

DOCUMENTO DE TRABAJO

Guía para la Integración al Currículo del Tema de Carreras de la Salud

**Grupo de Estudio sobre Integración Curricular
Escuela Superior Natividad Rodríguez Arroyo**

2014-2016

Documento generado por el Grupo de Estudio sobre Integración Curricular,
facilitado por ASPIRA Inc. de Puerto Rico para el
Proyecto Puerto Rico Youth Health Careers de la Asociación de Directores Médicos de Puerto Rico
Con fondos del Departamento del Trabajo de E.E.U.U. con el número de subvención YCC-25400-14-60-A-72

0



Introducción

En el mes de octubre de 2014 la facultad y estudiantes de esta escuela, la Escuela Superior Natividad Rodríguez González de Arroyo (ESNRG), llevamos a cabo un proceso de reflexión para la revisión de la Misión y Visión de la escuela. Este taller fue facilitado por ASPIRA de Puerto Rico como parte del proyecto colaborativo Puerto Rico Youth Health Careers (PRYCH). ASPIRA-PR fue contratada por la Academia de Directores Médicos, entidad a la cual el Departamento de Trabajo de EEUU otorgó una subvención para promover que más estudiantes de escuela superior completen su graduación y prosigan estudios superiores en carreras relacionadas con la salud y quien crea el proyecto PRYHC.

Se adoptaron y definieron los siguientes principios que han de dar dirección a nuestros esfuerzos:

Amor, Sentido de pertenencia, Educación de calidad, Compromiso y unión, Integración de la comunidad y escuela.

"La Escuela Natividad Rodríguez González aspira a propiciar en el estudiante el desarrollo de las destrezas afectivas, cognitivas y psicomotoras que le permitan alcanzar su potencial y ser un ciudadano útil para nuestra sociedad. Esto lo hacemos fomentando el sentido de pertenencia, la motivación y el compromiso. Cultivamos cambios y valores positivos en un ambiente de amor y sana convivencia para lograr una educación de calidad."

La visión se expresó así:

"Seremos una escuela modelo que promueva una educación orientada hacia los valores y el bien común. Nuestros estudiantes estarán capacitados para tomar decisiones sobre su futuro y ser ciudadanos útiles e independientes integrados a una sociedad de constantes cambios."

Además, adoptamos los siguientes valores para que nos sirvan de norte:

Bien común

Empatía

Igualdad

Responsabilidad

Integridad

Solidaridad

Respeto

Unión

Paz



Un ejercicio que llevamos a cabo fue el de identificar esfuerzos actuales que adelantan esos principios y esa misión y visión. En esa misma línea, generamos ideas de otros programas y sistemas que podemos desarrollar para hacer realidad nuestra visión y misión. Una de esas ideas fue la de tener un proyecto de integración curricular teniendo el tema de carreras de salud como elemento integrador.

Posteriormente, ASPIRA convocó a toda la facultad para invitar a los interesados y así fue como nació el Grupo de Estudio de Integración Curricular de la ESNRG de Arroyo. Se acordó hacer un grupo de estudio y diseño para reunirnos informal y formalmente a leer y aprender entre todos y todas sobre el tema. Se dejó establecido que la participación sería voluntaria. Los interesados fueron entonces convocados a una primera reunión del grupo de estudio. Participan docentes de la escuela de diversas disciplinas, el director escolar y cuatro personas de ASPIRA. De ASPIRA participaron Adalexis Ríos, Directora Ejecutiva, Sasha Montañez, Planificadora de Desarrollo Curricular, Leida Vega, Coordinadora del Programa de tutorías y Sergio Gómez, Maestro Mentor. El grupo se reunió por primera vez el 26 de febrero de 2015 y hasta el momento continúan los procesos de desarrollo e implantación. El proceso de reclutamiento es continuo por lo que los maestros ingresan al grupo consecutivamente.

Los integrantes iniciales fueron:

Maestro	Materia
Millie Rivera Rodríguez	Español
Manuel Ortiz Cruz	Matemáticas
Rosa del Pilar Cotto Colón	Administración de Empresas
Caroll Santiago	Comercio
Eunice J. Muñoz	Matemáticas
Andrés Gongón Colón	Director
Loida Rodríguez Ortiz	Paternidad Responsable
Adaliz Cabán Ríos	Trabajadora Social
Hayra Santiago	

Los integrantes a abril de 2016 eran:



Maestro	Materia
Millie Rivera Rodríguez	Educación Especial (Español)
Manuel Ortiz Cruz	Matemáticas
Rosa del Pilar Cotto Colón	Administración de Empresas
Caroll Santiago	Comercio
Eunice J. Muñoz	Matemáticas
Andrés Gongón Colón	Director
Loida Rodríguez Ortiz	Paternidad Responsable
Adaliz Cabán Ríos	Trabajadora Social
Hayra Santiago	Educadora de Padres (PRYHC)
Tianny Rodríguez	Educación Especial
Jenny Malvet	Español

Rev. 11/4/2016

Acordamos tener unas reuniones breves y otras de medio día o en las tardes de las fechas acordadas. Durante las reuniones más breves, compartimos en la hora de almuerzo y comentamos sobre las lecturas realizadas. En las reuniones de la tarde, además de discutir las lecturas, realizamos diversos ejercicios reflexivos, creativos y deliberativos, tales como la elaboración del mapa conceptual de la disciplina, la generación de ideas de cómo integrar el tema de carreras de salud a nuestras respectivas clases, la adopción del marco de competencias ocupaciones de Association for Career Education and Guidance (ACEG)ⁱ, y el diseño de una plantilla general para facilitar el diseño de las unidades integradoras. Hemos llevado a cabo más de 20 reuniones para un total de 35 horas contacto. ASPIRA creó un curso en línea utilizando la plataforma Edu 2.0, en la cual los participantes pueden acceder para tener las lecturas y someter las tareas acordadas.ⁱⁱ Los maestros junto a la colaboración del equipo de ASPIRA iniciaron el proceso de diseño de las actividades educativas para trabajar la integración curricular en la sala de clases. Hasta la fecha 3 maestros iniciaron el proceso de implantación con sus estudiantes.

A lo largo del proceso, hemos llevado a cabo diversos ejercicios de sistematización de la experiencia, con el fin de promover la reflexión sistemática



como parte fundamental en la toma de decisiones del grupo de estudio. Este proceso nos ha permitido, junto al análisis de minutas, de materiales generados en el curso y de otros documentos, conocer las percepciones de los participantes del grupo y de los estudiantes que implementaron las actividades para la integración, elaborar esta guía y construir el sentido de la experiencia de grupo de estudio. Como etapa final se ha iniciado el proceso de operacionalización de las competencias vocacionales desarrolladas durante la implantación de las actividades para la integración curricular. Durante aproximadamente un año de reuniones y sesiones de trabajo nos hemos constituido como una pequeña comunidad de aprendizaje que figura como motor hacia un enfoque dirigido al desarrollo profesional continuo.

Así reflexiona el Profesor Sergio Gómez la reunión del 26 de marzo de 2015:

*"De acuerdo con la descripción provista por ASPIRA: El Grupo de Estudio y Diseño constituye un espacio de orientación dirigido a promover el análisis, reflexión y beneficios de los aspectos teóricos, cognitivos y procesales vinculados a la integración del tema de **las Carreras de la Salud en las materias básicas de Inglés, Español, Matemáticas, Historia y Ciencias.***

*En esta oportunidad desarrollamos un taller en un ambiente colaborativo y constructivista, mientras evaluamos la sistematización de la experiencia utilizando la tecnología de los sistemas de información. Para participar todos los compañeros nos registramos en el curso en línea digital. El mismo se puede acceder en la siguiente dirección; **aspiracursoenlinea.neolms.com***

*Después de completar el dialogo deliberativo basado en los principios de la integración del tema en las carreras de la salud, mientras disfrutamos de un suculento almuerzo, nos reunimos en un salón equipa con sistema de computadoras e internet. [**aspiracursoenlinea.neolms.com**], para evaluar el funcionamiento del mismo. El compañerismo y la solidaridad nos ayudaron y propició el aprendizaje cooperativo. Todos aprendimos de los pares y desarrollamos las destrezas necesarias para navegar en la aplicación. Entre muchas capacidades que posee el sistema, provee y fomenta la comunicación en el grupo de estudio. En este sentido, el ejercicio nos ayudó a entender el funcionamiento y las ventajas de los diferentes foros disponibles: presentación, ideas y dudas.*



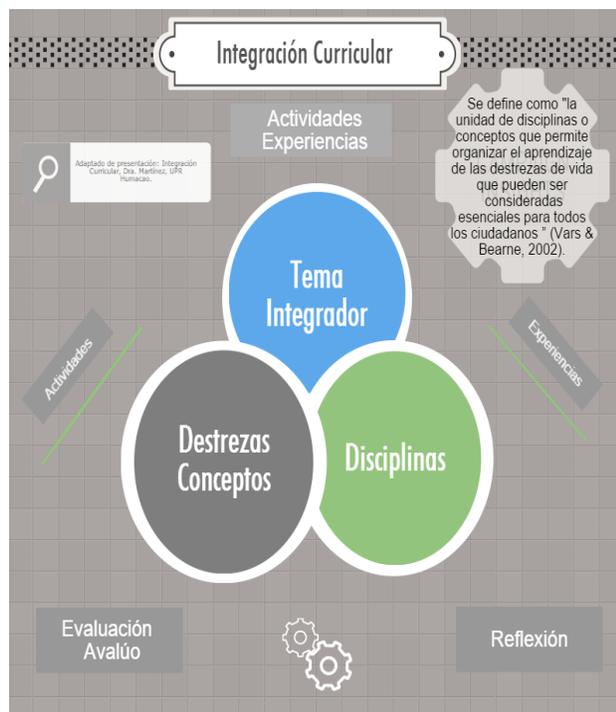
Es importante señalar que la dinámica del ejercicio, fomentó el proceso de aprendizaje entre pares y la "amistad profesional", trabajamos en familia, fortaleciendo nuestras lagunas, relacionadas con el uso de las TIC."

