

UNIVERSIDAD PARA LA COOPERACIÓN INTERNACIONAL
(UCI)

MODELO DE GESTIÓN DE PROYECTOS PARA PROGRAMAS EDUCATIVOS
ALTERNATIVOS: DISEÑO DE UN CURSO PILOTO DE COCINA SOSTENIBLE A DOMICILIO,
CON EL FIN DE MEJORAR LA PLANIFICACIÓN, EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN DE
PROGRAMAS EDUCATIVOS INNOVADORES Y SOSTENIBLES

VIVIANNA RUCAVADO ROMERO

PROYECTO FINAL DE GRADUACIÓN PRESENTADO COMO
REQUISITO PARCIAL PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE
MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DE PROYECTOS

San José, Costa Rica

Febrero 2026

UNIVERSIDAD PARA LA COOPERACIÓN INTERNACIONAL
(UCI)

Este Proyecto Final de Graduación fue aprobado por la Universidad como
requisito parcial para optar al grado de Maestría en Administración de Proyectos



ALEJANDRO PAREDES TRAPERO

NOMBRE DEL TUTOR



OSVALDO MARTÍNEZ G.

NOMBRE DEL PROFESOR LECTOR No.1



VERNY MONTOYA DELGADO

NOMBRE DEL PROFESOR LECTOR No.2



NOMBRE DE LA PERSONA SUSTENTANTE

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a mi esposo, por ser mi apoyo constante a lo largo de este camino. Por creer en mí cuando yo misma dudé, por impulsarme a continuar cuando el cansancio y la incertidumbre aparecieron, y por recordarme siempre que era capaz de alcanzar esta meta. Su confianza, paciencia y amor fueron el motor que me permitió llegar hasta el final. Este logro también es para él.

Asimismo, dedico este trabajo a Stella, por enseñarme cada día el valor de la calma y la serenidad; a Nuwa, que, aunque no vivió mucho tiempo entre nosotros, nos dejó lecciones profundas de resiliencia y amor incondicional; y a Blondie, el regalo hermoso que Nuwa nos dejó, y cuya presencia continua llenando de alegría y sentido cada día.

AGRADECIMIENTOS

Mi sincero reconocimiento a los profesores de la Maestría en Administración de Proyectos de la Universidad para la Cooperación Internacional, por la formación brindada y por el aporte a mi desarrollo académico y profesional a lo largo del programa.

De manera especial, reconozco el apoyo de mi tutor, cuya orientación, acompañamiento y observaciones oportunas fueron fundamentales para el adecuado desarrollo de este Proyecto Final de Graduación y para el aseguramiento de la calidad del trabajo presentado.

Asimismo, mi agradecimiento a los lectores y evaluadores de este Proyecto Final de Graduación por el tiempo dedicado a su revisión y por los aportes realizados, los cuales fortalecen el proceso de evaluación académica como requisito para la obtención del grado de Maestría en Administración de Proyectos.

Finalmente, extendiendo mi reconocimiento a todas las personas que me brindaron apoyo y acompañamiento durante este proceso académico, cuyo respaldo fue esencial para culminar satisfactoriamente esta etapa de formación.

.

ABSTRACT

El presente trabajo tuvo como objeto diseñar un modelo de gestión de proyectos aplicado a programas educativos alternativos, a partir del desarrollo de un curso piloto de cocina saludable y sostenible a domicilio. La necesidad de esta propuesta surgió ante el aumento del consumo de alimentos ultra procesados en Costa Rica y la pérdida progresiva de las habilidades culinarias tradicionales, lo que ha contribuido a problemas de salud física y mental, además de un impacto negativo en el ambiente. El contexto nacional evidencia una creciente demanda de opciones educativas no formales que promuevan hábitos alimentarios saludables, el aprovechamiento de recursos locales y la reducción del desperdicio de alimentos.

El trabajo desarrollado consistió en la formulación y diseño de un modelo de gestión basado en los lineamientos del Project Management Institute (PMI, 2021) y su Guía del PMBOK® 7^a edición, integrando los principios del desarrollo sostenible y regenerativo. Como ejemplo de implementación diseñó un curso de cocina práctica a domicilio que permite enseñar desde cero el uso responsable de los alimentos, la compra consciente, la planificación de menús, el aprovechamiento de sobrantes y la elaboración de compostaje doméstico. El enfoque de la investigación aplicada fue cualitativo, de tipo descriptivo, sustentada en la observación, la revisión bibliográfica y el análisis y síntesis de buenas prácticas en gestión de proyectos educativos y sostenibles.

Como resultado, se estructuró un modelo de gestión adaptable a programas de formación no formal, con potencial de replicabilidad y valor social. El proyecto contribuye al fortalecimiento de la autonomía alimentaria, la educación ambiental y la salud integral de los participantes.

Palabras clave: sostenibilidad, regeneración, alimentación, educación, cocina, salud, ambiente, comunidad, bienestar, Costa Rica.

ABSTRACT

The purpose of this work was to design a project management model applied to alternative educational programs through the development of a pilot course in healthy and sustainable home cooking. The need for this proposal arose from the increasing consumption of ultra-processed foods in Costa Rica and the gradual loss of traditional cooking skills, which have contributed to physical and mental health issues and negative environmental impacts. The national context shows a growing demand for non-formal educational options that promote healthy eating habits, the use of local resources, and food waste reduction.

The work consisted of formulating and designing a management model based on the guidelines of the Project Management Institute (PMI, 2021) and its PMBOK® Guide, 7th Edition, integrating the principles of sustainable and regenerative development. A practical home cooking course was designed to teach from scratch the responsible use of food, conscious shopping, menu planning, reuse of leftovers, and home composting. The applied methodology was qualitative, with a descriptive approach, supported by observation, literature review, and analysis of best practices in educational and sustainable project management.

As a result, an adaptable management model for non-formal training programs was structured, with potential for replication and social value. The project contributes to strengthening food autonomy, environmental education, and participants' integral health.

Keywords: sustainability, regeneration, nutrition, education, cooking, health, environment, community, well-being, Costa Rica.

CONTENIDO

LISTA DE FIGURAS	12
LISTA DE TABLAS	13
ÍNDICE DE ACRÓNIMOS Y ABREVIACIONES	14
RESUMEN EJECUTIVO	15
1 INTRODUCCIÓN.....	17
1.1 Antecedentes	20
1.2 Problemática u oportunidad organizacional.....	23
1.3 Justificación del proyecto.....	26
1.4 Objetivo general	30
1.5 Objetivos específicos.....	30
2 MARCO TEÓRICO	32
2.1 Marco institucional.....	33
2.1.1. Antecedentes de la iniciativa y contexto nacional	34
2.1.2. Misión y visión.....	37
2.1.3. Estructura organizativa.....	38
2.1.4 Productos y servicios de la iniciativa	41
2.2 TEORÍA DE ADMINISTRACIÓN DE PROYECTOS	43
2.2.1 Principios de la dirección de proyectos.....	45
2.2.2 Dominios de desempeño del proyecto.....	48
2.2.3 Enfoques de desarrollo y ciclo de vida de los proyectos.	51

2.2.4	Administración, dirección o gerencia de proyectos	55
2.2.5	Grupos de procesos en la dirección de proyectos	58
2.2.6	Estrategia empresarial, portafolios, programas, proyectos.....	60
	Estrategia empresarial.....	60
	Portafolios	61
	Programas.....	62
	Proyectos	62
	Relación entre estrategia empresarial, portafolios, programas y proyectos	63
2.3	Estado de la cuestión y otra teoría propia del tema de interés.....	64
2.3.1	Situación actual del problema u oportunidad en estudio (estado de la cuestión)	65
2.3.2	Investigaciones que se han hecho sobre el tema en estudio	66
2.3.3.	Otras teorías o buenas prácticas relacionadas con el tema en estudio.....	69
2.3.3.1	Aprendizaje experiencial.....	69
2.3.3.2	Educación para la sostenibilidad	72
2.3.3.3	Enfoque ágil en la gestión educativa	75
2.4	Análisis crítico de la aplicación de modelos de gestión de proyectos en educación alternativa	79
3	MARCO METODOLÓGICO	81
3.1	Fuentes de información	82
3.1.1	Fuentes primarias.....	83
3.1.2	Fuentes secundarias	84
3.2	Métodos de Investigación y estrategias lógicas de razonamiento.....	89

