



**Universidad
Europea** CANARIAS

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Promoción de Hábitos Nutricionales Saludables en el alumnado de Educación Secundaria mediante Aprendizaje Basado en Proyectos

Autor/a Amelia Carbó Armiñana

TRABAJO FINAL DEL MÁSTER UNIVERSITARIO DE FORMACIÓN DE PROFESORADO
DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, BACHILLERATO, FORMACIÓN
PROFESIONAL, ENSEÑANZA DE IDIOMAS Y ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

Dirigido por Silvia Hernández Fernández

Convocatoria de Junio de 2025

Índice

Resumen.....	3
Abstract	4
1. Introducción	5
2. Objetivos	7
3. Contextualización	8
3.1. Características del entorno escolar	8
3.2. Centro	8
3.3. Aula	9
3.4. Alumnado	10
4. Descripción curricular.....	11
4.1. Asignatura o ámbito	11
4.2. Relación con el currículo oficial	12
5. Diseño del proyecto de innovación docente	16
5.1. Enfoque metodológico	16
5.2. Descripción de las actividades	17
5.3. Criterios organizativos: espacios, temporalización y otros elementos necesarios...	23
5.4. Materiales y recursos necesarios	23
5.5. Justificación de la innovación.	25
6. Atención a la diversidad	26
7. Evaluación del aprendizaje del alumnado	28
8. Contribución del proyecto a los ODS	31
9. Conclusiones.....	32
10. Referencias	34
Anexos	36

Resumen

Este Trabajo Fin de Máster presenta un Proyecto de Innovación Docente dirigido al alumnado de 3º de Educación Secundaria Obligatoria, con el objetivo de fomentar hábitos de vida saludables a través de una intervención educativa activa, inclusiva y multidisciplinar. La propuesta se centra en tres ejes fundamentales: la alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física y el bienestar emocional, en respuesta al preocupante aumento del sedentarismo, el consumo de alimentos ultraprocesados y los trastornos de salud mental entre adolescentes.

El proyecto se contextualiza en un grupo-clase con diversidad de perfiles, incluyendo alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo, lo que exige una atención real a la diversidad. Para ello, se adopta un enfoque metodológico basado en el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) y el uso de recursos digitales. A lo largo del proyecto, el alumnado participa activamente en tareas como el análisis crítico de mensajes publicitarios sobre salud, la lectura y comparación de etiquetas nutricionales, la creación de campañas de sensibilización y la planificación de menús saludables.

La evaluación se plantea como un proceso continuo, formativo y participativo, utilizando instrumentos como rúbricas, diarios de aprendizaje y autoevaluaciones. Estos permiten valorar tanto la adquisición de conocimientos como la evolución en actitudes y comportamientos relacionados con la salud.

Los resultados esperados incluyen una mejora en los hábitos saludables del alumnado, un aumento de su motivación y compromiso con el aprendizaje, y un impacto positivo en el clima de aula. Finalmente, se plantean propuestas de mejora para futuras ediciones, así como líneas de continuidad orientadas a reforzar la colaboración con las familias y el equipo docente, consolidando una cultura educativa comprometida con el bienestar integral del estudiantado.

Palabras clave: *alimentación equilibrada; bienestar emocional; metodologías activas; inclusión educativa; evaluación formativa.*

Abstract

This Master's Thesis presents a Teaching Innovation Project aimed at students in the third year of Compulsory Secondary Education, with the objective of promoting healthy lifestyle habits through an active, inclusive, and multidisciplinary educational intervention. The proposal focuses on three key areas: balanced nutrition, regular physical activity, and emotional well-being, in response to the alarming increase in sedentary behavior, the consumption of ultra-processed foods, and mental health disorders among adolescents.

The project is contextualized within a class group composed of students with diverse profiles, including those with specific educational support needs, which requires a genuine approach to diversity. To address this, the project adopts a methodological framework based on Universal Design for Learning (UDL), Project-Based Learning (PBL), and the use of digital resources. Throughout the project, students actively engage in tasks such as critically analyzing health-related advertisements, reading and comparing nutritional labels, creating awareness campaigns, and planning healthy menus.

Evaluation is conceived as a continuous, formative, and participatory process, using tools such as rubrics, learning journals, and self-assessments. These instruments help assess not only the acquisition of knowledge but also the evolution of attitudes and behaviors related to health.

The expected outcomes include improvements in students' healthy habits, increased motivation and engagement in the learning process, and a positive impact on classroom climate. Finally, the project outlines proposals for improvement for future implementations, as well as strategies to strengthen collaboration with families and the teaching staff, fostering an educational culture committed to the overall well-being of students.

Keywords: *balanced nutrition; emotional well-being; active methodologies; educational inclusion; formative assessment.*

1. Introducción

El presente Proyecto de Innovación Docente surge de la necesidad de transformar los enfoques tradicionales que, en el ámbito de la asignatura de Biología y Geología, abordan la educación para la salud de forma teórica y superficial, con escasa implicación del alumnado. A través de esta propuesta se plantea renovar la práctica docente incorporando metodologías activas como el Aprendizaje Basado en Proyectos y el uso de plataformas digitales. Estas metodologías, más acordes con los intereses y formas de aprender del estudiantado actual, que vive inmerso en un entorno saturado de estímulos visuales, y buscan combatir las dificultades de atención que se presentan en clases de carácter expositivo y tradicional.

La intervención está diseñada para implementarse en los cursos de 1º y 3º de Educación Secundaria Obligatoria, aprovechando el currículo de Biología y Geología como marco para trabajar contenidos relacionados con la salud. Además, contará con la colaboración del Departamento de Educación Física y del Departamento de Orientación, con el fin de ofrecer una perspectiva multidisciplinar que enriquezca la experiencia educativa y permita abordar el bienestar desde distintas dimensiones: física, emocional y social.

La elección de esta etapa educativa responde a la importancia de la adolescencia como momento clave en la formación de hábitos duraderos. Esta fase del desarrollo se caracteriza por una alta plasticidad cerebral y cambios significativos que facilitan la adquisición de rutinas saludables y permiten, a su vez, corregir conductas perjudiciales para el bienestar físico, emocional y académico. Además, se trata de un periodo especialmente sensible, en el que emergen trastornos como los de la conducta alimentaria, cada vez más frecuentes entre jóvenes expuestos a estándares de belleza inalcanzables impuestos por la sociedad.

Desde una perspectiva contextual, este proyecto también se fundamenta en una preocupación creciente por el incremento del sedentarismo, el consumo de alimentos ultraprocesados con escaso valor nutricional, la iniciación temprana en el consumo de drogas y la carencia de una adecuada educación emocional dentro del entorno educativo. Tal y como advierte el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA), el alcohol es la primera droga psicoactiva que consumen los adolescentes en Educación Secundaria, con una edad media de inicio de 13,4 años; el tabaco ocupa el segundo lugar, con una edad media de 14,1

años. Estas cifras se alejan de las recomendaciones científicas, que advierten que el cerebro y el hígado no están preparados para procesar estas sustancias antes de los 22 años.

Por otro lado, la relación entre los hábitos alimentarios y la salud ha sido reconocida desde la antigüedad y, actualmente, se ha vuelto más evidente debido al auge de enfermedades propias del siglo XXI, como indican Cárcamo y Mena (2006). En este sentido, se reconoce que mantener una alimentación equilibrada, practicar ejercicio físico, evitar el consumo de sustancias nocivas y cuidar la salud mental son factores clave para una vida plena. Afortunadamente, en los últimos años ha habido avances importantes en la sensibilización sobre el bienestar emocional, y cada vez se percibe con mayor naturalidad acudir a profesionales como psicólogos o psiquiatras. Lejos de ser un signo de debilidad, esta acción se interpreta como un ejercicio de valentía, autocuidado y compromiso con uno mismo.

En este contexto, el proyecto tiene como finalidad fomentar hábitos de vida saludables entre el alumnado de Educación Secundaria, mediante una propuesta metodológica innovadora, inclusiva y colaborativa. Su objetivo es ir más allá de la mera transmisión de contenidos teóricos y promover una educación integral, que impulse la reflexión crítica, la toma de decisiones informadas y la adopción de comportamientos responsables. Además, el proyecto busca empoderar al estudiantado para que actúe como agente activo de su propio bienestar, reforzando así su autoestima, su motivación académica y su desarrollo personal.

La propuesta se fundamenta en evidencias pedagógicas que demuestran que las metodologías activas mejoran la retención del aprendizaje y aumentan significativamente la motivación del alumnado. Asimismo, se apoya en investigaciones de organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS), que afirman que el fomento de hábitos saludables durante la adolescencia reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la edad adulta. Finalmente, este enfoque innovador pretende implicar a toda la comunidad educativa: familias, docentes y estudiantes, en el proceso de transformación, construyendo una red de apoyo que contribuya a un entorno escolar más sano, inclusivo y comprometido con la educación para la salud.

