiza su aportación sobre el tema a tratar para obtener un acuerdo entre todos, que dará lugar a unas conclusiones, como resultado de un diálogo y debate llevados a cabo bajo el respeto y la escucha activa.

Según señalan Martín et al. (2009), haciendo referencia a autores como Díaz-Barriga y Hernández (2002),

El aprendizaje colaborativo se caracteriza por la igualdad que debe tener cada individuo en el proceso de aprendizaje y la mutualidad, entendida como la conexión, profundidad y bidireccionalidad que alcance la experiencia, siendo ésta una variable en función del nivel de competitividad existente, la distribución de responsabilidades, la planificación conjunta y el intercambio de roles para lograr una meta común (p. 33).

En este sentido, se podría señalar lo que muchos docentes consideran inconvenientes a la hora de realizar trabajos en equipo, por parte de los alumnos, y por lo que se muestran reacios a llevar a cabo este tipo de metodologías activas. Por ello, a colación de lo que describen anteriormente Martín et al. (2009) sobre la variabilidad en la distribución de responsabilidades o roles, muchos profesores consideran que la participación de los alumnos en los trabajos en grupo es variable. Esto puede verse modificado en función de la ambición de cada alumno o de sus intereses, entre otros, lo que genera dificultad al docente a la hora de evaluar de manera individual a cada alumno.

Es comprensible que toda metodología a desarrollar con los alumnos presente sus ventajas e inconvenientes, pero se deberá hacer un análisis para determinar si las ventajas son mayores o no que los inconvenientes.

En el caso del aprendizaje colaborativo, como parte de una metodología activa y constructivista, son muchos los autores que lo defienden frente a las metodologías tradicionales, por las múltiples ventajas que presenta y que ya se han descrito anteriormente. No sólo eso, sino que otros autores como Murillo et al. (2011) destacan otras ventajas muy interesantes, ya que:

Los alumnos ayudan a otros para que “todos” puedan alcanzar en alguna medida el éxito. La necesidad de articular y explicar al grupo las ideas propias lleva a que

éstas sean más concretas y precisas y a organizar e integrar más el conocimiento. Los momentos de interacción permiten a los alumnos tomar conciencia del grado de dominio adquirido pero también reconocer lo que todavía no logran hacer solos y los medios de los que disponen para alcanzar ese objetivo (p.14).

De esta manera los alumnos se ayudan entre sí, muchas veces haciendo que los conceptos sean más comprensibles, al ser explicados entre ellos mismos de forma más sencilla que lo que puede hacerlo el propio docente.

Por todo ello, la metodología de aprendizaje activo y colaborativo entre los alumnos, permite no solo alcanzar un aprendizaje significativo por parte de los mismos, sino que además añade valores como la capacidad de poder expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, organizar sus ideas, desarrollarlas o matizarlas, como explican Martín et al. (2009).

En este sentido, mediante la participación y comunicación en equipo, cabe señalar que los alumnos adquieren competencia comunicativa, por la que podrán expresarse de forma correcta en todos los ámbitos. No solo eso, sino que además los alumnos desarrollarán otras competencias, como la comprensión o el dominio de los conceptos tratados, los cuales les serán de gran utilidad en la práctica laboral futura.

Dentro de las metodologías empleadas para conseguir un aprendizaje activo por parte de los alumnos, se encuentran las tutorías como aspecto importante a destacar. De esta manera, el tutor guía el aprendizaje de los alumnos y les orienta y aconseja sobre la manera de proceder. Pero además, entre sus múltiples funciones, también se presenta como mediador de posibles conflictos que pudieran surgir, y se encarga de mantener reuniones periódicas con los alumnos para personalizar su enseñanza y evaluar su progreso.

Tal y como explican Flórez y Albelda (2012), se puede diferenciar entre la tutoría individual, en la que se establece una relación directa entre profesor y alumno, o la tutoría grupal, llevada a cabo con un grupo de alumnos, donde la función principal del docente es ser un buen conductor del grupo.

Mediante estas tutorías el docente tiene la posibilidad de observar los aspectos que más dificultad ocasiona a los alumnos, para poder realizar recomendaciones al grupo. Otras veces, el tutor orienta a los alumnos sobre las versiones intermedias de trabajo presentado para mejorarlo y completarlo hasta llegar a la versión definitiva, según apuntan Murillo et al. (2012).

Es decir, en este caso en concreto, se observa cómo esta acción tutorial se presenta como un aspecto importante a la hora de conducir y orientar al grupo en su labor de realización de trabajo en equipo.

Por tanto, se puede afirmar que la implicación activa y participativa del alumno será un aspecto importante a desarrollar en el proceso de construcción de su conocimiento, mediante metodologías que faciliten el aprendizaje autónomo y el desarrollo de competencias.

Esta idea junto con la necesidad de motivar al alumno en su proceso de aprendizaje han determinado el desarrollo de intervención docente que se describe en este proyecto, basado en la realización de una pequeña investigación por parte de los alumnos del Ciclo Formativo Superior de Dietética, en el ámbito de la salud.

3.4. Importancia de una alimentación saludable

Los alumnos del segundo curso del Ciclo Superior de Dietética del IES Duques de Nájera de Logroño han llevado a cabo un estudio nutricional en alumnos de ESO del mismo centro, con el objetivo de valorar el estado nutricional de estos adolescentes y promover conductas alimentarias adecuadas para evitar o subsanar los posibles malos hábitos alimentarios y dar a conocer los beneficios de una dieta equilibrada.

Este aspecto se presenta de gran importancia en un país como el nuestro, donde la calidad de la dieta ingerida ha disminuido así como la frecuencia en la práctica de actividad física, según revelan los datos estadísticos de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. Según informa,

En las tres últimas décadas se ha producido un fuerte aumento del sobrepeso y la obesidad en el conjunto de la población de la Unión Europea. La consecuencia que cabe esperar de todo ello en un futuro cercano es el aumento de las enfermedades crónicas, lo que se traducirá en una reducción de la esperanza y la calidad de vida (Martínez, Villarino, García, Calle y Marrodán, 2013).

Cabe señalar, en este aspecto, la relevancia que supone la obesidad infantil en nuestro entorno y las importantes consecuencias negativas que puede acarrear. Y es que, si esta enfermedad persiste hasta edades adultas, aumenta significativamente el riesgo de padecer *Diabetes Mellitus*, así como enfermedades cardiovasculares, hipertensión u otros, tal y como señalan Azcona, Romero, Bastero y Santamaría (2005).

Por ello, es de suma importancia adquirir unos hábitos alimenticios adecuados desde la infancia, ya que una buena alimentación prevendrá a los niños de contraer enfermedades infantiles y serán capaces de mantener dichos hábitos a lo largo de toda su vida, previendo a su vez estas otras enfermedades en edades adultas.

Por tanto, será necesario asegurar que los adolescentes conozcan cómo y por qué deben alimentarse bien, ya que es una buena edad para aplicar consejos de promoción de la salud y adquirir hábitos alimenticios saludables que instauren en la edad adulta.

En relación con el estudio llevado a cabo por los alumnos de Dietética, destaca el artículo de Macías, Gordillo y Camacho (2012) sobre los hábitos alimentarios de los niños, donde se resume que,

El aumento de la obesidad infantil es un motivo por el que se enfatiza la importancia de la educación para la salud como herramienta preventiva y promocional en el cambio de conductas relacionadas con la adopción de hábitos alimentarios saludables, destacando el desarrollo de programas nutricionales aplicados en escuelas con el objetivo de buscar el trabajo conjunto entre los padres de familia y los profesores, para lograr modificar conductas no saludables y lograr estilos de vida saludables (p.42).

Segunda parte:

4. Análisis de la situación educativa y mejora propuesta

El presente proyecto de intervención surge a raíz de observar los resultados académicos obtenidos, en los últimos años, de muchos de los alumnos que cursan el Ciclo Formativo Superior de Dietética en el Instituto de Enseñanza Secundaria Duques de Najera de Logroño (La Rioja). Además de los resultados obtenidos, la actitud de los alumnos, en su mayoría, denota desidia, dejadez y pasividad en las clases.

De ahí surge la necesidad, por parte del profesorado, de cambiar la metodología de trabajo con los alumnos para determinar si, mediante metodologías de trabajo cooperativo entre los alumnos, que implique la participación de todos, se observa un cambio en la actitud de los alumnos hacia la asignatura, y repercute asimismo en los resultados académicos obtenidos que se espera que mejoren.

Por tanto, se decide llevar a cabo una propuesta de intervención con los alumnos, a través de la realización de un pequeño trabajo de investigación, en el que ellos mismos deberán analizar cómo, a partir de charlas nutricionales acerca de la importancia de unos buenos hábitos alimentarios, que impartirán a su vez a alumnos de ESO del mismo centro, se modifican dichos hábitos. Es decir, deberán conseguir que a través de sus charlas se cumpla el objetivo propuesto: mejorar las conductas de aquellos alumnos que presentan malos hábitos alimentarios.

De esta manera, mediante la realización de dicho trabajo por parte de los alumnos, dentro de la asignatura de *Educación Sanitaria*, del segundo curso del Ciclo Superior de Dietética, se pretende observar cómo los alumnos afrontan el trabajo, cómo es su participación y su colaboración con el resto de compañeros, y si se muestran motivados en su realización.

Para determinar si con el presente proyecto se alcanzan los objetivos propuestos, se evaluará la motivación de los alumnos a lo largo de la realización de dicho trabajo, así como la actitud mostrada a lo largo del periodo de estudio.

Por último, la evaluación del trabajo presentado será otro de los aspectos a tener en cuenta para determinar la consecución de los objetivos de este proyecto de intervención.

