



# Cuaderno de prácticas en educomunicación

para la Educación Alimentaria y Nutricional

Herramienta de apoyo a colaboradores y agentes educativos del ICBF en  
el desarrollo de acciones de Educación Alimentaria y Nutricional.



Curso buenas prácticas educomunicativas para el fomento de  
prácticas de alimentación saludable y sostenibles.

En convenio con:



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
DE COLOMBIA



BIENESTAR  
FAMILIAR

Convenio 0101755-2023



## **Práctica, práctico**

adj. Dicho de un conocimiento:  
Que enseña el modo de hacer algo.

adj. Que comporta utilidad o  
produce provecho material inmediato.

*(Diccionario de la lengua española,*

*Real Academia Española)*



## Cuaderno de prácticas en educomunicación para la Educación Alimentaria y Nutricional

Herramienta de apoyo a colaboradores y agentes educativos del ICBF en el desarrollo de acciones de Educación Alimentaria y Nutricional.

### Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Astrid Eliana Cáceres Cárdenas  
*Directora General*

Rubén Orjuela Agudelo  
*Director de Nutrición*

Claudia Marcela Camargo Ramos  
Jenny Paola Pachón Romero  
Eliana Lorena Suárez Higuera  
*Equipo técnico*

Corrección de estilo  
*Grupo Imagen Corporativa*

*Fotografías*  
Banco Imagen ICBF

### Universidad Nacional de Colombia

José Fernando Galván Villamarín  
*Decano de la Facultad de Medicina*

Sara Eloísa del Castillo Matamoros  
*Coordinadora general del equipo UNAL*

Iván Andrés Ramírez Noy  
*Coordinador – Línea 1 del Convenio*

María Alejandra Buitrago Ríos  
Andrea Yulieth Rátiva Sánchez  
Antonio León Gamma Bermúdez  
María Fernanda Patiño Plaza  
Norma Catalina Rodríguez Molano  
Paola Catalina Velásquez Carvajal  
Ana Sofía Gómez Castelblanco  
Yadir Julián Patiño Ibáñez  
*Equipo técnico*

*Diseño gráfico y diagramación*  
Yadir Julián Patiño Ibáñez

Primera edición, diciembre de 2023

Bogotá, D. C., Colombia

ISBN (versión digital): 978-958-623-241-8

Esta publicación es producto del Convenio 0101755-2023 entre el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) y la Universidad Nacional de Colombia. Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contienen no implican para el ICBF y la Universidad Nacional de Colombia juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que el ICBF o la Universidad Nacional de Colombia los aprueben o recomienden de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan. Las opiniones expresadas en esta publicación son las de su(s) autor(es), y no reflejan necesariamente los puntos de vista del ICBF o la Universidad Nacional de Colombia.

Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización del ICBF.

## Agradecimientos

Agradecemos a las entidades, organizaciones e instituciones que hacen parte del Comité Técnico Nacional de Guías Alimentarias por agendar espacios de diálogo e interacción para el fortalecimiento en prácticas de alimentación saludable y sostenibles, a todos los referentes regionales del ICBF que participaron en el Curso de “Buenas prácticas para el fomento de una alimentación saludable y sostenible”, a la comunidad que ha participado en cada una de las estrategias de educación alimentaria y nutricional implementadas en los territorios, y en general, a quienes quieren promover, ya sea desde la institucionalidad o desde escenarios sociales, la construcción de tejido social.

Nombre: \_\_\_\_\_ 

Lugar donde vivo: \_\_\_\_\_

Mi labor es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mi propósito en este proceso de formación es:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_




# Contenido


¿Cómo usar este cuaderno de prácticas en educomunicación? .....	16
Glosario .....	18
Siglas .....	19
Conceptos clave .....	20
<b>La educomunicación y las buenas prácticas educomunicativas .....</b>	<b>25</b>
Buenas prácticas educomunicativas .....	26
Planeación .....	26
Co-cocreación .....	26
Enfoque .....	27
Aprovechamiento .....	28
Proceso pedagógico / andragógico .....	28
Equipo de trabajo .....	29
<b>Experiencias educomunicativas.....</b>	<b>31</b>
Experiencias territoriales de la Estrategia IEC del ICBF .....	33
Experiencia 1 : .....	34
Experiencia 2 : .....	35
Experiencia 3 : .....	36
Experiencia 4 : .....	37
Experiencia 5 : .....	38
Experiencia 6 : .....	39







<b>Experiencias exitosas externas .....</b>	<b>41</b>
Guías alimentarias .....	42
Experiencias en educomunicación .....	42
Experiencia de aprendizaje por mensajería instantánea .....	44
Experiencias en pedagogía .....	45
<b>Actividades.....</b>	<b>49</b>
Actividad 1: El inicio de una práctica o de una estrategia .....	50
Actividad 2: Conceptos y profundización.....	51
Actividad 3: del identificar al comprender .....	52
Actividad 4: Exploración .....	54
Actividad 5: de la introspección a la acción.....	54
Actividad 6: construyamos la curva de cambio.....	57
Actividad 7: Buenas prácticas.....	58
Actividad 8: La educomunicación en 6 pasos .....	58
<b>Enlaces de interés .....</b>	<b>60</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>61</b>







## Presentación

La educación alimentaria y nutricional es un escenario importante para el desarrollo de prácticas y la adquisición de hábitos de alimentación saludables, sostenibles y culturalmente apropiados. Lo anterior, dado que los procesos educativos promueven una apropiación de conocimiento y un cambio de comportamiento concertado, que contribuyen a mejorar las condiciones de salud y nutrición en la población.

En el país, se ha identificado que los diferentes actores partícipes de procesos de educación en alimentación y nutrición han contado con las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) como una herramienta para la promoción de prácticas de alimentación saludable. Sin embargo, en escenarios de educación alimentaria y nutricional (EAN), no se han logrado de manera efectiva técnicas y habilidades desde el proceso de enseñanza - aprendizaje, que permitan el desarrollo de estrategias y herramientas educomunicativas adaptadas a los territorios, que incidan en la transformación de la realidad social.

Importantes son los esfuerzos de las entidades y organizaciones que hacen parte del Comité Técnico Nacional de Guías Alimentarias, las cuales, considerando las necesidades de los territorios, lograron la formulación del Plan Nacional de Implementación de Guías Alimentarias, como hoja de ruta para el desarrollo de acciones en el marco

de la gobernanza, el fortalecimiento técnico y el desarrollo comunitario; y como resultado de las necesidades identificadas en el marco del fortalecimiento técnico, surge la necesidad de desarrollar procesos de formación de habilidades y competencias técnicas para la adopción de buenas prácticas de alimentación y nutrición.

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) en convenio de cooperación técnica con la Universidad Nacional de Colombia, desarrolla el Curso de Buenas prácticas para una alimentación saludable y sostenible, el cual valida los aprendizajes obtenidos por el ICBF en materia de Información, Educación y Comunicación (IEC) y propone un conjunto de prácticas que consolidan el conocimiento de los territorios frente a la implementación de acciones en materia de educación y alimentación, como resultado de los aprendizajes obtenidos en procesos formativos con colaboradores del ICBF y con las familias usuarias de sus modalidades y servicios de atención.

En el siguiente documento, el lector podrá encontrar el análisis de las estrategias más representativas en materia de IEC desarrolladas por las 33 regionales del ICBF, así como la consolidación de las prácticas efectivas que sus referentes han materializado dentro del proceso de EAN en los territorios. Asimismo, se presentan experiencias exitosas externas como referencia de buenas prácticas educomunicativas para fortalecer los procesos del Instituto.

## ¡Qué mejor herramienta, que un cuaderno de prácticas para la educación y comunicación en alimentación saludable y sostenible!

Querida/o colaborador/a o agente educativo del ICBF:

Este cuaderno es tuyo, enteramente. En él puedes escribir, dibujar, ensayar, reflexionar, equivocarte, revisar, crear, experimentar con prácticas educomunicativas. Aquí podrás encontrar elementos de Educación Alimentaria y Nutricional como un proceso que te permitirá fortalecer las prácticas de alimentación saludable y sostenible en tu territorio.

Podrás hacer uso de elementos como la información, la comunicación y la educación, desde el aprender y desde la adquisición de hábitos, logrando enlazar las costumbres alimentarias, las prácticas propias y el reconocimiento de los aprendizajes previos en la alimentación y nutrición; traduciéndose en cambios de comportamiento cuando sea requerido. Partimos de la premisa de que el conocimiento no se da ni se transmite, sino que es algo que creamos juntos a través de procesos de intercambio, interacción, diálogo y colaboración. Esa es, quizás una de las mayores bondades de la educomunicación, que favorece dinámicas de aprendizaje donde la creatividad es, al mismo tiempo, objetivo y método en procesos de análisis y experimentación permanente.

La educomunicación considera a los procesos comunicativos como componentes pedagógicos del aprendizaje, reconociendo al hecho educativo, como un hecho comunicativo con la intención de que seamos productores, creadores y generadores de nuevos procesos de aprendizaje. Es importante que sepas que, tanto comunicadores- educadores como receptores-alumnos, enseñan y aprenden al mismo tiempo.

