



CURSO PROFA

Facilitación de estrategias y procesos de sustentabilidad con una mirada participativa

3ª Sesión mayo 2019



Objetivo

Proporcionar herramientas de facilitación para impulsar procesos participativos de sustentabilidad en entidades y dependencias de la Universidad Veracruzana



Objetivo Consumo

Proporcionar herramientas para sensibilizar a los participantes de talleres de este tema sobre las consecuencias desfavorables del consumismo y generar una reflexión colectiva de procesos de sustentabilidad dirigidos a hábitos de consumo

PROGRAMA



HORARIO	TEMA
8:15	Presentación: Círculo de la palabra: Nombre y D/EA
8:30	Recapitulando e Intercambio de experiencias de actividad de facilitación: Proceso MIRE y Concepto de sustentabilidad
8:50	Carta descriptiva
9:00	Dinámicas: 1 Hábitos de consumo: Ross 2. Radiografías: Alicia 3. Etiquetas: Alicia 4. Colación en el receso
9:45	Herramientas teóricas
10:00	Acuerdos
10:20	Bitácora Evaluación/retroalimentación
10:35	Cierre: círculo de la palabra



RECAPITULANDO

1. Opinión del material enviado
2. ¿Cuáles fueron sus prácticas de facilitación del proceso MIRE y del concepto de sustentabilidad?
3. ¿Cómo les fue con los formatos de Planeación del proceso de facilitación y el de Retroalimentación y autoevaluación?

Principios de la facilitación: en el Consumo consciente y crítico

¿Hay más?



Retroalimentación y autoevaluación

Ejemplo

Preguntas	Respuestas (con observaciones o comentarios que enriquezcan) Manejo del tiempo, pertinencia del tema respecto al objetivo, sensación de capacidad de facilitación (conocimiento y habilidades), insumos de material necesarios
¿Se cumplió el objetivo para el que se planteó la facilitación de esta sesión?	
¿Observamos que con la sesión se cumplieran otros objetivos tal vez no planteados inicialmente?	
¿Vimos a l@s participantes interesadas, contentas, motivadas a lo largo del taller?	
¿Cuál es la valoración general que hacemos de la sesión, como facilitadores?	
¿Qué cosas salieron muy bien y hay que mantenerlas, reforzarlas?	
¿Qué cosas podemos mejorar para la próxima ocasión?	
Sensación de capacidad de facilitación (conocimiento y habilidades),	

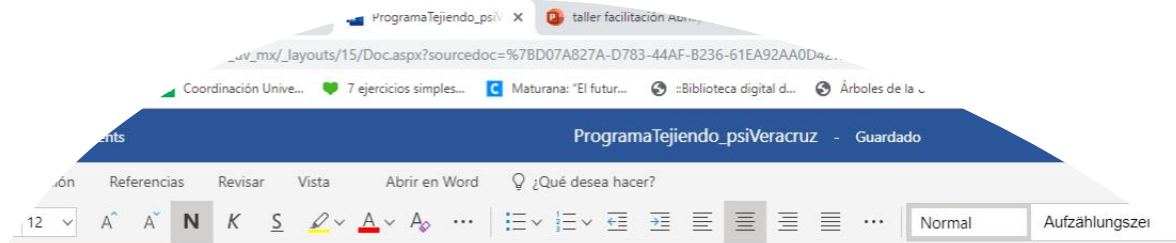
CARTA DESCRIPTIVA

Sede: _____

Fecha: _____

Población objetivo: _____

HORARIO	TEMA	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	FACILITADOR
	¿qué?	¿para qué?	¿cómo?	¿qué necesito?	¿quién?



Programación por sesión

Sesión I

Objetivo:

Introducción y Sustentabilidad universitaria	24 de mayo	*lectura previa: Martínez-Fernández CN y González-Gaudiano EJ. (2016). La sustentabilidad en la Universidad Veracruzana al término del decenio de la educación para el desarrollo sustentable. <i>Revista Iberoamericana de Educación Superior</i> 19(7):168-180.		
Horario	Actividad/ Tema	Materiales y recursos de apoyo	Estrategia metodológica	Facilitadores
9:00 - 9:20	Integración grupal Círculo de la palabra	*Llevar cubeta con tapa para residuos orgánicos que se usará en el 3er. día	Círculo de la palabra de inicio Presentación: Mi nombre, ¿cómo llevo?, ¿cómo me siento?	
9:20 - 9:35	¿Qué me mueve, qué me molesta?	Papelote o pizarrón Plumones de colores	¿Qué es lo que más amo o me enternece?	
9:35 - 9:45	Presentación del programa del curso <ul style="list-style-type: none"> Objetivo Programa de las actividades de las sesiones de trabajo Evaluación (bitácora de aprendizaje, asistencia y evaluación en línea de curso ProFA) Acuerdos iniciales: Regalarnos la oportunidad de crear comunidad (importancia de estar presentes) - Regular el uso de computadoras y celulares 	Computadora y proyector (opcional) En cada sesión, el papelote de ¿Cómo me gustaría vivir la sustentabilidad? (verter ideas que vayan surgiendo durante las sesiones)	Exposición ppt (opcional) u oral Bitácora de aprendizaje: diario hacer un párrafo de lo que reflexionan ese día y entregarlo en la sesión siguiente o enviarlo por correo	
9:45 - 10:20	Construcción colectiva del concepto, valores y percepciones de la sustentabilidad Ideas previas y construcción de concepto de sustentabilidad con énfasis en su carácter complejo	<ul style="list-style-type: none"> Plumones o crayones (lo que haya disponible) Cinta adhesiva 2 papeles Kraft (o tantos equipos se formen) 1 papel kraft para concepto grupal 2 papeles Kraft para pregunta a y 	1. Dinámica en equipos con lluvia de ideas sobre a ¿Qué entendemos por sustentabilidad? Y b ¿Cómo vivo o experimento la sustentabilidad? (20 min) 2. Plenaria ¿podemos llegar a una idea común? Realizar un papelote grupal que se mantendrá pegado todas las sesiones (20min)	Miguel, Rossana y Amy



DINÁMICAS



1. Hábitos de consumo



Reflexionar los hábitos de consumo a nivel personal y colectivo que nos permita hacer consciente los residuos que generamos para hacer cambios

1. Ejercicio individual: ¿Qué productos consumo: alimentación, ropa, higiene personal y de casa? (ENTRA) y ¿qué residuos se generan? (SALE).
Hojas de re uso, lapiceros.
2. Compartir en equipos de cinco personas (dependiendo el tamaño del grupo).
Se prepara un papelógrafo con 2 columnas (lo que entra y lo que sale).
Plumones, pliego de papel kraf.
3. PLENARIA. Generar reflexión, cada equipo presenta sus reflexiones con la reflexión de las preguntas: ¿cuáles consumos son favorables y desfavorables para la sustentabilidad? Anotar las ideas claves. Pizarrón, gises o plumones para pizarrón blanco.

CONSUMO	RESIDUOS GENERADOS
Carne del supermercado	Charola de plástico o unigel, plástico envolvente
Jabón líquido	Embase
Paquete de calcetas	Bolsa de plástico



METODOLOGÍA

Ver el problema (caso, video, foto, ppt).

Pensar en qué puedo contribuir para la solución a nivel personal, familiar, colectivo (cuadra, colonia, espacio laboral, OSC): Dar espacio para compartir.

ACTUAR: en mi día a día, en cada decisión de consumo.

VER problema



Pensar: individual y colectivo



Actuar





2. Radiografías

Radiografía de... Polvo Nesquik sabor a fresa (15 g, porción sugerida para el preparado)

Por: Xaviera Cabada

- Es prácticamente azúcar adicionada con algunas vitaminas y minerales.
- ¡70% del producto son azúcares! (2 diferentes tipos de azúcar y 1 endulzante no calórico).

Azúcares:

10.5 gramos (g) de azúcar por cada 15 g de polvo, es decir, el 70% del polvo son azúcares.

La cantidad de azúcar presente equivale a 2 cucharadas cafeteras de azúcar, lo que cubre del 46% al 56% del total de azúcar máxima tolerable para un niño. Para un adulto cubre el 42% de azúcar máxima tolerable para todo un día, de acuerdo con los criterios de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Si un niño consume un preparado con Nesquik como parte de su desayuno, ya está consumiendo la mitad del azúcar máximo tolerado para todo un día.

Contiene 2 diferentes tipos de endulzantes y 1 endulzante no calórico.

El alto consumo de azúcares tiene impactos negativos en la salud, teniendo asociación directa con sobrepeso, obesidad, diabetes y otras enfermedades metabólicas.

Cuando se integran edulcorantes no calóricos a los productos se intensifica el sabor dulce, lo que genera una habituación a este tipo de sabores. A largo plazo genera un desplazamiento por el gusto por los sabores de alimentos naturales, los cuales no tienen estos sabores tan intensos.

Es interesante observar que el producto contiene un edulcorante no calórico aun cuando el 70% del producto son azúcares.

Esto quiere decir que el producto es básicamente azúcar adicionada con vitaminas y minerales, y aun así contiene otro endulzante que no proporciona calorías pero que sí es intensamente dulce.