5. Objetivos e hipótesis

A continuación se pasan a describir los objetivos del proyecto de intervención realizado, así como las hipótesis planteadas en dicho proyecto.

5.1. Objetivos

El objetivo general que se pretende conseguir con este proyecto es desarrollar una propuesta de intervención, mediante la realización de un trabajo de investigación llevado a cabo por los alumnos del Ciclo Superior de Dietética, en la asignatura de *Educación Sanitaria*, durante el último mes del curso escolar 2014-2015.

Esta propuesta pretende mejorar ciertos aspectos relevantes del proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos, como es su participación en el aula y la cooperación con los compañeros mediante el trabajo en equipo entre iguales. De esta forma, se determinará si la actitud de los alumnos hacia la asignatura mejora, de manera que se muestren más receptivos y más motivados hacia la participación y el trabajo cooperativo entre ellos.

Para ello se concretan los siguientes objetivos específicos:

- Reflexionar sobre la importancia de participar en una investigación, por parte de los alumnos de Dietética, y adquirir autonomía en su realización.
- Estudiar la influencia de los iguales a la hora de motivar la participación de los alumnos.
- Analizar el estado nutricional de los alumnos de ESO del mismo centro, mediante la realización de encuestas alimentarias de consumo, antes de impartir las charlas nutricionales.
- Realizar charlas nutricionales a los alumnos de ESO para concienciarles sobre la importancia de adquirir buenos hábitos alimentarios y una dieta equilibrada.
- Analizar la aplicabilidad de la propuesta de intervención, mediante dicho trabajo de investigación, para futuros cursos y alumnos.

5.2. Hipótesis

La presente propuesta de intervención se desarrolla con la finalidad de ser llevada a cabo con los alumnos del segundo curso del Ciclo Formativo Superior de Dietética, del IES Duques de Nájera de Logroño (La Rioja), dentro de la asignatura de *Educación Sanitaria*.

Las hipótesis planteadas en este proyecto de intervención, mediante la investigación llevada a cabo por los alumnos de Dietética son:

- Los alumnos de Dietética, del IES Duques de Nájera, se encuentran más motivados por la participación en la asignatura tras la realización en equipo del trabajo de investigación. Esta premisa intentará ser probada mediante la realización de encuestas motivacionales.
- Los alumnos de ESO mejoran su alimentación. Este aspecto se medirá tras la realización de encuestas de consumo.

6. Metodología

6.1. Propuesta de intervención o de programa y destinatarios

La presente propuesta de intervención se desarrolla con la finalidad de ser llevada a cabo con los alumnos del segundo curso del Ciclo Formativo Superior de Dietética, del IES Duques de Nájera de Logroño (La Rioja), dentro de la asignatura de *Educación Sanitaria*. Se pretende, asimismo, que este proyecto sea desarrollado e implantado en un futuro con otros alumnos de próximos cursos de Dietética del mismo centro, para dar continuidad a los resultados.

Esta propuesta consiste en llevar a cabo un trabajo de investigación por todos los alumnos del curso, de manera que participen y trabajen todos en equipo, de forma coordinada. Dicho trabajo consiste en analizar si, a través de su implicación y sus consejos alimentarios llevados a cabo con los alumnos de 1º de ESO del mismo centro, consiguen cambiar los hábitos alimentarios de estos adolescentes, que se presupone que, en su mayoría, no son del todo saludables o están lejos de lo se considera una dieta equilibrada.

6.2. Diseño de la investigación

Para ello, los alumnos de Dietética llevaron a cabo, en primer lugar, unas encuestas de consumo, mostradas en el apartado de Instrumentos, a estos alumnos de 1º de ESO. Estas encuestas van a permitir evaluar el modo de alimentación de estos alumnos y sus hábitos alimentarios; es decir, si las ingestas de nutrientes son adecuadas respecto a las recomendaciones dietéticas.

A continuación, los alumnos de Dietética impartieron dos charlas nutricionales a los mismos alumnos de ESO con el objetivo de promover una dieta saludable e informar sobre los trastornos de conducta alimentaria.

En la primera de las charlas los alumnos explicaron la importancia del desayuno en la alimentación de los jóvenes, así como las características de una dieta equilibrada y la cantidad de alimentos que deben tomar. Para llevar a cabo esta charla los alumnos realizaron diapositivas en Power Point que expusieron en la clase, mostraron un video educativo sobre nutrición y utilizaron fotografías para mostrar y comparar el tamaño adecuado de las raciones que los jóvenes deben tomar.

La segunda de las charlas consistió en enseñarles las características de los principios inmediatos (hidratos de carbono, lípidos, proteínas, etc.), así como en explicarles las patologías más importantes derivadas de la alimentación (bulimia, anorexia y obesidad). Para esta charla se empleó una pirámide nutricional en cartón con recortes de alimentos y un video explicativo de las enfermedades derivadas.

Por último, se volvieron a realizar las encuestas de consumo a los alumnos de 1º de ESO para conocer de qué manera las charlas impartidas habían modificado los hábitos de consumo alimentarios respecto a sus hábitos iniciales. Es decir, se pretende conocer hasta qué punto la información impartida sobre las buenas conductas alimentarias ha influido en los adolescentes y si han conseguido cambiar sus malos hábitos iniciales.

A su vez, los alumnos de 2º de Dietética realizaron, al finalizar su trabajo, una encuesta motivacional (Tabla 3) para determinar de qué manera se sintieron motivados en la participación de este trabajo, así como otros aspectos relacionados con el trabajo en equipo, el aprendizaje o las competencias profesionales.

De esta manera se pudo evaluar el resultado de este proyecto de intervención llevado a la práctica y analizar si se verifican las hipótesis planteadas.

Por otro lado, tras la realización del trabajo de investigación llevado a cabo por los propios alumnos de Dietética, se analizaron asimismo los resultados obtenidos con los alumnos de ESO, para poder extraer conclusiones.

6.3. Población y muestra

En el presente proyecto de intervención realizado, se ha contado con una muestra de 16 alumnos de 2º de Dietética, todas ellas mujeres, para realizar el trabajo al final de curso. La población inicial era de 21 alumnas, de las cuales 5 abandonaron por diferentes motivos.

A su vez, el trabajo de investigación llevado a cabo por las 16 alumnas de 2º de Dietética ha contado con una población de 88 alumnos de 1º de ESO, repartidos entre las clases de 1º A, 1º B y 1º C. Esta distribución de alumnos entre los autorizados y no autorizados por los padres se presenta en la Tabla 1, a continuación.

Tabla 1. Distribución de alumnos de 1º de ESO del IES Duques de Nájera (Logroño) y autorización para su participación en el estudio de investigación

Curso	Autorizados		No autorizados	Total alumnos por clase
	Presentados	No presentados		
1º ESO- A	19	1	8	28
1º ESO- B	16	1	13	30
1º ESO- C	18	0	12	30

Por tanto, se observa que la muestra final para la realización de dicho estudio de investigación es de 53 alumnos de 1º de ESO, de los cuales 28 son niños y 25 niñas.

6.4. Recogida de la información

La información recogida del grupo de alumnas de Dietética se ha realizado, por un lado, a través de listas de control (Tabla 2) para determinar la actitud, responsabilidad y compromiso de las mismas por el trabajo desempeñado. Por otro lado, se han realizado unas encuestas motivacionales (Tabla 3) por parte de cada alumna al final del periodo de estudio para determinar su actitud hacia la participación en el mismo, a través del trabajo coordinado con el resto de compañeras.

Por otro lado, la información necesaria de los alumnos de ESO, acerca de los hábitos alimenticios y la frecuencia de consumo de alimentos, ha sido recogida a través de la encuesta de consumo detallada en el apartado Instrumentos. Esta encuesta ha recogido dicha información antes y después de llevar a cabo las charlas nutricionales por los alumnos de Dietética.

6.5. Instrumentos utilizados

A continuación se presentan los instrumentos que han sido empleados a lo largo del presente proyecto de intervención.

Tabla 2. Lista de Control de los alumnos de 2º de Dietética

Valor reflejado/ actitud	Conductas	SÍ	NO
Responsabilidad/ compromiso	Presenta interés por el trabajo realizado		
	Se muestra participativo en las charlas nutricionales		

Valor reflejado/ actitud	Conductas	SÍ	NO
	Se muestra participativo a la hora de redactar el trabajo y plasmar los resultados		
	Es cooperativo con el resto de los alumnos de la clase		
	Entrega a tiempo la parte del trabajo que le corresponde		
	Se molesta por encontrar los materiales y recursos necesarios para la ejecución del estudio/proyecto		
	Acude a las reuniones con los compañeros y profesores para realizar un seguimiento del trabajo		
	Acude de forma puntual a las reuniones		
	Pone excusas de última hora para no acudir a las reuniones o evitar hacer parte del trabajo encomendado		
	Intentar librarse de realizar su parte del trabajo para que los demás lo realicen por él/ella		
	Realiza su parte del trabajo con desgana y de forma rápida para intentar acabar lo antes posible		

(Elaboración propia)

Esta lista de control (Tabla 2) realizada para evaluar a los alumnos es de elaboración propia, si bien, se ha consultado bibliografía para su realización a partir del tema “La evaluación: elemento clave en todo proceso de enseñanza-aprendizaje”, de la asignatura Didáctica General del Máster en Educación Secundaria, de la Universidad Internacional de La Rioja, (UNIR, 2014), la cual ha sido adaptada en base a las características de los alumnos y del trabajo a desempeñar. Además, esta lista de control ha sido supervisada por el profesor titular de la asignatura *Educación Sanitaria*, quien finalmente ha dado su visto bueno para ser utilizada como elemento de evaluación de los alumnos de Dietética.