Esperamos que puedas establecer una relación pedagógica que se convierta en una situación de aprendizaje compartido entre quienes se comunican entre sí, cuyo principal objetivo sea desarrollar un pensamiento crítico ante la situación del mundo y generar cambios positivos en los comportamientos y hábitos de las personas, familias y comunidades para la adopción de buenas prácticas de alimentación y nutrición. Es así como comprendemos que la educomunicación concibe el aprendizaje como un proceso creativo donde sólo es posible la construcción de conocimientos a través del fomento de la creación y la actividad de todos los participantes.

**¡Te deseamos un proceso creativo y nutricional!**



# ¿Cómo usar este cuaderno de prácticas en educomunicación?



¿Qué es?

**Es un cuaderno:** la herramienta básica para acompañar el proceso de formación, donde puedes tomar notas, dibujar, reflexionar... guardar la memoria de tu proceso y compartirla con tus pares y las comunidades. Ha sido concebido para generar puentes de comunicación entre los/as facilitadores/as en educación alimentaria y nutricional, sus pares, formadores y las comunidades.



¿Para qué es?

Brinda elementos para el desarrollo de acciones en educación alimentaria y nutricional que permitan orientar y promover las prácticas de alimentación saludables, sostenibles y culturalmente apropiadas, incorporando buenas prácticas desde un enfoque educomunicativo.





¿Para quién es?



Dirigida a los colaboradores y agentes educativos del ICBF.

¿Qué lograrás?

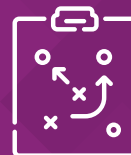


Podrás participar en y propiciar escenarios de interacción conjunta para la implementación de experiencias en **alimentación y nutrición**, así como desarrollar prácticas que potencien las acciones que se realizan en **tu territorio**.

¿Qué encontrarás en este cuaderno?



Conceptos clave



Reconocimiento de los escenarios de acción



Espacios para la reflexión, el ensayo, la práctica y la creación



Propuestas de experiencias territoriales como escenarios de réplica



Enlaces de interés con los cuales se podrás profundizar aspectos trabajados

# Glosario

## Alfabetización

Acción y efecto de alfabetizar.  
Enseñar a alguien a leer y a escribir.

## Multimedia

Que utiliza conjunta y simultáneamente diversos medios, como imágenes, sonidos y texto, en la transmisión de una información.

## Trasmedial

Que se transmite a través de varios medios o canales.



# Siglas

## **AuA**

Autonomías alimentarias

## **DHAA**

Derecho Humano a la Alimentación  
Adecuada

## **EAN**

Educación Alimentaria y Nutricional

## **GABA**

Guías Alimentarias Basadas en  
Alimentos

## **HEVS**

Hábitos y estilos de vida saludables

## **ICBF**

Instituto Colombiano de Bienestar  
Familiar

## **IEC**

Información Educación y Comunicación

## **SAN**

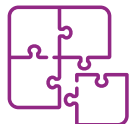
Seguridad Alimentaria y Nutricional

## **SoA**

Soberanía Alimentaria y Nutricional

## **TIC**

Tecnologías de la Información y la  
Comunicación



## Conceptos clave

### Autonomías Alimentarias

Toda comunidad, pueblo o colectivo humano, que hace parte una nación, tiene el derecho de controlar por sí mismo su proceso alimentario acorde a sus tradiciones, costumbres, usos, necesidades y visiones estratégicas, en consonancia con el exterior (otros grupos de individuos y el medio ambiente) y las generaciones futuras; y defenderlo de intereses nacionales e internacionales/transnacionales.

*(Morales González et al., 2013).*

### Buenas prácticas

Las buenas prácticas hacen referencia a las acciones, metodologías o rutas que se desarrollan para el alcance de un objetivo, por lo que se pueden entender con una relación directa frente a un ¿Qué se hizo? ¿Cómo? ¿Por qué sirvió? Todas ellas dirigidas a reconocer el valor agregado de las acciones sobre los procesos desarrollados.

*(Amezcuza, Coca, López, Hernández, López García y Herrera, 2020).*

### Andragogía

Es la apuesta de formación dirigida a población adulta en atención a sus intereses y motivaciones, el desarrollo de sus habilidades, la aplicación práctica de lo que aprende y el vínculo central con sus expectativas. *(Knowles, 1990).*

### Cambio de comportamiento

Es la capacidad que tiene cualquier ser humano de transformar conductas y prácticas a partir de la toma consciente de decisiones. Supone la transformación de conductas, prácticas y acciones al mismo tiempo; es un proceso que toma tiempo y requiere de apoyo y acompañamiento continuo y se considera exitoso cuando se logra establecer con el paso del tiempo que el cambio es permanente.

### Comportamiento

El comportamiento incluye tanto acciones observables como aspectos psicológicos como actitudes, motivaciones y emociones. Va más allá de las acciones visibles e incluye la interpretación subjetiva y las reacciones emocionales asociadas con la elección de alimentos y las interacciones con los alimentos. *(Akpan, 2020).*

## Comunicación

La comunicación es un proceso innato de los seres humanos y del mundo natural, que se articula con el mundo social, cultural y simbólico. (Martín, 2007). Trasciende un proceso informativo, unidireccional, enfocado en la transmisión de mensajes. La verdadera comunicación no está dada por un emisor que habla y un receptor que escucha, sino por dos o más seres o comunidades que intercambian y comparten experiencias, conocimientos y sentimientos, para establecer relaciones y pasar de la existencia individual aislada a la existencia social comunitaria. (Kaplún, 1998).

## Conducta

La conducta se refiere a las acciones observables y medibles que una persona realiza en respuesta a estímulos o situaciones específicas. En el contexto de la alimentación, incluiría las elecciones de alimentos, la frecuencia de las comidas.

(Akpan, 2020).

## Didáctica

La didáctica es la disciplina cuyo objeto de estudio son las prácticas o preguntas por la enseñanza. Su relación es estrecha con los estudios sobre las estrategias de aprendizaje en escenarios concretos, plausibles y dinámicos, de ahí su asociación a materiales, métodos y técnicas. (Casasola, 2020).

## Educación

La educación se define como un proceso de formación permanente, personal cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

(Ministerio de Educación Nacional, 2018).

## Evaluación

La evaluación como proceso, es el ejercicio derivado de la reflexión sobre el acto formativo. Al relacionarse con la enseñanza, denota el aprendizaje ya sea por grado o nivel de apropiación de contenido como por su puesta en práctica al resolver problemas generales en contextos. En perspectivas actuales, promueve la acción crítica sobre lo reconocido e interiorizado en un proceso de formación. (Niño, Tamayo, Díaz, Gamma, 2017).

### Educación en Salud

Educación en salud es la disciplina encargada de orientar y organizar procesos educativos con el propósito de influir positivamente en conocimientos, prácticas y costumbres de individuos y comunidades en relación con su salud. *(Díaz, Pérez, Báez, Conde, 2012).*

### Información

La información es el proceso mediante el cual se adquieren, organizan y analizan datos cuantitativos y cualitativos sobre un tema en particular, así como sobre los conocimientos, actitudes y prácticas de las personas de un grupo interactivo y de los diferentes entornos. Su propósito es identificar posibles alternativas de solución, ampliar, cambiar o modificar el conocimiento de las audiencias. *(ICBF, 2019).*

### Seguridad Alimentaria y Nutricional

La Seguridad Alimentaria y Nutricional es el acceso no solo físico sino económico a una cantidad suficiente de alimentos, nutricionalmente adecuados e inoctrinos, para satisfacer las necesidades nutricionales y las preferencias alimentarias, para así llevar una vida sana y activa. *(FAO, 1996).*

### Hábito

Un hábito es un comportamiento rutinario y automático que se desarrolla mediante la repetición y la práctica. Los hábitos alimentarios son elecciones nutricionales y patrones de comportamiento establecidos en el campo de la nutrición que se han consolidado con el tiempo. Pueden ser saludables o no saludables y, a menudo, se realizan de forma automática. *(Akpan, 2020).*

### Pedagogía

La pedagogía es la disciplina que como área del conocimiento asume el estudio teórico y práctico de los procesos educativos desde múltiples perspectivas, incluyendo aspectos psicológicos, sociológicos y culturales. En unas vertientes se considera como campo y en otras como configuración conceptual, por lo que se encuentra en constante revisión y debate. Ahora bien, es común situarla como la encargada de estudiar la relación enseñanza - aprendizaje en contexto. *(Ortiz Ocaña, 2017).*

### Soberanía Alimentaria

Es el derecho de todos los pueblos a alimentos nutricionalmente adecuados y que corresponda a su cultura alimentaria, obtenidos a través de formas sostenibles y respetuosas con el medio ambiente, así como el derecho a decidir sus sistemas alimentario y productivo. *(Declaración de Nyéléni, 2007).*









# La educomunicación y las buenas prácticas educomunicativas

---



## 26 Buenas prácticas educomunicativas

Te presentamos algunas prácticas que pueden ayudarte a orientar tus estrategias y acciones educomunicativas en las diferentes etapas del proceso:



### Planeación

1. Organizar el material base para la consolidación de las prácticas educomunicativas a través de la segmentación o categorización de acuerdo con las necesidades identificadas.
2. Usar herramientas comunicativas para organizar la información (guiones, escaletas, etc.).
3. Diferenciar y adaptar los formatos digitales (virtual) y análogos (presencial), para el uso de dispositivos electrónicos que requieren recursos como software educativo, aplicaciones, simuladores, videos educativos, presentaciones interactivas, entre otros, y material físico como libros impresos, pizarras, láminas, fichas, modelos físicos, entre otros.
4. Crear contenidos transmediales (que se pueden divulgar a través de diferentes plataformas o medios), y/o multimediales (contenidos complementarios que combinan múltiples formatos de medios dentro de un solo soporte o plataforma).
5. Usar fuentes de información confiable y/o basada en evidencia: consultar páginas web o informes oficiales, artículos científicos, documentos de organizaciones con experiencia en los temas a abordar.