Cabe destacar que esa amistad profesional fue cultivándose a lo largo del semestre y se generó buena química de trabajo.

(Para más reflexiones pueden ver los apéndices)

Diseño: Currículo Integrado

Las primeras lecturas discutidas^{iii,iv} fueron las que nos permitieron desarrollar el concepto de integración curricular y ver diversos modelos o enfoque a la integración curricular. Así, por ejemplo, entre otros, vimos el modelo conectado, en el cual un tema, concepto o destreza sirve como elemento integrador, el modelo compartido en el que la planificación se hace en conjunto entre maestros de diferentes disciplinas y el modelo hilvanado, en el que son las inteligencias múltiples las que



sirven de conector entre disciplinas. Son múltiples las maneras en que puede darse la integración curricular, por temas, conceptos, competencias, destrezas, eventos, inventos o descubrimientos, problemas o asuntos controvertibles. Corresponde al equipo de profesionales docentes la conversación, la deliberación y, sobre todo el proceso creativo de diseño de las unidades y/o cursos que conecten las distintas disciplinas, de manera que los estudiantes encuentren sentido y pertinencia a la experiencia de

aprendizaje y no construyan una visión fragmentada del mundo.



Mapa conceptual de la disciplina

La estrategia de elaborar el mapa conceptual de la disciplina, previo a iniciar un proyecto de integración curricular fue utilizada en la década de los '90 por los maestros de la Escuela Intermedia Manuel Elzaburu de San Juan en su proyecto de integración curricular, que fue facilitado por la persona que hoy es Directora Ejecutiva de ASPIRA de Puerto Rico, la señora Adalexis Ríos. En ese proyecto de integración curricular, el elemento integrador serían una serie de competencias identificadas por la facultad y temas generadores seleccionados por los estudiantes.

Esa estrategia fue también utilizada en proyectos facilitados por ella en los programas de Terapia Física y

Terapia Ocupacional con docentes de la Universidad de Puerto Rico en Humacao. En esa ocasión, el proyecto era parte del Proyecto para el Desarrollo de las Destrezas de Pensamiento de la Universidad de Puerto Rico. El mapa conceptual de la disciplina emanaba del modo de pensar de la disciplina. Así, destrezas de pensamiento y conceptos de la disciplina se plasmaban de manera articulada, los conceptos como la dimensión sustantiva y las destrezas de



pensamiento como dimensión procesal y contextual.



El mapa conceptual de la disciplina permite al docente su conocimiento sustantivo y procesal, plasmarlo de manera gráfica y tenerlo como referente visual al momento de tomar decisiones para la integración curricular. El mapa conceptual de la disciplina se hizo como un paso previo a la pregunta de ¿cómo se puede integrar el tema de carreras de salud a la materia que

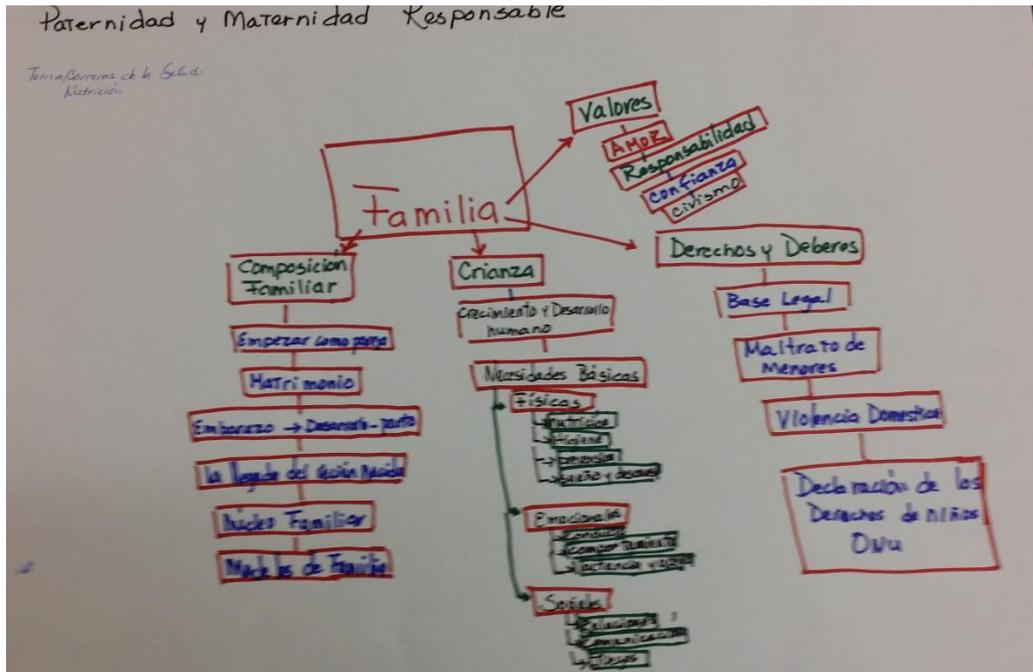
enseño? ¿qué conceptos de la materia que enseñó constituyen una oportunidad para integrar el tema de carreras de salud?

Antes de hacer el mapa conceptual de la disciplina, examinamos algunos ejemplos de organizadores conceptuales.

Veamos:

Algunos ejemplos de los mapas conceptuales generados por los integrantes del Grupo de Estudio sobre Integración Curricular:

Paternidad y maternidad responsable:





Competencias ocupacionales

Como parte del proceso de diseño utilizamos el marco de competencias ocupacionales para las carreras y el trabajo, propuesto por ACEG^v contiene tres áreas generales, operacionalizadas cada una de ellas en competencias. Este marco fue discutido y analizado por toda la comunidad de aprendizaje. El análisis giró en torno a la alineación del marco con las expectativas y estándares del Departamento de Educación y sobre todo con la pertinencia y aplicabilidad del mismo. Las tres áreas u objetivos generales incluidas en el marco son las siguientes:

1. Desarrollo personal mediante la educación para las carreras y el trabajo
2. Aprender sobre las carreras y el mundo del trabajo.
3. Desarrollo de destrezas del manejo de la carrera y las destrezas de empleabilidad.

En la siguiente tabla, se presentan las competencias correspondientes a cada objetivo general:

1. Desarrollo personal mediante la educación para las carreras y el trabajo	<ol style="list-style-type: none">a. Autoconcienciab. Autodeterminaciónc. Mejoramiento como aprendiz (aprender a aprender, aprendizaje reflexivo)
2. Aprender sobre las carreras y el mundo del trabajo.	<ol style="list-style-type: none">a. Exploración de carrerasb. Investigación sobre el trabajo y la vida laboralc. Comprensión del comercio y la industriad. Investigación sobre los empleos y el mercado de empleoe. Valoración de la equidad, la diversidad y la inclusiónf. Aprender sobre seguridad en el escenario de trabajo.
3. Desarrollo de destrezas del manejo de la carrera y las destrezas de empleabilidad.	<ol style="list-style-type: none">a. Hacer uso de los recursos de información y consejería sobre carrerasb. Destrezas de empleabilidadc. Demostrar iniciativa y ser emprendedoresd. Desarrollar capacidad financiera personale. Manejo de solicitudes y entrevistasf. Manejo del cambio



La tabla presentada a continuación describe las competencias ocupacionales ACEG:

El manejo de la carrera	
Competencias	Descripción
El desarrollo de sí mismo a través de las carreras y la educación relacionada con el trabajo.	
Autoconocimiento (self awareness)	Evaluación de sus cualidades y destrezas, roles y responsabilidades, valores y actitudes, necesidades e intereses. Incluye las aptitudes y los logros que le permiten al individuo tomar decisiones sabiamente informada. El autoconocimiento les ayuda a evaluar sus oportunidades e identificar sus prioridades para su desarrollo. Provee los fundamentos para el desarrollo de la autoestima, identidad personal, y el bienestar profesional.
Autodeterminación	Se enfoca en la autodeterminación y en la toma de responsabilidad por sus actos y consecuencias. Le permite al individuo desarrollar su voluntad profesional, la adaptabilidad y resiliencia. El autoconocimiento le permite al individuo tomar consciencia sobre su historia, en cambio la autodeterminación fortalece al individuo y mejora su propia historia además de lo proyecta hacia el futuro de posibilidades.
Aprender acerca de las carreras y el mundo del trabajo.	
Exploración de carreras y desarrollo de carreras	La exploración de carreras promueve la curiosidad, oportunidad de conocimiento y actitudes positivas hacia los retos, riesgos y recompensas de las carreras y el mundo del trabajo. Ayuda a un mejor entendimiento de los procesos de exploración de carreras y le permite al individuo hacer sentido sobre sus experiencias profesionales y las de otros.
Investigación Laboral y la Vida Laboral	Investiga el significado y la naturaleza del trabajo. Ayuda al individuo a comprender los beneficios y desventajas de la vida del trabajo. Complementa la exploración de Carreras.
Investigación de empleos y mercado de trabajo	Orienta a los participantes sobre las oportunidades de trabajo disponibles, el acceso a las mismas y sobretodo los ayuda a elegir la oportunidad de trabajo más apropiada. También les ofrece información sobre el mercado laboral.
Igualdad, Diversidad e Inclusión	Fomenta el conocimiento sobre el compromiso que tiene la sociedad con la igualdad, la diversidad y la inclusión y cómo esto lo beneficia a él y a los demás, oponiéndose al daño causado por los estereotipos, discriminación y prejuicio.
Aprendizaje sobre prácticas seguras en el ambiente de trabajo	Enseña cómo mantenerse seguro individualmente y como mantener seguro a otros en cualquier escenario de trabajo. Ayuda al individuo a mantener los estándares de seguridad y salud.