La encuesta motivacional utilizada (Tabla 3) es también de elaboración propia, habiendo consultado bibliografía (Gaeta, Cavazos, Sánchez, Rosário y Högemann, 2014; Viles, Zárraga-Rodríguez y Jaca, 2013) para su realización. Asimismo, ha sido supervisada por el profesor titular de la asignatura *Educación Sanitaria*, quien finalmente ha dado su aprobación para ser empleada como elemento de evaluación del trabajo realizado por los alumnos. Esta encuesta está dividida en metas orientadas al aprendizaje, por un lado, así como también en metas orientadas al

trabajo en equipo y al alcance de competencias profesionales. El último punto de la encuesta recoge la opinión personal de cada alumno.

Tabla 3. Encuesta motivacional realizada a los alumnos de 2º de Dietética

Metas orientadas al aprendizaje	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Poco de acuerdo	En desacuerdo
1. La realización de este trabajo me ha permitido comprender mejor la asignatura.				
2. La realización de este trabajo me ha ayudado a relacionar el contenido teórico con el práctico de la asignatura.				
3. Este trabajo me ha motivado para estudiar la asignatura al entender su aspecto más práctico.				
4. Mediante la realización de este trabajo ha mejorado mi rendimiento académico en la asignatura				
5. Mediante la realización de este trabajo he adquirido habilidades de expresión en público				
6. Mediante la realización de este trabajo he aprendido técnicas de expresión oral y escrita.				
7. Este trabajo me ha permitido disfrutar con lo que he aprendido				
8. Considero muy interesante lo que he aprendido con la realización de este trabajo.				

Metas orientadas al trabajo en equipo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Poco de acuerdo	En desacuerdo
9. Se han establecido unas normas internas para facilitar el trabajo en equipo				
10. Todos los miembros del equipo han participado en las tareas y las decisiones han sido consensuadas entre todos.				
11. Las discrepancias o diferencias de opinión han servido para considerar nuevos puntos de vista.				
12. Se ha potenciado la creatividad para la resolución de problemas y propuestas.				
13. Ha existido un ambiente de confianza y de respeto entre todos.				
14. Los objetivos fueron comprendidos por todo el equipo.				

Metas orientadas al trabajo en equipo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Poco de acuerdo	En desacuerdo
15. Las tareas y actividades a realizar por el equipo quedaron claras, tanto en contenido como en plazos.				
16. El profesor facilitó los recursos (información, materiales, etc.) que el equipo necesitó.				
17. Siempre que fue necesario, el equipo pudo comunicarse fácilmente con los profesores implicados.				
18. El equipo recibió información acerca de la evolución de su trabajo				
19. Todos los compañeros contribuyeron al equipo y se ayudaron entre sí, de la manera establecida y necesaria.				

Metas de logro o alcance de competencias profesionales	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Poco de acuerdo	En desacuerdo
20. Este trabajo me ha posibilitado aprender a trabajar en equipo de cara a un futuro profesional				
21. La realización de este estudio me ha permitido adquirir competencias profesionales para un futuro				
22. Considero que todo lo aprendido con este estudio me ayudará a ser mejor profesional				
23. Considero que todo lo aprendido con este estudio me ayudará a ser más autónomo				
24. Considero que todo lo aprendido con este estudio me ayudará a ser más independiente				
25. La adquisición de técnicas de expresión en público, mediante la realización de este estudio, me ayudará en un futuro trabajo.				
26. Mediante la realización de este estudio he alcanzado un logro importante que depende de mí mismo/a				

Opinión personal	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Poco de acuerdo	En desacuerdo
27. La realización de este estudio me ha resultado muy óptimo e innovador				
28. Me he sentido cómodo/a en la realización de este tipo de estudio				
29. Considero importante la realización de este estudio para los/as alumnos/as				

Opinión personal	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Poco de acuerdo	En desacuerdo
30. Recomendaría la realización de este tipo de estudio para próximos/as alumnos/as				
31. El balance final tras la realización del estudio es positivo				
Otros comentarios u observaciones:				

(Elaboración propia)

A continuación se muestra la encuesta de consumo realizada por los alumnos de 1º de ESO:

SEXO*Marca una sola respuesta*

- HOMBRE
 MUJER

HÁBITOS ALIMENTICIOS

1. ¿Disfrutas comiendo?

Marca una sola respuesta

- Sí
 No

2. ¿Cuántas comidas realizas al día?

Desayuno, comida, merienda, cena, comer algo antes de cenar

Marca una sola respuesta

- 2
 3
 4
 5
 Más de 5

3. ¿Qué sueles desayunar habitualmente?

Puedes marcar varias opciones

Selecciona todos los que correspondan.

- Nada

- Zumo
- Cereales
- Bollería
- Fruta
- Yogur
- Tostadas
- Leche
- Galletas

4. Marca las comidas que realizas al día
Selecciona todos los que correspondan.

- Desayuno
- Almuerzo
- Comida
- Merienda
- Cena
- Recena

5. ¿Qué traes para almorzar al instituto?
Marca una sola respuesta

- Nada
- Bocadillo
- Dulces o chuches
- Fruta
- Bollería
- Bolsas (gusanitos, patatas...)
- Frutos secos
- Yogur

6. ¿Qué sueles merendar?
Marca una sola respuesta

- Nada
- Bocadillo
- Dulces o chuches
- Fruta
- Bollería
- Bolsas (gusanitos, patatas, pelotazos...)
- Frutos secos
- Yogur

7. ¿Cuánto tiempo inviertes en comer?
Marca una sola respuesta

- 15 minutos
- 30 minutos
- 1 hora
- Más de 1 hora

8. ¿Qué sueles hacer mientras comes?
Marca una sola respuesta

- Nada
- Ver la televisión
- Leer
- Estar con el ordenador
- Estar con el móvil
- Escuchar música
- Conversar

9. ¿Haces deporte fuera de clase?

Marca una sola respuesta

- SI
- NO

10. ¿Cuántas horas semanales haces deporte fuera de clase?

Marca una sola respuesta

- Ninguna
- Menos de 2 horas
- Entre 2 y 4 horas
- Entre 4 y 6 horas
- Más de 6 horas

11. ¿Cuántas horas al día dedicas a ver la televisión, internet, videojuegos...?

Marca una sola respuesta

- Ninguna
- Menos de 2 horas
- Entre 2 y 4 horas
- Entre 4 y 6 horas
- Más de 6 horas

12. ¿Has hecho algún tipo de dieta alguna vez?

Marca una sola respuesta

- Si
- NO

13. ¿Para qué hiciste la dieta?

Marca una sola respuesta

- Adelgazar
- Sentirme mejor
- No he hecho
- Por alguna enfermedad

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

14. ¿Cuántas veces a la semana consumes carne normalmente?

Pollo, cerdo, ternera...

Subraya o rodea la respuesta

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 más
de 10

15. ¿Cuántas veces al día consumes embutidos normalmente?

Chorizo, jamón, fuet...

Subraya o rodea la respuesta

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 más
de 10

16. ¿Cuántas veces a la semana consumes huevos normalmente?

Subraya o rodea la respuesta

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 más
de 10

17. ¿Cuántas veces a la semana consumes pescado normalmente?

Lubina, sardinas, bacalao...

Subraya o rodea la respuesta

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 más
de 10

18. ¿Cuántas veces a la semana consumes legumbres normalmente?

Lentejas, garbanzos...

Subraya o rodea la respuesta

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 más
de 10

19. ¿Cuántas veces a la semana consumes farináceas normalmente?

Arroz, pasta, patatas...

Subraya o rodea la respuesta

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 más
de 10

20. ¿Cuántas veces al día consumes leche o yogures normalmente?

Subraya o rodea la respuesta

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 más
de 10

21. ¿Cuántas veces a la semana consumes fruta?

Subraya o rodea la respuesta

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 más
de 10

22. ¿Cuántas veces a la semana consumes verduras?

Subraya o rodea la respuesta

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 más
de 10

23. ¿Cuántas veces al día consumes pan?

Subraya o rodea la respuesta

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 más
de 10

24. ¿Cuántas veces al día consumes dulces?

Bollería industrial, golosinas, tartas...

Subraya o rodea la respuesta

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 más
de 10

25. ¿Cuántas veces a la semana consumes este tipo de bebidas?

Refrescos, zumos industriales, batidos industriales...

Subraya o rodea la respuesta

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 más
de 10

(Elaboración propia)

6.6. Planificación de las acciones (Cronograma de trabajo)

El cronograma de trabajo, donde se planifican las actividades a realizar a lo largo del estudio se muestra a continuación en la Tabla 4.

Tabla 4. Cronograma de actividades desarrolladas

Cronograma de actividades			Mayo 2015		Junio 2015		
Semanas			3 ^a	4 ^a	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Actividades específicas a lo largo del estudio	1.	Preparación encuesta de consumo					
	2.	Realización encuesta de consumo					
	3.	Preparación charla 1					
	4.	Charla 1: alimentación y nutrición; el desayuno saludable					
	5.	Preparación charla 2					
	6.	Charla 2: dieta equilibrada y trastornos de la alimentación					
	7.	Realización encuesta de consumo					
	8.	Procesamiento de datos					
	9.	Interpretación de resultados					
	10.	Encuesta motivacional alumnos Dietética					
	11.	Procesamiento encuesta motivacional					
	12.	Interpretación resultados encuesta motivacional					
Actividad común de todo el estudio	13.	Listas de control de los alumnos de Dietética					

(Elaboración propia)

6.7. Especificación de los recursos humanos, materiales y económicos

A lo largo de esta propuesta de intervención se han necesitado recursos humanos, fundamentalmente, ya que a través de la ayuda de los profesores del centro educativo se ha informado a los alumnos de los objetivos del trabajo de investigación propuesto y se han mantenido varias reuniones con los mismos para realizar un seguimiento cercano del proyecto, no solo en horario escolar sino además en horario extraescolar, para informar y aconsejar a los alumnos siempre que lo han requerido.