3.2.1	Analítico-sintético	90
3.2.2	Inducción.....	92
3.2.3	Deducción	93
3.2.4	Precisión metodológica del diseño de investigación.....	95
3.3	HERRAMIENTAS.....	96
3.4	SUPUESTOS Y RESTRICCIONES	101
3.5	ENTREGABLES.....	104
3.6	EVIDENCIA EMPÍRICA DEL DIAGNÓSTICO	107
4.	DESARROLLO	108
4.1	DIAGNÓSTICO DE CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES DE PROGRAMAS EDUCATIVOS ALTERNATIVOS.....	109
4.1.1	Informe de diagnóstico de características y necesidades	109
4.1.2	Identificación de oportunidades de mejora.....	111
4.1.3	Informe de intervenciones educativas propuestas	112
4.1.4	Revisión y retroalimentación del diagnóstico	113
4.2	ANÁLISIS DE BUENAS PRÁCTICAS DE DIRECCIÓN DE PROYECTOS SEGÚN LA GUÍA PMBOK 7° EDICIÓN Y LA GUÍA PRÁCTICA DE GRUPOS DE PROCESOS (PMI, 2021 Y 2023) APLICABLES AL DISEÑO DE PROYECTOS EDUCATIVOS INNOVADORES	117
4.2.1	Revisión de la Guía PMBOK® Séptima Edición	117

4.2.2	Revisión de la Guía Práctica de Grupos de Procesos del PMI	117
4.2.3	Documento integrado de buenas prácticas.....	118
4.2.4	Revisión y validación de las prácticas adaptadas	119
4.3	DISEÑO DEL MODELO DE GESTIÓN DE PROYECTOS EDUCATIVOS INNOVADORES, DEFINIENDO SUS PROCESOS, TÉCNICAS, HERRAMIENTAS Y MÉTRICAS DE ÉXITO	120
4.3.1	Definición de procesos y fases del modelo	121
4.3.2	Selección de técnicas y herramientas de gestión	122
4.3.2.1	Estructura de desglose de trabajo del proyecto	123
4.3.2.2	Plantillas operativas del modelo educativo alternativo	125
4.3.3	Establecimiento de métricas de éxito y control de riesgos	126
4.3.4	Manual del modelo de gestión.....	130
4.3.5	Documento integrado del modelo.....	130
4.3.6	Revisión y retroalimentación del modelo	131
4.4	PLANIFICACIÓN DEL CURSO BÁSICO DE COCINA SOSTENIBLE A DOMICILIO 132	
4.4.1	Definición de los objetivos del curso.....	133
4.4.2	Selección del contenido temático	134
4.4.3	Diseño de la metodología de enseñanza-aprendizaje.....	134
4.4.4	Diseño de los materiales y recursos de apoyo.....	135
4.4.5	Revisión de la coherencia general del plan.....	135
4.4.6	Cronograma de implementación del curso básico de cocina sostenible a domicilio y ruta crítica.....	136

4.5 FORTALECIMIENTO OPERATIVO Y CONSOLIDACIÓN DE LOS ENTREGABLES DEL MODELO	141
4.6 ENTREGABLES DEL PROYECTO.....	143
4.7 ESQUEMA INTEGRADOR DEL MODELO DE GESTIÓN DE PROYECTOS EDUCATIVOS ALTERNATIVOS.....	143
5 CONCLUSIONES	145
6 RECOMENDACIONES	148
7 VALIDACIÓN DEL TRABAJO EN EL CAMPO DEL DESARROLLO REGENERATIVO Y/O SOSTENIBLE	152
7.3 RELACIÓN DEL PROYECTO CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE	154
7.4 ANÁLISIS DEL PROYECTO DE ACUERDO CON EL ESTÁNDAR P5	159
7.5 RELACIÓN DEL PROYECTO CON LAS DIMENSIONES DEL DESARROLLO REGENERATIVO	182
Lista de Referencias	192
Anexos.....	197
Anexo 1: ACTA (CHÁRTER) DEL PFG	197
Anexo 2: EDT del PFG	203

Anexo 3: CRONOGRAMA del PFG	204
Anexo 4: Investigación bibliográfica preliminar.....	205
Anexo 5: Manual de Curso de Cocina Costarricense	209
Anexo 6: Esquema del modelo de gestión educativa.....	242
Anexo 7: Muestra del cuadro comparativo PMI – Educación Alternativa	243
Anexo 8: Ejemplos de listas de verificación	244

LISTA DE FIGURAS

<i>Figura 1 Estructura Organizativa</i>	<i>40</i>
<i>Figura 2 Ciclo de vida de un proyecto</i>	<i>44</i>
<i>Figura 3 Dominios del desempeño del proyecto</i>	<i>51</i>
<i>Figura 4 Procesos por grupo de procesos</i>	<i>59</i>
<i>Figura 5 Comparación entre Estrategia Empresarial Portafolio Programa Proyecto.....</i>	<i>64</i>
<i>Figura 6 Fases significativas en el ciclo del aprendizaje experiencial</i>	<i>72</i>
<i>Figura 7 Modelo de gestión de proyectos educativos innovadores</i>	<i>122</i>
<i>Figura 8 Esquema integrado del modelo de gestión de proyectos educativos alternativos</i>	<i>144</i>
<i>Figura 9 Análisis de impacto P5.....</i>	<i>179</i>

LISTA DE TABLAS

<i>Tabla 1 Diferencias clave entre enfoque de desarrollo y ciclo de vida</i>	<i>53</i>
<i>Tabla 2 Herramientas utilizadas para el análisis de fuentes primarias y secundarias... ..</i>	<i>87</i>
<i>Tabla 3 Relación entre los objetivos estratégicos, los supuestos y las restricciones.....</i>	<i>102</i>
<i>Tabla 4 Entregables</i>	<i>106</i>
<i>Tabla 5 Sistematización cualitativa del diagnóstico contextual.....</i>	<i>107</i>
<i>Tabla 6 Ejemplos de educación alternativa sin evaluaciones formales.....</i>	<i>115</i>
<i>Tabla 7 Buenas prácticas de dirección de proyectos adaptadas a programas educativos alternativos</i>	<i>118</i>
<i>Tabla 8 Identificación de riesgos del proyecto... ..</i>	<i>128</i>
<i>Tabla 9 Evaluación cualitativa de riesgos.....</i>	<i>128</i>
<i>Tabla 10 Estrategias de mitigación</i>	<i>129</i>
<i>Tabla 11 Indicadores de monitoreo de riesgos... ..</i>	<i>129</i>

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS Y ABREVIACIONES

EDT	Estructura de Desglose de Trabajo
FAO	Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura
INA	Instituto Nacional de Aprendizaje
MEP	Ministerio de Educación Pública
ODS	Objetivos de Desarrollo Sostenible
ONU	Organización de las Naciones Unidas
PNUMA	Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente
PMI	Project Management Institute (Instituto de Administración de Proyectos)
UNESCO	Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura
GRI	Global Reporting Initiative (Iniciativa de Reporte Global)

RESUMEN EJECUTIVO

La educación alternativa se consolidó como un espacio que permitió el desarrollo de habilidades prácticas fuera de los formatos tradicionales, especialmente en áreas relacionadas con la alimentación, la sostenibilidad y la vida cotidiana. En este contexto, se identificó un creciente interés por parte de personas que buscaban aprender a cocinar de manera flexible, económica y saludable sin recurrir a programas formales o planes rígidos de enseñanza. Estas tendencias evidenciaron la necesidad de contar con propuestas educativas accesibles y pertinentes, así como con modelos de gestión que facilitaran su planificación y desarrollo. Este escenario generó condiciones favorables para explorar alternativas educativas orientadas a fortalecer habilidades culinarias básicas y hábitos de consumo responsable mediante procesos formativos no formales.

La problemática se relacionó con la ausencia de modelos de gestión estructurados y adaptados a programas educativos alternativos que integraran buenas prácticas de dirección de proyectos con procesos formativos orientados a la cocina sostenible a domicilio. Esta carencia dificultó la organización, la planificación y la estructuración metodológica de iniciativas educativas prácticas, lo que limitó la posibilidad de ofrecer cursos coherentes, eficientes y replicables. Asimismo, la falta de lineamientos operativos redujo la capacidad de responder adecuadamente al interés creciente por aprender cocina sostenible y aplicar hábitos de sostenibilidad alimentaria en el hogar.

La justificación del proyecto surgió de la necesidad de desarrollar un modelo de gestión de proyectos que orientara la creación, planificación y organización de programas educativos alternativos, permitiendo establecer una estructura clara y fundamentada para la oferta de un curso básico de cocina sostenible a domicilio. Este modelo tuvo la finalidad de aportar una propuesta metodológica coherente con las demandas actuales de flexibilidad, accesibilidad y sostenibilidad, y de facilitar la adquisición de habilidades culinarias prácticas que favorecieran la salud y la economía de los hogares.