6. Acotar la información priorizando aquella que dé respuesta a las necesidades priorizadas, definiendo un mensaje claro, puntual, consistente y potente.



¿Sabías que estos son algunos nombres con los que se conoce la educomunicación?

1. Educación en materia de comunicación
2. Didáctica de los medios
3. Comunicación educativa
4. Educación mediática
5. Alfabetización mediática
6. Pedagogía de la comunicación

Y en el contexto anglosajón, la educomunicación se conoce como:

7. *Media literacy*
8. *Media education*



### Co-cocreación

1. Involucrar a las comunidades en la construcción de contenidos que serán la base en la estrategia educomunicativa.
2. Identificar la audiencia y construir junto a ella una imagen conjunta del contexto cultural, social, económico, medioambiental, etc., con actitud de apertura, empatía y escucha activa.
3. Identificar y caracterizar la audiencia para promover un enfoque de grupos de edad que facilite los procesos educomunicativos.
4. Acompañar todo el proceso. Aprender juntos. Reconocer y ser conscientes de que el proceso de aprendizaje puede ser conjunto, brinda una mayor probabilidad de apropiación del conocimiento, evitando así la completa atención en el aprendizaje individual y centrándolo en el aprendizaje colectivo.

5. Promover la articulación de los equipos de comunicaciones con los equipos técnicos territoriales.
6. Identificar procesos o colectivos de comunicaciones en el territorio y vincularlos a los procesos de creación.



## Enfoque

1. Cuando sea posible y necesario, adaptar un mismo recurso a diferentes grupos poblacionales.
2. Contar con un enfoque intercultural y vocabulario enriquecido en contexto que facilite la apropiación y adherencia a la estrategia, reconociendo las diferencias y características de las comunidades.
3. Integrar y complementar las manifestaciones comunitarias de arte, cultura, tradiciones, comunicación, literatura, entre otros.
4. Incluir un enfoque ambiental, a partir del nexo entre la seguridad ambiental y la seguridad alimentaria y nutricional.

### ¿Cómo concebir la educomunicación?

La educomunicación concibe el aprendizaje como un proceso creativo donde sólo es posible la construcción de conocimientos a través del fomento de la creación y la actividad de los participantes. La educomunicación debe favorecer este tipo de dinámicas de aprendizaje donde la creatividad es, al mismo tiempo, objetivo y método en procesos de análisis y experimentación permanente. *(Barbas, 2012).*

7. Integrar grupos con enfoque intergeneracional, además de facilitar la inclusión de visiones diferentes, promueve el fortalecimiento del tejido social alrededor de la alimentación.
8. Incluir a la comunidad en la construcción y validación del material de apoyo que se vaya a usar (lenguaje, claridad, significado, representación gráfica, etc.).
9. Evaluar el alcance en términos de viabilidad, aplicabilidad, sostenibilidad y continuidad de la estrategia educomunicativa.
10. Indagar y construir colectivamente las prácticas que puedan garantizar la continuidad y la réplica a través del empoderamiento de la comunidad.

### Ten en cuenta que...

El conocimiento no es algo dado o transmitido sino algo creado a través de procesos de intercambio, interacción, diálogo y colaboración.



## Aprovechamiento

1. Identificar y recuperar aquellos recursos (metodologías, herramientas, etc.) ya diseñadas que puedan ser adaptadas y usadas optimizando recursos y tiempo en el diseño de la estrategia.
2. Crear estrategias de contenido divisible, elaborando piezas comunicativas diversas a partir de un mismo recurso; por ejemplo, a partir de una publicación crear micro contenidos para redes sociales, artículos cortos, infografías, encuestas, videoclips, etc.



### Algunas perspectivas de la educomunicación:

Podemos darle manejo instrumental a los medios y la tecnología en la educación, la producción de contenidos educativos, la gestión democrática de los medios y el encuentro entre la educación y la comunicación multimedia, colaborativa e interdisciplinar, entre otros. A eso lo denominamos **"educación mediática"**.

3. Elegir los medios, canales y formas de comunicar que sean accesibles tanto para las comunidades como para los colaboradores y agentes educativos.
4. Identificar los recursos gratuitos que puedan usarse desde la planificación hasta la implementación de la estrategia (plataformas digitales, herramientas de diseño en línea, recursos propios de los territorios y comunidades, materiales reutilizables, etc.)



## Proceso pedagógico / andragógico

1. Accesibilidad. Una forma de facilitar el aprendizaje es a través de la generación de comodidad y practicidad en el uso de las herramientas, es decir; realizar un diseño accesible desde el origen, aunque también lograrse mediante procesos de adaptación al contexto. La clave será minimizar todas las barreras existentes para su comprensión e interpretación y lograr esos ajustes razonables.
2. Si bien la planeación es necesaria en el proceso pedagógico se debe considerar un margen de improvisación que permita la creatividad y la adaptación a los contextos.



### La educomunicación también se puede comprender como...

Un proceso dialógico en el que se considera a los procesos comunicativos como componentes pedagógicos del aprendizaje, reconociendo al hecho educativo, esencialmente, como un hecho comunicativo. Desde esta perspectiva se reconoce como **"comunicación educativa"**.  
(Martínez-Salanova, s. f.)

3. Las estrategias deben facilitar la replicabilidad permitiendo que sean adaptadas a las situaciones particulares de los facilitadores y sin generar masificación.
4. Usar como premisa en la construcción -Los "alumnos" aprenden de los profesores y los "profesores" aprenden de la experiencia de los "alumnos".

5. Alfabetización digital (*e-learnig*), incluye en los procesos de aprendizaje las competencias que permiten a las personas interactuar con la información de manera crítica y eficaz, con las instituciones que facilitan la información y con diversos tipos de contenido, así como el uso de las tecnologías digitales, identificando la desinformación y la información falsa.
6. El aprendizaje conjunto fortalece la sostenibilidad de las estrategias, así como el tejido social. En este sentido es importante promover comunidades de aprendizaje que a su vez contribuyan en el desarrollo de las estrategias.
7. Privilegiar acciones basadas en aprender-haciendo, que incluyan el aprendizaje usando los sentidos y facilitando así la apropiación de las prácticas priorizadas.
8. Incluir como parte de las técnicas de aprendizaje la "gamificación", entendiendo que usar dinámicas del juego tales como la motivación y el reconocimiento, entre otros, favorecerán la adherencia y consecución de objetivos de la audiencia.
9. Realizar seguimiento y refuerzo o redireccionamiento.



### La educomunicación nos permite...

La gestión y la transformación de problemáticas sociales, trascender de los procesos lineales y unidireccionales de transmisión de información -centrado en acciones mediáticas, hacia un modelo participativo, que, apuesta por la comunicación local, popular y comunitaria.  
(Herrera, 2014).



### La educomunicación...

Permite rescatar el sentido y las significaciones con acciones participativas y de empoderamiento, y puede llegar a materializarse en estrategias de incidencia desde lo individual y lo comunitario hacia la estructura macrosocial a través de políticas públicas. (Herrera, 2014).



### Equipo de trabajo

1. Facilitar la autoevaluación de habilidades propias del equipo (colaboradores y agentes educativos) y establecer acciones de mejora fortalecerá la implementación de las estrategias.
2. Promover el trabajo interdisciplinario y las alianzas intersectoriales, reconociendo que la alimentación debe ser abordada desde diferentes miradas (nutricional, social, cultural, económica, ambiental).
3. Además del fortalecimiento técnico del equipo se debe promover el fortalecimiento en la congruencia, logrando así que el pensamiento, verbalización, acción y sentir de los facilitadores faciliten el diseño e implementación de la estrategia.



GABA



• Frijol  
• Lenteja  
• Arve





# Experiencias educomunicativas

---



Ya hemos visto que el éxito de la educomunicación se basa, en gran medida, en la posibilidad de reconocer y aprender de las experiencias de los demás. Observar los avances de otras experiencias territoriales o de experiencias externas al ICBF, sus buenas prácticas y las herramientas utilizadas, nos puede ayudar en la construcción e implementación de nuestras propias estrategias. De esta forma, podremos avanzar en estrategias basadas en el aprendizaje y el aprovechamiento de lo creado por otros.

Por esto, vamos a reconocer los escenarios comunicativos propios en los que podemos desarrollar las acciones del ICBF y algunas de las experiencias de la implementación de estrategias IEC en nuestros territorios; y también daremos una mirada a experiencias externas que pueden enriquecer nuestras prácticas.