2. Objetivos

1. **Objetivo general.** En cuanto al objetivo general de este Trabajo Final de Máster, fomentar la adopción de hábitos de vida saludables entre los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria, mediante la implementación de propuestas pedagógicas innovadoras que integren la alimentación equilibrada, la actividad física regular y el bienestar emocional, con el fin de mejorar su calidad de vida, favorecer su rendimiento académico y contribuir a su desarrollo personal y social.
2. **Objetivos específicos.**
 - Analizar los hábitos alimenticios, el nivel de actividad física y el estado de bienestar emocional del alumnado de ESO, con el propósito de identificar factores de riesgo y áreas de mejora que influyan en su estilo de vida.
 - Investigar y seleccionar metodologías pedagógicas innovadoras que faciliten el aprendizaje activo y la promoción de hábitos saludables en el entorno escolar, tales como el Aprendizaje Basado en Proyectos, la gamificación y el uso de tecnologías educativas.
 - Diseñar una propuesta didáctica integral que utilice estrategias activas y herramientas digitales para fomentar en el alumnado la práctica de una alimentación equilibrada, ejercicio físico regular y el cuidado de su salud mental.
 - Implementar la propuesta pedagógica en un grupo de estudiantes de ESO, midiendo su impacto mediante la evaluación de conocimientos adquiridos y el seguimiento de cambios en comportamientos relacionados con la alimentación y el ejercicio físico.
 - Involucrar a toda la comunidad educativa (docentes, familias y estudiantes) en la promoción de estilos de vida saludables, a través de actividades participativas, campañas de concienciación y espacios de diálogo y reflexión.
 - Promover la eliminación de estigmas en torno a la salud mental en el ámbito escolar, incentivando una actitud abierta hacia el autocuidado emocional y el acceso a profesionales cuando sea necesario.

3. Contextualización

3.1. Características del entorno escolar

El centro está ubicado en un entorno rural con características que influyen fuertemente en el ambiente escolar. El barrio o municipio donde se encuentra el centro se destaca por su tranquilidad e integración social. La comunidad es pequeña y estable, con familias que han residido en la zona durante varias generaciones, lo que fomenta un fuerte sentido de pertenencia y cooperación.

La economía local se basa principalmente en la agricultura y PYMEs es decir pequeños comercios , situando el nivel socioeconómico de las familias en un rango medio, permitiendo un estilo de vida cómodo pero con limitaciones en algunos recursos educativos y tecnológicos. Culturalmente, el área es rica en fiestas tradicionales y costumbres locales que juegan un papel significativo en la identidad de la comunidad. Los eventos comunitarios son frecuentes y las familias suelen participar activamente, creando un entorno culturalmente cohesionado.

En términos educativos, la comunidad aprecia la educación y apoya activamente las iniciativas del centro escolar.

Sin embargo, la oferta cultural y educativa de la zona es limitada, con pocos lugares de ocio y actividades formativas fuera del centro escolar. El ambiente demográfico es bastante homogéneo, con una población estable y envejecida, pero con una proporción significativa de niños y adolescentes.

A pesar de estar en un ambiente rural, la globalización ha llegado a la población, y los buenos hábitos alimentarios han variado, en la mayoría de casos a peor. De ser una población agricultora, y con productos de calidad, se ha pasado a consumir productos ultra procesados.

3.2. Centro

El centro es de titularidad concertada y atiende a estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) en dos líneas educativas. La infraestructura del centro es moderna y bien mantenida, con instalaciones que incluyen aulas amplias y bien equipadas, un gimnasio, un patio de recreo, y una biblioteca con una buena colección de libros y recursos didácticos. Además de un huerto donde adquirir destrezas que les pueden ser útiles en su vida cotidiana.

El centro ofrece varios servicios complementarios que apoyan la formación integral de los estudiantes, tales como un comedor escolar que proporciona comidas nutritivas y balanceadas, todas ellas pautadas por un nutricionista, y una amplia gama de actividades extraescolares que incluyen deportes, música, ajedrez y talleres artísticos, como puede ser el patinaje. Estas actividades no solo enriquecen el currículum académico, sino que también impulsan el desarrollo de habilidades sociales.

Sin embargo, a pesar de que las comidas que proporciona el centro son balanceadas, en el recreo se ve reflejado que los alumnos no tienen hábitos saludables, y consumen productos de bajo aporte nutricional.

La red de apoyo del centro es robusta, formando parte de varios programas educativos nacionales e internacionales, que aportan recursos adicionales y mejores prácticas docentes. Estos programas incluyen iniciativas de intercambios culturales, proyectos de colaboración con otros centros y acceso a herramientas educativas modernas.

Las etapas educativas disponibles en el centro son exclusivamente de ESO, con un enfoque en proporcionar una educación inclusiva y de calidad. El currículum está diseñado para cumplir con los estándares educativos nacionales, pero también se adapta a las necesidades específicas de los estudiantes y del entorno rural en el que reside.

3.3. Aula

El aula de referencia para esta programación didáctica está diseñada para fomentar un ambiente de aprendizaje colaborativo y centrado en el estudiante. Las mesas están dispuestas en grupos, permitiendo a los alumnos trabajar en equipo y colaborar en actividades grupales. Esta disposición no solo facilita la interacción entre los estudiantes, sino que también permite al docente moverse libremente por el aula para brindar apoyo personalizado.

El aula está equipada con una pizarra interactiva, que es utilizada habitualmente en las sesiones de clase para hacer presentaciones dinámicas y visuales, y para interactuar con materiales digitales. Los ordenadores de aula están disponibles para todos los estudiantes, promoviendo la competencia digital y facilitando el aprendizaje basado en proyectos y la investigación. Además cuenta con una pizarra convencional para los profesores más veteranos.

Los materiales que se utilizan frecuentemente durante las sesiones incluyen tablets, recursos digitales y kits de experimentación, que enriquecen el proceso de enseñanza-aprendizaje. Además, el aula cuenta con acceso a internet de alta velocidad, permitiendo el uso de plataformas educativas en línea y la integración de tecnología en la instrucción diaria.

3.4. Alumnado

El alumnado del centro exhibe una diversidad significativa en términos de intereses, habilidades y rendimiento académico. En la etapa de ESO, el grupo clase a la que va dirigida esta programación está compuesta por 29 estudiantes en cada línea de 3º de la ESO. La mezcla de familias locales y de regiones rurales vecinas añade una dimensión sociocultural variada al entorno del centro. Hay toda clase de estudiantes, desde alumnos que no presentan interés debido a que quieren seguir los pasos de sus abuelos y continuar con la agricultura o simplemente no tienen ambición de prosperar. También alumnos que pretenden seguir con la tradición de campo, sin embargo quieren formarse para adquirir conocimientos tecnológicos para mejorar el rendimiento de sus campos. Y estudiantes que tienen inquietudes en otras ramas totalmente diferentes a lo vivido en sus casas, y tienen ganas de salir del pueblo y explorar otras posibilidades laborales.

Dentro del grupo, hay una proporción pequeña de estudiantes con diagnósticos de Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE), quienes reciben planes de actuación personalizados para asegurar su inclusión y su éxito académico. Los planes incluyen adaptaciones curriculares, apoyos adicionales y recursos especializados para atender sus necesidades particulares. En concreto hay 1 TEA (Trastorno del Espectro Autista) y un DEA (Dificultades Específicas del Aprendizaje) que presenta discalculia.

Además, las familias del alumnado juegan un rol crucial en la experiencia educativa. Son mayormente familias con un nivel socioeconómico medio y una fuerte vinculación con la comunidad. La implicación de las familias en la vida escolar es alta, participando activamente en reuniones, AMPA, eventos escolares y colaborando con los docentes.

En general, las características del entorno escolar, el centro, el aula y el alumnado reflejan un compromiso colectivo con la educación de calidad y una gran inclinación hacia la innovación y la inclusión, asegurando que cada estudiante tenga la oportunidad de alcanzar

su máximo potencial, ya sea permaneciendo dentro del pueblo, como rumbo a una ciudad con más oportunidades.

4. Descripción curricular

4.1. Asignatura o ámbito

En cuanto a la asignatura en la que se desarrollará este proyecto innovador es la asignatura de Biología y Geología en el curso de 3º de la ESO en un centro de la Comunidad Valenciana. Además se contará con la colaboración del Departamento de Orientación y el de Educación Física.

Esta asignatura, integrada en el área de las Ciencias de la Naturaleza, ofrece un marco idóneo para abordar contenidos relacionados con la salud, el cuerpo humano y la interacción del ser humano con el entorno en el cual habita, lo cual la convierte en un espacio perfecto para trabajar la promoción de hábitos de vida saludables desde un enfoque científico.