El objetivo general de este proyecto fue diseñar un modelo de gestión de proyectos para programas educativos alternativos mediante un curso piloto de cocina sostenible a domicilio, orientado a que personas sin experiencia culinaria adquirieran habilidades prácticas que les permitieran ahorrar dinero, mejorar su alimentación, responder a su interés por aprender a cocinar y fomentar prácticas sostenibles como el compostaje y el aprovechamiento de residuos orgánicos. Los objetivos específicos fueron diagnosticar las características y necesidades de programas educativos alternativos que pudieran beneficiarse de un modelo de gestión de proyectos, con el fin de identificar oportunidades de mejora y diseñar intervenciones que optimizaran su planificación, ejecución y resultados educativos, analizar buenas prácticas de dirección de proyectos según la Guía PMBOK 7.^a edición y la Guía práctica de grupos de procesos (PMI, 2021 y 2023) aplicables al diseño de proyectos educativos innovadores, con el fin de adaptar metodologías y herramientas de gestión de proyectos que aseguraran la eficiencia, control de riesgos y cumplimiento de objetivos en contextos educativos alternativos, diseñar el modelo de gestión de proyectos educativos innovadores, definiendo sus procesos, técnicas, herramientas y métricas de éxito, con el fin de establecer un marco operativo claro y replicable que facilitara la implementación de programas educativos innovadores y sostenibles, planificar un curso básico de cocina sostenible a domicilio, como alternativa educativa para fomentar habilidades culinarias y hábitos responsables con el ambiente.

La metodología utilizada correspondió a una investigación de tipo documental y de campo, con un diseño mixto que combinó el análisis cualitativo y cuantitativo. La fase documental permitió revisar teorías, normativas y estándares internacionales de gestión de proyectos, así como literatura vinculada con educación alternativa y sostenibilidad alimentaria. La fase de campo se

basó en la recopilación de información procedente de fuentes primarias, como observación, revisión de necesidades expresadas de manera espontánea en redes sociales y análisis de contextos educativos no formales, sin que esto implicara la implementación del curso. Se emplearon técnicas como análisis de contenido, comparación, síntesis teórica y revisión normativa, lo que permitió estructurar un modelo conceptual y operativo sin ejecutar el programa planificado.

Como principales resultados, se diseñó un modelo de gestión de proyectos aplicable a programas educativos alternativos, estructurado a partir de los principios y dominios de desempeño establecidos por el PMI. El modelo integró variables clave como planificación estratégica, gestión del alcance, cronograma, recursos, costos, riesgos, calidad, comunicación y sostenibilidad, orientadas a fortalecer la coherencia metodológica, la eficiencia operativa y la generación de valor. De manera complementaria, se desarrolló la planificación de un curso básico de cocina sostenible a domicilio, en el cual se definieron objetivos formativos, contenidos temáticos, metodología de enseñanza-aprendizaje, recursos necesarios, lineamientos operativos y criterios de evaluación, evidenciando la aplicabilidad del modelo en un contexto educativo concreto.

Las conclusiones permitieron determinar que fue viable diseñar un modelo de gestión de proyectos adaptado a programas educativos alternativos, alineado con los principios del PMI y con enfoques pedagógicos activos y sostenibles, cumpliendo con el objetivo general del estudio. Asimismo, se concluyó que la incorporación de buenas prácticas de dirección de proyectos contribuye a mejorar la planificación, organización y evaluación de iniciativas educativas no formales, respondiendo a las debilidades identificadas en el diagnóstico.

Finalmente, se estableció que la planificación del curso piloto de cocina sostenible constituyó un ejercicio válido para ejemplificar la aplicación del modelo y sentar las bases para su futura implementación y validación.

Como recomendaciones, se planteó avanzar hacia una fase de pilotaje del curso de cocina sostenible a domicilio, con el fin de validar empíricamente el modelo de gestión y realizar ajustes derivados de su aplicación práctica. Se recomendó además fortalecer los mecanismos de seguimiento y evaluación mediante la incorporación de indicadores de impacto educativo, social, ambiental y económico, que permitan medir de forma sistemática los resultados de los programas educativos alternativos. Finalmente, se sugirió promover la articulación del modelo con instituciones públicas, organizaciones comunitarias y emprendimientos vinculados a la educación alternativa y la sostenibilidad alimentaria, con el propósito de ampliar su alcance, replicabilidad y contribución al desarrollo sostenible del país.

1 Introducción

El presente capítulo introduce el proyecto “Modelo de gestión de proyectos para programas educativos alternativos: diseño de un curso piloto de cocina sostenible a domicilio”, cuyo propósito es proponer un modelo de gestión aplicable a programas educativos innovadores y sostenibles. Este modelo busca mejorar la planificación, ejecución y evaluación de iniciativas educativas no formales, mediante la incorporación de buenas prácticas de dirección de proyectos, aprendizaje experiencial y sostenibilidad aplicada al ámbito doméstico.

En Costa Rica, los programas de educación alternativa se han convertido en un instrumento esencial para promover el desarrollo humano, la equidad y la participación ciudadana. Estos programas ofrecen oportunidades de aprendizaje flexibles, dirigidas a distintos grupos de la población que requieren formación práctica para la vida cotidiana. Sin embargo, muchos de estos programas carecen de metodologías sistemáticas de gestión que aseguren su calidad, eficiencia y continuidad. Ante esta situación, el diseño de un modelo de gestión de proyectos educativo alternativo se plantea como una herramienta clave para fortalecer el impacto social y ambiental de estas iniciativas.

El proyecto se desarrolla frente a una realidad nacional marcada por el aumento del consumo de alimentos ultra procesados, altos en grasas saturadas, azúcares y sodio, los cuales han sustituido progresivamente el uso de ingredientes frescos y naturales en la dieta cotidiana. Según el Ministerio de Salud (2023), este cambio en los hábitos alimentarios se asocia con el incremento de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, la diabetes y la hipertensión, que actualmente afectan a una parte considerable de la población costarricense. El consumo frecuente de comidas rápidas y preparaciones industrializadas también ha contribuido a la pérdida de habilidades culinarias básicas, al desapego por la cocina tradicional y a la dependencia de condimentos artificiales como principal fuente de sabor.

Frente a esta situación, la cocina saludable con ingredientes frescos, naturales y locales se presenta como una alternativa viable y necesaria. Promueve una alimentación más equilibrada, nutritiva y sostenible, basada en el aprovechamiento de productos disponibles en el entorno, el rescate de técnicas culinarias tradicionales y la reducción del uso de aditivos artificiales. Este enfoque no solo mejora la salud física, sino que también fortalece la economía familiar y el vínculo con los recursos naturales. De acuerdo con la FAO (2023), una alimentación saludable y sostenible implica consumir alimentos mínimamente procesados, preferiblemente locales y de temporada, reduciendo el desperdicio y los impactos ambientales derivados de la producción y el transporte de alimentos industrializados.

El proyecto se fundamenta en principios de la dirección de proyectos establecidos por el Project Management Institute (PMI, 2021), los cuales promueven la creación de valor mediante una gestión eficiente, colaborativa y adaptable al contexto. Asimismo, incorpora enfoques pedagógicos como el aprendizaje experiencial, descrito por Kolb (1984) como un proceso en el que el conocimiento se genera a partir de la experiencia, la reflexión y la aplicación práctica, y la educación para la sostenibilidad, que busca formar personas capaces de actuar responsablemente frente a los desafíos ambientales y sociales (UNESCO, 2022).

El proyecto también se alinea con la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, contribuyendo a varios Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS):

- **ODS 2 (Hambre cero):** al promover la seguridad alimentaria, el acceso a alimentos saludables y la educación en nutrición.
- **ODS 3 (Salud y bienestar):** al fomentar la prevención de enfermedades mediante la alimentación natural y equilibrada.
- **ODS 4 (Educación de calidad):** al impulsar el aprendizaje práctico e inclusivo orientado a competencias para la vida.

- **ODS 5 (Igualdad de género):** al fomentar la corresponsabilidad en las labores domésticas y educativas, empoderando a mujeres y hombres.
- **ODS 8 (Trabajo decente y crecimiento económico):** al abrir oportunidades para emprendimientos culinarios sostenibles.
- **ODS 11 (Ciudades y comunidades sostenibles):** promueve hábitos sostenibles
- **ODS 12 (Producción y consumo responsables):** al incentivar el uso eficiente de los recursos, el consumo local y la reducción del desperdicio.
- **ODS 13 (Acción por el clima):** al disminuir la huella ecológica mediante el consumo de productos frescos y de cercanía.
- **ODS 15 (Ciudades y comunidades sostenibles):** promueve prácticas domésticas regenerativas

La combinación de estos objetivos permite que el proyecto tenga un impacto integral, articulando la educación, la salud y la sostenibilidad ambiental. A través del modelo de gestión propuesto, se busca que las instituciones, comunidades o emprendedores que desarrollen programas educativos alternativos puedan planificarlos, implementarlos y evaluarlos de forma más eficiente, asegurando su continuidad y capacidad de replicación.