Este trabajo no hubiera sido posible sin la ayuda inestimable del profesor titular de la asignatura *Educación Sanitaria*.

Asimismo, ha sido necesario proporcionar a los alumnos otros recursos para el desempeño de su labor a lo largo de estas semanas de trabajo. Además de los recursos humanos han sido necesarios recursos informáticos para desarrollar las encuestas y listas de control con las que se ha realizado el seguimiento y la evaluación de estos alumnos de Dietética. A través de estos recursos informáticos se han tratado y analizado también los resultados, para poder obtener unas conclusiones al finalizar el desempeño del estudio.

Cabe señalar, también, el empleo de otros recursos por los propios alumnos de Dietética para llevar a cabo el trabajo. Destacan el uso de los ordenadores del Programa Escuela 2.0, así como los cañones, proyectores, pizarras convencionales y memorias externas. Todos ellos utilizados para poder preparar el trabajo, pero también para poder exponerlo a los alumnos de ESO. Destaca el uso de las aulas del centro donde se han impartido las charlas realizadas, y el uso de artículos de papelería, como cartulinas, revistas de alimentación y nutrición, tijeras, etc., para apoyar las presentaciones realizadas en las aulas de ESO.

6.8. Evaluación del proceso y de los resultados

Por tanto, la evaluación del proceso se ha realizado mediante la lista de control (Tabla 2) mostrada anteriormente con la que se ha evaluado, no solo la actitud de cada uno de los alumnos hacia el trabajo, sino también su participación, implicación y cooperación con el resto del equipo.

Tras finalizar el estudio, se ha evaluado a los alumnos, asimismo, a través del trabajo común presentado donde explican toda la investigación desarrollada, así como los resultados obtenidos y las conclusiones derivadas de la investigación.

Por otro lado, la encuesta motivacional (Tabla 3) realizada por cada uno de los alumnos ha permitido conocer, a su vez, lo que el trabajo desarrollado ha supuesto a los alumnos, en cuanto a motivación por el estudio desempeñado y opinión acerca del trabajo en equipo y de las competencias de cara a un futuro profesional.

De esta manera, la evaluación de estas encuestas sirve para estimar hasta qué punto el trabajo realizado ha sido óptimo y positivo para los alumnos y determinar así su idoneidad de cara a futuros cursos y alumnos.

Asimismo, la información obtenida por parte de los alumnos de Dietética acerca de los hábitos alimentarios de los alumnos de 1º de ESO queda recogida a través de las encuestas de consumo, mostrada en el apartado de Instrumentos, realizadas tanto al inicio del estudio, como al final, tras las charlas nutricionales impartidas en las clases de dicho curso escolar. De esta forma, se puede analizar si los hábitos de consumo de estos alumnos han cambiado durante este periodo, y de qué manera.

6.9. Tratamiento de los datos obtenidos

Una vez obtenidos los datos de las listas de control así como de las encuestas motivacionales realizadas por los alumnos de Dietética, se ha llevado a cabo un tratamiento estadístico a través de medidas descriptivas de la muestra estudiada.

Asimismo, una vez recogidos todos los datos de las encuestas de consumo realizadas a los alumnos de 1º de ESO, antes y después de las charlas impartidas, también se han procesado mediante un tratamiento estadístico.

De este modo se pueden extraer conclusiones fiables tanto del proyecto de intervención como del trabajo de investigación realizados y de las muestras en estudio.

7. Análisis de los resultados

A continuación se presentan los resultados obtenidos a lo largo de la propuesta de intervención desarrollada, así como de la investigación llevada a cabo por los alumnos de Dietética en sus encuestas de consumo.

7.1. Análisis de los resultados de la propuesta de intervención

Tras la finalización de la propuesta de intervención desarrollada, se han obtenido unos resultados que han sido analizados de forma estadística. Estos resultados muestran el porcentaje de alumnos que ha presentado una actitud óptima y de compromiso a lo largo del trabajo, a través de las listas de control realizadas.

Asimismo, se presentan los resultados porcentuales de las encuestas motivacionales realizadas por estos alumnos al final del estudio, que muestran la valoración de los alumnos por el trabajo desempeñado desde diferentes perspectivas.

Lista de control de los alumnos

Mediante la realización de esta lista de control, recogida en la tabla 2 del apartado anterior, se han evaluado aspectos sobre el trabajo realizado, tales como:

- interés por el trabajo realizado
- participación en las charlas nutricionales
- participación a la hora de redactar el trabajo
- cooperación con el resto de los alumnos
- entrega a tiempo de la parte del trabajo correspondiente
- interés por encontrar los materiales y recursos necesarios
- asistencia a las reuniones con los compañeros y profesores

El gráfico 1 muestra el resultado de las cuestiones evaluadas en la lista de control, para determinar de forma general el porcentaje de alumnos implicados o no con el trabajo desarrollado.

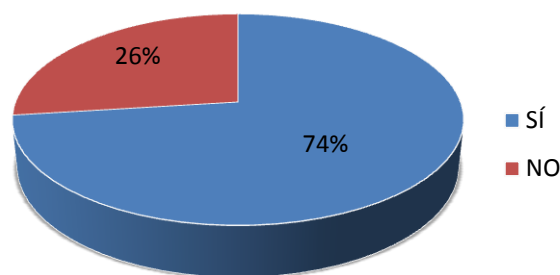


Gráfico 1. Resultados de la Lista de control de los alumnos de 2º de Dietética expresados en porcentaje.

Tal y como se observa en el gráfico 1, el 74% de los alumnos de este curso del Ciclo Formativo Superior de Dietética ha sido evaluado de forma positiva a lo largo del trabajo realizado según los ítems de la lista de control. Estas listas han constado de 11 ítems de evaluación, tal y como se observa en la Tabla 2.

Los resultados han sido agrupados en respuestas positivas y negativas para cada uno de los ítems del total de las listas de control realizadas para cada uno de los alumnos. De esta manera, el 74% de los datos corresponden a resultados positivos del global de las listas de control, mientras que el 26% de los datos han sido valorados de forma negativa dentro de dichas listas.

Por tanto, se puede decir que aproximadamente las tres cuartas partes de los resultados son positivos, lo que denota el interés mostrado por una gran mayoría del grupo de alumnos de 2º de Dietética, motivados por la participación en el mismo y cooperativos con el resto de compañeros, en líneas generales. Es decir, han participado con interés e ilusión en el desempeño del trabajo.

Encuestas motivacionales

A través de la realización de estas encuestas se pueden extraer conclusiones acerca de la valoración del trabajo de intervención desarrollado con estos alumnos, para poder determinar la conveniencia de su realización y hacer planteamientos de futuro.

Los resultados obtenidos muestran los datos agrupados por metas y un último resultado que muestra la opinión personal de los alumnos por el trabajo realizado.

A continuación, se describe cada uno de los bloques de metas, de forma general, si bien, la encuesta motivacional completa ha sido mostrada en la tabla 3 del apartado anterior.

1. Metas orientadas al aprendizaje

En este apartado se han estudiado aspectos sobre la relación que encuentran los alumnos entre el trabajo realizado y las clases teóricas, así como sobre el aprendizaje de nuevas técnicas. Es decir, se ha evaluado si dicho trabajo ha permitido a los alumnos comprender mejor la teoría estudiada en clase, adquirir mayor interés por el estudio de la asignatura o aprender técnicas de expresión en público, entre otras.

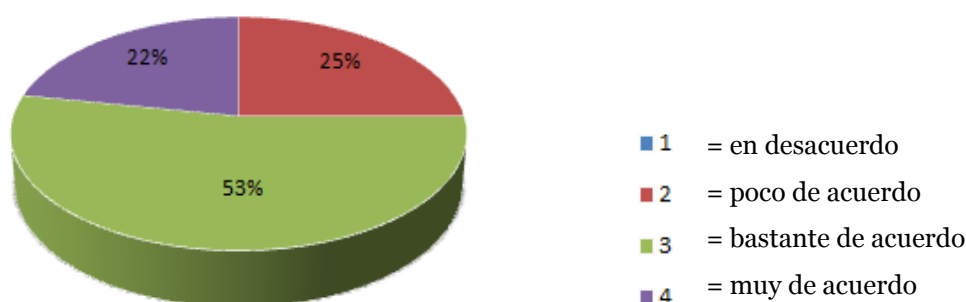


Gráfico 2. Resultados de la encuesta motivacional: metas orientadas al aprendizaje expresados en porcentaje

Se observa, tras los resultados presentados en el gráfico 2, que aproximadamente la mitad de clase está bastante de acuerdo con que el trabajo realizado ayuda a comprender mejor la asignatura relacionándola con su parte más práctica, ayuda a obtener mejores resultados o posibilita adquirir técnicas de expresión en público.

2. Metas orientadas al trabajo en equipo

En este grupo de cuestiones se han estudiado aspectos acerca de las labores en equipo realizadas entre todos los alumnos, de manera que se valoran aspectos como la cooperación que ha habido entre ellos para sacar adelante el trabajo, y si la ayuda de los profesores ha sido la adecuada para poder desempeñar correctamente su trabajo.