La elección de este nivel educativo y esta materia responde, en primer lugar, que en el currículo de la Comunidad Valenciana, en el curso de 3º de la ESO, el currículo oficial contempla contenidos vinculados al funcionamiento del cuerpo humano, la nutrición, la salud, los trastornos alimentarios, el sistema nervioso y endocrino, así como los efectos de sustancias como el alcohol o el tabaco sobre el organismo. Estos temas no solo permiten que se aborden de forma teórica, sino que ofrecen oportunidades didácticas para el desarrollo de proyectos que conecten directamente con la vida cotidiana y los intereses del alumnado, justo lo que se pretende en metodologías innovadoras, para que el aprendizaje sea significativo.

En segundo lugar, la elección del nivel de 3º de la ESO se justifica por las características propias de la etapa adolescente, período de intensos cambios físicos, emocionales y sociales y además, de nuevas experiencias y desafíos, donde pueden experimentar trastornos psicológicos que afectan su bienestar mental. Aproximadamente 1 de cada 5 adolescentes, experimentará un cuadro depresivo antes de la edad de 18 años. (Reynoso et. Al, 2024)

Dentro del aula donde se aplicará la innovación se ha detectado un incremento de adolescentes, mayoritariamente del sexo femenino, que presentan una gran preocupación por su aspecto físico, y algunas han manifestado lo frustradas que se sienten respecto a su apariencia física. Además que se ha observado que la obesidad ha aumentado

alarmantemente, se estima que el 39,3% de los adultos españoles de entre 25 y 64 años tiene sobrepeso, mientras que el 21,6% padece obesidad. También es destacable la diferencia entre sexos, que es mayor en hombres que en mujeres 46,1% frente un 31,1% tiene exceso de peso, según los datos del Estudio ENPE (Estudio Nutricional y de Hábitos Alimentarios de la Población Española), impulsado por la Fundación Eroski.

Es por ello, que en este momento es ideal debido a que es cuando los jóvenes comienzan a desarrollar una mayor autonomía en sus decisiones relacionadas con la alimentación, el ocio, el ejercicio físico y la gestión emocional. Por tanto, intervenir en esta etapa puede resultar clave para consolidar hábitos positivos y duraderos, además de prevenir comportamientos de riesgo que puedan afectar su bienestar presente y futuro.

Por otro lado, la innovación planteada se sustenta en la necesidad de transformar la forma tradicional en la que se abordan estos contenidos, habitualmente desde metodologías expositivas y centradas en la memorización, y pasar a unas metodologías activas que finalmente tienen un resultado más significativo.

En definitiva, este proyecto encuentra en la asignatura de Biología y Geología de 3º de la ESO el entorno ideal para implementar una propuesta educativa innovadora que, además de cumplir con los objetivos curriculares, busca incidir directamente en la salud, la motivación y el desarrollo integral del alumnado.

4.2. Relación con el currículo oficial

La propuesta de innovación que aquí se presenta se alinea con los objetivos generales de etapa, las competencias clave y específicas recogidas en el currículo oficial vigente para la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Valenciana, bajo el marco de la LOMLOE. Está dirigida al alumnado de 3º de ESO, dentro de la asignatura de Biología y Geología, y tiene como objetivo principal promover hábitos de vida saludables mediante metodologías activas, recursos tecnológicos y la implicación de la comunidad educativa.

Este proyecto se fundamenta en un enfoque competencial y transversal. A modo de ejemplo, una de las actividades centrales consiste en que el alumnado, tras una investigación grupal acerca de un tema relacionado con la salud que les resulte interesante y motivador y posteriormente plasmen el proyecto en una presentación oral, para transmitir los nuevos

saberes a sus compañeros. Estos materiales se compartirán en un mural digital colaborativo y en redes sociales internas del centro para su difusión.

Desde el punto de vista de las competencias clave, se trabajarán especialmente:

- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA): mediante dinámicas de reflexión personal, como un diario digital de hábitos semanales y sesiones de debate sobre el impacto de las decisiones individuales en el bienestar.
- Competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC): a través de la creación de campañas visuales que cuestionen los cánones de belleza y promuevan la aceptación corporal.
- Competencia digital (CD): utilizando herramientas como Canva, Genially o Padlet para presentar contenidos, así como cuestionarios interactivos en plataformas como Kahoot o Quizizz.
- Competencia ciudadana (CC): con la planificación de acciones dentro y fuera del centro escolar, como una jornada de sensibilización, mediante un congreso donde los alumnos presentan sus proyectos.
- Competencia STEM: mediante el análisis de datos biométricos simulados (índice de masa corporal, frecuencia cardíaca, etc.), los cuales se interpretan para comprender mejor los efectos del estilo de vida sobre el cuerpo humano. Esa clase de conocimientos se tratarán en la charla que realizará la nutricionista, sin embargo se recalcará que hoy en día el IMC, queda un poco obsoleto, porque no es realmente un indicador de salud.

En cuanto a las competencias específicas de Biología y Geología, la propuesta se articula principalmente en torno a:

- CE2: mediante actividades como un “reto saludable semanal” donde cada grupo propone mejoras concretas en sus hábitos (por ejemplo, reducir consumo de azúcares o aumentar minutos de actividad física).
- CE4: con una simulación de roles, donde los estudiantes asumen el papel de especialistas en salud y explican el funcionamiento de distintos sistemas del cuerpo y cómo se ven afectados por conductas nocivas.

- CE6: impulsando el diseño de microproyectos de mejora (p. ej., una “semana sin pantallas antes de dormir” o una encuesta sobre consumo de bebidas energéticas en el centro).

Tabla 1. Resumen Competencias Clave

Competencia	Desarrollo a través de las actividades
CPSAA (Competencia personal, social y de aprender a aprender)	Se desarrolla mediante reflexiones individuales y colectivas, como el análisis inicial de hábitos (Actividad 1), los debates tras visualizar campañas (Actividad 2) o las reflexiones finales (Actividades 3 y 5).
CCEC (Competencia en conciencia y expresiones culturales)	A través de la creación de campañas visuales (Actividad 3: carteles informativos sobre ultraprocesados) y presentaciones en formato digital (Actividad 4), cuestionando estereotipos y promoviendo la aceptación corporal.
CPSAA (Competencia personal, social y de aprender a aprender)	Se desarrolla mediante reflexiones individuales y colectivas, como el análisis inicial de hábitos (Actividad 1), los debates tras visualizar campañas (Actividad 2) o las reflexiones finales (Actividades 3 y 5).
CD (Competencia digital)	Se impulsa mediante el uso de Google Forms (Actividad 1), Canva y Genially (Actividades 3 y 4), o Padlet para la difusión de materiales, fomentando el uso ético y creativo de las TIC.
CC (Competencia ciudadana)	Se promueve con la creación de proyectos y su exposición pública en un congreso escolar (Actividad 4), fomentando la responsabilidad social y el compromiso con el bienestar común
STEM	A través del análisis de etiquetado nutricional (Actividad 3) y el aprendizaje basado en evidencia científica, incluyendo la charla con el/la nutricionista (Actividad 5), desarrollando pensamiento científico y habilidades de análisis.

Tabla 2. Competencias específicas de Biología y Geología

Competencia específica	Actividades que la desarrollan
CE2. Analizar relaciones entre hábitos saludables y prevención de enfermedades.	Actividades 1, 2, 3 y 5: desde el diagnóstico de hábitos hasta el análisis de productos y recomendaciones del nutricionista.
CE4. Explicar cómo se altera el funcionamiento del cuerpo humano por conductas nocivas.	Actividades 2 y 4: análisis crítico de campañas de salud y proyectos sobre sedentarismo, adicciones o trastornos de la conducta alimentaria (TCA).
CE6. Participar en proyectos que promuevan la salud y hábitos responsables.	Actividad 4: diseño y exposición de proyectos sobre temas de salud; Actividad 3: campañas visuales.

El proyecto se enmarca dentro de saberes básicos clave, como:

- La salud y el funcionamiento del cuerpo humano.
- Nutrición y prevención de enfermedades.
- Educación emocional y salud mental.
- Efectos de sustancias adictivas.

Estos contenidos se abordan desde un enfoque interdisciplinar y aplicado, promoviendo una comprensión crítica de la salud y el bienestar emocional. Por ejemplo, en colaboración con el Departamento de Educación Física, se organizará un congreso donde el alumnado presentará sus proyectos a toda la comunidad educativa, integrando conocimientos científicos, habilidades comunicativas y uso de TIC.

Además, se trabaja de forma directa con criterios de evaluación del currículo, como:

- Analizar conductas de riesgo mediante el estudio de casos reales o noticias recientes.
- Interpretar información sobre trastornos alimenticios y sustancias adictivas a partir de documentales y podcast analizados en grupo.
- Diseñar propuestas de mejora a través de rúbricas y autoevaluaciones semanales.