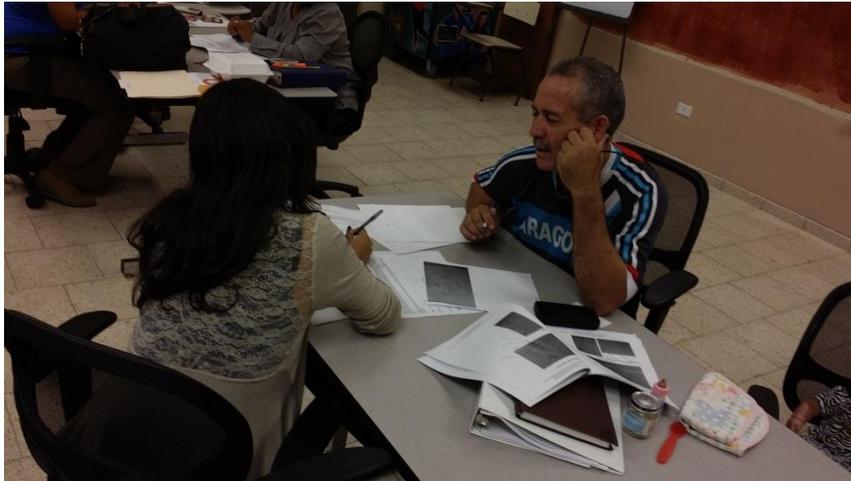
Adaptado de ACEG Marco Curricular para Carreras y la educación relacionada al trabajo. Guía Práctica.



Asesoramiento, información y orientación de carreras.	Enfocado en el desarrollo de las destrezas para reconocer fuentes confiables de información, asesoramiento, orientación y la forma de hacer un uso efectivo de todas las fuentes de ayuda, apoyo y disposición.
Preparación para la empleabilidad	Trabaja la adquisición de las habilidades y experiencias que les permitan conseguir trabajo y mantenerse en el empleo.
Mostrando iniciativa y emprendimiento	Esta área de aprendizaje abarca todo, desde convertirse en un empresario, mostrar iniciativa y mostrar destrezas de emprendimiento en la vida cotidiana. Ayuda a las personas a aprender sobre el riesgo, esfuerzo y a aprovechar al máximo las oportunidades.
Desarrollo personal de la capacidad financiera	Enfocado en manejo del dinero, en la toma de decisiones sobre el gasto, el ahorro y la inversión para asegurar su bienestar económico ahora y en el futuro.
Identificando opciones y oportunidades	Ayuda a maximizar las opciones y oportunidades laborales, incluidas las que son imprevistas o no planificadas. Permite desarrollar en las personas la capacidad de reconocer las vías de progresión adecuadas y las cualificaciones.
Planificación y toma de decisiones	La toma de decisiones consiste en la obtención de información, valores y preferencias aclarar, identificando opciones y consejos para resolver problemas, anticipando futuras decisiones, además de tener un plan alternativo para resolver situaciones. También implica ser capaz de hacer frente a sucesos aleatorios y consecuencias imprevistas.
Manejo de las solicitudes de empleos y entrevistas	Promueves estrategias para atraer la atención de los reclutadores y empleadores, así como la gestión del proceso de aplicaciones implica el desarrollo de una gama de auto-presentación y habilidades de mercadeo que van a necesitar las personas durante toda su vida.
Gestión de cambios y transiciones	Implica el desarrollo de planes y decisiones necesarios para que los individuos se preparen en sobre los procesos de carrera que necesitan para tomar decisiones. El conocimiento de cómo hacer frente a los cambios de vida y las transiciones para apoyar el desarrollo profesional permanente y la empleabilidad.

Adaptado de ACEG Marco Curricular para Carreras y la educación relacionada al trabajo. Guía Práctica.

Plantilla para diseño de unidades integrando las competencias



En el ejercicio de análisis para nutrir la deliberación en torno al marco de competencias para la carrera, identificamos las siguientes competencias como de mayor pertinencia con respecto

Figura 1 Maestros trabajando en el diseño de sus unidades a cada una de las disciplinas que estaban representadas en el grupo de estudio:

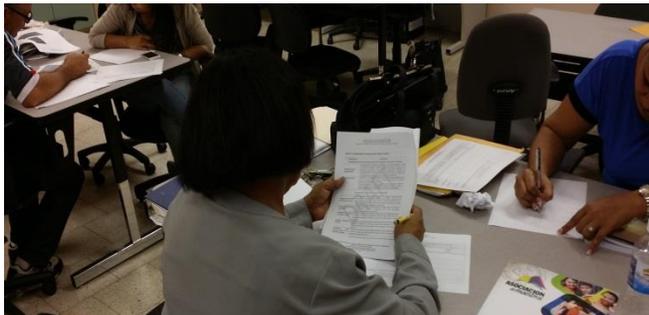


Figure 2 Maestros trabajando en el diseño de integración

Matemáticas: Exploración de Carreras, Investigación del Mercado Laboral

Contabilidad: Exploración de Carreras, Investigación del Mercado Laboral

Español: Investigación del trabajo y la Vida Laboral, Exploración de Carreras, Manejando solicitudes y entrevistas

Paternidad Responsable: Autoconocimiento, Autodeterminación, Exploración de carreras y desarrollo de carreras

Educación Física: Igualdad, Inclusión, Seguridad, Exploración de Carreras

Administración de Empresas: Exploración y desarrollo de carreras, Mejoramiento como aprendiz, Investigación del Mercado Laboral

Educación Física: Exploración de carreras y desarrollo de carreras, Asesoramiento, información y orientación de carreras.

Acordamos dar énfasis a las siguientes áreas:



- Exploración de carreras
- Investigación del mercado laboral
- Investigación del trabajo y el mundo laboral

Además, acordamos utilizar el modelo de tema integrador, siendo el tema de carreras de salud y las competencias para la carrera.

A continuación presentamos una infografía del modelo de integración sugerido:



Para estructurar el proceso de diseño de la integración curricular junto con los participantes del grupo de estudio diseñamos una plantilla modelo para el diseño y planificación de las unidades que integran el tema de carreras de salud y las competencias ocupacionales y los estándares y expectativas de grado estipulados



por el Departamento de Educación. La plantilla fue revisada por los maestros y validada por ellos durante el proceso de diseño. Con esto queremos decir que esta sufrió varios cambios antes de concretar su versión final. Esta plantilla retrata el proceso de implantación propuesto para integrar el tema de las carreras de la salud en las diversas materias.

DISEÑO PARA LA INTEGRACIÓN CURRICULAR			
Tema:		Tiempo:	
Curso:		por:	Grado:
Descripción: (Contexto)			
Objetivo General:			
Estándares			
Expectativas			
Competencias para las carreras y el trabajo:	• Exploración de carreras y desarrollo de carreras	Otras:	
	• Investigación Laboral y la Vida Laboral		
	• Investigación de empleos y mercado de trabajo.		
Objetivos Específicos	Descripción de la Actividad	Fase (IDC)	
•			
•			
Evaluación:			



El grupo de estudio como experiencia de aprendizaje

De la sistematización de la experiencia se desprenden aprendizajes, recomendaciones y temas sobre los cuáles quisiéramos profundizar. Veamos:

Aprendizajes:

Hasta este momento, creo que el principal aprendizaje es el elemento de participación voluntaria. El sistema de educación pública en Puerto Rico es muy centralizado, todo es muy impuesto y los docentes en general lo sienten bastante opresivo. La participación voluntaria sienta la base del apoderamiento, lo que resulte del grupo es propio de la escuela y más de los propios participantes. Otro aprendizaje es la flexibilidad. Mientras menos estructurada comienza la idea, más espacio hay para la creatividad colectiva (del grupo de estudio al grupo de estudio y diseño). La otra lección es la informalidad, creo que ayuda a construir comunidad. Esto no es un taller que vienen 'expertos' a ofrecer, vamos juntos a aprender de las experiencias previas, de lo leído y del proceso de crear.

Aprendimos a trabajar nuestro mapa de integración curricular.