## Escenarios de acción del ICBF



### Desarrollo comunitario

Se comprende como aquellos escenarios de Intervención de referentes o facilitadores de los operadores con la comunidad usuaria de los servicios del ICBF. También se puede desarrollar en espacios de articulación con otros sectores, considerando la participación de la población beneficiaria de modalidades de la entidad.



### Asistencia técnica

Se define como el fortalecimiento técnico de referentes Nacionales, Regionales, de los centros zonales y al talento humano de las Entidades Administradoras de Servicios que operan en las diferentes modalidades y servicios del ICBF (escenarios institucionales).



### Gestión territorial

Escenarios o instancias de articulación con otros sectores o entidades (ferias de servicios, festivales gastronómicos, semanas de conmemoración, mesas o comités de articulación territorial, etc.) en los cuales se requiera de la participación del ICBF como actor del Sistema Nacional de Bienestar Familiar y participe de procesos de formulación e implementación de acciones en materia de alimentación y nutrición o temáticas afines a la misionalidad del Instituto.



# Experiencias territoriales de la Estrategia IEC del ICBF



## Buenas prácticas educomunicativas



Planeación



Enfoque



Proceso pedagógico / andragógico



Co-cocreación



Aprovechamiento



Equipo de trabajo



## Experiencia 1: “Mayor movimiento, cero achantamiento”

CARIBE – Atlántico



Promoción de la actividad física en niños en edad preescolar a través del juego activo en concursos y encuentros.

### Escenarios de acción



**Herramientas utilizadas:** video “Pepe”, infografías, redes sociales (WhatsApp).

## Buenas prácticas educomunicativas



- Participativo
- Territorial
- Diferencial (población discapacidad)



- Accesibilidad
- Replicación
- Aprendizaje desde lo sensorial



- Información confiable, concisa, puntual
- Digital - análogo
- Organización de material



- Diferentes canales comunicación
- Contenido divisible
- Optimización recursos gratuitos



- Identificación audiencia (encuestas)
- Intereses de la comunidad
- Actividades adaptadas a la cultura (juegos como “la peregrina”)
- Creación conjunta



- Trabajo interdisciplinario
- Congruencia



## Experiencia 2 : “Un mundo de sabores y colores”

CENTRO ORIENTE – Bogotá



Proporción del consumo de frutas y verduras en niños y niñas, a través de encuentros educativos.

### Escenarios de acción



**Herramientas utilizadas:** delantales de sabores y colores, tablero mágico de Tomás, ruleta verdu. frut, video juego, redes sociales (TikTok).

## Buenas prácticas educomunicativas



- Participativo
- Territorial
- Adaptada por grupo de edad y a las necesidades particulares y colectivas



- Gamificación
- Accesibilidad
- Replicación
- Aprender-haciendo
- Aprendizaje desde lo sensorial



- Información confiable, concisa, puntual
- Digital - análogo
- Organización de material



- Diferentes canales comunicación
- Contenido divisible
- Optimización recursos gratuitos



- Identificación audiencia (encuestas, grupos focales)
- Aprender y crear juntos



- Alianzas interseccionales
- Trabajo interdisciplinario
- Congruencia



## Experiencia 3 : “Feria de alimentación saludable”

LLANOS – Arauca



Promoción de una alimentación saludable a través de feria gastronómica.

### Escenarios de acción



**Herramientas utilizadas:** ruleta redes sociales (WhatsApp), ruleta menús piezas infográficas (videos), uso de material creado y diseñado por la Dirección de Nutrición del ICBF (rotafolio, GABA, cartilla plato arcoíris, ruleta menús 6 a 24 meses) y stand por grupo alimentos.

## Buenas prácticas educomunicativas



- Participativo
- Territorial
- Diferencia (comunidades indígenas Hitnu, Makaguan, Sikuni y Uwas)
- Adaptada culturalmente y diferentes grupos poblacionales y etarios
- Complementariedad



- Accesibilidad
- Replicación
- Aprendizaje desde lo sensorial
- Aprender-haciendo



- Información confiable
- Digital - análogo
- Organización de material



- Diferentes canales comunicación accesibles
- Contenido divisible
- Optimización recursos gratuitos
- Utilización de recursos existentes



- Creación en conjunto
- Articulación intergeneracional
- Identificación audiencia
- Acompañamiento
- Viable



- Alianzas interseccionales
- Congruencia



## Experiencia 4 : “Conecta tu teta con el planeta, porque los mitos ya son carreta”

CENTRO SUR – Huila



Promoción y protección de la lactancia materna, una práctica de alimentación saludable a través de muestras artísticas y material educativo.

### Escenarios de acción



**Herramientas utilizadas:** 8 piezas infográficas, canción-dramatización “Los mitos de la lactancia”, video “Conecta a tu hijo con amor, dale leche materna”, redes sociales (Facebook y WhatsApp).

## Buenas prácticas educomunicativas



- Participativo
- Territorial
- Diferencia
- Adaptada culturalmente y diferentes grupos poblacionales
- Complementariedad



- Accesibilidad
- Replicación
- Aprendizaje desde lo sensorial



- Herramientas para la organización
- Información confiable, concisa, puntual, potentes, claros y creativos
- Digital - análogo
- Organización de material



- Diferentes canales comunicación
- Contenido divisible
- Optimización recursos gratuitos



- Acompañamiento
- Creación en conjunto
- Aprender y crear juntos
- Articulación intergeneracional
- Viable



- Alianzas interseccionales
- Trabajo interdisciplinario
- Congruencia

## Experiencia 5 : “Descubriendo el maravilloso mundo de las frutas, verduras y alimentación saludable”

PACÍFICO-Valle del Cauca



Promoción de una alimentación saludable: promoción del consumo de frutas y verduras, y prevención del consumo de productos comestibles ultra procesados, embutidos y enlatados a través de encuentros grupales y experiencia vivenciales.

### Escenarios de acción



**Herramientas utilizadas:** carteleras construidas por las familias, uso de material disponible en la caja de herramientas del ICBF (GABA, videos) y redes sociales (WhatsApp).

### Buenas prácticas educomunicativas



- Participativo
- Territorial
- Adaptada a diferentes grupos poblacionales



- Accesibilidad
- Replicación
- Aprendizaje desde lo sensorial
- Aprender-haciendo y construyendo



- Información confiable y basadas en la evidencia
- Organización de material



- Contenido divisible
- Optimización recursos gratuitos
- Utilización de recursos existentes



- Identificación audiencia
- Creación en conjunto
- Articulación intergeneracional
- Acompañamiento



- Alianzas interseccionales



## Experiencia 6 : “Súperalimentos 5+”

EJE CAFETERO – Caldas



Promoción del consumo de frutas y verduras a través de jornadas radiales y muestras artísticas (muralismo). Aplicación en escenarios de desarrollo comunitario.

### Escenarios de acción



**Herramientas utilizadas:** mural, uso de material diseñado y creado por la sede de Dirección General ICBF (video “Rita la Loncherita ” mi plato, un arcoíris divertido de sabores, diario: Frutas y verduras, como el arco iris y sus superpoderes), mensajes de voz por redes sociales y cuñas radiales.

## Buenas prácticas educomunicativas



- Participativo
- Territorial
- Diferencia
- Adaptada culturalmente y diferentes grupos poblacionales
- Complementariedad



- Accesibilidad
- Replicación
- Aprendizaje desde lo sensorial



- Herramientas para la organización
- Información confiable, concisa, puntual, potentes, claros y creativos
- Digital - análogo
- Organización de material



- Diferentes canales comunicación
- Contenido divisible
- Optimización recursos gratuitos



- Acompañamiento
- Creación en conjunto
- Aprender y crear juntos
- Articulación intergeneracional
- Viable



- Alianzas interseccionales
- Trabajo interdisciplinario
- Congruencia

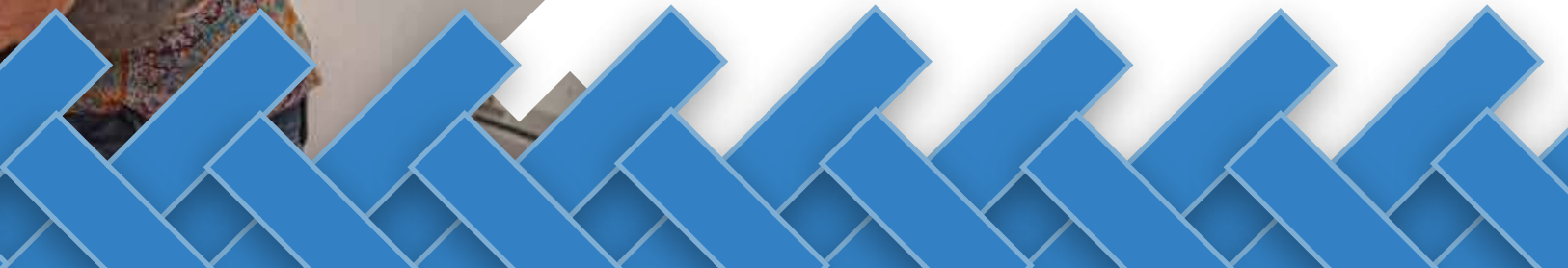






# Experiencias exitosas externas

---



42 Ahora, queremos ir más allá de los escenarios de acción propios para reconocer buenas prácticas educativas en algunas experiencias externas que pueden enriquecer nuestras prácticas.