En resumen, este proyecto no solo pretende cumplir con los objetivos curriculares, sino transformar el enfoque tradicional en torno a la educación para la salud, haciendo que el alumnado sea protagonista activo de su propio aprendizaje, mediante actividades visuales, dinámicas y contextualizadas que fomenten el pensamiento crítico, la autonomía y el compromiso con su bienestar y el de su entorno.

La elección de estos elementos curriculares responde a su alta relevancia para el desarrollo integral del alumnado, ya que permiten trabajar contenidos significativos desde un enfoque competencial, cercano y contextualizado. Promover en los adolescentes una comprensión profunda y crítica de su propia salud física y emocional es esencial no solo para su bienestar presente, sino también para su vida adulta. Además, el enfoque interdisciplinar y activo del proyecto contribuye a mejorar la motivación, la participación y la retención del aprendizaje, aspectos clave en la mejora de los procesos educativos en etapas tan sensibles e importantes como la adolescencia.

5. Diseño del proyecto de innovación docente

5.1. Enfoque metodológico

Uno de los propósitos fundamentales de la educación es formar personas capaces de afrontar con éxito los desafíos en los distintos ámbitos de su vida, promoviendo no solo el saber hacer, sino también impulsando a esos alumnos a su completa autonomía. Para alcanzar este objetivo, se requiere que el docente asuma una actitud de cambio profundo en su forma de enseñar, replanteando su didáctica y, sobre todo, realizando una autorreflexión crítica sobre su práctica pedagógica. Esta reflexión debe conducirlo al desarrollo de metodologías que favorezcan en sus estudiantes la adquisición de habilidades, destrezas y capacidades, todo ello dentro de un proceso de aprendizaje que sea efectivo, constructivo, activo, contextualizado, social, reflexivo y alineado con el enfoque por competencias que guía nuestra labor docente (Ydelsa y Fenco, 2023).

Es por ello que el enfoque metodológico que se implementará en este proyecto de innovación es el Aprendizaje Basado en Proyectos principalmente, y además se realizarán mediante el uso de las TIC.

Se ha escogido esta metodología activa debido a que con la aplicación de esta se busca que el alumnado sea capaz de poner en juego el conocimiento que está adquiriendo de forma teórica, para identificar y resolver problemas del mundo real. Y de esta forma comprendiendo el impacto de su propia actuación profesional y ética.

Podemos decir que el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) es una metodología educativa que permite desarrollar simultáneamente habilidades de resolución de problemas y la adquisición de conocimientos específicos de una determinada área del saber, lo cual lo convierte en un enfoque eficaz para el aprendizaje activo y significativo. Esta metodología parte de la presentación de un problema real, inquietud o interés por parte del alumnado, que actúa como punto de partida para el proceso de enseñanza-aprendizaje. Ante dicho problema, un grupo reducido de estudiantes, con el acompañamiento del docente, se organiza para investigar, debatir y buscar posibles soluciones. El problema debe presentar un desafío intelectual, a partir del cual los estudiantes se sientan motivados a indagar, reflexionar y construir explicaciones fundamentadas. Para ello, el problema debe ser complejo, interesante y suficientemente retador, con el fin de incentivar una búsqueda activa de

respuestas. La tarea del grupo consiste en analizar la situación planteada, formular hipótesis, y argumentar sus explicaciones con base en procesos, mecanismos y principios propios de la disciplina.

Implica un proceso activo de búsqueda por parte del docente en primer lugar. El contexto es la vida real, el punto de partida son problemas reales y el proyecto no es un fin, sino un medio. Las ventajas de utilizar esta metodología son un aumento de la motivación, desarrollo de la autonomía, mayor interés inicial del alumnado, mejora las capacidades sociales y promueve la independencia del alumnado. Pero también presenta inconvenientes como cambio del rol del docente, que pasa a un papel secundario, es decir pasa a ser un guía o un facilitador. Por otro lado, se valorará más la calidad que la cantidad de conocimiento y ello requerirá de tiempo y paciencia, además deberá haber una gran implicación de todo el equipo docente. También es posible una leve desorientación del alumnado debido al cambio de dinámica de la clase.

Por otro lado se hará uso de recursos tecnológicos es decir de las TIC. Se usarán para que los alumnos puedan recabar información para sus trabajos. Es de vital importancia el uso de la tecnología, pero si los estudiantes lo prefieren pueden usar libros para buscar información.

5.2. Descripción de las actividades

Actividad 1 Diagnóstico inicial: ¿Cómo son nuestros hábitos?

Curso y etapa 3º de ESO – Biología y Geología

Temporalización

1 sesión de 50 minutos

Objetivo principal

Analizar los hábitos actuales del alumnado para detectar patrones y necesidades, y establecer una base diagnóstica inicial para trabajar la promoción de hábitos saludables.

Descripción de la actividad

El alumnado completará un cuestionario digital anónimo (Google Forms) sobre sus hábitos alimenticios, actividad física, consumo de sustancias y estado emocional. Posteriormente, los resultados se recogerán mediante un Excel y se analizan en grupo, de forma anónima, para fomentar la reflexión y la conciencia colectiva. Esta actividad servirá al docente para hacerse una idea de que punto parten sus alumnos, y poder reestructurar bien las siguientes

actividades, que se deberán ajustar a las necesidades del alumnado. Además para conocer un poco más sus situaciones personales, y que tengan una primera toma de contacto con la temática que trataremos durante un trimestre. También se invitará a los alumnos a que hagan propuestas si hay algún tema relacionado con la promoción de hábitos saludables, que les suscite curiosidad, para poder tratarlo más adelante.

Metodología

Autoevaluación, aprendizaje basado en la reflexión, uso de TIC, trabajo grupal y diálogo reflexivo.

Recursos necesarios

- Tabletas digitales (uso en el aula habitual)
- Conexión a Internet
- Google Forms y Excel para análisis
- Aula de informática (solo si algún estudiante no tiene su tableta)

Evaluación

La evaluación diagnóstica inicial (no calificable). Los resultados servirán como base para futuras actividades y para ajustar la propuesta a las necesidades reales del grupo.

Actividad 2: "Explorando y Debatiendo por un Bienestar Integral".

Temporalización: 2 sesiones de 50 minutos, un total de 100 minutos.

Objetivo principal:

Desarrollar el pensamiento crítico del alumnado frente a los mensajes de salud pública y fomentar actitudes responsables hacia su bienestar integral.

Descripción de la actividad:

Nos sumergiremos en el análisis de impactantes fragmentos vídeos informativos y campañas de sensibilización. Estos abordarán pilares fundamentales de la salud: una alimentación nutritiva, la importancia de evitar el sedentarismo, la prevención del consumo de sustancias perjudiciales y el cuidado de nuestro mundo interior; la salud mental. La propuesta se articula en dos momentos clave, comenzaremos con la proyección de materiales audiovisuales cuidadosamente escogidos de entidades de referencia como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Ministerio de Sanidad. Esto asegurará la solidez y veracidad de la información que vamos a explorar. Luego, transformaremos el aula en una lluvia de ideas y opiniones. Esto se realizará en la primera sesión de 50 minutos.

En la segunda sesión los alumnos, organizados en grupos pequeños, participarán en conversaciones estimulantes y examinarán a fondo el contenido de los vídeos, además identificarán los mensajes principales que buscan transmitir. Estos se convertirán en pensadores activos al proponer soluciones originales y planteamientos novedosos para impulsar hábitos de vida más saludables en su día a día y en su entorno escolar.

Para facilitar este proceso, se les proporcionarán unas hojas de reflexión con preguntas que inviten a la introspección y les ayuden a ordenar sus ideas para el debate.

Finalmente, contaremos con las hojas de reflexión para el alumnado y buscaremos con todo ello desarrollar una mirada crítica en los alumnos. Queremos fomentar que aprendan a pensar por sí mismos sobre los mensajes de salud que les llegan por diferentes vías y también queremos que tomen conciencia de los riesgos asociados a malos hábitos. Esto implica identificar qué cosas pueden perjudicar su salud, como comer mal, no moverse, consumir sustancias dañinas o descuidar su mente. Otro objetivo es capacitarles para identificar lo importante, esto significa discernir las ideas clave y los objetivos de las campañas de salud. Además, buscamos fomentar una actitud responsable y queremos motivarles a cuidar su propia salud y la de los que les rodean. Finalmente, queremos impulsar la participación y el trabajo en equipo.

Metodología: Aprendizaje basado en el diálogo y la reflexión crítica, trabajo cooperativo, análisis de medios y pensamiento creativo.