Tengo una visión clara para comprender la importancia de los especialistas en el área de la salud y su relación con los conceptos y destrezas de los cursos que ofrezco.

Construcción de mapa de la disciplina. Organizadores Gráficos. Mapas Conceptuales.

Muy buena actividad que fomenta el aprendizaje colaborativo y el desarrollo efectivo de currículo.

Trabajo colaborativo.

Desarrollo de mapa de la disciplina.

Relacionar temas con las carreras de la salud.

Pude evaluar mi profesión desde otra perspectiva. Pude analizar como mi profesión puede aportar para la solución de problemas sico-sociales y emocionales en nuestros jóvenes.

Trabajo colaborativo.

Desarrollo de mapa de la disciplina

Relacionar temas con las carreras de la salud.

La importancia de las implicaciones de trabajar con currículo integrado en la escuela. Preparación de un formato para el desarrollo de actividades integradas.



Toda experiencia adquirida es aprendizaje, por supuesto nos sirve para el futuro. Tomar consciencia de lo que necesita los estudiantes y cómo podemos llegar a ellos.

Panorama más claro sobre las competencias dirigidas a la salud que me ayudara a realizar investigaciones de este tema con mis estudiantes. Con el fin de que ellos puedan entender y elegir mejor las carreras que sería mejor para ellos.

Como integrar las ideas del modelo de competencias.

Utilizar las competencias para las carreras y el trabajo para hacer un modelo de planificación para la integración curricular.

Recomendaciones

A alguien que quiera realizar una experiencia similar le recomendaría en primer lugar creer en la capacidad creadora de los docentes (y de la gente en general). Creo que ese es el punto de partida. Creo que la participación voluntaria hace una diferencia importante. Hubiera sido preferible que en esa primera reunión acordáramos que cada cual identifique lecturas o referencia.

Animar a nuestros compañeros para que participen de estas experiencias

Comenzar con un macro para identificar todo lo que está relacionado. La idea de un organigrama lo presenta de una forma más clara.

Análisis de organizadores gráficos desarrollados y compararlos con organizadores gráficos de otros educadores o expertos. Evaluar programas para la construcción y diseño de organizadores gráficos.

Buscar información y hacer referencia al mapa de la disciplina para el desarrollo de sus clases.

Recomiendo la experiencia ya que es como la Teoría de Sistemas un sistema se afecta los demás sistemas se afectarán debido a cualquier problemática existente. Las materias c/u tienen relación con las carreras de la salud ya que muchos conceptos se inter relacionan unos con otros y estos a su vez se utilizan en las carreras de la salud.

Buscar información y hacer referencia al mapa de la disciplina para el desarrollo de sus clases.

El trabajo colaborativo es una experiencia rica que fortalece el dominio entre pares.

Le recomiendo esta experiencia a otro compañero porque es enriquecedora para nuestro crecimiento profesional, además conocemos a otras personas que tienen la habilidad y las destrezas para llevar el conocimiento de otra perspectiva.



Que realice investigaciones de manera guiada para que los estudiantes puedan identificar sus necesidades y expectativas.

Recomiendo la experiencia porque te ayuda a integrar el modelo de integración curricular para desarrollar el interés en los estudiantes por las carreras de la salud.

Profundización

Me gustaría profundizar más en los elementos de creatividad presentes en una experiencia como esta, por ejemplo, ya he identificado la flexibilidad. Otros elementos de la creatividad son la fluidez, elaboración e innovación.

Ejemplos de temas para integrar las carreras de la salud en nuestras disciplinas.

Un poco de ejemplos de currículos sobre estos temas.

El detalle de las carreras de la salud a los currículos.

Conexiones con temas de las carreras de a salud.

El método científico y su aplicación con el tema.

Conexiones con temas de las carreras de la salud.

Evaluar proyectos de integración realizados por otros colegas que tienen mayor experiencia en el proceso de la integración del currículo con el propósito de promover las carreras relacionadas con la salud.

Compromiso.

Competencias para las carreras y el trabajo.

Método de investigación del modelo.

Integración Curricular.

Los maestros y estudiantes también reflexionaron sobre el proceso de implantación. A continuación fragmentos de la sistematización de la experiencia de una de las maestras:

Aprendizaje

Las estudiantes estuvieron satisfechas con los ejercicios realizados. Ellas tuvieron la oportunidad de compenetrarse mejor como equipo. Aprendieron a apreciar el conocimiento entre ellas y su valor como estudiantes y seres humanos. Adquirieron seguridad y confianza para ir a buscar empleo.

Recomendaciones



Recomiendo a mis compañeros a realizar actividades similares. Que desarrollen actividades similares a una entrevista de empleo y que provoquen que sus estudiantes se conozcan mejor para que se valoren y sepan que son entes capaces de alcanzar lo que se propongan siempre y cuando sigan preparándose y estudiando.

Profundización

Me interesaría conocer mejor los intereses académicos de los chicos para poder guiarlos a un mejor cambio o desarrollo.

Invitación a la Facultad de la ESNRG

En la presentación a la Facultad en agosto de 2015, el Grupo de Estudio sobre Integración Curricular de la ESNRG exhortó a los compañeros y compañeras a participar del Grupo de Estudio que continuó durante el año escolar 2015-2016. Durante el primer semestre se diseñaron y comenzaron a implantar las unidades diseñadas, siguiendo el marco acordado por el grupo y descrito en este documento. Invitamos a miembros de la facultad que quisieran integrarse al grupo de estudio y algunos maestros se unieron.

La experiencia de la implantación 2015-2016

Algunos comenzamos a implantar en nuestras clases la unidad diseñada. Al finalizar el proceso de diseño establecimos un calendario de implantación de la unidad de integración curricular. El propósito del mismo era que el mentor del grupo de estudio pudiera colaborar no solo en este proceso sino también en el desarrollo de manipulativos y/o material didáctico que los maestros utilizarían durante la implantación de la unidad. Varios maestros ya han realizado el proceso de implantación de sus



unidades. El Anejo 2 describe el estatus de implantación de cada miembro del grupo de estudio, lo que ejemplifica que esto no es un proceso lineal, sino que cada maestro va implantando a su propio ritmo, según se van sintiendo seguros y de acuerdo con el tema y su relación con el contenido de la materia que enseñan. En este proceso contamos con el apoyo del Profesor Sergio Gómez, Maestro Mentor, quien fue miembro del grupo de estudio desde el primer día, nos ayudó en el diseño y nos acompañó en la implantación.

El Anejo 3 incluye varios de los diseños y la experiencia de la implantación. En el caso de la unidad sobre nutrición, se incluyen algunos productos generados por los estudiantes. En el caso de la unidad de matemáticas, en el cual los estudiante llevaron a cabo una investigación sobre la diabetes en el estudiantado y los adultos de la escuela. Se incluye el instrumento utilizado y los resultados de la encuesta. En este proceso los estudiantes aprendieron conceptos estadísticos, además de conocer sobre la diabetes en particular y sobre profesiones relacionadas con la prevención, diagnóstico, y el tratamiento de la diabetes.

Sistematización de la experiencia de implantación

Según cada compañero iba implantando, se llevaban a cabo dos procesos de sistematización de la experiencia, uno con los estudiantes y otro con los docentes. Traemos como ejemplo la sistematización de la experiencia de los estudiantes del curso de escritura abreviada del Programa de Administración de Empresas. Sobre lo que aprendieron, los estudiantes dicen cosas como:

"Me siento segura porque aprendí cómo hacer un resumé profesional."



"Aprendí a ser segura para buscar empleo ya que tengo esas cualidades que requiere un profesional."

"...también aprendí a hacer un buen trabajo a la hora de redactar un documento."

"...también aprendí a conocerme mejor."

"... a descubrirme."

En la pregunta sobre qué tema les gustaría aprender más, responden, a manera de ejemplo:

"Me gustaría aprender más sobre cómo hacer una entrevista de empleo."

"¿Qué pasaría si no hubiera tenido esta oportunidad adquirida?"

"la expresión."

Encuentro Grupo de Estudio



El proyecto de Grupo de Estudio como comunidad de aprendizaje no solo se lleva a cabo en la Escuela Superior Natividad Rodríguez González, en Arroyo un grupo con un fin similar ha estado trabajando en la Escuela Superior Dr.



Rafael López Landrón, en Guayama. Con el fin de compartir y reflexionar sobre las experiencias y logros del grupo de estudio coordinamos un encuentro entre ambos grupos. Este encuentro se llevó a cabo a modo de conversatorio contando con la facilitación de ASPIRA Puerto Rico.



Durante este conversatorio se compartieron las experiencias vividas por los participantes tanto durante la implantación de sus unidades de integración curricular como durante todos los procesos y trabajos que se realizaron como parte del grupo de estudio. Además, se identificaron los próximos pasos en cada escuela y estrategias de sostenibilidad.

Entre los próximos pasos, acordamos para nuestro grupo de estudio, la operacionalización de las competencias de ACEG para establecer indicadores de conducta observable que nos sirvan para ayudar al estudiante a observar su propio desarrollo y a los maestros a determinar con una escala compartida el desarrollo de las competencias para la carrera y el trabajo.