En síntesis, este capítulo presenta los fundamentos teóricos y contextuales del proyecto, destacando su relevancia frente a los retos alimentarios y educativos de Costa Rica. La integración de la cocina saludable con ingredientes frescos y naturales dentro de un modelo educativo sostenible constituye una respuesta innovadora a los desafíos de salud pública y consumo responsable. A partir de esta propuesta, la educación alternativa se consolida como una vía efectiva para promover hábitos alimentarios conscientes, fortalecer la autonomía doméstica y generar valor social, ambiental y económico para las familias costarricenses.

En conjunto, este capítulo sienta las bases para comprender la relevancia del proyecto y su contribución al fortalecimiento de la educación alternativa sostenible en Costa Rica. A partir de esta propuesta, la educación alternativa se consolida como una vía efectiva para promover hábitos alimentarios conscientes, fortalecer la autonomía doméstica y generar valor social, ambiental y económico para las familias costarricenses.

El presente Proyecto Final de Graduación se centró en el diseño de un modelo de gestión de proyectos aplicable a programas educativos alternativos. El curso básico de cocina sostenible a domicilio se utilizó como un caso de aplicación para ejemplificar y validar conceptualmente el modelo propuesto, sin constituirse en el objetivo final del proyecto.

1.1 Antecedentes

La educación alternativa en Costa Rica ha emergido como una respuesta a las limitaciones del sistema educativo tradicional, ofreciendo oportunidades de aprendizaje flexibles, personalizadas y orientadas a la práctica. Este enfoque se ha consolidado en las últimas décadas como una herramienta clave para promover el desarrollo humano, la empleabilidad y la sostenibilidad, especialmente en contextos donde la educación formal no logra atender las necesidades particulares de diversos grupos poblacionales. Según el Ministerio de Educación Pública (MEP, 2022), la educación no formal constituye un componente estratégico dentro de las políticas nacionales de formación, al permitir la adquisición de competencias prácticas que fortalecen la autonomía, el bienestar y la inclusión social.

En el contexto costarricense, las transformaciones económicas, sociales y tecnológicas han modificado los hábitos de vida y consumo de la población, generando nuevos desafíos en materia de salud pública y sostenibilidad. El Ministerio de Salud (2023) señala que el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad y la diabetes, está directamente relacionado con los estilos de vida sedentarios y el consumo excesivo de alimentos

procesados. Estas tendencias han sido reforzadas por la pérdida de habilidades culinarias básicas, la falta de tiempo para preparar alimentos saludables y la dependencia de comidas rápidas, factores que afectan la salud y la economía de los hogares costarricenses.

A nivel histórico, Costa Rica ha sido reconocida por su compromiso con la sostenibilidad ambiental y el bienestar humano. Desde la adopción de la Agenda 2030, el país ha alineado sus políticas públicas con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), priorizando el fortalecimiento de la educación, la salud y el consumo responsable Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2015). En ese marco, el Plan Nacional de Alimentación y Nutrición 2022–2030 promueve la adopción de hábitos alimentarios saludables, la reducción del desperdicio alimentario y el fortalecimiento de la educación nutricional en los hogares (Ministerio de Salud, 2022). No obstante, la efectividad de dichas políticas depende en gran medida de la capacidad de la población para aplicar de forma práctica los principios de la alimentación saludable y sostenible en su vida cotidiana.

Diversos esfuerzos institucionales y comunitarios han intentado responder a esta necesidad. Iniciativas como el Programa de Educación y Promoción de la Salud del Ministerio de Salud, o los proyectos de capacitación del Instituto Nacional de Aprendizaje (INA), han contribuido a sensibilizar a la población sobre la importancia de la alimentación saludable. Sin embargo, la mayoría de estas acciones se enfocan en la transmisión de conocimientos teóricos, sin ofrecer espacios suficientes para el aprendizaje práctico o experiencial. Según Kolb (1984), el aprendizaje experiencial se fundamenta en la vivencia directa como medio para construir conocimiento, lo que resulta esencial para el desarrollo de habilidades aplicables, como las relacionadas con la cocina y el manejo responsable de los alimentos.

En este sentido, la creación de programas educativos alternativos centrados en la práctica culinaria sostenible responde a una necesidad real y urgente. La cocina sostenible, entendida como una forma de preparar alimentos que considera la salud, la economía y el

ambiente, permite a las personas adoptar hábitos responsables con los recursos naturales y su propio bienestar. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2023), promover dietas sostenibles implica no solo consumir productos locales y de temporada, sino también reducir el desperdicio alimentario, optimizar el uso de recursos y preservar los conocimientos culinarios tradicionales.

La educación para la sostenibilidad, promovida por la UNESCO (2022), busca integrar estos principios en los procesos formativos, generando conciencia y competencias para actuar de manera responsable ante los desafíos ambientales y sociales. En Costa Rica, este enfoque ha encontrado un terreno fértil gracias al compromiso del país con la conservación ambiental y la participación ciudadana. Sin embargo, aún existe una brecha entre la teoría y la práctica cotidiana de la sostenibilidad, lo que evidencia la necesidad de estrategias educativas innovadoras y accesibles.

El diseño de un modelo de gestión de proyectos aplicable a programas educativos alternativos, como el curso piloto de cocina sostenible a domicilio, se sustenta en la integración de buenas prácticas de dirección de proyectos (PMI, 2021) y enfoques pedagógicos activos. Este modelo busca estructurar de manera sistemática los procesos de planificación, ejecución y evaluación de programas formativos orientados a la sostenibilidad, permitiendo su replicabilidad y asegurando la calidad de los resultados.

Históricamente, la gestión de proyectos en el ámbito educativo costarricense ha sido utilizada principalmente en programas institucionales o académicos formales, dejando un vacío en la aplicación de metodologías de gestión para la educación no formal o comunitaria. Adaptar los principios del Project Management Institute (PMI, 2021, 2023) a contextos educativos alternativos representa una oportunidad para fortalecer la eficiencia, la pertinencia y la sostenibilidad de este tipo de iniciativas. Como señalan Kerzner (2022) y Turner y Müller

(2019), una gestión de proyectos efectiva permite optimizar recursos, minimizar riesgos y asegurar la entrega de valor a los beneficiarios.

El proyecto que se propone en esta investigación se enmarca en el enfoque del desarrollo regenerativo, el cual trasciende el paradigma de la sostenibilidad tradicional al buscar restaurar y revitalizar los ecosistemas y las comunidades humanas (Mang & Reed, 2012). Aplicado a la educación culinaria, este enfoque promueve una transformación cultural hacia prácticas alimentarias conscientes, saludables y solidarias, fortaleciendo la relación entre las personas y su entorno.

Los antecedentes demuestran que en Costa Rica existe una convergencia entre la necesidad de fortalecer la educación práctica para la vida, los compromisos nacionales con la sostenibilidad y la urgencia de atender los problemas de salud derivados de los hábitos alimentarios. Frente a este contexto, la propuesta de un modelo de gestión de proyectos para programas educativos alternativos orientados a la cocina sostenible representa una contribución innovadora, coherente con las políticas públicas nacionales y con los objetivos globales de desarrollo sostenible. Este modelo no solo pretende mejorar la calidad de la formación en sostenibilidad doméstica, sino también generar un impacto social y ambiental positivo a través de la educación vivencial y regenerativa.

1.2 Problemática u oportunidad organizacional

En el contexto actual de Costa Rica, los patrones de alimentación de la población han cambiado significativamente en las últimas décadas. La rápida urbanización, los estilos de vida acelerados y la creciente oferta de productos industrializados han transformado los hábitos alimentarios tradicionales. Hoy en día, el consumo de alimentos procesados y ultra procesados ricos en grasas saturadas, sodio, azúcares añadidos y aditivos químicos predomina sobre el uso de ingredientes frescos y naturales. Este fenómeno ha impactado de manera negativa tanto en la salud de las personas como en la sostenibilidad ambiental y social del país.

De acuerdo con el Ministerio de Salud (2023), más del 60 % de la población costarricense presenta sobrepeso u obesidad, y los índices de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares se encuentran en aumento constante. Estas enfermedades no solo afectan la calidad de vida de las personas, sino que también representan una carga significativa para el sistema nacional de salud. Además, la alimentación poco saludable ha comenzado a asociarse también a impactos en la salud mental. Estudios recientes señalan que los patrones dietéticos con alta carga de alimentos ultra procesados, junto a sobrepeso u obesidad, están vinculados con mayores síntomas de depresión y menor bienestar psicológico (por ejemplo, Suárez-López et al., 2023). Otro estudio concluyó que una calidad dietética deficiente se relacionó con peor estado psicológico entre poblaciones latinoamericanas (Durán-Agüero et al., 2022). Esta evidencia sugiere que los efectos de la mala alimentación se extienden más allá del cuerpo físico, alcanzando el bienestar emocional, la autoimagen y la capacidad de afrontamiento de las personas. La raíz del problema está estrechamente vinculada con el tipo de alimentos que se consumen y con la pérdida progresiva de los conocimientos y habilidades culinarias que antes se transmitían de generación en generación.