Recursos necesarios:

- Proyector de alta calidad
- Sistema de altavoces
- Hojas de reflexión para cada alumno
- Acceso a vídeos oficiales (vía Internet o descargados previamente)

Evaluación:

Evaluación formativa a través de la participación activa en debates y de las hojas de reflexión individuales. Se valorarán: capacidad crítica, comprensión de mensajes, propuestas realistas y actitud colaborativa.

Actividad 3. Somos lo que comemos

Temporalización: 3 sesiones de 50 minutos, un total de 150 minutos.

Objetivo principal:

Fomentar en el alumnado una actitud crítica ante el consumo de productos ultraprocesados, desarrollando su capacidad de análisis nutricional y promoviendo hábitos alimentarios más saludables.

Descripción actividad:

La tercera actividad que se realizará será, como fomentar en el alumnado una mirada crítica y consciente hacia los alimentos que consumen habitualmente, especialmente aquellos que forman parte de su dieta diaria y que, por lo general, corresponden a productos ultraprocesados.

El taller se desarrollará en tres sesiones y consistirá en una dinámica grupal donde los estudiantes traerán envases vacíos de alimentos procesados que habitualmente consumen en casa, como snacks, bebidas azucaradas, bollería industrial, cereales, entre otros.

Durante la primera sesión, se organizarán en pequeños grupos de trabajo de máximo 4 personas, para observar detenidamente los etiquetados nutricionales de los productos recolectados. Con el apoyo de tablas nutricionales oficiales y fichas de análisis, identificarán los ingredientes principales, la cantidad de azúcares añadidos, grasas saturadas, sal y aditivos presentes de forma individual.

También se les guiará para que establezcan comparaciones con alternativas más saludables (por ejemplo, yogur natural vs. yogur azucarado; cereales integrales vs. cereales azucarados), a fin de desarrollar un pensamiento crítico que les permita tomar decisiones alimenticias más conscientes.

En la segunda sesión y tercera sesión, cada grupo escogerá un ultraprocesado y elaborará un cartel o poster informativo donde resumirá sus conclusiones: qué ingredientes deben evitarse, qué datos del etiquetado deben priorizarse y qué recomendaciones proponen para una compra responsable. Es decir se incluirá una imagen del producto ultraprocesado que consumen habitualmente y una alternativa más interesante nutricionalmente hablando.

Los posters podrán realizarse tanto de forma digital utilizando Canva u otro medio digital, o también podrá utilizarse una cartulina de gran tamaño, en la que deberán incluir imágenes o dibujos del producto seleccionado.

Los carteles, finalmente, se expondrán al final de la tercera sesión de forma breve y posteriormente se podrán exponer en los pasillos del centro como parte de una campaña de sensibilización más amplia. Además, se invitará a los estudiantes a reflexionar de forma

individual sobre cómo esta actividad ha influido en su percepción de los productos que consumen, y si estarían dispuestos a modificar ciertos hábitos alimentarios.

Metodología: Aprendizaje cooperativo, método científico aplicado, reflexión crítica.

Recursos necesarios:

- Envases de productos ultraprocesados (aportados por el alumnado)
- Fichas de análisis
- Cartulinas o papel continuo
- Rotuladores, tijeras, pegamento
- Herramientas digitales como Canva o Genially

Evaluación:

Evaluación formativa: participación en el análisis grupal, calidad de los carteles informativos, reflexión individual final. Se valorará la comprensión crítica del etiquetado, la propuesta de alternativas saludables y la capacidad de comunicar sus ideas de forma clara.

Actividad 4. Aprendizaje basado en proyectos

Temporalización: 4 sesiones de 50 minutos cada una 200 minutos en total.

Objetivo principal: Resolver un problema o una inquietud mediante sus propios medios, siendo el docente solo un guía, o un facilitador. Y posteriormente exponer los conocimientos adquiridos al resto de la clase o a diferentes grupos dentro del centro escolar.

Descripción de la actividad: En primer lugar se separará a los alumno en pequeños grupos mixtos y heterogéneos, para una mayor inclusión. Entre los miembros del grupo deberá escoger una temática relacionada con hábitos alimenticios, mitos alimentarios es decir temas relacionados con abuso de sustancias, enfermedades relacionadas con la alimentación como TCA, sedentarismo, obesidad entre otros. La temática es libre, deberá ser sobre un tema que realmente interese a los alumnos, pero que entre dentro de lo tratado en sesiones anteriores. En las dos primeras sesiones los alumnos deberán escoger el tema a tratar, y recopilar información de fuentes fiables, y saber descartar bulos o información sesgada. De esta forma trabarán habilidades como ser críticos con la información verídica y la falsa.

En la tercera sesión los alumnos prepararán sus presentaciones en formato Canva, PowerPoint, Prezzi.. y finalmente presentarán sus proyectos a sus compañeros, o al resto de comunidad educativa. Sería interesante que se realizase un congreso donde los estudiantes intercambiarán conocimientos y se nutrirán de las propuestas de trabajo de sus compañeros.

Metodología: Aprendizaje basado en proyectos

Recursos necesarios:

- Conexión internet
- Tablets u ordenadores
- Proyectores de alta calidad

Evaluación: Se realizará una heteroevaluación por parte del docente, además de una coevaluación por parte de los estudiantes, para conocer de que forma se han implicado los miembros del grupo, y si han trabajado de forma adecuada.

Actividad 5 Charla con un nutricionista

Temporalización: 1 sesión de 50 minutos

Objetivo principal: Conocer de primera mano las recomendaciones nutricionales basadas en evidencia científica y resolver dudas sobre alimentación y salud de forma directa.

Descripción actividad: El alumnado asistirá a una charla ofrecida por un nutricionista profesional, en la que se abordarán cuestiones clave como los mitos alimentarios, la planificación de una dieta equilibrada, el papel de la alimentación en el bienestar físico y mental, cómo tomar decisiones conscientes en el entorno escolar y familiar, además de la importancia de realizar deporte y no ser sedentario. Quizás en un enfoque más tradicional esta charla se habría producido al principio de las sesiones, pero se ha decidido que sea al final, para que los alumnos tengan suficientes conocimientos de nutrición para poder preguntar dudas más interesantes, y poder preguntar sobre sus propios proyectos.

Al final de la intervención, habrá un espacio de preguntas abiertas para que los estudiantes puedan resolver dudas personales o ampliar información sobre temas de su interés. Previamente, el alumnado preparará preguntas por escrito, y posteriormente completará una breve reflexión personal.

Metodología:

Evaluación formativa basada en la participación activa en el habla, la calidad de las preguntas preparadas y la reflexión escrita final. Se valorará el interés, la capacidad de síntesis y la conexión con los contenidos trabajados en sesiones previas.

Recursos necesarios:

- Aula con proyector y equipo de sonido (en caso de presentación)
- Sillas o butacas

- Cuaderno u hoja de trabajo con espacio para anotaciones
- Plantilla de preguntas previas y ficha de reflexión final
- Participación de un/a nutricionista colegiado/a (presencial o videoconferencia)

Evaluación:

Evaluación formativa basada en la participación activa en el coloquio, la calidad de las preguntas preparadas y la reflexión escrita final. Se valorará el interés, la capacidad de síntesis y la conexión con los contenidos trabajados en sesiones previas.

5.3. Criterios organizativos: espacios, temporalización y otros elementos

5.4. Materiales y recursos necesarios

Para la implementación efectiva de este proyecto de innovación educativa centrado en la promoción de hábitos saludables en alumnado de 3º de la ESO, se requiere una combinación de recursos tecnológicos, materiales didácticos tradicionales, audiovisuales y materiales manipulativos, todos seleccionados estratégicamente para garantizar el éxito del proceso de enseñanza-aprendizaje en un entorno motivador, participativo y adaptado a las necesidades del alumnado.

En primer lugar, se utilizarán ordenadores o tablets con acceso a Internet, que permitirán al alumnado investigar en línea, acceder a plataformas educativas y participar en actividades digitales como cuestionarios interactivos, juegos de gamificación, debates en foros o visionado de contenido audiovisual. Estos dispositivos son fundamentales para aplicar metodologías activas como el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) o el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), ya que promueven la autonomía, el pensamiento crítico y el trabajo colaborativo. En el caso de este proyecto de innovación, está realizado en un contexto donde los adolescentes poseen tabletas individuales, además del libro de texto, por lo que será fácil que pueda tener acceso a internet en todo momento. No hay problema en el caso de que algún alumno se le olvide la Tableta Digital, porque el colegio dispone de aula de ordenadores por lo que la clase podría desplazarse allí en el caso de necesitarlo. Además como la inmensa mayoría del tiempo se trabajará en grupos, si uno de los miembros no dispone de tableta no supone un retraso en el grupo de gran importancia.