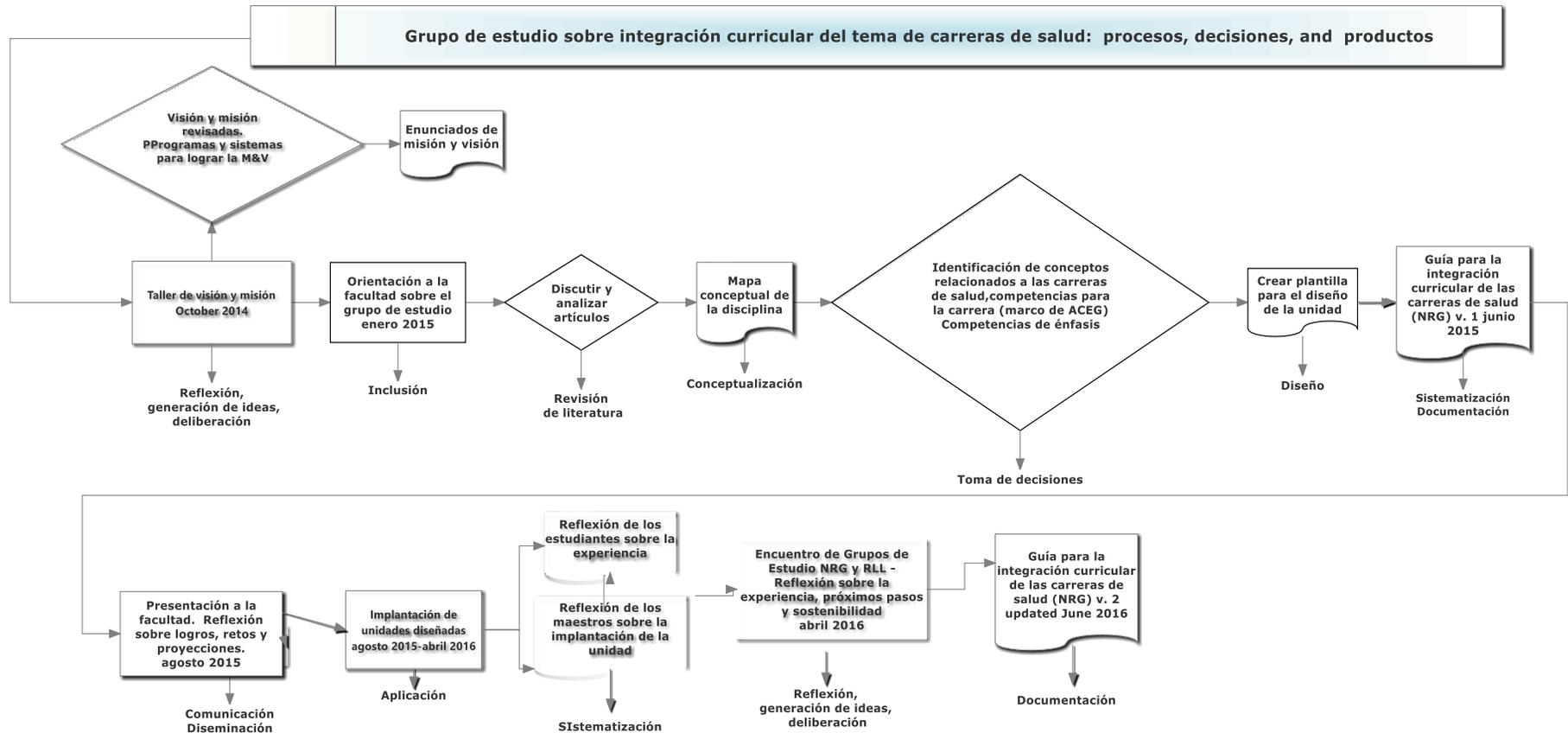
Como estrategias de sostenibilidad, se conversó en torno a lo aprendido y que eso ya nos pertenece. Se dieron ideas tales como la disseminación en la propia escuela y en la comunidad de la experiencia y los logros obtenidos. Acordamos, entregar esta guía a los maestros de nuevo ingreso para que motivarlos a que se integren al grupo de estudio e integran también el tema



de carreras de salud a sus materias. Sugerimos promocionar este proyecto en periódicos regionales y programas de radio en las emisoras locales.

Diagrama de proceso, decisiones y productos generados

El siguiente diagrama de flujo resume el proceso reflexivo, dialógico, deliberativo y creativo que siguió el grupo de estudio durante los pasados dos años, experiencia de la cual surge la presente *Guía para la Integración al Currículo del Tema de Carreras de la Salud*:





Escuela Superior Natividad Rodríguez González
Grupo de Estudio sobre Integración Curricular
*Guía para la Integración al Currículo del Tema de
Carreras de la Salud*





Anejo 2: Fases de desarrollo del Grupo de Estudio (matriz informativa)

NOMBRE	MATERIA	HORAS DE CAPACITACIÓN	FASE	OBSERVACIONES
1. Rosa Cotto	Administración de Empresas	1:20 pm	Completó Implantación y Sistematización con estudiantes. Falta sistematización del maestro	Se encuentra en proceso de operacionalización de las competencias.
2. Carol Santiago	Manejo del teclado	8:10 am y 10:40 am	No ha diseñado No ha implantado	Escogió las competencias vocacionales y diseño su mapa de estudio. Se encuentra en el inicio de su diseño de integración curricular
3. Millie Rivera	Educación Especial (español)	1:20 pm 2:10 pm	No ha diseñado No ha implantado	Escogió las competencias vocacionales y diseño su mapa de estudio. Se encuentra en el inicio de su diseño de integración curricular.
4. Hayra Santiago	PRYHC	Durante la mañana	No ha implantado	Se encuentra en proceso de operacionalización de las competencias.
5. Manuel Ortiz	Matemáticas	1:20 pm	Falta editar diseño y proceso de sistematización	Se encuentra en proceso de operacionalización de las competencias. Falta transcribir el diseño e incluir recomendaciones.
6. Loida Rodríguez	Salud y paternidad	9:00 am	Falta diseño, implantación y sistematización	Se encuentra en proceso de operacionalización de las competencias. Falta transcribir el diseño e incluir



Escuela Superior Natividad Rodríguez González
 Grupo de Estudio sobre Integración Curricular
 Guía para la Integración al Currículo del Tema de
 Carreras de la Salud



				recomendaciones.
7. Jenni Malvet	Español	8:10am / 2:10pm	Falta diseño, implantación y sistematización	Se ausentó a las últimas 2 reuniones.
8. Eunice Muñoz	Matemáticas	12:30 pm	Falta diseño, implantación y sistematización	Se encuentra en proceso de operacionalización de las competencias. Falta transcribir el diseño e incluir recomendaciones.
9. Tianny Rodríguez	Educación Especial (Español)	12:30 pm	Falta revisar diseño, calendario y sistematización	Se ausentó a las últimas reuniones.



Anejo 3: Diseños de Integración Curricular realizados por los maestros y personal de la escuela:

D I S E Ñ O P A R A L A I N T E G R A C I Ó N C U R R I C U L A R		
Tema: Prevención de lesiones deportivas		Tiempo: 60 min.
Recurso: Hayra Santiago / Arlene Torres (PRYHC)		Por: 4 semanas
Curso: Educación Física		Grado: 11mo
Descripción: (Contexto)	<p>Adquirir conocimientos acerca de los movimientos realizados en algún tipo de deporte en la que puedan prevenir accidentes ocurridos en prácticas o entrenamientos. También, puedan aplicar técnicas de primeros auxilios RICE.</p> <p>El foco principal de la unidad será integrar los conceptos de los movimientos del deporte con la integración de las carreras de la salud con el fin de que los estudiantes exploren e identifiquen las</p>	
Objetivo General:	<p>Desarrollar, aplicar, comprender, analizar, evaluar y conocer:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lesiones en los deportes y entrenamientos. ✓ Formas correctas o en la rehabilitación. ✓ Funciones de los músculos. ✓ Anatomía del cuerpo. 	



Estándares	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dominio del movimiento. ✓ Comprensión del movimiento. ✓ Conducta responsable. ✓ Estilos de vida activos y saludables. 		
Expectativas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lograr conocimiento amplio de las lesiones en cualquiera de las ramas que serán estudiadas dentro o relacionado a los deportes. 		
Competencias Vocacionales:	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconocimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Igualdad, Diversidad e Inclusión 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo personal de la capacidad financiera.
	<ul style="list-style-type: none"> • Autodeterminación 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizaje sobre prácticas seguras en el ambiente de 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificando opciones y oportunidades
	<ul style="list-style-type: none"> • Exploración de carreras y desarrollo de carreras 	<ul style="list-style-type: none"> • Asesoramiento, información y orientación de carreras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Planificación y toma de decisiones
	<ul style="list-style-type: none"> • Investigación Laboral y la Vida Laboral 	<ul style="list-style-type: none"> • Preparación para la empleabilidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo de las solicitudes de empleos y entrevistas
	<ul style="list-style-type: none"> • Investigación de empleos y mercado de trabajo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mostrando iniciativa y emprendimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestión de cambios y transiciones
Objetivos Específicos	Descripción de la Actividad		Fase (IDC)
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar, nombrar, clasificar. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Entregar hojas de las diferentes anatomías del cuerpo: Huesos, músculos y articulaciones. 		Mostrar diferentes tipos de lesiones que se producen con el movimiento del cuerpo (articulaciones): <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tobillo ✓ Hombro ✓ Rodilla ✓ Espalda ✓ Cadera