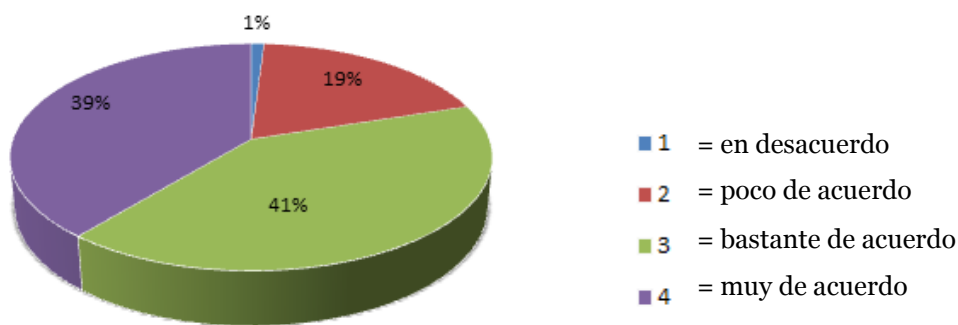


Gráfico 3. Resultados de la encuesta motivacional: metas orientadas al trabajo en equipo expresados en porcentaje

El gráfico 3 muestra cómo la gran mayoría de los alumnos valoran de manera muy positiva el trabajo en equipo llevado a cabo, estando muy de acuerdo o bastante de acuerdo en el 80% de los casos.

3. Metas de logro o alcance de competencias profesionales

Mediante la realización de estas cuestiones se ha pretendido observar de qué manera los alumnos consideran que está relacionado el estudio de investigación llevado a cabo con las labores a realizar en un futuro trabajo profesional. Además opinan sobre otros aspectos como el aprendizaje, a través de este estudio, para ser más autónomos.

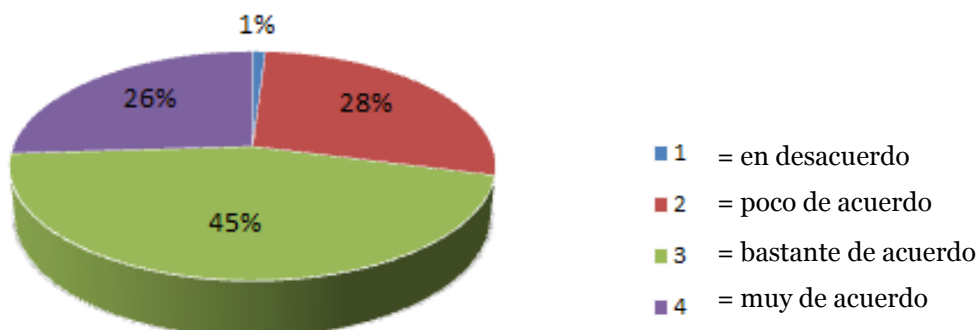


Gráfico 4. Resultados de la encuesta motivacional: metas de logro o alcance de competencias profesionales expresados en porcentaje

En este caso se observa en el gráfico 4 que el porcentaje de alumnos que está poco de acuerdo aumenta respecto a las metas valoradas anteriormente. Sin embargo, sigue siendo mayor el porcentaje de alumnos que considera que el trabajo les ha ayudado para una futura práctica profesional, ya que les ha proporcionado una visión más práctica del trabajo que pueden desempeñar en un futuro. Por tanto, se observa que aproximadamente el 70% de los alumnos está muy de acuerdo o bastante de acuerdo con las cuestiones planteadas.

4. Opinión personal

Un último apartado de la encuesta motivacional realizada a los alumnos de 2º de Dietética se ha basado en la opinión personal de los mismos acerca del trabajo realizado. En este grupo de cuestiones se han estudiado aspectos como la importancia de la realización de este estudio para futuros alumnos, o el balance final que realizan del trabajo desempeñado, según se observa en el gráfico 4 siguiente.

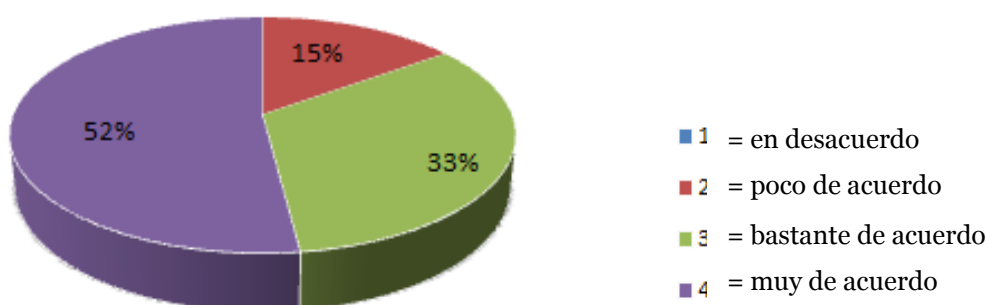


Gráfico 5. Resultados de la encuesta motivacional: opinión personal expresados en porcentaje

Se puede concluir con los datos obtenidos de la opinión personal general, mostrados en el gráfico 5 sobre el trabajo realizado, que el 75% de la clase está muy de acuerdo o bastante de acuerdo con el trabajo de investigación que se ha realizado, siendo el 50% de la clase quien opina estar muy de acuerdo. Por el contrario, solo el 15% del curso dice estar poco de acuerdo con dicho trabajo.

7.2. Análisis de los resultados del trabajo de investigación

Una vez finalizadas las charlas nutricionales impartidas a los alumnos de 1º de ESO por los alumnos de Dietética y, tras haber realizado las encuestas de consumo, por segunda vez, se han analizado los datos obtenidos, de manera estadística.

Por un lado se han evaluado los resultados obtenidos de la primera encuesta de consumo y, por otro, los resultados obtenidos de la segunda encuesta, tras la realización de las charlas. Por último, se ha llevado a cabo una comparación de los datos para poder extraer unas conclusiones.

Debido a la gran cantidad de datos generados resulta inviable presentarlos aquí todos por su extensión. No obstante, se exponen y describen los resultados más relevantes obtenidos de dichas encuestas, si bien, la encuesta completa, con todas las preguntas desarrolladas, se encuentra en el apartado Instrumentos.

Primera encuesta de consumo, realizada antes de impartir las charlas nutricionales

A continuación se van a describir los aspectos más destacados de estas encuestas, en lo que respecta a sus dos partes: hábitos alimenticios y frecuencias de consumo de alimentos.

1. Hábitos alimenticios

Dentro de las cuestiones realizadas sobre los hábitos alimenticios de los adolescentes, las más relevantes se muestran a continuación. El Gráfico 6 responde a la pregunta número 3 de la encuesta de consumo “¿qué sueles desayunar habitualmente?”; el Gráfico 7 muestra los resultados de la pregunta número 6 “¿qué sueles merendar?” y el Gráfico 8 responde a la pregunta número 10, acerca de las horas semanales que los alumnos realizan deporte fuera de clase.

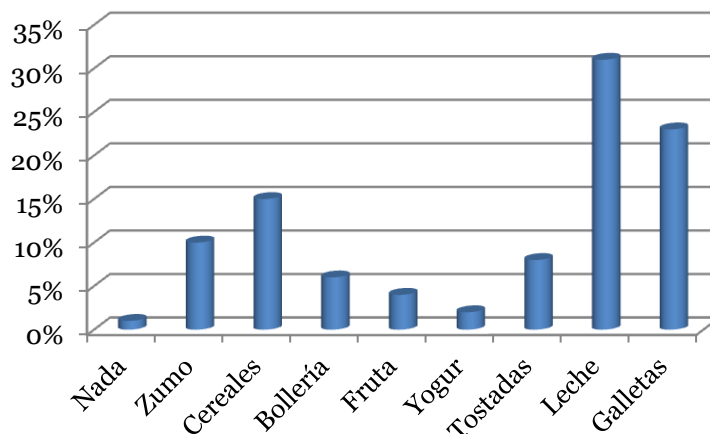


Gráfico 6. Resultados de la pregunta 3 de la encuesta de consumo realizada a los alumnos de 1º de ESO, antes de las charlas nutricionales, expresados en porcentaje

Se observa aquí cómo la gran mayoría de los alumnos de 1º de ESO desayunan leche y galletas, encontrándose en menor porcentaje las frutas, los zumos naturales o el yogur, a pesar de la importancia que supone tomar estos alimentos en el desayuno (Gráfico 6).

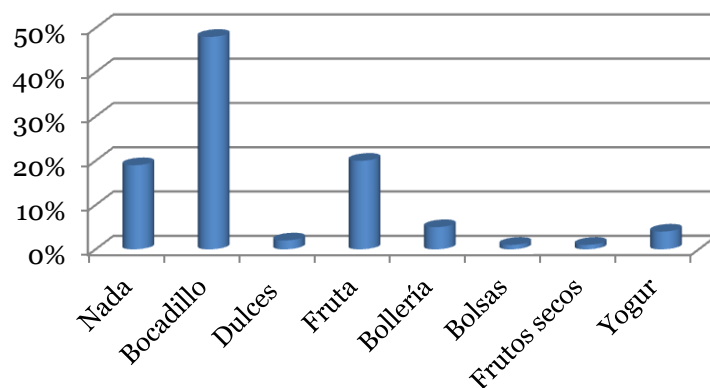


Gráfico 7. Resultados de la pregunta 6 de la encuesta de consumo realizada a los alumnos de 1º de ESO, antes de las charlas nutricionales, expresados en porcentaje.

En este caso, según muestran los resultados, se observa cómo la mayoría de los alumnos, aproximadamente la mitad, merienda bocadillo, frente a otras meriendas menos recomendadas como los dulces o la bollería. Se observa, asimismo, cómo cerca del 20% de estos adolescentes no merienda (Gráfico 7).