También se empleará software educativo y herramientas digitales como Genially, Canva, Kahoot!, Quizizz, Wordwall o Google Workspace (Docs, Slides, Forms, etc.), que facilitarán la

creación de presentaciones, infografías, evaluaciones interactivas y productos finales atractivos por parte del alumnado. Estas herramientas fomentan la creatividad, la comprensión visual de los contenidos y la expresión del aprendizaje de una forma dinámica, alineada con el contexto digital en el que se desenvuelven los adolescentes.

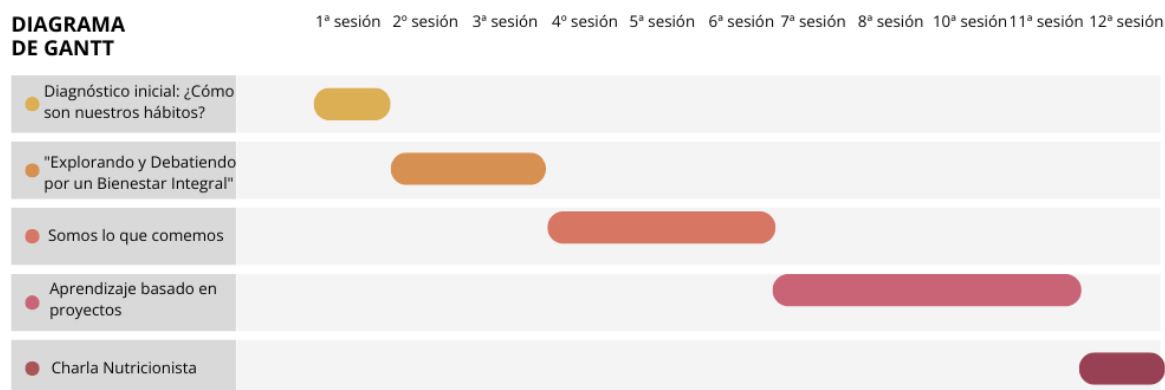
Además, se hará uso de recursos audiovisuales, como vídeos explicativos, documentales breves y campañas de concienciación sobre nutrición, ejercicio físico, salud mental y prevención del consumo de sustancias. Estos materiales se integrarán como parte del contenido introductorio o de refuerzo, ya que favorecen la comprensión de temas complejos, generan impacto emocional y mejoran la retención del aprendizaje. En el caso de contar con limitaciones técnicas (por ejemplo, fallos de proyector o altavoces), se propondrán alternativas como el uso individualizado en tablets mediante auriculares.

Como complemento, se utilizarán materiales didácticos tradicionales, como cuadernos, fichas de trabajo, guías para proyectos, hojas de observación y rúbricas de evaluación. Estos recursos serán esenciales para estructurar el trabajo del alumnado, guiar la reflexión individual y evaluar el proceso de forma objetiva. Además, se incorporarán materiales impresos informativos elaborados por los estudiantes como parte del proyecto, con el fin de difundir mensajes de salud entre sus compañeros, profesores y familias.

Por último, se contempla el uso de materiales manipulativos y dinámicas grupales para la realización de talleres prácticos, actividades lúdicas o simulaciones relacionadas con el etiquetado nutricional, el diseño de menús saludables, rutinas de ejercicio físico sencillo o dinámicas de gestión emocional. En caso de no disponer de recursos específicos, se buscarán alternativas caseras o reutilizables (envases, material reciclado, fichas plastificadas, etc.) que mantengan la finalidad educativa y promuevan la sostenibilidad.

Será necesario la sala de audiovisuales donde se realizarán presentaciones por parte de profesionales de la nutrición y la salud mental, y además podrán los alumnos presentar sus trabajos en un congreso que organizará el instituto con tal de difundir la información buscada. Esta aula está equipada con buenos altavoces, una gran pantalla donde poder presentar los trabajos y además buena iluminación. Presentar los proyectos en una clase así ayudará a los alumnos a superar miedos escénicos, poder desenvolverse mejor en situaciones similares y trabajar en sus habilidades de comunicación. Por otro lado, esta aula se usará para atender las ponencias que realizarán ciertos profesionales de la salud.

En cuanto a la temporalización del proyecto, se llevará a cabo en 12 sesiones, y se cree que el momento idóneo para que se realice es después de las vacaciones de Semana Santa. Para una mayor claridad, se ha realizado un Diagrama de Gantt que muestra como se dispondrán las sesiones del proyecto de innovación.



En definitiva, los recursos seleccionados permiten articular una propuesta metodológica dinámica, accesible y adaptada a las características del alumnado de 3º de la ESO, favoreciendo la adquisición de conocimientos y el desarrollo de competencias clave en un entorno inclusivo, colaborativo y orientado a la vida real. La flexibilidad en el uso de materiales y la previsión de alternativas garantizan que, aun con posibles limitaciones, el proyecto pueda llevarse a cabo con éxito.

5.5. Justificación de la innovación.

Esta propuesta de innovación educativa se enmarca dentro de la asignatura de Biología y Geología del grupo de 3º de la ESO, y responde a una necesidad urgente en la etapa que se propone y es promover hábitos de vida saludables en un alumnado caracterizado por su diversidad de intereses, ritmos de aprendizaje y contexto sociocultural. Se ha escogido este curso para poner en práctica este proyecto de innovación debido a que estos estudiantes se encuentran en un momento evolutivo tan sensible como la adolescencia. En esta etapa se viven conflictos relacionados con la autoaceptación, la imagen corporal y la construcción de la identidad, esta intervención se propone no solo como una mejora académica, sino también como una actuación preventiva y formativa integral.

Lo innovador de esta propuesta no únicamente por los contenidos tratados, que es cierto que muchos de ellos ya están presentes en el currículo, sino la forma en la que se abordan. La propuesta se fundamenta en metodologías activas como el aprendizaje basado en proyectos,

el uso de las TIC, además de permitir que el alumnado tenga un aprendizaje significativo debido a que se tratan temas de su vida cotidiana.

También se ha diseñado un enfoque inclusivo y personalizado, que atiende a la diversidad del aula. Se tienen en cuenta las Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE), como el caso del alumno con TEA y del estudiante con discalculia, mediante adaptaciones metodológicas, materiales visuales, apoyos digitales y estrategias que fomentan su autonomía y la autoestima del estudiante. A esto se suma la inclusión de actividades que abordan la salud mental y la imagen corporal, integrando la ciencia con la educación emocional y social.

En definitiva, se espera que esta propuesta tenga un impacto positivo en la motivación del alumnado, en su rendimiento académico y, sobre todo, en su desarrollo personal. Al conectar la ciencia con su realidad cotidiana y su salud, se favorece un aprendizaje más significativo, duradero y transformador.

6. Atención a la diversidad

El grupo al que va dirigido este proyecto presenta una notable heterogeneidad en cuanto a capacidades, intereses, motivaciones y estilo de aprendizaje. Sin embargo existen casos específicos de alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE), como un estudiante con Trastorno del Espectro Autista (TEA), que requiere apoyos específicos en la comunicación social, junto con una elevada necesidad de anticipación frente a los cambios en su rutina, y otro estudiante con discalculia, que necesita adaptaciones cuando aparecen tareas que implican razonamiento numérico. Además hay alumnado repetidor que presenta una baja autoestima académica y algunas veces son disruptivos durante el funcionamiento de las clases. Es por ello que se presentan estas medidas de adaptación diseñadas a partir de la aplicación del Diseño Universal para el aprendizaje (DUA) para que todo el alumnado participe en el proceso de enseñanza-aprendizaje y así permitiendo una planificación inclusiva desde del inicio y evitando medidas extraordinarias posteriores. Esta perspectiva reconoce que atender a la diversidad no es exclusivamente responder a diagnósticos clínicos, sino ofrecer oportunidades reales de participación y aprendizaje a todo el alumnado, incluyendo a quienes presentan barreras de motivación, de lenguaje, de autorregulación o de entorno.

En concreto se han incorporado medidas entorno a tres principios: proporcionar múltiples formas de representación, de acción y de expresión y de implicación.

Respecto a las formas de acción y expresión, el proyecto permite que el alumnado elija cómo presentar los productos finales: exposiciones orales, vídeos grabados, murales, infografías, presentaciones interactivas o incluso podcasts. Esta flexibilidad permite adaptarse a diferentes fortalezas y limitaciones; por ejemplo, si un alumno experimenta ansiedad ante la exposición oral, podrá presentar su trabajo mediante una grabación hecha en casa. Se facilitarán herramientas de apoyo como plantillas, rúbricas visuales, guías paso a paso, uso del dictado por voz o editores visuales como Canva o Genially. También se contempla el uso de tecnología asistida o adaptada, como calculadoras o apps específicas, en caso de que surjan tareas transversales que impliquen alguna operación. Aunque el proyecto no se centra en contenidos matemáticos, se mantiene la posibilidad de adaptar aquellos ejercicios que lo requieran, para evitar exclusiones innecesarias.