<ul style="list-style-type: none"> • Describir y definir. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Distribución de temas a cada estudiante y realizar un foro. 	<p>Tipos de lesiones más frecuentes: lesiones por sobrecarga, musculares, tendones, ligamentos, huesos y articulaciones.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Ejecutar. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Distribución de temas a cada estudiante y realizar un foro. <ul style="list-style-type: none"> - Repartir temas de las lesiones deportivas a los estudiantes a los estudiantes que se van a impactar. ➤ Practicar y aplicar técnicas de vendajes con los mismos estudiantes. <ul style="list-style-type: none"> - Se estará llevando a cabo la práctica de cómo vendar según el tipo de lesión. ➤ Enseñanza de los primeros auxilios en caso de una emergencia previa. <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas como inmovilizar el área. ➤ Técnicas de RICE (rest, ice, compression, elevation). <ul style="list-style-type: none"> - Procedimiento de emergencia ante una lesión. 	<p>Lesiones deportivas: esguinces o torceduras, desgarros, hinchazón muscular, lesión del tendón de Aquiles, fracturas, dislocaciones.</p>
<p>Evaluación:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Elaborar un opúsculo informativo de la lesión de preferencia: Tema de la lesión, descripción de la lesión y rehabilitación. Incluir fotos y realizar una estadística cuan frecuente es la lesión. Identificar y describir los profesionales de la salud que intervienen en la recuperación de una lesión 	
<p>Producto Generado:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Intercambian conocimientos, opiniones sobre los temas discutidos para ser utilizados en un futuro para alguna profesión en específico como lo es terapia física, terapia atlética, masaje terapéutico, fisiología del ejercicio. 	



A continuación presentamos el material didáctico propuesto para la implantación de la unidad de integración curricular del curso de educación física:

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: ____ de _____ de 2016.

Grado 11

Maestra Sra. H. Santiago/ A. Torres

TRABAJO ESCRITO PARA ENTREGAR COMO UN REQUISITO PARCIAL.

- I. TEMA: LA PREVENCIÓN DE LESIONES CAUSADAS POR LA PRACTICA DE UN DEPORTE.
- II. **INSTRUCCIONES: RESPONDA EN FORMA BREVE. CUANDO SEA NECESARIO, ENUMERE LOS DATOS.**
 - A. Por definición ¿Qué son las lesiones deportivas?
 - B. Escoge, nombre y describe en detalle, un tipo de lesión causada por la práctica deportiva.
 - C. Mencionar cirugía (en caso de una lesión crónica) y su rehabilitación. Debe incluir alguna técnica de vendaje si hay que inmovilizar el área.
 - D. Mencione cinco profesionales de la salud que intervienen en el **tipo de lesión que escogiste.**
 - a. .
 - b. .
 - c. .
 - d. .
 - e. .
 - E. ¿Cuáles son las lesiones más frecuentes? Realiza una búsqueda de información que incluya los datos estadísticos relacionados con lesiones más frecuentes.
 - F. Menciona al menos **10 profesiones relacionadas con la salud.**
 - G. Explica, brevemente, por qué estudiarías una carrera relacionada con la salud.
 - H. ¿Actualmente, recibes los servicios de tutoría patrocinados por ASPIRA en la Escuela? Explica.
 - I. Describe en tus propias palabras las prácticas necesarias para evitar lesiones serias en la práctica deportiva.

Gracias por el tiempo dedicado en realizar este proyecto.



CURSO: EDUCACIÓN FÍSICA

Profesora: H. Santiago / A. Torres

EDAD _____ SEXO F _____ M _____ GRADO _____

Integración de la Educación Física a las Carreras de la Salud.

Cuestionario para determinar cuántos estudiantes hacen deportes o ejercicios y toman las precauciones correctas para la prevención de las lesiones.

No tienes que escribir tu nombre solo marca con una X el encasillado correspondiente de acuerdo a tu persona.

Cuestionario	SI	NO	ALGUNAS VECES
1. ¿Calientas antes de comenzar los ejercicios?			
2. ¿Cuándo sientes dolor, continúas haciendo el ejercicio?			
3. ¿Al finalizar los ejercicios, haces un estiramiento breve (Cooldown)?			
4. ¿Has sufrido algún tipo lesión?			
5. ¿Has tomado terapias por alguna lesión?			
6. ¿Has visitado a un profesional que ha intervenido con tu tipo de lesión?			
7. ¿Entiendes que es necesario dormir de seis a ocho horas diarias?			
8. ¿Tomas agua con frecuencia?			
9. ¿Sí haces algún tipo de ejercicio riguroso, lo haces diariamente?			
10. ¿Te alimentas saludablemente?			



Hoja de Criterios:

La siguiente tabla específica los criterios que han de evaluarse en el trabajo especial “Prevención en la lesiones deportivas”.

Criterios	Observación
A. Presentación del tema - Definir prevención deportiva. - Elección de una lesión.	15 puntos
B. Mencionar rehabilitación. - En caso de que la lesión sea crónica tipo de cirugía.	10 puntos
C. Técnica de vendaje. - Muñeca. - Tobillo.	25 puntos
D. Relacionar a las carreras de la salud. - Búsqueda de los profesionales que intervienen en la lesión. - Mencionar 10 de las carreras de la salud. - Investigar en el internet (referencias) las profesiones de las carreras de la salud.	25 puntos
E. Explicar interés en alguna carrera de la salud y por qué lo estudiaría.	10 puntos
F. Describe en tus propias palabras.	10 puntos
G. Limpieza y presentación.	5 puntos
H. Bonificación: Servicios de Tutorías Valor: 5puntos.	Total: 100 puntos Nota final:



Tema: Prevención de Lesiones.
PROF.: H. SANTIAGO/ A. TORRES

Salón: _____

Jueves, 21 de abril de 2016.

Hoja de Asistencia:

Nombre y Apellidos (Letra de Molde)	Firma
1.	
2	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	



DISEÑO PARA LA INTEGRACIÓN CURRICULAR

Tema: La Nutrición (Sana y Buena alimentación)		Tiempo: 2 semanas
Curso: Paternidad y Maternidad Responsable		Profesora: Loida Rodríguez Ortiz
Grado: 10-11-12		
Descripción: (Contexto)	Integración de Paternidad y Maternidad Responsable con las Carreras de la Salud. Se integrará el tema de las carreras de la salud con el tema de Nutrición – Sana Alimentación.	
Objetivo General:	Luego de haber divulgado Marzo, mes de la Nutrición y sus implicaciones en la vida y el desarrollo de los niños en os estudiantes: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Definirá el termino Nutrición. ✓ Fomentará planes de acción para mejorar los hábitos alimentarios. ✓ Estimulará la práctica de actividad física dando énfasis en la familia y la comunidad. ✓ Promoverá la promoción y distribución de productos que contribuyen a una sana alimentación. ✓ Impulsará la detención de la obesidad y el sobre peso en las Familias. ✓ Identificarán las carreras relacionadas con nutrición y las competencias vocacionales necesarias para estas. ✓ Recibirán orientación sobre la Nutrición del Proyecto, Ruta 4H por a Sra. Carmen J. Rodríguez y la estudiante 	
Estándares	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Explica las alternativas para mantener un estilo de Vida Saludable. ✓ Identifica la importancia de practicar un estilo de vida saludable. ✓ Selecciona y compra alimentos de acuerdo con si valor nutritivo. ✓ Explica las alternativas para mantener un estilo de vida saludable. 	
Expectativas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica las ocupaciones relacionada con las industrias de alimentos y nutrición. ✓ La buena Salud depende de la selección de alimentos nutritivos. 	



Competencias Vocacionales:	• Autoconocimiento x	• Igualdad, Diversidad e Inclusión	• Desarrollo personal de la capacidad financiera. x
	• Autodeterminación x	• Aprendizaje sobre prácticas seguras en el ambiente de trabajo x	• Identificando opciones y oportunidades
	• Exploración de carreras y desarrollo de carreras x	• Asesoramiento, información y orientación de carreras. x	• Planificación y toma de decisiones x
	• Investigación Laboral y la Vida Laboral	• Preparación para la empleabilidad	• Manejo de las solicitudes de empleos y entrevistas
	• Investigación de empleos y mercado de trabajo.	• Mostrando iniciativa y emprendimiento	• Gestión de cambios y transiciones
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El autoconocimiento les ayuda a evaluar sus oportunidades e identificar sus prioridades para su desarrollo. Provee desarrollo de la autoestima, identidad y el bienestar profesional. ✓ Evaluación de sus cualidades y destrezas, roles y responsabilidad, valores y actitudes, necesidades e intereses. Incluye las aptitudes y los logros que le permiten al individuo tomar decisiones sabiamente informada. 		
Objetivos Específicos	Descripción de la Actividad		Fase (IDC)
<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes desarrollarán algún tipo de promoción, carteles, escritos, acróstico, poema, juegos, hojas sueltas relacionadas con la alimentación y las Carreras de la Salud. • Discusión socializada de los resultados del cuestionario y la ingesta de alimentos. 	Los estudiantes desarrollaron promoción sobre Marzo mes de la Nutrición y sus implicaciones en la vida de los estudiantes y la familia. Como parte de la integración del tema de las carreras de la salud los estudiantes incluirán en su cartel las competencias que debe poseer los profesionales de la salud relacionados con nutrición.		