El entorno actual ha favorecido el consumo de alimentos ultra procesados que ofrecen comodidad y rapidez, pero que carecen de valor nutricional. La industria alimentaria utiliza estrategias de marketing que exaltan la practicidad y el sabor, pero en muchos casos ocultan los efectos negativos que estos productos tienen sobre la salud. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2023), la alta ingesta de estos productos incrementa el riesgo de obesidad y enfermedades metabólicas, además de contribuir al deterioro ambiental debido al uso de envases plásticos y al transporte a larga distancia.

A nivel doméstico, esta situación se ve agravada por la falta de educación práctica en cocina saludable y sostenible. Si bien en Costa Rica existen programas institucionales que

promueven la nutrición o la alimentación balanceada, la mayoría de ellos se centran en la transmisión de información teórica, sin ofrecer espacios vivenciales donde las personas puedan aprender a cocinar con ingredientes frescos, locales y de temporada. Este vacío formativo genera una desconexión entre el conocimiento nutricional y la práctica alimentaria cotidiana, dificultando la adopción de hábitos saludables.

La dependencia de condimentos artificiales y comidas preparadas ha sustituido las prácticas culinarias basadas en alimentos naturales. Esto ha provocado que las nuevas generaciones perciban cocinar en casa como una actividad compleja, costosa o innecesaria. En consecuencia, se ha perdido gran parte del patrimonio gastronómico tradicional costarricense, caracterizado por la simplicidad, el uso de ingredientes autóctonos y el respeto por los recursos naturales.

Desde la perspectiva organizacional, esta problemática evidencia la ausencia de modelos de gestión que orienten el desarrollo de programas educativos alternativos enfocados en la promoción de la cocina saludable. Las iniciativas actuales, tanto públicas como privadas, por lo general carecen de una estructura de planificación, seguimiento y evaluación que garantice su efectividad y sostenibilidad. Esto provoca que los esfuerzos se fragmenten, se dupliquen recursos y se pierda la posibilidad de medir el impacto real de los proyectos educativos Project Management Institute (PMI, 2021).

Además, en términos sociales, la alimentación poco saludable no solo afecta la salud física, sino también el bienestar emocional y las dinámicas familiares. Preparar alimentos frescos en el hogar no es únicamente un acto nutricional, sino también una práctica cultural y relacional que fortalece la convivencia, la comunicación y el sentido de pertenencia. Sin embargo, la falta de tiempo, los cambios en las estructuras familiares y el predominio de modelos de consumo rápido han desplazado estos espacios de encuentro.

Por lo tanto, existe una oportunidad significativa para crear programas educativos alternativos que devuelvan a la cocina su papel como espacio de aprendizaje, convivencia y sostenibilidad. Incorporar principios de gestión de proyectos en su diseño y ejecución permitiría asegurar la calidad, la eficiencia y la replicabilidad de estas iniciativas. De esta forma, se podría contribuir no solo a mejorar la salud alimentaria, sino también a fomentar la educación práctica, la equidad de género y la participación comunitaria.

En este sentido, se considera necesario analizar cómo la aplicación de un modelo de gestión de proyectos puede mejorar los procesos de planificación, ejecución y evaluación de programas educativos alternativos orientados a la cocina saludable y sostenible. Este planteamiento busca determinar si la integración de principios de gestión profesional en la educación práctica doméstica puede optimizar el uso de recursos, fortalecer la participación de los beneficiarios y garantizar la entrega de valor social, ambiental y educativo.

De manera implícita, se parte del supuesto de que la implementación de un modelo estructurado de gestión de proyectos permitirá mejorar la calidad y sostenibilidad de los programas educativos alternativos, generando resultados concretos como el desarrollo de habilidades culinarias, la adopción de hábitos alimentarios saludables, la reducción del desperdicio alimentario y el fortalecimiento de prácticas sostenibles como el compostaje doméstico. Este razonamiento orienta el diseño del presente proyecto, el cual se propone validar la eficacia del modelo mediante la aplicación de un curso piloto de cocina saludable y sostenible a domicilio, demostrando su pertinencia y capacidad de replicación en otros contextos educativos y comunitarios del país.

1.3 Justificación del proyecto

Este proyecto se justifica en la necesidad de fortalecer la educación alternativa en Costa Rica mediante la aplicación de la gestión de proyectos al ámbito de la cocina saludable y sostenible. Su propósito es contribuir al mejoramiento de la salud pública, la autonomía

alimentaria y la sostenibilidad ambiental, a través del diseño y validación de un modelo de gestión que permita estructurar programas educativos prácticos, eficientes y replicables, orientados a la enseñanza de la cocina con ingredientes frescos, naturales y locales.

Durante la etapa de análisis previo, se identificó una tendencia creciente en las redes sociales y plataformas digitales en la que múltiples personas manifiestan su interés por aprender a cocinar desde cero, en espacios donde no exista evaluación formal ni exigencias de tipo técnico o académico. Este fenómeno evidencia una necesidad social real: muchas personas buscan aprender a cocinar por placer, por bienestar personal o por necesidad doméstica, sin la presión de cursar un programa profesional. En estos espacios digitales también se observa la disposición de los usuarios a pagar por servicios personalizados, recibir clases en sus propios hogares, utilizando sus utensilios de cocina, y aprendiendo desde su realidad cotidiana.

Asimismo, se identificó un interés especial en adquirir conocimientos prácticos sobre cómo realizar compras inteligentes en el supermercado, seleccionar ingredientes frescos, calcular porciones adecuadas y evitar el desperdicio alimentario. De manera complementaria, las personas muestran curiosidad por aprender prácticas sostenibles domésticas, como el compostaje y el aprovechamiento de sobrantes de alimentos, transformando lo que antes se consideraba desecho en recursos útiles para la cocina o el jardín. Esta combinación de elementos demuestra que el aprendizaje culinario va más allá de la preparación de recetas: constituye un proceso educativo integral que fomenta el consumo responsable, la autonomía y la sostenibilidad doméstica.

Desde la perspectiva académica, este proyecto representa un aporte innovador al campo de la gestión de proyectos educativos no formales. Integra los principios de la Guía del Project Management Institute (PMI, 2021), en su séptima edición, los cuales definen la entrega de valor como el propósito fundamental de la gestión de proyectos. En este caso, el valor se

traduce en beneficios tangibles e intangibles para los participantes: adquirir habilidades culinarias prácticas, mejorar su salud y bienestar, ahorrar recursos, y fortalecer su relación con el entorno natural.

Desde el enfoque técnico, el modelo de gestión propuesto busca estructurar y profesionalizar la implementación de programas educativos alternativos enfocados en la cocina saludable. A través de la planificación por proyectos, será posible establecer objetivos claros, asignar recursos, definir fases y medir resultados, asegurando la eficiencia y sostenibilidad del programa. La aplicación del ciclo de vida del proyecto descrito en el PMBOK 7° edición (PMI, 2021) permitirá dar seguimiento a cada etapa del proceso educativo, desde el diagnóstico hasta la evaluación final, garantizando su alineación con los objetivos de salud, educación y sostenibilidad.

En el ámbito social, el proyecto responde a una necesidad latente en la población costarricense: aprender a cocinar en un entorno flexible, amigable y libre de juicios, donde se valore la experiencia cotidiana y el aprendizaje desde la práctica. Promover espacios educativos a domicilio permite adaptar los contenidos a las condiciones reales de cada participante, fortaleciendo el aprendizaje vivencial y reduciendo las barreras de acceso a la formación culinaria. Este enfoque fomenta la inclusión, la participación y la equidad de género, al promover la corresponsabilidad entre hombres y mujeres en las labores domésticas y educativas.

Desde una perspectiva económica, la enseñanza de la cocina saludable genera múltiples beneficios. En el ámbito familiar, contribuye al ahorro económico mediante la reducción del gasto en comidas fuera de casa, el aprovechamiento de ingredientes y la planificación adecuada de porciones. En el ámbito comunitario, impulsa el consumo local y puede convertirse en una fuente de microemprendimientos sostenibles, fomentando la creación de empleo y el desarrollo económico desde la base.

El proyecto también posee una justificación ambiental sólida. Al promover el uso de ingredientes naturales y de cercanía, se reduce la huella de carbono asociada al transporte y envasado de alimentos industrializados. La incorporación de prácticas como el compostaje y la reutilización de sobrantes fomenta una economía circular doméstica, disminuye la generación de residuos y contribuye a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) 12 y 13, relacionados con la producción y el consumo responsables y la acción por el clima.