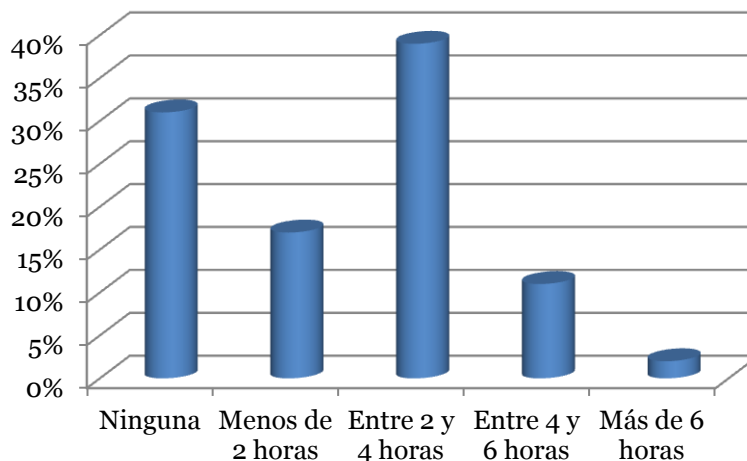


Gráfico 8. Resultados de la pregunta 10 de la encuesta de consumo realizada a los alumnos de 1º de ESO, antes de las charlas nutricionales, expresados en porcentaje

Tras responder a esta pregunta se observa que, a pesar de que la mayoría de los alumnos realiza deporte fuera de clase, un 30% de los mismos, aproximadamente, no realiza ejercicio físico fuera de horas lectivas. Por el contrario, se observa cómo, aproximadamente, el 40% de los alumnos realiza deporte entre dos y cuatro horas semanales (Gráfico 8).

2. Frecuencia de consumo de alimentos

En este apartado se describen las frecuencias de consumo de los distintos alimentos, por parte de los alumnos de 1º de ESO encuestados, antes de la realización de las charlas nutricionales.

En cuanto al consumo de carne, el 47% de los entrevistados toma de 4 a 5 raciones por semana. Se puede decir que este dato se acerca bastante a lo recomendado, que es de 3 a 4 raciones por semana, aproximadamente.

Los embutidos son consumidos por el 78% de los alumnos de forma habitual, entre 5 y 6 raciones por semana. Estos alimentos pueden formar parte de la dieta, sin embargo, su consumo debe ser moderado. Entre ellos, los menos recomendados son los más grasos como el chorizo, la mortadela o el salchichón.

El 74% de los encuestados dice consumir de 1 a 3 huevos por semana, aunque las recomendaciones hablan de 3 a 4 unidades por semana. Sin embargo, cabe destacar el olvido por parte de los alumnos de formas de consumo de huevo como son los

empanados, los rebozados, los bizcochos o los huevos cocidos en ensalada. Este último detalle hace que el resultado sea correcto.

Los pescados, según la encuesta, son consumidos por un 61% de los adolescentes, de 2 a 3 veces por semana. Este dato es algo más bajo de lo recomendado, que es de 3 a 4 raciones.

El 62% de los encuestados dice consumir legumbres entre 1 y 2 veces a la semana. Dos son las raciones recomendadas a la semana coincidiendo los resultados obtenidos con lo recomendado.

El 51% dice consumir lácteos de 2 a 3 veces al día. Lo recomendado es de 2 a 4, siendo por tanto el resultado muy correcto.

En cuanto a frutas, la pregunta se realizó por semana y no por consumo diario. Los resultados fueron que un 70% de los encuestados dice comer una media de 5 frutas a la semana. Las piezas recomendadas al día son de 3 a 4. Este dato es muy bajo y pone de manifiesto el escaso e insuficiente consumo de fruta fresca por parte de los encuestados, siendo la fruta un pilar fundamental en la alimentación. No obstante, puede que los alumnos entendieran que la pregunta se realizaba por día, en vez de por semana como se preguntó por error, por lo que en ese caso la respuesta de 5 piezas sería adecuada. Por tanto, será importante tener este aspecto en consideración a la hora de la discusión de los resultados y elaboración de las conclusiones del estudio.

Respecto al consumo de verdura, el 78% de los encuestados dice comer de media 4 veces a la semana, cuando lo recomendado son unas 14 veces a la semana (2 veces/día), aproximadamente.

El 69% de los alumnos encuestados consume pan tres veces al día. No existen recomendaciones específicas para su consumo diario, pero se sabe que el pan es un alimento muy recomendado, ya que se trata de cereales que proporcionan energía.

El 63% de los encuestados consume dulces de una a dos veces al día. Este dato es significativo ya que lo recomendado sobre este grupo es que su consumo sea de forma puntual y muy moderada.

El 88% de los adolescentes afirma tomar refrescos u otras bebidas industriales como zumos o batidos, entre 2 y 3 veces por semana.

Segunda encuesta de consumo, realizada tras impartir las charlas nutricionales

Se presentan aquí los resultados obtenidos de las encuestas de consumo, una vez los alumnos de 1º de ESO han asistido a las charlas nutricionales impartidas por los alumnos de 2º de Dietética del mismo centro escolar.

Se describen además las diferencias encontradas entre las primeras encuestas realizadas y éstas.

1. Hábitos alimenticios

Los resultados obtenidos, esta vez, tras haber sido impartidas las charlas nutricionales se describen a continuación.

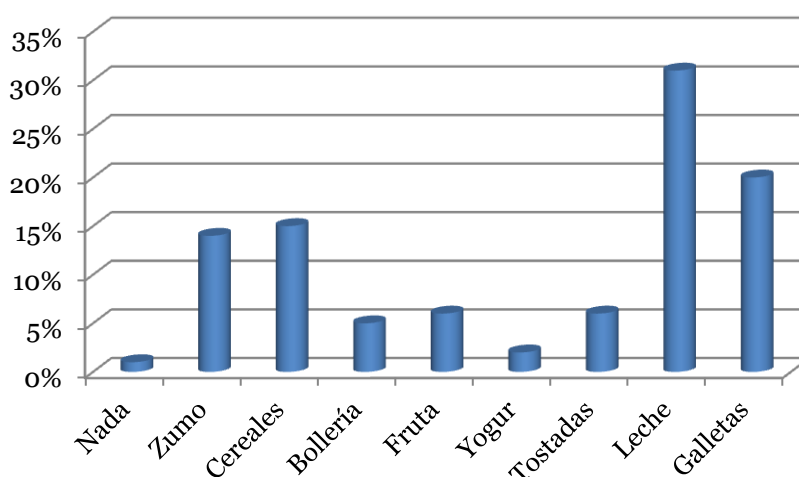


Gráfico 9. Resultados de la pregunta 3 de la encuesta de consumo realizada a los alumnos de 1º de ESO, tras las charlas nutricionales, expresados en porcentaje

Con los resultados obtenidos, se observa cómo la leche y las galletas siguen siendo el desayuno habitual de estos adolescentes. Sin embargo, cabe destacar el aumento en el consumo de zumo y fruta como datos más relevantes. Además, el consumo de bollería ha disminuido, aunque muy ligeramente (Gráfico 9).

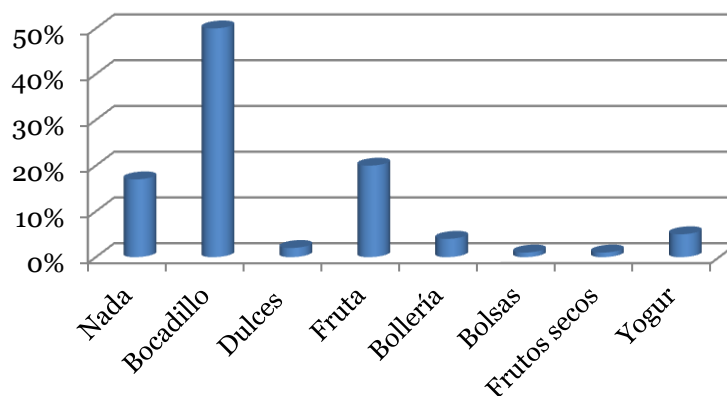


Gráfico 10. Resultados de la pregunta 6 de la encuesta de consumo realizada a los alumnos de 1º de ESO, tras las charlas nutricionales, expresados en porcentaje.

En este caso, los resultados observados no cambian significativamente. Es decir, el bocadillo sigue siendo la merienda preferida de los encuestados, si bien, la fruta también la consumen en la merienda el 20% de los mismos (Gráfico 10). A lo largo de las charlas se ha incidido además en la importancia de realizar varias comidas al día para controlar el peso. En este caso, apenas ha variado el porcentaje de encuestados que afirma no merendar nada, siendo aun así, un 2% menos los alumnos que no meriendan nada respecto al inicio de la investigación.

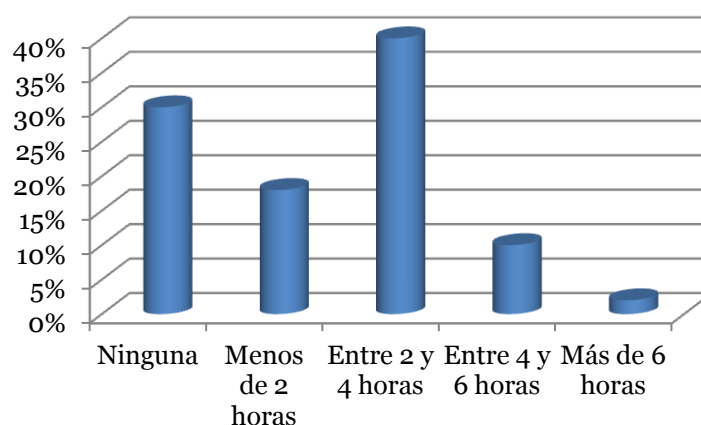


Gráfico 11. Resultados de la pregunta 10 de la encuesta de consumo realizada a los alumnos de 1º de ESO, tras las charlas nutricionales, expresados en porcentaje

Tras la realización de esta pregunta, se observa cómo el ejercicio realizado por los alumnos a lo largo de la semana tampoco ha variado de forma significativa. El 40% de los alumnos sigue afirmando realizar deporte entre 2 y 4 horas a la semana, fuera

del ámbito escolar. Estos datos se observaron muy positivos en la primera encuesta realizada, por lo que era de esperar que la variación no fuese significativa. No obstante y a pesar de que el porcentaje de alumnos que no realiza actividad física sigue siendo alto, se observa algo menor que en la primera encuesta realizada (Gráfico 11).