<p>Plan ECA</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué sabe el estudiante sobre el Tema Nutrición y Sana Alimentación? 	<p>Introducción del Tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nutrición Sana Alimentación Conocimientos Básicos de Alimentación Hábitos Alimentarios La Familia, transmisora de Hábitos y Sana Alimentación; niños y adolescentes. 	<p>Aplicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Marzo – Mes de la Nutrición Después de haber divulgado “Marzo mes de la Nutrición” y sus implicaciones en la vida y desarrollo de los estudiantes: Los estudiantes desarrollarán algún tipo de promoción, carteles, escritos, acróstico, poema, juegos, hojas sueltas relacionadas con la alimentación y las Carreras de la Salud relacionadas con nutrición,
<p>Evaluación:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Contestarán un cuestionario sobre la alimentación y lo tabularon. Promoción de Nutrición y sus profesiones y competencias. 	
<p>Producto Generado:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Análisis de datos obtenidos por el cuestionario sobre alimentación. Discusión socializada sobre los elementos incluidos en las diferentes promociones. 	



Material Educativo utilizado para la implantación de la Unidad de Integración

Celebramos marzo, mes de la nutrición,
 atesorando el gusto por el buen comer

MARZO 2016

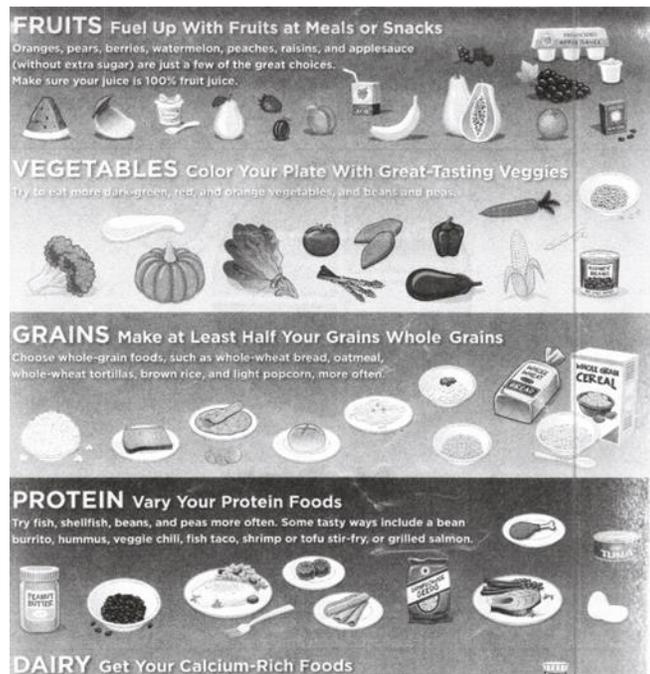
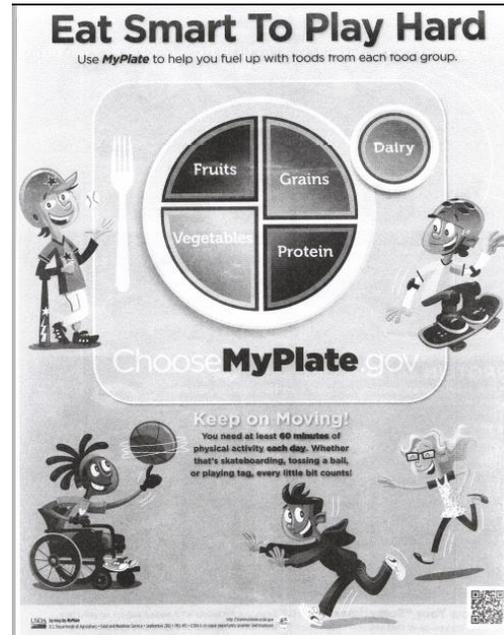
[Haz tu compromiso con la sana alimentación!]
 SUGERENCIAS PARA COMER SALUDABLE DIARIAMENTE Y AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1 Hacer el compromiso de comer más saludable. Anotar todo lo que comió ayer para ver cuántos alimentos no saludables consumió y cómo puede comer mejor.	2 Desayunar diariamente.	3 Eliminar el salero de la mesa.	4 Tomar más de 8 vasos de agua al día.	5 Caminar diariamente 10 minutos tres veces al día.
6 Sustituir los alimentos fritos por alimentos asados, cocidos o salteados.	7 Hacer selecciones saludables al comer fuera de la casa.	8 Seleccionar frutas frescas en vez de pasteo dulce.	9 Leer la etiqueta nutricional antes de seleccionar un alimento.	10 Consumir leche o yogur bajos en grasa.	11 Consumir tortillas amarradas color como en tostadas, panes y pimientos amarillos.	12 Caminar diariamente 15 minutos dos veces al día.
13 Hacer un listado de frutas frescas como merienda.	14 Cambiar pan blanco por pan integral.	15 No comer después de las 7 pm.	16 Comer carnes magras.	17 Que la mitad del plato sea frutas y hortalizas frescas.	18 Comer hortalizas verdes como espinaca, brócoli, lechuga romana.	19 Caminar diariamente 30 minutos al día.
20 Comer la mitad del postre.	21 Probar una fruta que no conoce.	22 Hacer yoga o ejercicios de relajación.	23 Cambiar el arroz blanco por integral. Recetar recetas saludables.	24 Sustituir el ketchup y mayonesa por aceite de oliva y especias.	25 Comer tortillas.	26 Hacer cosas de zumba 1 hora 3 veces a la semana o practicar deporte por 1 hora.
27 Comer pescados como el atún y la macarena 2 veces por semana.	28 Añadir almendras o nueces a las ensaladas frías.	29 Sustituir el adobo por hierbas frescas.	30 Sustituir papas por frutas frescas y agua.	31 Comenzar su propio huerto casero.	(Meta lograda!)	

Recomiende comer:

- Frutas y hortalizas amarillos y verdes cada semana.
- Frutas crudas diariamente.
- Dos a tres onzas de carne magra, pescado, huevo, pollo o sustitutos de carnes en la comida.

Preparado por Nancy y Corina Muñoz PhD, RD, LMSW. Fotografías de alimentos: Servicio del Experimento Agrícola.





Trabajos realizados por los estudiantes:

La Nutrición:

La nutrición es importante,
Nos ayuda con nuestra vida,
Por eso debemos ser consciente,
En nuestra comida.

Comer saludable ayuda el corazón,
Y no es hacer dieta,
Sino tener consciencia y razón,
Con tu receta.

Las frutas,
Nos liberan de enfermedades,
Por eso debemos comerlas,
Porque son importantes.

La salud es algo serio,
Debes cuidar de ella,
La salud es un misterio,
Pero si la cuida será bella.

Por: Richard Pérez (1 1-1)

Por: Izarys Gutierrez (11-1)

La buena nutrición es el tabú de nuestro diario vivir. A menudo escuchamos en la calle la palabra nutrición. Pero... ¿Estas claro y tienes definido su concepto?. La nutrición es el Conjunto de procesos, hábitos, etc., relacionados con la alimentación humana. Cuando mencionas dicho termino la gente piensa que es comer y ejercitarse, aunque no esta mal.

Creer que mantener un cuerpo nutrido es realizar las 3 comidas y ya. No, nutrición es saber que la comida de 'fast food' puede saciar tu hambre y destruir tu cuerpo. Nunca esta demas hacer desayunos pero volverlo un hábito puede ser mortal para tu salud. Al igual que hacer ejercicios y no comer saludable puede acabar contigo.

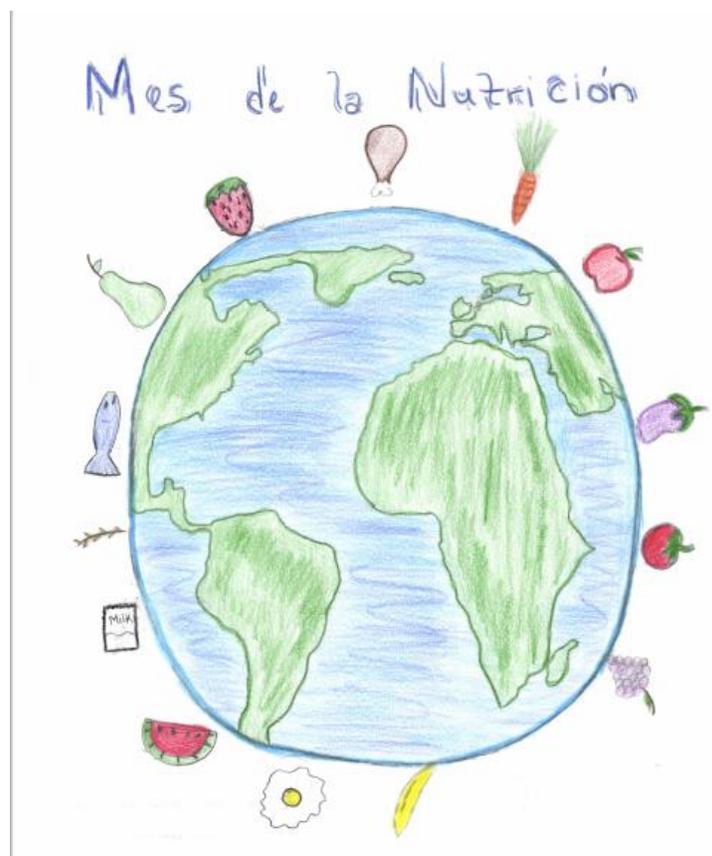
Hoy día existen millones de dietas para sustituir comidas por batidas. Honestamente no creo en eso pues jamás cambiaria un plato completo por un vaso de 7oz. con proteínas, minerales, etc., que ayudan y destruyen mi cuerpo. La sociedad vive tan ajetreada que prefiere sustituir comidas saludables por batidas o glúcidos.