En términos de entrega de valor, el proyecto se alinea con el sistema propuesto por el PMI (2021), que integra tres componentes esenciales:

- Resultados: diseño y validación de un modelo de gestión de proyectos aplicable a programas educativos alternativos, acompañado de la planificación de un curso piloto de cocina saludable y sostenible a domicilio.
- Beneficios: desarrollo de habilidades culinarias prácticas, mejora de los hábitos alimentarios, ahorro económico y reducción del desperdicio alimentario.
- Impacto: generación de valor social, ambiental y económico al transformar los hábitos alimentarios de la población costarricense y fortalecer la educación práctica en sostenibilidad.

Beneficios esperados del proyecto

- Fomentar la preparación de alimentos frescos, saludables y naturales.
- Promover el desarrollo de habilidades culinarias prácticas desde el hogar.
- Reducir el desperdicio alimentario y fortalecer la sostenibilidad doméstica.
- Impulsar el bienestar psicológico y emocional de los participantes mediante la cocina como actividad terapéutica y de autocuidado.
- Favorecer la convivencia familiar y la corresponsabilidad de género.
- Estimular la creación de microemprendimientos culinarios sostenibles.
- Contribuir al cumplimiento de los ODS 2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 13 y 15

En conclusión, este proyecto surge de la observación directa de una necesidad social, ambiental, emocional y educativa latente: las personas desean aprender a cocinar de manera práctica, en entornos cotidianos y sin presiones académicas, utilizando ingredientes frescos, naturales y accesibles. Mediante la aplicación de un modelo de gestión estructurado, se busca transformar la enseñanza culinaria en una herramienta de empoderamiento personal, salud mental y desarrollo sostenible para las familias y comunidades del país.

1.4 Objetivo general

Diseñar un modelo de gestión de proyectos para programas educativos alternativos mediante un curso piloto de cocina sostenible a domicilio, orientado a que personas sin experiencia culinaria adquieran habilidades prácticas que les permitan ahorrar dinero, mejorar su alimentación, responder a su interés por aprender a cocinar y fomentar prácticas sostenibles como el compostaje y el aprovechamiento de residuos orgánicos.

1.5 Objetivos específicos

1. Diagnosticar las características y necesidades de programas educativos alternativos que puedan beneficiarse de un modelo de gestión de proyectos, con el fin de identificar oportunidades de mejora y diseñar intervenciones que optimicen su planificación, ejecución y resultados educativos.
2. Analizar buenas prácticas de dirección de proyectos según la Guía PMBOK 7° edición y la Guía práctica de grupos de procesos (PMI, 2021 y 2023) aplicables al diseño de proyectos educativos innovadores, con el fin de adaptar metodologías y herramientas de gestión de proyectos que aseguren la eficiencia, control de riesgos y cumplimiento de objetivos en contextos educativos alternativos.
3. Diseñar el modelo de gestión de proyectos educativos innovadores, definiendo sus procesos, técnicas, herramientas y métricas de éxito, con el fin de establecer un marco

operativo claro y replicable que facilite la implementación de programas educativos innovadores y sostenibles.

4. Planificar un curso básico de cocina sostenible a domicilio, como alternativa educativa para fomentar habilidades culinarias y hábitos responsables con el ambiente.

2 Marco teórico

Se centra en conceptos clave relacionados con la educación alternativa, la gestión de proyectos y la sostenibilidad aplicada a la cocina, con el fin de fundamentar la propuesta de un modelo de gestión para programas educativos innovadores.

En lo que respecta a la educación alternativa, constituye un enfoque pedagógico que busca transformar las formas tradicionales de enseñanza, ofreciendo experiencias de aprendizaje flexibles, personalizadas y centradas en el estudiante. Su propósito es desarrollar competencias prácticas y significativas que respondan a las necesidades reales de las personas y de su entorno. Cuáles son las ventajas de este tipo de educación, promueve el aprendizaje desde la experiencia, es autónomo y el participante es el protagonista de su propio proceso, se adapta a los intereses de los participantes, integra metodologías activas, como el aprendizaje basado en proyectos o en la práctica, que estimulan la creatividad, la reflexión crítica y la resolución de problemas, en el marco de un programa educativo enfocado en habilidades culinarias, la educación alternativa permite diseñar cursos prácticos que respondan a una necesidad cotidiana: aprender a cocinar de manera sencilla, económica y sostenible. De esta forma, el proceso formativo no solo brinda conocimientos técnicos, sino que promueve la autonomía, la conciencia ambiental y la mejora del bienestar personal y familiar.

Por otra parte, está la gestión de proyectos, que es un conjunto de procesos, metodologías y herramientas que facilitan la planificación, ejecución, monitoreo y evaluación de iniciativas de manera eficiente y efectiva (PMI, 2021). En el ámbito educativo, este enfoque permite estructurar y administrar programas o cursos con una visión integral que garantice la calidad, la sostenibilidad y la mejora continua.

De acuerdo con la Guía PMBOK 7.^a edición (PMI, 2021) y la Guía práctica de grupos de procesos (PMI, 2023), la dirección de proyectos se basa en principios adaptables a distintos contextos. Aplicados a la educación alternativa, estos principios facilitan el diseño de

programas sistematizados, replicables y medibles, asegurando que cada fase desde la planificación hasta la evaluación final responda a objetivos claros y resultados verificables.

De esta manera, la gestión de proyectos se convierte en una herramienta clave para organizar, validar y mejorar la implementación de modelos educativos innovadores, como los programas de formación en cocina sostenible.

Por último y no menos importante, la cocina sostenible, que se entiende como una práctica que busca satisfacer la demanda alimentaria actual sin comprometer los recursos del futuro, promoviendo un equilibrio entre la economía, el bienestar social y el medio ambiente, lo que implica elegir ingredientes locales y de temporada, reducir el desperdicio alimentario y fomentar un consumo responsable.

Integrar la cocina sostenible en un programa educativo alternativo no solo permite desarrollar habilidades culinarias prácticas, sino también fortalecer hábitos de vida saludables y una conciencia ambiental activa. Este enfoque contribuye al bienestar individual y colectivo, a la vez que apoya los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente los vinculados con la salud, la educación de calidad y el consumo responsable.

2.1 Marco institucional

La educación alternativa en Costa Rica ha tomado relevancia como vía para ofrecer formación práctica y flexible a personas que buscan adquirir nuevas habilidades fuera del sistema formal. Este proyecto se enmarca en esta tendencia, con el objetivo de diseñar un modelo de gestión de proyectos aplicable a programas educativos alternativos.

El proyecto se centra en la planificación de un curso básico de cocina sostenible a domicilio, como ejemplo práctico para ilustrar la aplicabilidad del modelo, contribuyendo al fortalecimiento de habilidades culinarias y hábitos sostenibles.

Cada vez son más las personas que muestran interés en adquirir hábitos de alimentación saludables, por muchos motivos, porque gastan grandes sumas de dinero en comidas

fuera de casa que no tienen tanto valor nutricional, aumento de peso, aumento de enfermedades asociadas al peso, no saben realizar compras en los supermercados y en ocasiones hasta se echa a perder la comida, no tienen idea de cómo empezar a cocinar y hasta le temen a la cocina.

El Ministerio de Salud (2025) indica que “...reconoce la obesidad como una enfermedad crónica de alta relevancia para la salud pública y establece la implementación obligatoria de la Norma Nacional para la Atención Integral del Sobrepeso y Obesidad en todos los servicios de salud públicos, privados y mixtos” (Decreto N° 44780-S).

2.1.1. Antecedentes de la iniciativa y contexto nacional

El presente proyecto se desarrolla en el contexto social y educativo de Costa Rica, país reconocido por su liderazgo en sostenibilidad ambiental y su compromiso con el bienestar humano. A lo largo de las últimas décadas, el país ha implementado políticas enfocadas en la educación ambiental, la salud pública y la producción sostenible, con el propósito de garantizar una mejor calidad de vida para su población y cumplir con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 (Organización de las Naciones Unidas, 2015).

Sin embargo, pese a estos avances, Costa Rica enfrenta una serie de desafíos relacionados con la alimentación, los estilos de vida y los hábitos de consumo. En los últimos años, los índices de sobrepeso y obesidad han aumentado de manera significativa en todas las edades, situación que el Ministerio de Salud considera un problema prioritario de salud pública. Según el Decreto Ejecutivo N.º 44780-S, el país reconoce oficialmente la obesidad como una enfermedad crónica de alta relevancia, y establece la aplicación obligatoria de la Norma Nacional para la Atención Integral del Sobrepeso y Obesidad (Ministerio de Salud, 2023).