En segundo lugar, para fomentar la implicación del alumnado, se apuesta por un enfoque motivador que parte de sus propios intereses. El alumnado podrá elegir el tema de su investigación dentro del ámbito de la salud, siempre que esté relacionado con el bienestar físico o emocional, lo que permite que se sientan protagonistas de su aprendizaje. Se mantendrán rutinas claras y predecibles, reforzadas con apoyos visuales, especialmente útiles para reducir la ansiedad en alumnado con TEA. También se llevarán a cabo sesiones de tutoría personalizadas o en pequeño grupo para atender al alumnado que se sienta desorientado durante el desarrollo del proyecto, proporcionando orientación emocional y académica cuando sea necesario. El trabajo cooperativo se promoverá frente a dinámicas competitivas, fomentando la pertenencia al grupo y valorando las contribuciones individuales como parte de un proyecto colectivo.

Todo ello se verá acompañado de una coordinación docente continua entre el profesorado implicado en el proyecto (tutoría, Biología, Educación Física y orientación), mediante reuniones quincenales en las que se revisarán las necesidades que vayan apareciendo, se ajustarán estrategias ya que la metodología principal sea el Aprendizaje Basado en Proyectos permite que las actividades se ajusten a las necesidades de los estudiantes y darles la posibilidad de tratar temas que les resulten enriquecedores a ellos. Esta colaboración con el equipo de orientación es clave para adaptar no solo las metodologías, sino también los materiales, espacios y criterios de evaluación en función de las particularidades del grupo.

Asimismo, se hará uso de recursos accesibles y adaptados que garanticen la participación de todo el alumnado: plataformas digitales con opciones de personalización, materiales visuales con iconografía clara, vídeos con subtítulos, recursos manipulativos, aplicaciones como Edpuzzle o Padlet, y herramientas TIC que permiten trabajar de forma colaborativa e inclusiva. En la evaluación también se integran medidas de accesibilidad, como el uso de rúbricas claras, posibilidad de entregar trabajos en distintos formatos, evaluaciones orales en lugar de escritas cuando sea necesario, o incluso registros de autoevaluación semanales que refuercen la autorregulación y la toma de conciencia del propio aprendizaje.

En resumen, este proyecto educativo responde a la diversidad real del aula desde su diseño inicial, gracias a una planificación flexible, coherente y contextualizada. Más allá de adaptaciones puntuales para el alumnado con NEAE, se construye un entorno inclusivo que tiene en cuenta barreras cognitivas, emocionales, lingüísticas y sociales. Se parte de la premisa de que todo el alumnado puede aprender y progresar si se le ofrecen los apoyos adecuados. Como docente, asumo el compromiso de seguir construyendo una escuela equitativa y humana, en la que cada estudiante se sienta reconocido, valorado y acompañado en su proceso de aprendizaje.

7. Evaluación del proyecto de innovación

La evaluación de este Proyecto de Innovación Pedagógica tiene como objetivo principal valorar la efectividad del proyecto en la promoción de hábitos saludables entre el alumnado de 3º de Educación Secundaria Obligatoria, así como su posible impacto en el bienestar emocional y el rendimiento académico. De acuerdo con el artículo 28 de la LOMLOE, la evaluación dentro de la Educación Secundaria debe ser continua, formativa e integradora; es decir, se realiza de manera constante durante el curso, está centrada en los procesos de aprendizaje, y valora el grado de desarrollo de las competencias clave de forma global y cualitativa.

Las estrategias de evaluación se estructurarán en torno a tres momentos clave: evaluación inicial o diagnóstica, evaluación continua y evaluación final o de impacto, todas ellas directamente vinculadas con los objetivos y resultados esperados del proyecto.

En primer lugar, la evaluación diagnóstica se realizará al inicio del proyecto y tendrá como finalidad conocer el nivel de conocimientos previos del alumnado en relación con la salud, así

como detectar intereses, motivaciones y posibles barreras para el aprendizaje. Para ello se aplicarán encuestas anónimas de autopercepción sobre hábitos alimentarios, actividad física y gestión emocional, que incluirán preguntas cerradas y abiertas, como por ejemplo: “¿Con qué frecuencia practicas actividad física semanalmente?”, “¿Cómo describirías tu alimentación habitual?” o “¿Qué te genera más estrés durante el curso?”. También se podrá recurrir a breves entrevistas en pequeño grupo o a dinámicas de lluvia de ideas para conocer inquietudes del alumnado. Estos resultados se utilizarán para adaptar los contenidos y el enfoque metodológico del proyecto a la realidad del grupo.

En segundo lugar, se llevará a cabo una evaluación continua basada en la recogida sistemática de evidencias a lo largo del desarrollo del proyecto. Esta se realizará mediante técnicas como la observación directa en el aula, el análisis de documentos (trabajos, esquemas, posters, portafolios digitales) y la autoevaluación y coevaluación del alumnado. El profesorado recopilará información a través de rúbricas de evaluación competencial, diseñadas previamente y compartidas con el alumnado, para valorar aspectos como la comprensión de contenidos, la participación activa, la calidad de la presentación oral y el trabajo cooperativo. Por ejemplo, durante la presentación de sus proyectos grupales sobre salud, se aplicará una rúbrica que mida indicadores como la claridad de la exposición, el uso de fuentes fiables, la creatividad del formato y la colaboración entre miembros del equipo. Además, cada estudiante cumplimentará plantillas de autoevaluación reflexiva al finalizar cada hito, y formularios de coevaluación donde valorará la implicación de sus compañeros. Esta información no solo se empleará para calificar, sino también para introducir mejoras pedagógicas en tiempo real, como la reformulación de tareas o la incorporación de apoyos si se detectan dificultades comunes.

Por último, la evaluación final servirá para valorar el impacto global del proyecto. En este caso, se aplicarán de nuevo encuestas de satisfacción al alumnado y al profesorado participante, con el objetivo de comparar los datos iniciales con los finales. Estas encuestas incluirán preguntas como: “¿Has cambiado algún hábito a raíz del proyecto?”, “¿Cómo te has sentido trabajando en grupo?”, o “¿Qué aspectos mejorarías en próximas ediciones?”. También se tendrá en cuenta la participación de las familias y otros agentes de la comunidad educativa, especialmente en los productos de difusión o actividades abiertas. Esta

información permitirá valorar el alcance del proyecto y su posible replicabilidad en otros cursos o centros.

Durante todo el proceso, se combinarán la evaluación formativa, que guía el aprendizaje mediante retroalimentación continua, y la evaluación sumativa, que valora el logro de los objetivos al finalizar el proyecto. Por ejemplo, si durante el desarrollo se detecta que el alumnado tiene dificultades para distinguir entre alimentos saludables y ultraprocesados, se podrá introducir una actividad práctica de clasificación con envases reales como medida de mejora.

Para una mayor claridad, se resumen a continuación las principales estrategias de evaluación empleadas en el proyecto:

- Técnicas de evaluación: observación directa, encuestación (diagnóstica y final), análisis de documentos, entrevistas y dinámicas de grupo.
- Instrumentos de evaluación: rúbricas competenciales, listas de control, cuestionarios estructurados, portafolios individuales y plantillas de autoevaluación/coevaluación.
- Herramientas de recogida: formularios de Google, hojas de observación, rúbricas digitales, presentaciones orales, posters físicos o digitales (Canva, Genially), encuestas online y documentos colaborativos (Google Docs, Padlet).

En definitiva, la evaluación en este proyecto no se concibe como una calificación final, sino como un proceso continuo de mejora, participación y toma de conciencia. Esta visión garantiza una evaluación justa, inclusiva y alineada con el enfoque competencial propuesto por la LOMLOE. La evaluación de este Proyecto de Innovación Pedagógica tiene como objetivo principal valorar la efectividad que ha tenido este en promocionar hábitos saludables entre el alumnado de 3º de Educación Secundaria Obligatoria, así como mejorar el rendimiento académico y el bienestar emocional. Según el Artículo 28 de la LOMLOE la evaluación dentro de la Educación Secundaria debe ser, continua, es decir se realiza de manera constante durante el curso, formativa que significa que esta centrada en el proceso de aprendizaje y no en el resultado final y demás, integradora es decir, que evalúa de manera cualitativa y global el logro de las competencias y objetivos establecidos.

8. Contribución del proyecto a los ODS

Este proyecto de innovación docente contribuye de manera significativa al cumplimiento de varios Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) establecidos en la Agenda 2030 de Naciones Unidas, que actúa como marco institucional global para transformar la educación en un motor de cambio social.