En conclusión, no cambies una comida saludable por comida chatarra. Antes de hacerlo piensa en tu salud. Buena nutrición mejora tu salud. ¡Atrévete a cambiar!

Jonathan Candelario Ramos

10-2

Días de la semana	Desayuno 7:30am	Almuerzo 11:30am	Merienda 3:00pm	Cena 6:00pm
Jueves	Huevos fritos, hotdog frito y galletas, jugo de china	Arroz blanco, pollo guisado, refresco	Pan con mantequilla de maní, jugo de uva	Pollo guisado y tostones, refresco
Viernes	Revoltillo con salchicha, pan, jugo de uva	Ñame, carne frita, jugo de fruit punch	piña	Ñame con carne frita, jugo de fruit punch
Sábado	Sándwich de jamón y queso, agua	Papa majada, chuleta de jamón, agua	yogur	Sopa de pollo, agua
Domingo	Tortilla con queso, galletas, jugo de fruit punch	Mofongo con camarones al ajillo, jugo de china	Galletitas de oreo con leche	Sándwich de jamón y queso, jugo de china
Lunes	Cereal con leche	Arroz con salchicha, habichuelas guisadas, agua	Sándwich de atún, jugo de china	Arroz con salchicha, habichuelas guisadas, agua
Martes	Pan con mantequilla de maní, agua	Papas fritas con pescado frito, refresco	Barrita de frutas con agua	Pescado frito, tostones, jugo de china
Miércoles	Hotdog, jugo de fruit punch	Arroz con habichuelas guisadas, pollo asado, agua	Vaso de helado	Pollo asado con lechuga, refresco





D I S E Ñ O P A R A L A I N T E G R A C I Ó N C U R R I C U L A R

Tema: Estudio de investigativo: Prevalencia de enfermedades en estudiantes de la Escuela Natividad Rodríguez **Tiempo: 2 semanas**

Curso: Matemáticas **por: Manuel Ortiz** **Grado: Décimo**

Descripción:
(Contexto) Los estudiantes llevarán a cabo una encuesta para estimar el conocimiento sobre la diabetes en la comunidad escolar. Los estudiantes diseñarán el instrumento y luego realizarán el análisis de los datos obtenidos. Al finalizar la obtención de datos para la encuesta los estudiantes presentarán las conclusiones a través de tablas y gráficas. El estudio se realizará en la escuela.

Objetivo General: El estudiante interpretará y construirá gráficas, tablas y llegará a conclusiones sobre el estudio de

Estándares Análisis de datos

Expectativas El estudiante logrará analizar y construir exitosamente los datos obtenidos del estudio de investigación.

Competencias Vocacionales:	• Autoconocimiento		• Igualdad, Diversidad e Inclusión		• Desarrollo personal de la capacidad financiera.
	• Autodeterminación		• Aprendizaje sobre prácticas seguras en el ambiente de trabajo		• Identificando opciones y oportunidades
	• Exploración de carreras y desarrollo de carreras	X	• Asesoramiento, información y orientación de carreras.		• Planificación y toma de decisiones
	• Investigación Laboral y la Vida Laboral	X	• Preparación para la empleabilidad		• Manejo de las solicitudes de empleos y entrevistas.
	• Investigación de empleos y mercado de trabajo.		• Mostrando iniciativa y emprendimiento		• Gestión de cambios y transiciones



Objetivos Específicos	Descripción de la Actividad	Fase (IDC)
<ul style="list-style-type: none">• Calcular medidas de tendencia central		
<ul style="list-style-type: none">• Dibujar y analizar gráficas		
Evaluación:	Los estudiantes entregarán las tablas y gráficas, así como las conclusiones sobre la encuesta o estudio	
Producto Generado:	Resultados de las encuestas.	



Ejemplos de la encuesta realizada por los estudiantes y algunas gráficas que demuestran sus resultados:

ASPIRA Inc. de Puerto Rico
 Puerto Rico Youth Health Careers

Diseño para la Integración Curricular
 Escuela Superior Natividad Rodríguez González
 Arroyo, Puerto Rico

GRUPO DE ESTUDIO SOBRE INTEGRACIÓN CURRICULAR EN LA ESCUELA NATIVIDAD RODRÍGUEZ GONZÁLEZ

Curso: Matemáticas Prof. Eunice Muñoz Rivera

INTEGRACIÓN DE LAS MATEMÁTICAS Y LAS CARRERAS RELACIONADAS CON LA SALUD.

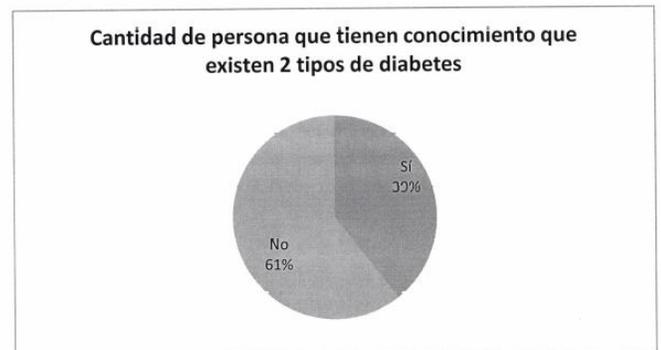
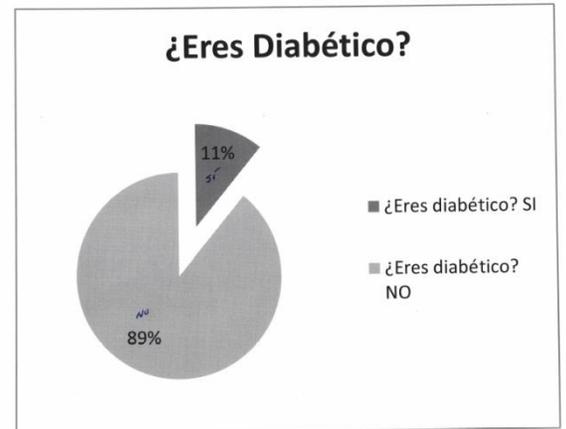
Edad ____ años Sexo: ____ M ____ F ____ Grado

Marca con un X tu respuesta.

Gracias por tu tiempo. Tus respuestas son muy importantes para el grupo de estudio y los estudiantes de nuestra Escuela. **No tienes que escribir tu nombre.** Responde después de haber leído cada pregunta, de acuerdo con tu mejor conocimiento. Gracias.

1	¿Cuántas personas forman tu núcleo Familiar?... Cuenta solamente los que viven en tu casa, tu grupo familiar.	Escribe un numeral.		NO SÉ
2	¿Algún miembro de tu grupo familiar es diabético?	SI	NO	NO SÉ
3	¿Conoces alguna persona, en tu comunidad, barrio o urbanización, que sea diabético?	SI	NO	NO SÉ
4	¿Eres diabético?	SI	NO	NO SÉ
5	¿Se puede curar la diabetes?	SI	NO	NO SÉ
6	¿Tu padre es diabético?	SI	NO	NO SÉ
7	¿Tu madre es diabética?	SI	NO	NO SÉ
8	¿Cuántos tipos de diabetes existen en Puerto Rico? Según tu mejor conocimiento. Marca con una X tu respuesta	____ 1. ____ 2. ____ 3. ____ 4 ____ 5. ____ Muchos		NO SÉ
9	¿Estás sobre-peso?	SI	NO	NO SÉ
10	¿Cuál de las carreras relacionadas con la medicina te gustaría estudiar?	Explica por favor.		
11	¿Recibes servicios de tutoría en ASPIRA Inc. Puerto Rico Youth Health Careers	Explica tu respuesta.		
12	¿Algún miembro de tu familia, trabaja en una profesión relacionada con la salud? ¿Cuál?	EXPLICA, POR FAVOR.		

GRACIAS POR TU TIEMPO.





Grupo de estudiantes del curso de estadísticas discutiendo los resultados de la encuesta.





ⁱ The ACEG framework for careers and work-related education: A PRACTICAL GUIDE.
<http://www.cegnet.co.uk/uploads/resources/ACEG-Framework-final.pdf>

ⁱⁱ <https://aspiracursosenlinea.neolms.com>

ⁱⁱⁱ Ortíz, E. (). Retos y Perspectivas del Currículo Integrado. Cuadernos de Investigación en Educación, 21: 35-56, Río Piedras, UPR.

^{iv} Illán Romeu, I. y Molina, Saorín J. (2011). Integración Curricular: respuesta al reto de educar en y desde la diversidad. Educar em Revista, núm. 41, julio-septiembre, 2011, pp. 17-40, Brasil: Universidad Federal de Paraná.

^v Op.cit.