De ahí la importancia de educar a la población en hábitos alimentarios saludables, promover una alimentación sostenible y fortalecer la autonomía doméstica mediante la

enseñanza de habilidades culinarias prácticas. En este sentido, el proyecto “Modelo de gestión de proyectos para programas educativos alternativos: diseño y validación mediante la planificación de un curso básico de cocina sostenible a domicilio” se inscribe en el campo de la educación no formal y busca ofrecer una alternativa accesible y práctica para las personas interesadas en mejorar su calidad de vida a través de la cocina saludable y sostenible.

A diferencia de los programas académicos tradicionales, esta iniciativa se orienta a un aprendizaje práctico, inclusivo y sostenible, centrado en la vida cotidiana. Busca ofrecer una alternativa educativa que permita a las personas aprender a cocinar con los ingredientes disponibles, reducir el desperdicio de alimentos y adoptar hábitos responsables con el ambiente y la economía del hogar.

La educación alternativa en Costa Rica ha cobrado relevancia como un complemento a la educación formal, especialmente para atender necesidades de aprendizaje personal y comunitario. El Ministerio de Educación Pública (MEP) reconoce el papel de la educación no formal como herramienta para fortalecer la participación ciudadana y la sostenibilidad.

Este tipo de educación se fundamenta en la flexibilidad, la experiencia y el aprendizaje vivencial, características que resultan especialmente útiles para enseñar habilidades prácticas como la cocina, el manejo de alimentos o el compostaje. El presente proyecto es una propuesta educativa alternativa de carácter regenerativo, ya que busca transformar las prácticas cotidianas de alimentación en acciones sostenibles y conscientes.

El concepto de desarrollo regenerativo va más allá de la sostenibilidad tradicional, pues no se limita a conservar los recursos, sino que procura restaurar y mejorar los ecosistemas y las relaciones entre las personas y su entorno (Mang & Reed, 2012). Desde esta perspectiva, la planificación de un curso de cocina sostenible a domicilio contribuye no solo a la salud individual, sino también a la regeneración ambiental y social, al fomentar prácticas como el compostaje doméstico, la compra responsable y el aprovechamiento integral de los alimentos.

La propuesta de este proyecto se alinea con varios de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) establecidos por las Naciones Unidas. En particular, con el ODS 3 (Salud y bienestar), al promover hábitos alimentarios saludables; el ODS 4 (Educación de calidad), al ofrecer oportunidades de aprendizaje práctico e inclusivo; y el ODS 12 (Producción y consumo responsables), al incentivar el aprovechamiento eficiente de los recursos y la reducción del desperdicio alimentario (ONU, 2015).

Además, el proyecto responde a los lineamientos del Plan Nacional de Alimentación y Nutrición 2022–2030, que enfatiza la necesidad de mejorar los hábitos de compra, preparación y consumo de alimentos, así como de promover la educación nutricional desde los hogares (Ministerio de Salud, 2022). En este marco, la cocina sostenible a domicilio se convierte en una estrategia concreta para fomentar la autonomía alimentaria, la equidad nutricional y la salud integral.

El enfoque regenerativo del proyecto permite entender la cocina como una práctica de bienestar personal y social, capaz de transformar rutinas cotidianas en oportunidades para cuidar la salud, ahorrar recursos y proteger el ambiente. Por tanto, el diseño de un modelo de gestión de proyectos orientado a este tipo de programas educativos representa un aporte valioso tanto a la innovación pedagógica como al desarrollo sostenible del país.

Entre las principales necesidades detectadas se encuentra la falta de espacios educativos flexibles y accesibles donde las personas puedan aprender habilidades domésticas sostenibles sin depender de la educación formal. También se observa una carencia de modelos de gestión que orienten la planificación y ejecución de programas educativos alternativos con enfoque sostenible.

Los principales desafíos incluyen la adaptación de metodologías de gestión de proyectos (como las propuestas por el PMBOK, 7.^a edición) a contextos educativos no

convencionales, así como la creación de contenidos pedagógicos que combinen la teoría de sostenibilidad con la práctica culinaria.

En conclusión, a nivel nacional el proyecto demanda soluciones innovadoras y sostenibles ante los desafíos de salud pública y consumo responsable. La planificación de un curso básico de cocina sostenible propone un modelo de gestión de proyectos educativos alternativos que aporte al desarrollo humano, promueva la sostenibilidad doméstica y fortalezca la conciencia ambiental.

Así es como esta investigación integra los principios del desarrollo regenerativo y los ODS como pilares de una nueva forma de aprendizaje práctico, accesible y transformador.

2.1.2. Misión y visión

La misión es la razón de ser de una empresa u organización, es la guía para planificar las actividades. La visión es el objetivo que se aspira alcanzar, es lo que quiere lograr la empresa u organización a futuro, es el camino por seguir. Contar con una misión y una visión clara es esencial para el éxito proporcionan una guía estratégica para la toma de decisiones

Propósito del Proyecto

El propósito de este proyecto fue diseñar y proponer un modelo de gestión de proyectos educativos alternativos, enfocado en la planificación de un curso básico de cocina sostenible a domicilio. Este propósito buscó que las personas interesadas tuvieran la oportunidad de aprender de forma práctica, accesible y amena, fortaleciendo sus habilidades culinarias, cambiando hábitos alimentarios y promoviendo una relación más consciente con los alimentos.

El proyecto se orientó a fomentar prácticas responsables con el ambiente, el uso eficiente de los recursos disponibles en los hogares y el desarrollo de habilidades que contribuyeran a la autonomía, la salud y el bienestar de los participantes. Además, se fundamentó en la necesidad de ofrecer herramientas formativas funcionales, sostenibles y

adaptadas a la vida diaria, especialmente para personas que no han adquirido experiencia culinaria debido a falta de motivación, tiempo o confianza.

Proyección y Resultados Esperados del Proyecto

El proyecto se proyectó como una propuesta capaz de convertirse en un referente en educación alternativa y sostenible en Costa Rica, destacándose por su enfoque práctico, replicable y orientado a la enseñanza de habilidades culinarias responsables. A mediano y largo plazo, se esperó que el modelo diseñado sirviera como guía para otros programas educativos alternativos interesados en fortalecer la autonomía personal, la conciencia ambiental y la alimentación saludable, tanto en población adulta como en jóvenes.

Asimismo, se anticipó que el proyecto contribuyera al desarrollo de prácticas domésticas conscientes, tales como la planificación de compras, el manejo adecuado de los alimentos, el compostaje en el hogar y la reducción del desperdicio alimentario. La iniciativa buscó promover cambios duraderos en el estilo de vida de las personas, generando impactos positivos en su salud, economía y bienestar, alineándose con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS 3, ODS 4 y ODS 12).

2.1.3. Estructura organizativa

En los proyectos, la estructura organizativa no debe confundirse con la estructura organizacional propia de una empresa o institución. Mientras que las organizaciones cuentan con jerarquías formales, departamentos, puestos fijos y niveles de autoridad establecidos, los proyectos pueden tener estructuras más simples, temporales y orientadas exclusivamente al logro de objetivos específicos (PMI, 2021). Por ello, en este proyecto se utilizó una estructura organizativa adaptada a su alcance, tamaño y recursos disponibles, sin pretender asemejarse a la estructura de una institución permanente.

La estructura organizativa del proyecto se definió como el conjunto de roles, responsabilidades y relaciones funcionales necesarias para planificar, diseñar y documentar el curso de cocina sostenible a domicilio. Esta estructura temporal permitió distribuir tareas, coordinar recursos e implementar procesos de forma ordenada, tal como lo establece Kerzner (2017), quien destaca que incluso los proyectos pequeños requieren claridad en responsabilidades para asegurar consistencia y trazabilidad.

En este contexto, fue fundamental distinguir entre la estructura general del proyecto y la estructura particular del equipo del proyecto. La estructura general hizo referencia al marco organizativo utilizado exclusivamente para este proyecto, definiendo las funciones globales, los niveles básicos de autoridad y los lineamientos que guiaron su ejecución. Por otro lado, la estructura particular del proyecto se centró en los roles operativos necesarios para el diseño del curso, así como en los flujos de comunicación y las interacciones funcionales entre los participantes, aun cuando la ejecución recayera mayoritariamente en una sola persona (Mang & Reed, 2012).

A pesar de que el proyecto fue desarrollado principalmente por una única responsable, la definición formal de roles permitió organizar el trabajo, documentar las actividades y asegurar coherencia metodológica. Los roles establecidos fueron:

- 1. Responsable del Proyecto**

Encargada de la planificación integral del curso, diseño de contenidos, organización de sesiones, elaboración de materiales y supervisión documental. Aseguró que el curso estuviera alineado con los principios de sostenibilidad, los ODS y el enfoque de educación alternativa.

- 2. Interesado Principal**

Persona receptora de la propuesta educativa, encargada de brindar retroalimentación sobre la claridad, pertinencia y aplicabilidad del diseño del curso.

