

AREANDINA

Fundación Universitaria del Área Andina

DE LOS LIBROS A LA COCINA: LA EXPERIENCIA DE UNA PRÁCTICA PEDAGÓGICA EN PSICOLOGÍA ENFOCADA EN PROMOVER CONDUCTAS SALUDABLES

CAROLINA PRIETO

RESUMEN

La sistematización de las prácticas pedagógicas es una acción que cada vez está tomando más fuerza en el área de la educación. Teniendo en cuenta que los docentes no suelen escribir sus experiencias en el salón de clase, pues muchos de ellos responden a la inmediatez del día a día, resulta valioso cuando las acciones pedagógicas pueden ser compartidas y analizadas. En este capítulo se expone una práctica pedagógica en la materia de Conducta, emociones y salud del programa de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina en Bogotá. En esta se pretendió mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes mediante una práctica de cocina de un platillo saludable. A raíz de la reflexión de este proceso, se pudo concluir que, aunque el ejercicio fue limitado en su impacto, tuvo importantes efectos en las conductas de los estudiantes y en la forma en que veían sus propios hábitos alimenticios.

Palabras clave: psicología, cocina, práctica pedagógica, sistematización, salud, conductas saludables, hábitos alimenticios.

EL ARTÍCULO COMPLETO SE
PUBLICARÁ PRÓXIMAMENTE