Los edulcorantes no calóricos pueden llegar a ser hasta 10,000 veces más dulces que el azúcar regular.



Ingredientes:

Azúcar, maltodextrina, fibra soluble, almidón modificado físicamente, sabor natural, colorantes naturales (carmin INS120, cúrcuma INS 100b, beta-caroten 160*), fosfato tricálcico, ácido cítrico y estevia (equivalentes de esteviol 39 mg/1 Vitaminas y minerales: fosfato dicálcico, vitaminas C, B1 y D, fumarato ferroso y s de zinc.

17 ingredientes en total, entre ellos, 2 azúcares (azúcar y maltodextrina), al modificado (generalmente proveniente de maíz transgénico —un tipo de maíz cult con pesticidas altamente agresivos al medio ambiente y a la salud de seres incluyendo los humanos—).

Contiene colorantes naturales, lo cual es quizá su único aspecto positivo.

Además, contiene un endulzante no calórico (estevia). Se ha visto que los endulz no calóricos no son recomendables para niños, puesto que les genera un gust sabores intensamente dulces, lo que desplaza el gusto por los sabores de los alim naturales.

Padres de familia deberían de ser alertados cuando un producto dirigido a contiene endulzantes no calóricos (ya sea de fuente natural, como el estevia, fuentes artificiales, como el aspartame, asesulfame K y sucralosa, que son los utilizados).

Etiquetado:

El etiquetado es amarillo con otros colores brillantes, como el azul rey, rojo, na verde y rosa. Se muestra la caricatura del conejo de Nesquik con una mochila.

En el centro se observa una gran leyenda que dice "Hierro, Vitaminas, Zinc, START. Complementa los beneficios de la leche".

La palabra Opti-Start hace referencia a "un comienzo (significado de start) óptimo. Esto es altamente engañoso, ya que comenzar el día consumiendo la mitad del a máxima tolerada para todo un día no puede ser algo bueno u óptimo para la sal que esto implica riesgos al metabolismo, especialmente si el preparado es para u El empaque está claramente dirigido a los niños (incluso en los comerciale personajes principales son el conejo y niños).

En teoría, en México la publicidad dirigida a niños está regulada, sin embargo regulación aún cuenta con muchos huecos en donde las empresas lo toman oportunismo.

Tal es el caso del uso de personajes en los productos o la publicidad en internet. En Chile, hoy en día, el uso de personajes está regulado y este producto no j mostrar al conejo Nesquik, por ser un elemento que llama la atención de los ni poner en desventaja a alimentos más saludables.

La base de los comerciales es la facilidad de su preparado y se muestran es

Esto, por supuesto, es inductivo, ya que hace creer que es una buena opción para el desayuno.

El etiquetado, incluso, se promociona explícitamente como un "complemento para la leche", cuando realmente le resta calidad nutritiva a la leche con la adición de esta cantidad de azúcar.

Por otro lado, se observa que en la parte inferior del paquete se muestra la denominación del producto, específicamente que es un "alimento en polvo para preparar bebida fortificada sabor a fresa". Bajo ninguna circunstancia esto podría considerarse un alimento debido a que su valor nutricional es bajo o casi nulo.

Es importante el Estado regule este tipo de productos, ya que no aportan sustancialmente ningún beneficio nutricional, pero sí utiliza estrategias sofisticadas para inducir a padres de familia a comprar el producto, pues les hace creer que es una buena opción (con vitaminas y minerales) para los niños.

Las empresas continuamente buscan las vulnerabilidades en las personas para poder vender más.

Es importante que los consumidores no caigamos en estos engaños tan sofisticados y dirigidos, en donde el consumidor sólo termina siendo utilizado para comprar y generar ganancias a empresas que directa e indirectamente son responsables por la gran epidemia de sobrepeso, obesidad y diabetes que hoy vivimos en nuestro país.

Nuestra valoración:

Evitar su consumo en niños por sus altos contenidos de azúcar.

Se puede utilizar de forma esporádica como postre.

Te proponemos:

Licudo de fresa natural con plátano maduro (para endulzar) y amaranto, que son naturalmente ricos en vitaminas y minerales.

Te invitamos a que descargues la app "Escáner Nutricional" para conocer si un producto es alto en azúcar, grasa, sodio o calorías. Es totalmente gratuita.