2. Frecuencia de consumo de alimentos

Tras la realización de la primera encuesta se observó cómo la frecuencia de consumo de alimentos, por parte de los alumnos de 1º de ESO del IES Duques de Nájera, era bastante correcta de acuerdo a las recomendaciones.

No obstante, se observó que tanto el consumo de pescado, como el de fruta y verdura, eran bastante inferiores a las recomendaciones. Por ello, a lo largo de las charlas se incidió bastante en la importancia de consumir estos alimentos, por encima de otros, como los embutidos, sobre todo de aquellos que presentan más grasa.

Los resultados obtenidos, a pesar de haberse llevado a cabo en un periodo de tiempo corto, han demostrado algunos cambios.

En cuanto al consumo de pescado, se observa cómo éste sigue siendo un alimento con poca aceptación entre los adolescentes y el resultado obtenido muestra que un 60% de los encuestados sigue consumiéndolo de 2 a 3 veces por semana, cuando lo óptimo sería de 3 a 4 raciones.

Por otro lado, en cuanto al consumo de frutas, se observa un ligero aumento, coincidiendo con el mayor consumo de frutas en la merienda, tal y como se explica en el apartado anterior. En este caso, el 72% de los encuestados afirma comer una media de 7 frutas a la semana. Se observa, por tanto, un ligero aumento respecto a los datos iniciales, si bien este consumo sigue siendo escaso, comparado con las recomendaciones. En este caso la pregunta debió realizarse, asimismo, por día en vez de por semana, por lo que puede que algunos alumnos contestaran respecto al consumo de fruta diaria; en tal situación, los datos no estarían tan alejados de las recomendaciones de consumo.

Respecto al consumo de verdura, es este caso, el 80% de los encuestados afirma consumirla entre 4 y 5 veces por semana. Es decir, sigue siendo bastante inferior a lo recomendado (14 veces por semana), a pesar del ligero aumento observado.

8. Discusión de los resultados

Tras los resultados obtenidos de esta Propuesta de Intervención con base empírica se puede decir que los alumnos del segundo curso del Ciclo Formativo Superior de Dietética se han mostrado, en su gran mayoría, participativos y motivados por la realización de un trabajo realizado de forma cooperativa entre todos.

Estos resultados denotan que los alumnos se han sentido satisfechos por la realización de este estudio donde han sido protagonistas del mismo, en el que los resultados dependían de su esfuerzo y se requería el trabajo de todos para alcanzar las metas propuestas.

En este aspecto los alumnos han visto necesaria la implicación por parte de todos y la disciplina en el trabajo realizado, en el que el profesor ha sido un mero espectador que únicamente ha aportado ayuda y orientación al grupo, pero siempre dejándoles actuar con autonomía, siendo él el protagonista secundario.

Por ello, se puede afirmar que esta metodología de trabajo participativa proporciona a los jóvenes los conocimientos y las aptitudes necesarias que les permiten desenvolverse con autonomía en la sociedad actual, tal y como señala Martín et al. (2009).

Por otro lado, se puede observar que una cuarta parte de la clase se ha sentido menos implicada en la realización de este trabajo, menos predispuesta y con menos ilusión. Cabe señalar que parte de estos alumnos han dispuesto de menos tiempo para realizar este esfuerzo, ya que disponían de un trabajo al que tenían que acudir aparte de las horas de curso escolar. Éste ha sido probablemente un factor determinante para contar con una menor participación y cooperación por parte de este grupo de alumnos.

Sin embargo, los excelentes resultados de participación obtenidos, a través de las listas de control, demuestran que los alumnos se sienten motivados por ser partícipes de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, cuando los resultados obtenidos por el equipo dependen directamente de la responsabilidad y el trabajo personal de cada uno de ellos.

Así lo denotan además los resultados obtenidos en el trabajo de investigación que han llevado a cabo, a pesar del poco tiempo disponible, en el cual han sabido

transmitir a los alumnos de ESO la importancia de una alimentación saludable y una dieta equilibrada. Fruto de ello han sido los datos obtenidos en las encuestas de consumo de los alumnos de ESO, que muestran ciertos cambios en sus hábitos alimentarios hacia una alimentación más saludable, tras haber atendido a las charlas nutricionales impartidas.

Por tanto, estos resultados obtenidos en el trabajo de investigación llevado a cabo, demuestran la implicación de los alumnos de Dietética, así como su esfuerzo e ilusión en el estudio realizado.

Este hecho demuestra además que los alumnos han sabido ayudarse entre sí para llegar a alcanzar las metas propuestas con éxito, por parte de todos, tal y como apuntan Murillo et al. (2011) en su artículo, donde describen el aula como un contexto comunicativo en la cual los procesos y los logros se alcanzan de manera progresiva a través de la interacción, siendo estas interacciones con los demás imprescindibles para la construcción social de significados.

Señalar además que esta propuesta de intervención ha estado centrada en un grupo de alumnos concreto de un centro educativo concreto, por lo que este proyecto podría verse, a su vez, como un estudio de caso. Sin embargo, en este trabajo, lo que realmente se ha querido resaltar ha sido la propia propuesta en sí, cuya finalidad es hacerla extensiva para cualquier otro centro y diferentes grupos de alumnos.

9. Conclusiones

En este caso concreto en el que se encuadra el presente proyecto de intervención, se determina la necesidad de cambiar parte de la metodología empleada, por parte de los profesores, con los alumnos de este segundo curso académico del Ciclo Formativo Superior de Dietética del IES Duques de Nájera de Logroño, debido a la actitud mostrada y los resultados obtenidos a lo largo del curso.

Ante el bajo rendimiento mostrado por gran parte del grupo durante el curso y la actitud pasiva de los alumnos, surge la necesidad de fomentar la participación de éstos en el aula, que les haga responsables de la construcción, de forma activa, de su propio conocimiento y les permita, además, un aprendizaje más autónomo que les ayude en un futuro profesional.

Se plantea, por ello, llevar a cabo este proyecto de intervención como respuesta a un problema evidente dentro del citado curso escolar.

Con este proyecto se ha implantado una metodología participativa, donde los alumnos han formado parte activa de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, mediante el trabajo en equipo y la cooperación con los compañeros que, a su vez, se espera que les ayude a desenvolverse de manera más autónoma en un futuro.

Por tanto, se han planificado las tareas a realizar por el equipo de forma colaborativa en cada momento, en las que cada alumno ha tenido algo que aportar a la hora de realizar su propio trabajo de investigación con los alumnos de ESO.

De forma concreta, los resultados obtenidos con la encuesta motivacional (Tabla 3) realizada por los alumnos de 2º de Dietética muestran que el 53% de los mismos está bastante de acuerdo con las metas alcanzadas con este proyecto orientadas al aprendizaje, mientras el 22% lo está muy de acuerdo, tal y como se observa en el Gráfico 2.

Por otro lado, el 80% del grupo (Gráfico 3) se muestra bastante o muy de acuerdo con el alcance de las metas en relación al trabajo en equipo, tal y como han contestado en la encuesta motivacional (Tabla 3) tras la realización del trabajo de investigación.

Asimismo, el 71% de los alumnos (Gráfico 4) está de acuerdo con el alcance de competencias profesionales, tras contestar los ítems relacionados con este aspecto en la encuesta motivacional realizada (Tabla 3).

Por último, como balance final, el 85% de la clase se muestra positivo acerca de la realización de este trabajo, por su carácter innovador e importancia del mismo y recomendarían su realización por futuros alumnos, tal y como se detalla en el Gráfico 4 en relación al último bloque de preguntas de la encuesta motivacional (Tabla 3), en el que expresan su opinión personal.

Tras el análisis de los resultados obtenidos se puede afirmar que los alumnos se han mostrado no solamente participativos, sino también comprometidos con el trabajo llevado a cabo, responsabilizándose con las tareas a realizar por cada uno, como parte integrante del equipo.

De esta manera, el estudio realizado demuestra que, mediante el trabajo en equipo, el grupo de iguales se muestra más motivado por participar, alcanzando así los objetivos del presente proyecto de intervención, pero también los del estudio de investigación, en cuanto a logros alcanzados con los alumnos de ESO se refiere.

Por tanto, con estos datos se puede verificar, además, la primera hipótesis planteada, respecto a la mayor motivación de los alumnos por la participación en la asignatura, tras el desempeño, en equipo, de este estudio de investigación.

En cuanto a los resultados de las encuestas de consumo realizadas por los alumnos de ESO, también se han observado cambios en su alimentación. En líneas generales, se observa como lo más destacado el aumento en el consumo de zumo y fruta en la alimentación de estos adolescentes, durante el desayuno o la merienda, disminuyendo ligeramente, a su vez, el consumo de bollería. Si bien, cabe destacar que este aumento no ha sido de tal envergadura como para considerarse significativo.

Sin embargo, la pregunta acerca del consumo semanal de fruta en vez del consumo diario, ha generado quizá cierta confusión en la respuesta de algunos alumnos que han podido contestar en cuanto al consumo diario. Si se asume el error en el planteamiento de esta pregunta, entonces la respuesta de los alumnos se consideraría correcta respecto a las recomendaciones, tanto antes de la realización de las charlas nutricionales como después. No obstante, y a pesar de esto, el aumento en dicho consumo después de las charlas es ligeramente significativo.

Cabe destacar, por ello, que a pesar de la inconveniencia de algunos docentes por llevar a cabo este tipo de trabajos en equipo, los resultados obtenidos muestran que las ventajas son mayores que los inconvenientes con este tipo de metodología.