**Herramienta de difusión:** video de las Guías alimentarias saludables y sostenibles 2023: el Plato del Bien comer saludable y sostenible.

## Guías alimentarias

**Guías alimentarias para la población mexicana** - México México



[https://movendi.ngo/wp-content/uploads/2023/05/Gui\\_as\\_Alimentarias\\_2023\\_para\\_la\\_poblacio\\_n\\_mexicana.pdf](https://movendi.ngo/wp-content/uploads/2023/05/Gui_as_Alimentarias_2023_para_la_poblacio_n_mexicana.pdf)

## Experiencias en educomunicación

**Radio Sutatenza** - Colombia



Modelo multimedia pionero de la educomunicación popular en Colombia (1947-1994) para la educación no formal de campesinos colombianos que

incluía una emisora, materiales impresos de enseñanza y la guía de líderes campesinos preparados en institutos.



[https://youtu.be/6Y\\_Gu07Ped47si=2P3vQT\\_EZloogXsY](https://youtu.be/6Y_Gu07Ped47si=2P3vQT_EZloogXsY)



Fuente: Colección Banco de la República - Derechos reservados Acción Cultural Popular (ACPO). En: <http://proyectos.banrepublica.org/radio-sutatenza/>

**Radio La Colifata** - Argentina



Radio de los internos del Hospital Borda de Buenos Aires, Argentina. Primera en transmitir desde un neuropsiquiátrico, para el fortalecimiento de los servicios en salud mental utilizando medios de comunicación.



[https://youtu.be/DueaZ4oSFmA?si=9KQdsZGscD\\_zRISO](https://youtu.be/DueaZ4oSFmA?si=9KQdsZGscD_zRISO)



Fuente: Radio La Colifata en Instagram: [https://www.instagram.com/p/CVWV5MJDDR/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_lin\\_k](https://www.instagram.com/p/CVWV5MJDDR/?utm_source=ig_web_copy_lin_k)

## El Fogón de la Experiencia. Universidad de Huelva – España



Taller de alfabetización digital sobre TIC para personas mayores de 55 años. Utilizó un enfoque lúdico y bidireccional, en el que los profesores enseñaban sobre el uso de herramientas digitales a la vez que aprendían los saberes culinarios de los alumnos.



<https://fogondelaexperiencia.blogspot.com/>



## Youtuber Rural FIAN - Colombia



Serie de YouTube realizada por la iniciativa Por Nuestras Raíces, integrada por la Emisora Playamar Stereo, el Equipo de Comunicación Rural OPDS Montes de María, la Asociación Mujeres Espejo y FIAN Colombia que trata sobre el Derecho Humano a la Alimentación y Nutrición Adecuadas en los ambientes escolares. Esta producción integra actores del territorio en la construcción de los contenidos y producción de la serie.



[https://youtu.be/ljw8wNw0jnE?si=L\\_aUoandD0YcxiHO](https://youtu.be/ljw8wNw0jnE?si=L_aUoandD0YcxiHO)

## Red Alimentación - España



Programa socio educativo que colabora con centros educativos en el abordaje de la alimentación: entorno, salud y condiciones de vida de personas y comunidades. Comunidad de aprendizaje. Cuenta con una plataforma en Internet, canal de Youtube, materiales didácticos.



<https://redalimentacion.org/>



#### 44 Tutorial Kit de herramientas digitales Formación Profesional Agraria



<https://www.youtube.com/watch?v=QPrTcQDX1C4>

#### Guión o escaleta



[https://unalbga-my.sharepoint.com/:b:/g/person/antoniogamma\\_unalbga\\_onmicrosoft.com/EcR9EV2JBjJGq1SdA-53A1UBK u7CAmRBrEEfkoecbE699QQ?e=jv36L0](https://unalbga-my.sharepoint.com/:b:/g/person/antoniogamma_unalbga_onmicrosoft.com/EcR9EV2JBjJGq1SdA-53A1UBK u7CAmRBrEEfkoecbE699QQ?e=jv36L0)

#### Programa radial De-Liberada-Mente - Colombia



Programa de radio de la Facultad de Educación de la Universidad Santo Tomás Abierta y a Distancia. Radiodifusión en la emisora Escenario Radio, a través de plataforma digital, en vivo, con página de redes sociales en Facebook.



<https://www.facebook.com/DeliberadamenteDUAD>

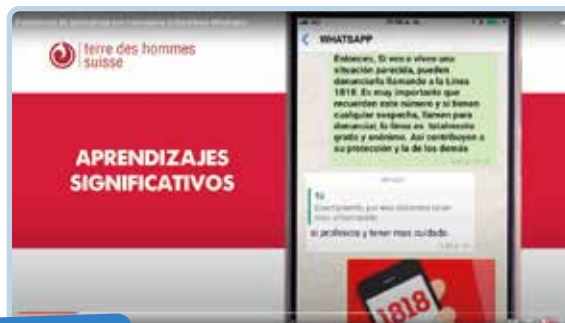


#### Experiencia de aprendizaje por mensajería instantánea

#### Experiencia de aprendizaje por mensajería instantánea WhatsApp TDH Suiza – Perú



Respuesta a los desafíos de la emergencia sanitaria por covid-19 recreando la comunidad de aprendizaje en el mundo virtual. Los agentes educativos generaron grupos de WhatsApp para continuar con los procesos de formación de los niños, niñas y adolescentes.



<https://youtu.be/fG3wQs6Mo7w?si=1jkeK-WCnALTWby1>

<https://terredeshommessuisse.org.pe/digital-resources-guid-e-guia-de-recursos-digitales/>



## Experiencias en pedagogía

### Escuela de Líderes Gestores en Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional (ELIGESSAN)

– Sumapaz - Colombia



Experiencia de trabajo comunitario con acompañamiento de la academia, dinámica participativa – IAP –, diálogo de saberes. Busca la consolidación del tejido social en SSAN en el territorio para contribuir al rescate de la identidad alimentaria como una estrategia para la incidencia en las políticas públicas territoriales.



<https://www.youtube.com/watch?v=j0JB2Gego7Q&t=331s>

### Escuela de Líderes Gestoras y Gestores de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional ELIGESSAN

– Granada Antioquia - Colombia



Formación en capacidades humanas y desarrollo, con perspectiva de la SAN, SoA y AuA como elementos para la garantía del DHAA. Se basa en la educación popular y emancipadora, participación social e incidencia en política pública.



<https://www.youtube.com/watch?v=x6Vt2mHJcIM>

Coursera



Es una plataforma que impulsa la transformación con el aprendizaje basado en el trabajo para funciones digitales. Realiza un seguimiento, mide y evalúa de forma comparativa las habilidades para maximizar la eficacia de la capacitación. Impulsa el aprendizaje continuo con videos de 5 a 10 minutos.



[https://www.coursera.org/government?utm\\_campaign=website&utm\\_content=corp-to-landing-for-campus&utm\\_medium=coursera&utm\\_source=header](https://www.coursera.org/government?utm_campaign=website&utm_content=corp-to-landing-for-campus&utm_medium=coursera&utm_source=header)

46 Impulsa la transformación con el aprendizaje basado en el trabajo para funciones digitales



<https://www.coursera.org/government/skillsets>

Impulsa el aprendizaje continuo con videos de 5 a 10 minutos



<https://www.coursera.org/government/clips>

Realiza un seguimiento, mide y evalúa de forma comparativa las habilidades para maximizar la eficacia de la capacitación



<https://www.coursera.org/government/skillsdashboard>

**Alimentación es salud** - España



#AlimentacionEsSalud es una página de la Red de Municipios por la Agroecología realizada por la Secretaría Técnica de la Red que cuenta con materiales, recursos, buenas prácticas e ideas inspiradoras para la garantía del Derecho a la Alimentación Sostenible y Saludable.



<https://www.municipiosagroecologia.co.red/alimentacionessalud/>



## Co-Lab - Colombia



Laboratorio de Innovación Educativa para la Educación Superior del Ministerio de Educación Nacional. Proporciona ideas inspiradoras, buenas prácticas, un banco de recursos y un innovatorio.



<https://www.municipiosagroecologico.red/alimentacionessalud/home/personalclass/inspire-2/>



<https://colab.colombiaaprende.edu.co/>



## Colombia Aprende - Colombia



Red de servicios, herramientas y contenidos para apoyar los procesos de enseñanza-aprendizaje.