Radiografías de productos industrializados que consumimos comúnmente

Paso 1
Repartir

Radiografia 1

Radiografia 2

Radiografia 3

Paso 2
Análisis de
equipo

Paso 3
Exposición al
grupo por equipo



3. Etiquetas

Lectura de etiquetas de productos industrializados

Paso 1
clasificar

Sanos

No sanos

Etiqueta 4

Etiqueta 5

Etiqueta 1

Etiqueta 3

Etiqueta 2

Paso 2 Repartirlas y analizar
por equipos la clasificación
realizada

Etiqueta 4

Etiqueta 5

Etiqueta 3

Etiqueta n

Etiqueta 2

Etiqueta 1

Paso 3
Explicar etiquetas y guiar reflexión
hacia la utilidad, claridad y veracidad de
la información

Cantidad por Ración	
Calorías 250	Calorías de Grasa
% Valor Diario	
Grasa Total 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Acido Graso Trans 1.5g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbhidrato Total 31g	10%
Fibra 0g	

1

Información Nutricional

Tamaño de la Porción 25 g (10 unidades)
Porciones por empaque: 2

2

Cantidad por Porción

Energía Total: 388 KJ (93 kcal)

Energía de la Grasa: 66 kJ (16 kcal)

% Valor Diario

3

Grasa Total 2 g 3%

Grasa Saturada 1 g 5%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 0 mg 0%

Sodio 58 mg 3%

Carbohidratos Totales 17 g 6%

Fibra Dietética 2 g 7%

Azúcares Totales 6 g

Proteína 2 g

4

Potasio: 38 mg 1%

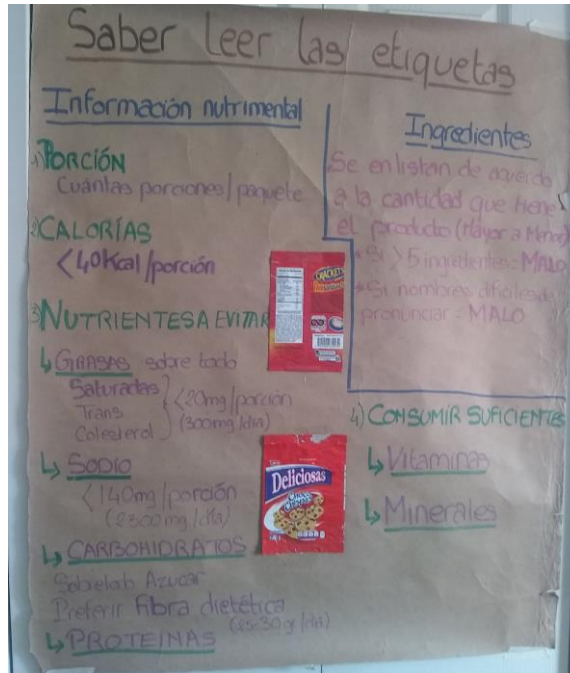
Calcio: 7 mg 1%

Hierro 1 mg 7%

5

* Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser altos o bajos dependiendo de su requerimiento calórico.

Por ejemplo, se podría usar material como....



Video:

<https://www.facebook.com/watch/?v=1932971416755198>

Lecturas cortas:

Aprender a leer etiquetas



4. Colación en el receso

Herramientas teóricas

- 9. Aprender a leer etiquetas
- Un planeta de metrópolis
- El Antropoceno: la crisis ecológica se hace mundial
- Tercera Piel, Sociedad de la Imagen y conquista del alma

ACUERDOS

1. Próxima sesión

2. Prácticas de facilitación

-Semana Sustentabilidad Poza Rica 28 y 29 Mayo

-Veracruz PROFA “Viviendo la Sustentabilidad” 24, 31 de mayo, 7 y 14 de junio

*avisar a coordinadoras regionales o por correo

Asistencia: Registro por región con las coordinadoras regional

Tarea:

1. Aplicar técnica de facilitación (por lo menos una de las cuatro vistas)

2. Enviar su práctica en los formatos de:

a) Carta descriptiva de por lo menos 1 evento realizado

b) Retroalimentación y autoevaluación

DÍA	MES
21	Marzo
24	Abril
24	Mayo
20	Junio
22	Agosto
19	Septiembre
24	Octubre
21	Noviembre

Elaboración de Bitácora con evaluación/retroalimentación

¿Qué aprendizajes significativos me llevo?

Evaluación de la sesión:

- a) ¿Qué debemos mantener que ayudó al logro de los objetivos?
- b) ¿Qué aspectos debemos mejorar que no ayudó al logro de los objetivos?
- c) Propuestas de mejora.

Enviar a: acelis@uv.mx. Cc: roscastellanos@uv.mx




CIERRE

DINÁMICA: Círculo de la palabra

Cada persona menciona:

- *Nombre

- *¿Qué me llevo? en 3 palabras



Gracias por su participación