En primer lugar, se alinea especialmente con el ODS 3: Salud y Bienestar, cuyo propósito es “Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades”. En particular, se trabaja de forma directa en la meta 3.4, que plantea la necesidad de reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento, y promover la salud mental y el bienestar. Este objetivo cobra especial sentido en la etapa de 3º de ESO, donde el alumnado comienza a tomar decisiones más autónomas sobre su alimentación, actividad física y conductas de riesgo como el consumo de alcohol o tabaco.

Las actividades propuestas, como el diagnóstico inicial de hábitos, el análisis de campañas de salud, la reflexión crítica sobre los productos ultraprocesados o la charla con un nutricionista, promueven la adquisición de hábitos saludables, la toma de decisiones informadas y el desarrollo de una conciencia crítica sobre el bienestar integral, incluyendo aspectos físicos, emocionales y sociales. Todas estas experiencias están directamente vinculadas a la promoción de estilos de vida saludables, abordando la salud desde una perspectiva educativa, preventiva y participativa.

En segundo lugar, el proyecto responde también al ODS 4: Educación de Calidad, no solo por abordar contenidos curriculares de Biología y Geología, sino por su enfoque pedagógico activo y significativo. Específicamente, se contribuye a la meta 4.7, que busca asegurar que todo el alumnado adquiera los conocimientos necesarios para promover el desarrollo sostenible, entre ellos, el fomento de estilos de vida saludables y sostenibles. Esta meta se concreta en la propuesta mediante metodologías activas como el aprendizaje basado en la reflexión crítica, el análisis de medios, el trabajo cooperativo y el aprendizaje basado en proyectos (ABP).

Además, la planificación de actividades incluye la atención a la diversidad educativa y cultural del alumnado, alineándose con la meta 4.5 del ODS 4, que promueve la eliminación

de las disparidades en el acceso a la educación y la equidad educativa. Todas las dinámicas están diseñadas considerando las distintas realidades del alumnado, adaptando los recursos tecnológicos, permitiendo distintas formas de expresión (oral, visual, escrita o digital) y garantizando la inclusión de todos los estudiantes en el proceso de aprendizaje.

En definitiva, esta innovación educativa trasciende la mera transmisión de contenidos, y posiciona a la escuela como un espacio de transformación que conecta el currículo con los grandes retos sociales y medioambientales. Las actividades planteadas fomentan una ciudadanía más crítica, activa y saludable, contribuyendo al desarrollo de competencias clave en el alumnado y reforzando el papel de la educación como herramienta para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

9. Conclusiones

La implementación de este Proyecto de Innovación Pedagógica parte de la premisa de que la escuela debe ser un agente activo en la promoción del bienestar físico, emocional y social del alumnado. A través de una propuesta didáctica basada en metodologías activas como el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) y el uso de plataformas digitales, se ha buscado transformar la forma en que se aborda la educación para la salud en 3º de ESO, haciéndola más significativa, participativa y contextualizada.

Entre los impactos esperados destacan una mejora progresiva en los hábitos alimentarios del alumnado, como el aumento del consumo de fruta y la reducción de productos ultraprocesados, una mayor concienciación sobre la importancia del ejercicio físico y una actitud más crítica frente a los mensajes de salud que reciben a través de redes sociales o medios de comunicación. Por ejemplo, actividades como el análisis de etiquetado nutricional, el debate sobre campañas publicitarias y la elaboración de un menú saludable en grupo han contribuido a desarrollar la toma de decisiones informadas. Asimismo, se ha observado una mejora en la motivación académica y en el clima del aula gracias al enfoque colaborativo y al uso de retos y dinámicas participativas, como la elaboración de podcasts o la simulación de un programa de salud escolar.

En cuanto a la atención a la diversidad, el proyecto ha integrado el enfoque del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), lo que ha permitido adaptar las tareas a distintos ritmos, niveles de competencia y estilos de aprendizaje. Por ejemplo, se ofrecieron diversos formatos

de entrega (presentaciones orales, vídeos, infografías digitales) y se incorporaron apoyos visuales, rúbricas accesibles y andamiajes para el alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo. Este enfoque no solo ha favorecido la participación equitativa, sino que también ha incrementado la autoestima y la implicación del alumnado.

Durante el desarrollo del proyecto, se han identificado algunos desafíos importantes, como la necesidad de mayor tiempo para la planificación docente, la coordinación entre departamentos y la gestión eficiente del tiempo durante las sesiones. Sin embargo, estos retos han sido también una fuente de aprendizaje colectivo, fomentando el trabajo en equipo, la autoevaluación docente y la capacidad de adaptación ante imprevistos.

En futuras implementaciones se recomienda reforzar los mecanismos de seguimiento para evaluar la sostenibilidad de los hábitos adquiridos, mediante cuestionarios de autoevaluación periódicos, entrevistas al alumnado y observación sistemática de comportamientos durante el curso. Asimismo, sería valioso ampliar la implicación de las familias a través de actividades de sensibilización, como talleres, encuentros informales o campañas de información escolar, para promover una visión compartida del bienestar adolescente desde el entorno familiar y escolar.

Como futura docente, este proyecto me ha permitido reafirmar la importancia de situar al alumnado en el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje, ofreciéndole oportunidades reales para construir conocimientos significativos, desarrollar competencias clave e incorporar hábitos que impacten positivamente en su vida diaria. También ha representado una oportunidad de crecimiento profesional, al invitarme a reflexionar de manera crítica sobre mi propia práctica y a mantener una actitud abierta, flexible y alineada con los nuevos contextos educativos.

En definitiva, este proyecto nace con la vocación de transformar la educación para la salud en el aula y devolverle su carácter formativo, relevante y preventivo. Así, se cierra el círculo iniciado en la introducción: frente a un enfoque teórico y distante, esta propuesta se consolida como una vía realista, inclusiva y transformadora para abordar los desafíos del bienestar adolescente en la escuela del siglo XXI.

10. Referencias

Carcamo, G y Mena C. (2006) *Alimentación Saludable* [Tesis Doctoral, Universidad Bío-Bío]. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=3993036>

Conselleria d'Educació, Cultura i Esport. (2016). *Biología y Geología*. Currículum de Educación Secundaria Obligatoria. Generalitat Valenciana.

<https://ceice.gva.es/documents/162640733/162655319/Biolog%C3%ADa+y+Geolog%C3%ADa.pdf/df348b00-bc9c-481a-bb51-89eb8d36ddc4?t=1463740296786>

Observatorio Español de Drogas y las Adicciones.(2024). *Informe 2024. Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España*. (294 pp.). Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/informesEstadisticas/pdf/2024_OEDA-Informe.pdf

Organización de Consumidores y Usuarios (OCU). (2020, enero). *Revista Consumer*.

<https://revista.consumer.es/portadas/2020/01/edicion-impresa/resources/revista-enero-2020.pdf>

Reynoso, R. E., Yanguas Romero, M. T., Santos Longás, S., López Gil, A. M., Palomo Medina, M. R., & Martín Malo, E. (2024). Trastornos psicológicos en la adolescencia. *Revista Sanitaria de Investigación*, 5(2).

<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/trastornos-psicologicos-en-la-adolescencia/>

Ruth Esther Reynoso, María Teresa Yanguas Romero, Silvia Santos Longás, Ana María López Gil, María Del Rosario Palomo Medina y Elena Martín Malo. (2024), Trastornos psicológicos en la adolescencia, *Revista Sanitaria de Investigación*. Vol. 5, Nº 2.

<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/trastornos-psicologicos-en-la-adolescencia/>

FWorld Health Organization. (2023, October 11). *WHO releases updated guidance on adolescent health and well-being* [Departmental update].

<https://www.who.int/news/item/11-10-2023-who-releases-updated-guidance-on-adolescent-health-and-well-being>

Wyszkowski Elías, S. Y., & Fenco Periche, B. (2023). Aplicación del método Aprendizaje Basado en Problemas. En B. Bocanegra Vilcamango (Coord.), *Aprender en el aula* (pp. 60–69). Editorial Transdigital.

<https://doi.org/10.56162/transdigitalb10>

Anexos

Ejemplo Ficha de análisis del producto ultraprocesado

Nombre del producto

Lista de ingredientes

1. ¿Cuál es el primer ingrediente de la lista?
2. ¿Hay algún ingrediente que no conozcas?
3. ¿El producto tiene más de 5 ingredientes?
4. ¿Cuántos aditivos tiene en su composición?
5. ¿Tiene azúcares añadidos?
6. ¿Tiene una alta cantidad de sodio?
7. ¿Qué proporción de grasas saturadas tiene el producto? ¿Aparecen otras grasas como las hidrogenadas o trans?
8. ¿Has encontrado algún producto similar que no sea ultraprocesados? ¿Cuál parece ser la opción más saludable? ¿Por qué?