<https://colombiaaprende.edu.co/>



## Co-Lab - Colombia



<https://colab.colombiaaprende.edu.co/experiencias/proyecto-acompanamiento-para-la-autonomia-y-el-aprendizaje-colaborativo-en-la-universidad-que-aprende-grupos-de-estudio-autonomo-gea-y-escuela-nacional-de-pares-tutores-enpt/>



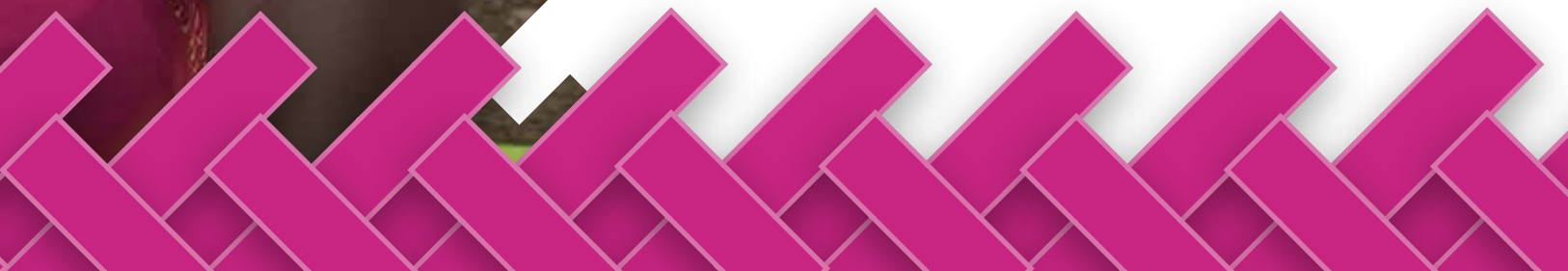






# Actividades

---





¡Vamos a la actividad!

Te invitamos a realizar una lectura detallada de cada ejercicio en los que abordamos aspectos tanto teóricos como prácticos. Bríndate la oportunidad de explorar tus saberes y acciones para conducirlos a nuevos aprendizajes y estrategias.

## Actividad 1: El inicio de una práctica o de una estrategia

Reconocer las actividades de inicio o “rompe hielos”, construirlas y adaptarlas, permite aproximar a la audiencia a las estrategias formativas que estamos desarrollando. Te invitamos a que reconozcas del siguiente listado aquellas que sueles aplicar y, por qué no, aquellas que puedes adaptar a tus dinámicas:

- **Mapa de Intereses:** en este ejercicio los participantes toman papelitos o cuadros de texto (en caso de tableros digitales) y escriben sus intereses, gustos y pasatiempos. Luego los ubican donde se puedan observar con claridad. Una o varias personas pueden reagruparlos según algunas categorías emergentes.
- **Cuestionario corto:** construido a partir de preguntas interesantes ya sea de cultura general o de aspectos de las vivencias personales. Por supuesto hay quienes podrán optar por el silencio como respuesta.
- **Encontrando un par:** al estilo de la lotería, se organizan previamente parejas de elementos descritas en tarjetas. Luego se entregan al azar. Las personas podrán buscar a su pareja solamente describiendo las características de su elemento. Puedes variar en su contenido.

- **Común:** en este ejercicio las personas escriben en sus tarjetas descripciones de sí mismas. Las categorías o criterios de descripción son definidas por la persona orientadora. Hecho esto, cada persona lee su contenido, y se agrupan las personas que tienen descriptores en común. Se sugiere que cada persona desarrolle al menos cinco descriptores, y se haga el ejercicio con cada descriptor. Es sorprendente lo que sucede cuando cruzamos los resultados.

- **Nombre y adjetivos:** en esta actividad, la persona dice un adjetivo asociado a la inicial de su nombre. El reto consiste en recordar todos los nombres y adjetivos. Nos podemos ayudar con tarjetas o con un tablero.

- ¿Cuál es tu acción de inicio o “rompe hielos”?

- ¿Cuál de estas apropiarías y modificarías? Date la posibilidad de plasmarlo con tus palabras



¡Vamos a la actividad!

En esta oportunidad, explorando conceptos y su pertinencia frente a las prácticas. Permítete un momento de reflexión al responder a las preguntas.

## Actividad 2: Conceptos y profundización

Vamos a reflexionar. Demos un espacio para recuperar nuestros conocimientos:

1. Recordemos que las Estrategias en Alimentación y Nutrición, son implementadas en diferentes niveles y tienen por objetivo ayuda a las personas a lograr mejoras sostenibles en sus prácticas alimentarias, por tanto, proporcionan información, conocimientos y capacitación en nutrición; buscan minimizar el impacto de los indicadores en salud pública respecto a la población que padece enfermedades crónicas no trasmisibles; así como que buscan impulsar la implementación de un enfoque de prevención y promoción de la salud.

a. Utiliza el siguiente espacio para escribir tu interpretación de la EAN, agregando aquellos aspectos que consideres la pueden complementar.

b. ¿Cómo crees que los conocimientos y la información que se socializa en temas de nutrición pueden verse fortalecidos a partir de la relación o aplicación con la vida cotidiana?

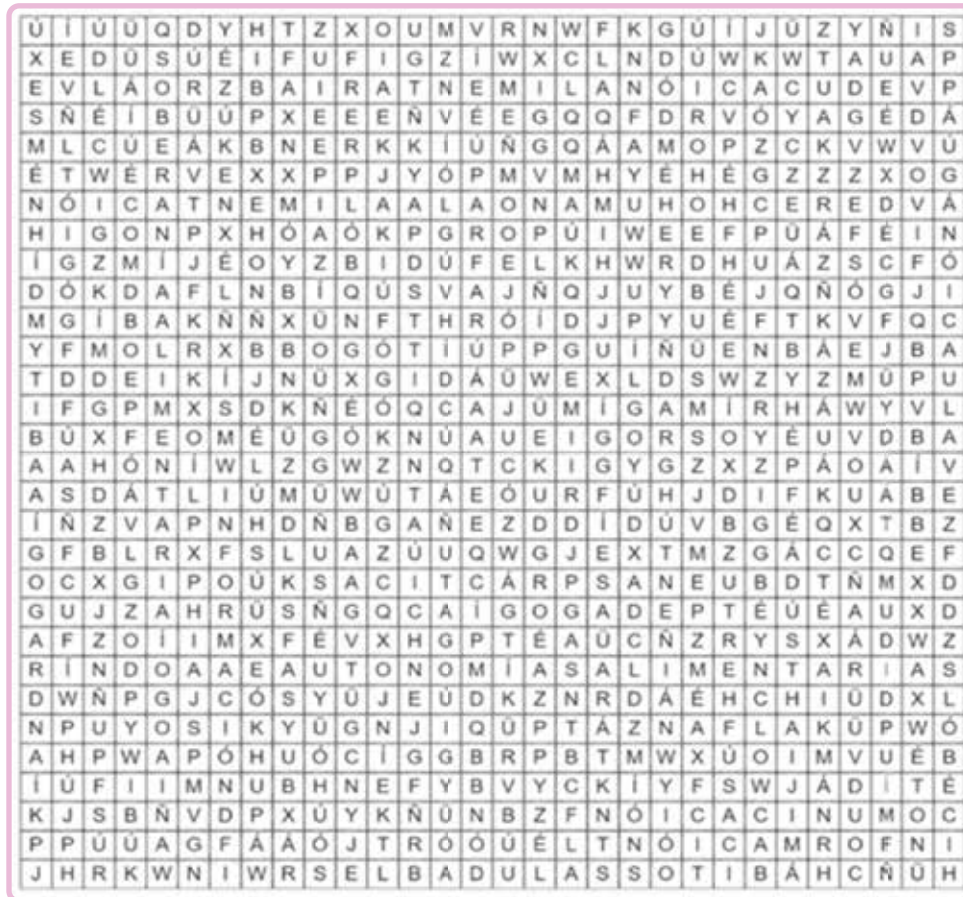


¡Vamos a la actividad!

Desarrolla este recurso. Tienes la opción de hacerlo a mano, al imprimirlo, o acceder a él por medio del enlace. Una vez identificadas las palabras, tómate un tiempo para explicarlas. Es un acto de buscar, encontrar y fundamentar.

## Actividad 3: del identificar al comprender

1. Teniendo en cuenta las claves conceptuales, desarrolla la siguiente sopa de letras:



**Palabras:** autonomías alimentarias, derecho humano a la alimentación, educación alimentaria, hábitos saludables, información, educación, soberanía alimentaria, salud, pedagogía, andragogía, evaluación, comunicación, buenas prácticas.

2. Describe, en tus palabras, los conceptos que hayas encontrado en la sopa de letras.

**Autonomías Alimentarias:** \_\_\_\_\_ 

**Derecho Humano a la Alimentación:** \_\_\_\_\_

**Educación alimentaria:** \_\_\_\_\_

**Hábitos saludables:** \_\_\_\_\_

**Información:** \_\_\_\_\_

**Educación:** \_\_\_\_\_

**Soberanía alimentaria:** \_\_\_\_\_ 

**Salud:** \_\_\_\_\_

**Pedagogía:** \_\_\_\_\_

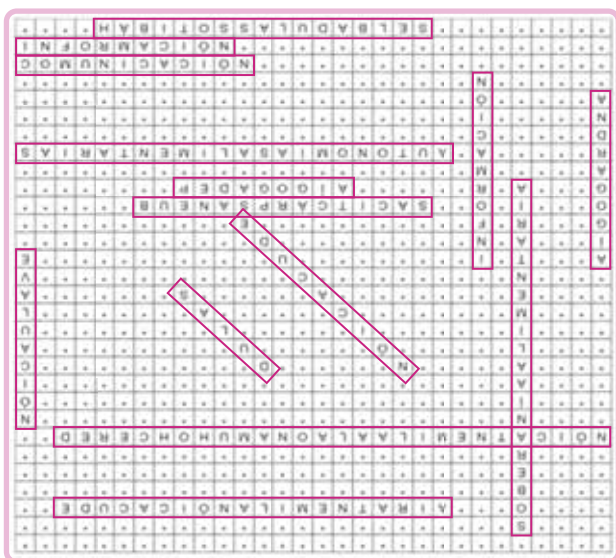
**Andragogía:** \_\_\_\_\_

**Evaluación:** \_\_\_\_\_

**Comunicación:** \_\_\_\_\_

**Buenas prácticas:** \_\_\_\_\_

## 54 Respuestas:



¡Vamos a la actividad!