Estos datos avalan la importancia de continuar con la realización de este tipo de metodologías en un futuro. No solo con los alumnos de este ciclo formativo sino con los de otros ciclos, cursos y centros escolares, dentro de la especialidad correspondiente.

Por ello, esta propuesta de intervención tiene esa visión de futuro, de ser trasladada a otros grupos de alumnos, de diferentes centros y con diferentes características, con los que se consigan también metas prometedoras y con perspectivas de futuro.

Los propios docentes deben estimular a los alumnos para que participen en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, para conseguir formar alumnos con autonomía, ilusión por el trabajo y cooperativos con el resto de compañeros, si lo que se pretende es el éxito en un futuro desempeño laboral.

Desde el propio punto de vista del profesorado es, mediante la sociabilidad de los alumnos y su participación colectiva con el resto del grupo, como se conseguirán alcanzar las mayores metas en cuanto a educación se refiere.

10. Limitaciones y prospectiva

El presente proyecto de intervención ha presentado el inconveniente del escaso número de alumnos, que han formado el 2º curso de Dietética, con los que se ha dispuesto para la realización de este estudio. Se ha contado con 16 alumnos, habiendo sido necesario quizá haber dispuesto de un número mayor, alrededor de 30, según señalan Bernardo Carrasco y Calderero Hernández (2000) en su libro sobre la investigación en educación, para haber obtenido resultados más significativos.

Por otro lado, cabe destacar el tiempo empleado en la realización de la propuesta que abarca y a su vez, el trabajo de investigación realizado por los propios alumnos. Dicho trabajo, que ha contado con menos de un mes de participación de los alumnos para llevar a cabo sus charlas nutricionales, ha presentado algunos datos en los que se ha observado una escasa mejoría, debido seguramente a una falta de tiempo para observar diferencias más destacadas.

Asimismo, se podrían haber estudiado otros aspectos importantes dentro del trabajo de investigación en caso de haber contado con más tiempo a la hora de su realización. Por ejemplo, se podrían haber tomado medidas antropométricas a los alumnos para observar diferencias o no en cuanto a los cambios en la alimentación, en caso de que hubieran sido notables. De esta manera, podrían haberse cuantificado dichas diferencias de manera más objetiva.

Todas estas limitaciones pueden ser utilizadas en un futuro para mejorar los trabajos de intervención llevados a cabo con otros grupos de alumnos.

En cuanto al presente proyecto de intervención realizado, destacar que el propósito del mismo se inició con proyección de futuro, desde un principio. En este caso, se realizó con la idea de ser continuado con alumnos próximos del 2º curso del Ciclo Formativo Superior de Dietética, para que pudieran estudiar la evolución de los alumnos de 1º de ESO a lo largo de los diferentes cursos, con el propósito de observar diferencias más significativas en la alimentación de estos alumnos, a lo largo del tiempo.

A pesar de que este proyecto de intervención ha sido realizado de manera concreta para este centro, en base a un problema específico presentado en un curso, el objetivo final es, asimismo, trasladar esta idea a otros centros y alumnos en base a unos problemas determinados.

11. Referencias bibliográficas

- Antúnez, S. (1999). El trabajo en equipo de los profesores y profesoras: factor de calidad, necesidad y problema. El papel de los directivos escolares. *Educar*, 24, 89-110. Recuperado el 10 de Junio, de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=82312>
- Azcona San Julián, C., Romero Montero, A., Bastero Miñón, P. y Santamaría Martínez, E. (2005). Obesidad infantil. *Revista española de obesidad*, 3(1), 26-39. Recuperado el 12 de Junio de 2015, de <http://sicapacion.com/libmedicos/Obesidad%20infantil.pdf>
- Baena Graciá, V., Angulo Zevallos, J., Gualoto, D., Padilla Valencia, V., Sanz Blasco, J. (2011). El aprendizaje colaborativo como herramienta para lograr en la universidad el acercamiento al mundo profesional. *Revista digital del centro del profesorado Cuevas-Olula (Almería)*, 5(9), 47-54. Recuperado el 11 de Junio de 2015, de <http://www.cepcuevasolula.es/espinal>.
- Bascoy Lamelas, M. y Benito Rey, M. (2014). Aplicación práctica del aprendizaje colaborativo en la clase de alemán con fines específicos. *Caracciolos: revista digital de investigación en docencia*, 2(1), 1-11. Recuperado el 11 de Junio de 2015, de <http://www3.uah.es/caracciolos/index.php/caracciolos>.
- Bernardo Carrasco, J. y Calderero Hernández, J.F. (2000). *Aprendo a investigar en educación*. Madrid: Rialp.
- Cavia, M.A., Mañana, M., Arroyo, A., Sánchez, P., Delgado, F. y Ortiz, A. (2012). Un sistema de respuesta automática como motivador de la participación en el aula. *V Congreso Mundial de Estilos de Aprendizaje*. Santander, del 27 al 29 de Junio de 2012. Recuperado el 11 de Junio de 2015, de <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4651379.pdf>
- Cubillo, C. y Ortega, T. (2000). Influencia de un modelo didáctico en la opinión/ actitud de los alumnos hacia las Matemáticas. *Relime*, 3 (2), 189-206. Recuperado el 09 de Junio de 2015, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33530205>
- Decreto 44/2010, de 6 de agosto, *por el que se establece la ordenación y las enseñanzas de los ciclos formativos de Formación Profesional del sistema*

educativo y su aplicación en la Comunidad Autónoma de La Rioja, Boletín Oficial de La Rioja Núm. 99, de 13 de agosto de 2010.

Flórez López, R. y Albelda Pérez, E. (2012). Una experiencia de trabajo en equipo con soporte documental para la formación de competencias en Contabilidad Financiera. *Revista de Educación en Contabilidad, Finanzas y Administración de Empresas*, 3, 67-94. Recuperado el 11 de Junio de 2015, de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4156241>.

Gaeta, M., Cavazos, J., Sánchez, A., Rosário, P. y Högemann, J. (2014). Propiedades psicométricas de la versión mexicana del Cuestionario para la Evaluación de Metas Académicas (CEMA). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 16-24. Recuperado el 23 de Mayo de 2015 de, <http://www.elsevier.es/en-revista-revista-latinoamericana-psicologia-205-articulo-propiedades-psicomtricas-version-mexicana-del-90385984>.

Ley Orgánica 1/1990, de 3 de Octubre, *de Ordenación General del Sistema Educativo*, Boletín Oficial del Estado Núm. 238, de 4 de Octubre de 1990.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, *de Educación*, Boletín Oficial del Estado Núm. 106, de 4 de mayo de 2006

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, *para la mejora de la calidad educativa*, Boletín Oficial del Estado Núm 295, de 8 de diciembre de 2013

Macias, A.I., Gordillo, L.G. y Camacho, E.J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43. Recuperado el 12 de Junio de 2015, de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006.

Martín, J.V., Tadeo, F., Álvarez, T. y Peláez, J. (2009). Equipo didáctico para aprendizaje colaborativo en automatización e informática industrial. *Formación Universitaria*, 2(5), 31-40. Recuperado el 11 de Junio de 2015, de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3715620>

Martínez Álvarez, J., Villarino Marín, A., García Alcón, R., Calle Purón, M. y Marrodán Serrano, M. (2013). Obesidad infantil en España: hasta qué punto es un problema de salud pública o sobre la fiabilidad de las encuestas. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 33(2), 80-88. Recuperado el 17 de

Junio de 2015, de <http://revista.nutricion.org/PDF/OBESIDAD-INFANTIL.pdf>

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (s.f.). *todoFP.es*. Recuperado el 07 de Junio de 2015, de <http://todofp.es/todofp/que-como-y-donde-estudiar/que-estudiar/ciclos/grado-superior.html>

Murillo, J., Marcos, G., Fortuny, J.M. (2011). Una metodología de análisis de competencias en un entorno interactivo. *Campo abierto*, 30(1), 11-37. Recuperado el 12 de Junio de 2015, de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3898949>

Real Decreto 536/1995, de 7 de abril, por *el que se establece el título de Técnico superior en Dietética y las correspondientes enseñanzas mínimas*, Boletín Oficial del Estado Núm. 131, de 2 de Junio de 1995.

Real Decreto 548/1995, de 7 de abril, por *el que se establece el currículo del ciclo formativo de grado superior correspondiente al título de Técnico superior en Dietética*, Boletín Oficial del Estado Núm. 131, de 2 de Junio de 1995.

Real Decreto 1128/2003, de 5 de septiembre, por *el que se regula el Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales*, Boletín Oficial del Estado Núm. 223, de 17 de Septiembre de 2003.

Real Decreto 1147/2011, de 29 de julio, por *el que se establece la ordenación general de la formación profesional del sistema educativo*, Boletín Oficial del Estado Núm. 82, de 30 de Julio de 2011.

Universidad Internacional de La Rioja. (2014). *Tema 5: La evaluación: elemento clave en todo proceso enseñanza – aprendizaje*. Material no publicado.

Viles, E., Zárraga-Rodríguez M. y Jaca, C. (2013). Herramienta para evaluar el funcionamiento de los equipos de trabajo en entornos docentes. *Intangible Capital*, 9(1), 281-304. Recuperado el 23 de Mayo de 2015 de, <https://upcommons.upc.edu/revistes/bitstream/2099/13282/1/equipos%20de%20trabajo%20en%20entornos%20docentes.pdf>

12. Bibliografía

Gobierno de La Rioja. (s.f.). *Oferta educativa*. Recuperado el 06 de Junio de 2015, de <https://www.larioja.org/npRioja/default/defaultpage.jsp?idtab=816074&IdDoc=817072>

Instituto de Enseñanza Secundaria Duques de Nájera. (2015). *Trabajo de Educación Sanitaria*. Material no publicado.