Preguntarnos a modo de autoevaluación es una oportunidad de comprender nuestros conocimientos. Exploremos.

### Actividad 4: Exploración

De los siguientes elementos, ¿puedes identificar aquellos que no son el centro de la Educación Alimentaria y Nutricional – EAN?:

- 1. Carteleras
- 2. Semanas conmemorativas
- 3. Infografías
- 4. Talleres

Si respondiste que todas ellas NO hacen parte de la EAN, ¡estás en lo correcto! Puede que algunas adquieran una atención especial o que sean protagonistas en un momento particular, pero estás en lo correcto al pensar que privilegiar solo alguna, es incorrecto, ya que una estrategia adecuada permite la integración o interrelación de más de una de estas posibilidades, incluyendo muchas más. Esto es hacer del proceso de Educación Alimentaria y Nutricional, un asunto de mayor complejidad.



¡Vamos a la actividad!

Recordar, rememorar y poner en práctica es fundamental para afianzar los conocimientos. Exploremos cómo adquirimos un hábito y pongámoslo en práctica.

### Actividad 5: de la introspección a la acción

#### Recuerdas, ¿cómo adquirimos un hábito?

Precisemos que adquirir un hábito es un proceso de aprendizaje, por lo que para su modificación se requiere identificar el comportamiento para modificarlo por las consecuencias que siguen a ese comportamiento. Esto implica recompensas o castigos que aumentan o disminuyen la probabilidad de que se repita cierta conducta. Veamos a continuación seis aspectos que son fundamentales para su comprensión y modificación:

- a. **Sensibilización y exploración:** activar conocimientos previos. Conocer antecedentes.
- b. **Contrastación:** confrontar la información con la información científica.

- c. **Puesta en común:** compartir opiniones y reflexiones.
- d. **Retroalimentación e interiorización:** apropiarse del hábito.
- e. **Puesta en marcha:** practicar el hábito.
- f. **Proyección:** comunicar y aplicar el hábito en otros espacios y contextos.

Construyamos un ejemplo. Para ello encuentras el siguiente esquema, desde el cual puedes armar el tuyo. Veamos:

- a. **Sensibilización y exploración:** conocimiento de que la persona consume ciertos alimentos por hábito, y si no los consume, entra en un estado emocional difícil, con desborde emocional o ejerciendo presión social. Por ejemplo, con llanto.
  - Describe un antecedente de este tipo que reconozcas en ti:

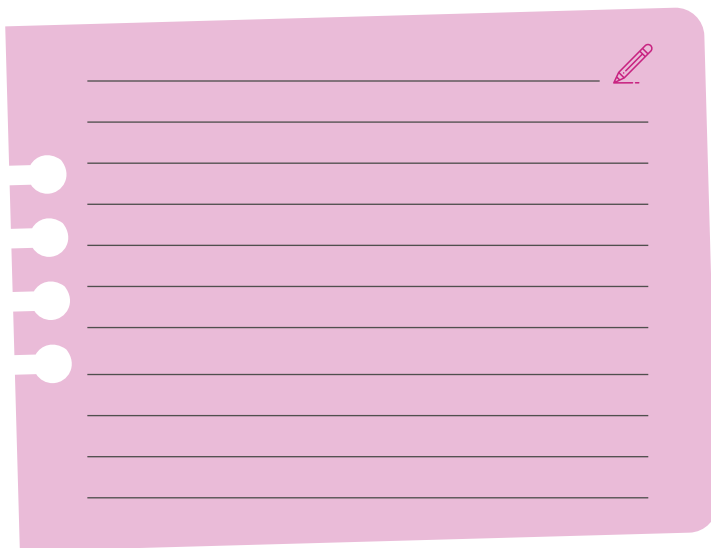
- b. **Contrastación:** se le muestra a la persona información científica comprobable de las afectaciones que tiene el consumo de ciertos alimentos.

- Describe cuál es la fuente que consultas para conocer los efectos en la salud que producen ciertos alimentos, especialmente relacionados con el punto anterior:

- c. **Puesta en común:** se le invita a un grupo de personas a compartir sus experiencias por el consumo o no de ciertos alimentos, así como sus efectos.
  - Describe al menos una opinión o reflexión sobre el consumo de un tipo de alimento que ya no ingeras por cuidado de tu salud:

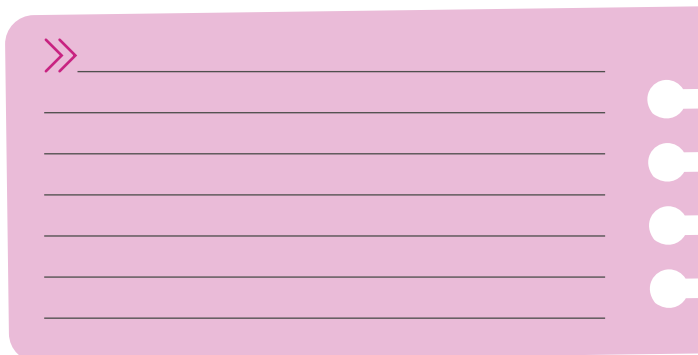
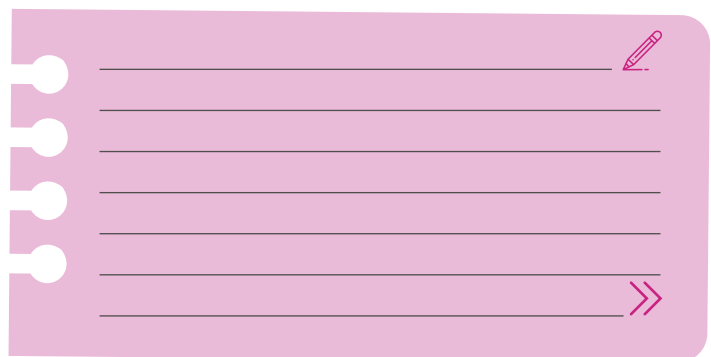
56 **d. Retroalimentación:** pones en práctica un nuevo comportamiento para interiorizarlo y llevarlo al hábito.

- Describe cómo te retroalimentas en tu propio cambio de conducta, cómo te premias, cómo te reconoces en esta tarea de transformación de hábitos:



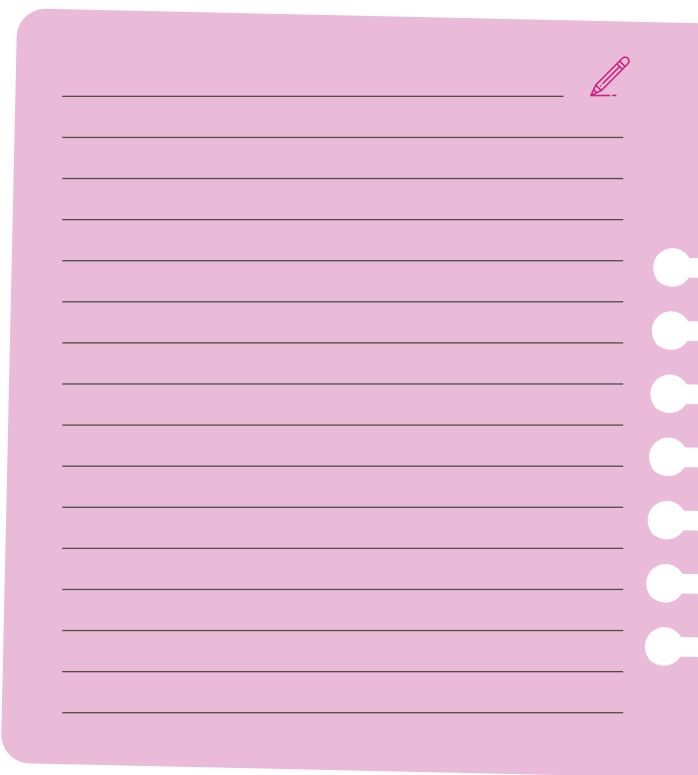
**e. Puesta en marcha:** reconocer el hábito aprendido, el nuevo comportamiento adquirido y lo que te llevó a ello.

- Describe uno o varios nuevos hábitos saludables que hayas integrado a tu vida:



**f. Proyección:** nuestra práctica interiorizada se hace ejemplo para los otros. Se trata de hacer explícito el cambio o lo nuevo y volverlo algo posible de enseñar.

- Describe cómo haces difusión de tus hábitos saludables:







¡Vamos a la actividad!

Revisemos la "curva del cambio". Regálate un tiempo para ver su dinámica con la invitación que nos trae el siguiente punto.

## Actividad 6: construyamos la curva de cambio

¿Recuerdas que es necesario reconocernos para apropiarnos del cambio que deseamos en nuestro comportamiento y hacerlo hábito?

Revisemos la "curva del cambio" y hagamos un ejercicio. En cada recuadro encuentras los momentos de la curva, y un espacio para escribir. Date la posibilidad de reconocer un comportamiento que hayas cambiado y se encuentre en **mantenimiento** y diligencia todos los recuadros; luego escribe uno que tengas en camino al cambio, es decir, en **acción**, llenado los cuadros precedentes. Finalmente, identifica uno que hayas reconocido pero que aún tengas en la fase **contemplación**.

Precontemplación	Contemplación	Preparación	Acción	Mantenimiento

Hecho esto ¿Te darías la posibilidad de escribir comportamientos problema que podrían estar en el recuadro de **precontemplación**? Date un tiempo para sentirlo y pensarlo, al reconocerlos te darás un gran regalo porque podrás pasar a la **contemplación, la preparación, la acción y por qué no, al mantenimiento**.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





¡Vamos a la actividad!

Estamos por concluir, para ello desarrollemos la siguiente propuesta. Aprovecha los contenidos que hasta ahora hemos explorado y compartido.

## Actividad 7: Buenas prácticas

**Identifiquemos buenas prácticas.** Recorre nuevamente las buenas prácticas listadas con anterioridad, así como su definición. En los siguientes recuadros escribe aquellas que reconoces en los siguientes canales.



¡Vamos a la actividad!

Ahora exploremos lo educomunicativo. Una oportunidad para hacer de este conocimiento un aporte a nuestras competencias.

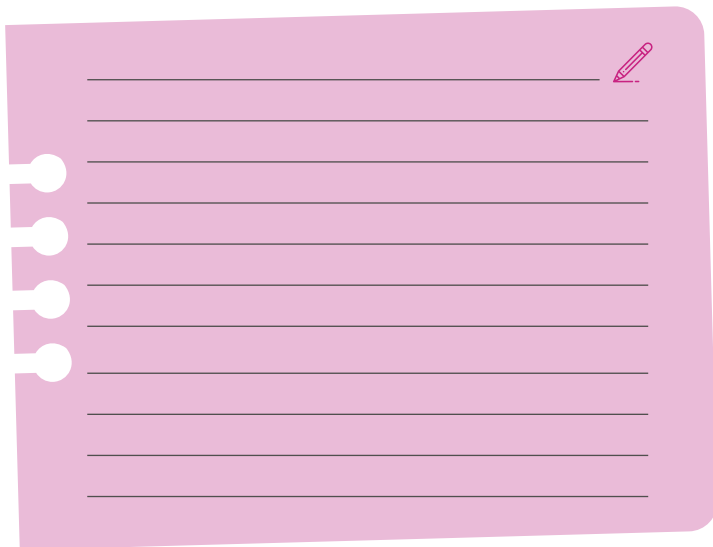
## Actividad 8: La educomunicación en 6 pasos

Identifiquemos los seis pasos para el proceso educomunicativo. Esta es una oportunidad para fortalecer tu estrategia. Revisa cada una de las siguientes preguntas.


- ¿Qué aprendizajes quieres propiciar en la realidad o contexto inmediato?

- ¿A quiénes va dirigida tu propuesta?

• ¿Cómo se van a construir o cómo están contruidos los contenidos? ¿Usarás o usas materiales ya diseñados? ¿Cómo los eliges?



• ¿Cómo se articulan a tu propuesta los canales que definiste en el punto anterior? **59**



• ¿Qué canales usarás o usas? y ¿qué productos comunicativos nuevos generarás? Ten en cuenta los canales que habitualmente usan tú y la comunidad en donde te encuentras.



• ¿Cómo aporta el proceso a transformar la realidad identificada?



## Enlaces de interés

En este anexo encontrarás una lista de enlaces de Internet a recursos y materiales de apoyo en video, audio, documentos descargables y sitios web con los cuales podrás profundizar en los conceptos, reflexionar, revisar buenas prácticas sobre todos los temas abordados en el curso de formación.

- Bases conceptuales de DHA, SAN y SoA
- Bases conceptuales de pedagogía y teorías del aprendizaje
- Bases conceptuales Educación en salud y Educación Alimentaria y Nutricional
- Información efectiva y medios de información
- Hábitos, conducta y comportamiento
- Escenarios comunicativos
- Comunicación, mensaje y sentido
- Enfoques y canales de la comunicación – Mercado social y C4D
- Comunicación para el cambio social
- Educomunicación y buenas prácticas
- La aproximación pedagógica
- Pedagogía, educación, andragogía y estilos de aprendizaje
- Planes formativos, competencias y resultados de aprendizaje
- Material educativo y plataforma de formación web
- Materiales de apoyo “rompe hielo”
- Materiales de apoyo sobre experiencias exitosas

# Referencias

- Barbas, Ángel. (2012). Educomunicación: desarrollo, enfoques y desafíos en un mundo interconectado. Foro de Educación. 10. 157-175. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/302027889\\_Educomunicacion\\_desarrollo\\_enfoques\\_y\\_desafios\\_en\\_un\\_mundo\\_interconectado/citation/download](https://www.researchgate.net/publication/302027889_Educomunicacion_desarrollo_enfoques_y_desafios_en_un_mundo_interconectado/citation/download)
- Campos Arenas, A. (2017). Enfoques de enseñanza basados en el aprendizaje. Ediciones de la U.
- Caraballo Colmenares, R. (2007). La andragogía en la educación superior. Investigación y postgrado, 22(2), 187-206. [https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1316-00872007000200008](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-00872007000200008)
- Casasola Rivera, Wilmer. (2020). El papel de la didáctica en los procesos de enseñanza y aprendizaje universitarios. Comunicación, 29(1), 38-51. <https://dx.doi.org/10.18845/rc.v29i1-2020.5258>
- Cobo, C., & Moravec, J. W. (2011). Aprendizaje invisible: Hacia una nueva ecología de la educación. Laboratori de Mitjans Interactius/Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona. <http://conservancy.umn.edu/bitstream/handle/11299/144375/AprendizajeInvisible.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Díaz-Brito Y, Pérez-Rivero JL, Báez-Pupo F, Conde-Martín M. Generalidades sobre promoción y educación para la salud. Rev Cubana Med Gen Integr 2012; 28(3):299-308.
- Amezcuca, Manuel, Coca Boronat, Enrique, López Alonso, Sergio R, Hernández Zambrano, Sandra M, López García, Francisco Jair, & Herrera Justicia, Sonia. (2020). Cómo elaborar una Guía PRAXIS de Buena Práctica para ser publicada. Index de Enfermería, 29(3), 152-156. Epub 25 de enero de 2021. Recuperado en 01 de diciembre de 2023, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962020000200011&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200011&lng=es&tlng=es).
- Knowles, M. (1990) The adult learner: A neglected species. 4. ed. Houston: Gulf.
- Martínez-Salanova Sánchez, E. (n.d.). La educomunicación. Educomunicación. Recuperado Octubre 4, 2023, de <https://educomunicacion.es/didactica/0016educomunicacion.htm>
- Ministerio de Educación Nacional (09 de octubre de 2018). Sistema educativo colombiano. <https://www.mineducacion.gov.co/portal/Preescolar-basica-y-media/#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20se%20define%20como,derechos%20y%20de%20sus%20deberes>.
- Niño Zafra, L. S., Tamayo Valencia, A., Díaz Ballén, J. E., & Gamma Bermúdez, A. (2017). Competencias y currículo: problemáticas y tensiones en la escuela. Universidad Pedagógica Nacional.
- Ortiz Ocaña, A. (2017). Configuración epistémica de la pedagogía. Tendencias que han proliferado en la historia de la educación. Revista Historia de la Educación Latinoamericana, vol. 19, núm. 29, pp. 165-195. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia – UPTC. <https://www.redalyc.org/journal/869/86954033008/html/>
- Ponce Guardiola, D., Muñoz Vázquez, M. y Medina Salguero, R. (2012). El caso de "El fogón de la experiencia". Aularia. Revista Digital de Comunicación Vol. 1 Núm. 2 Pág. 231-236.
- Unesco. (2022, April 4). Acerca de la Alfabetización Mediática e Informacional. UNESCO. Recuperado noviembre 19, 2023, de <https://www.unesco.org/es/media-information-literacy/about>



**Instituto Colombiano de Bienestar Familiar**  
**Sede Dirección General**

Sede de la Dirección General Av Carrera 68 N° 64c -75



LÍNEA DE  
ATENCIÓN A  
NIÑOS, NIÑAS  
Y ADOLESCENTES.  
PROTECCIÓN - EMERGENCIA - ORIENTACIÓN

Línea gratuita nacional ICBF:  
**01 8000 91 80 80**  
**[www.icbf.gov.co](http://www.icbf.gov.co)**



ICBFColombia



@ICBFColombia



@icbfcolombiaoficial

En convenio con :



UNIVERSIDAD  
**NACIONAL**  
DE COLOMBIA



**BIENESTAR  
FAMILIAR**