3. Persona de Apoyo

Figura flexible que colaboró bajo demanda en la revisión de materiales, aspectos técnicos culinarios o contenidos relacionados con sostenibilidad.

Esta estructura se representó mediante un organigrama sencillo, suficiente para reflejar la relación funcional entre los roles y para documentar la forma en que se administraron las actividades del proyecto.

Figura 1

Estructura Organizativa



Nota: Elaboración propia

Este organigrama permite visualizar la coordinación de roles, incluso cuando se trata de un proyecto ejecutado por una sola persona, y facilita la planificación de tareas, asignación de responsabilidades y seguimiento de objetivos (PMI, 2021; Mang & Reed, 2012).

La estructura organizativa asegura que el proyecto sea sistemático y replicable, permitiendo:

- Planificar actividades y asignar responsabilidades de manera clara.
- Garantizar que se cumplan los objetivos de aprendizaje y sostenibilidad.
- Documentar todo el proceso de planificación para futuras implementaciones.
- Coordinar recursos, incluso cuando el apoyo es mínimo, de manera eficiente.

La estructura organizativa es una parte vital para organizar las funciones y responsabilidades del proyecto, garantizar coherencia en la ejecución y replicar el modelo de gestión de proyectos educativos alternativos.

2.1.4 Productos y servicios de la iniciativa

Esta iniciativa tiene como propósito ofrecer productos y servicios educativos alternativos que promuevan la sostenibilidad, la alimentación saludable y el aprendizaje práctico. Su objetivo central es contribuir a la mejora de los hábitos alimentarios y la gestión responsable de los recursos domésticos, a través de la planificación de programas formativos que respondan a las necesidades de la población que quieren mejorar su salud, sus finanzas y que busca adquirir conocimientos útiles para su bienestar.

El principal producto de la organización es el modelo de gestión de proyectos educativos innovadores, diseñado como una herramienta metodológica para planificar, ejecutar y evaluar programas educativos no formales. Este modelo se fundamenta en los principios establecidos por el Project Management Institute (PMI, 2021, 2023) y adapta las buenas prácticas de gestión a contextos de aprendizaje alternativo, como el programa de cocina sostenible.

Modelo de gestión de proyectos educativos innovadores

Este producto se desarrolla a través de una serie de entregables definidos en la EDT (ver en la pág. 148). Incluye la definición de procesos y fases del modelo (1.2.3.1), donde se estructuran las etapas necesarias para la gestión integral de un proyecto educativo. Posteriormente, se realiza la selección de técnicas y herramientas de gestión (1.2.3.2), adecuadas para proyectos de pequeña y mediana escala en el ámbito educativo y comunitario.

En la etapa de métricas de éxito y control de riesgos (1.2.3.3), se establecen los indicadores que permitirán evaluar el desempeño de los programas futuros, garantizando su

coherencia con los principios de sostenibilidad y eficiencia. Finalmente, se desarrollan dos productos tangibles: el manual del modelo de gestión (1.2.3.4), que documenta las directrices, herramientas y formatos de trabajo, y el documento integrado del modelo (1.2.3.5), que consolida toda la información técnica y metodológica para su aplicación. Este proceso culmina con la revisión y retroalimentación del modelo (1.2.3.6), asegurando su validez y aplicabilidad.

Planificación de un curso básico de cocina sostenible a domicilio

El segundo producto clave es la planificación del curso básico de cocina sostenible a domicilio, el cual se desarrolla como una propuesta educativa alternativa orientada a la práctica, la conciencia ambiental y la economía doméstica responsable. Aunque el curso no se implementa directamente en esta etapa por falta de tiempo, su diseño constituye un servicio de alto valor para quienes buscan incorporar hábitos de consumo responsable y técnicas culinarias sostenibles en su vida cotidiana.

Este componente incluye la definición de los objetivos del curso (1.2.4.1), enfocados en fomentar habilidades culinarias básicas y hábitos saludables. Posteriormente, se realiza la selección del contenido temático (1.2.4.2), que abarca temas como aprovechamiento de alimentos, compostaje doméstico y reducción del desperdicio.

La metodología de enseñanza-aprendizaje (1.2.4.3) se diseña con un enfoque práctico y flexible, permitiendo al participante aprender de forma práctica, con lo que tiene en su hogar y adaptada a su entorno. Además, se elaboran materiales y recursos de apoyo (1.2.4.4), como guías ilustradas, listas de compras responsables y ejemplos de menús sostenibles. Finalmente, se lleva a cabo la revisión de coherencia general del plan (1.2.4.5), garantizando que los contenidos estén alineados con los *Objetivos de Desarrollo Sostenible* (ONU, 2015), especialmente con los ODS 3, 4 y 12.

Servicios complementarios

Como complemento, la iniciativa contempla la posibilidad de ofrecer servicios de asesoría personalizada en planificación de menús saludables, planificación de compras, aprender a comprar, gestión del hogar sostenible y aprovechamiento de recursos locales. Estos servicios permitirán ampliar el impacto del proyecto, fomentando personas más informadas y comprometidas con su bienestar y el del entorno.

Los productos y servicios que conforman esta propuesta están orientados a la generación de conocimiento útil, el fortalecimiento de la autonomía personal y la promoción de la sostenibilidad. La combinación de un modelo de gestión sólido y un programa educativo innovador constituye una contribución valiosa para el desarrollo social y ambiental en Costa Rica.

2.2 Teoría de Administración de Proyectos

En este punto se explican los fundamentos que orientan la gestión de proyectos, entendida como un proceso que permite organizar, planificar y dar seguimiento a las acciones necesarias para alcanzar un resultado específico. En la administración de proyectos se combinan diferentes conocimientos, habilidades y herramientas que ayudan a coordinar los recursos disponibles, cumplir con los plazos establecidos y asegurar que el producto o resultado final cumpla con los objetivos propuestos.

En términos generales, todo proyecto pasa por un ciclo de vida que incluye etapas como el inicio, la planificación, la ejecución y el cierre. Cada una cumple una función importante: en la primera se define qué se quiere lograr, en la planificación se organiza cómo hacerlo, en la ejecución se ponen en marcha las actividades y en el cierre se evalúan los resultados obtenidos y se documentan los aprendizajes.

La teoría de la administración de proyectos también destaca la importancia de la flexibilidad y la adaptación al contexto, reconociendo que no todos los proyectos son iguales y

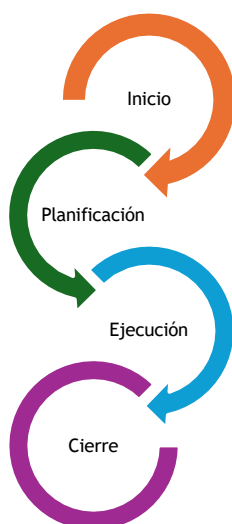
que las metodologías deben ajustarse a las características y necesidades de cada uno. Esto resulta especialmente útil cuando se trabaja en proyectos educativos o sociales, donde los resultados no solo se miden por la eficiencia, sino también por el impacto positivo en las personas.

En el caso de este proyecto, que busca diseñar un modelo de gestión para programas educativos alternativos enfocados en la cocina sostenible y los hábitos saludables, la teoría de la administración de proyectos cumple un papel clave. Gracias a ella, es posible ordenar las ideas, definir los pasos a seguir, asignar responsabilidades y medir los avances de forma clara y práctica.

Además, aplicar esta teoría permite dar solidez al modelo, hacerlo replicable y medible, y asegurar que los objetivos educativos se cumplan de manera eficiente. En otras palabras, la administración de proyectos se convierte en la base que permite transformar una propuesta educativa innovadora en un proceso bien estructurado, con resultados concretos y sostenibles en el tiempo.

Figura 2

Ciclo de vida de un proyecto



Nota: Elaboración propia

2.2.1 Principios de la dirección de proyectos

De acuerdo con el *Estándar para la Dirección de Proyectos* (PMI, 2021), los principios representan valores y conductas fundamentales que guían la manera en que los directores y equipos de proyecto deben actuar para lograr los objetivos propuestos. No se aplican directamente sobre los proyectos, sino sobre las personas que los ejecutan. Estos principios promueven un comportamiento ético, colaborativo, adaptable y orientado al valor, permitiendo que los proyectos se desarrollen de forma efectiva y sostenible.

Su finalidad es ofrecer una guía de actuación basada en buenas prácticas, que sirva como referencia para la toma de decisiones en contextos diversos. Al aplicarse correctamente, los principios fortalecen el liderazgo, la comunicación, la responsabilidad y la eficiencia dentro del equipo de trabajo.

En el caso del presente proyecto, que busca diseñar un modelo de gestión para programas educativos alternativos enfocados en la cocina sostenible, los principios del PMI ayudan a estructurar la metodología de trabajo, orientar el comportamiento de los participantes y garantizar que las acciones estén alineadas con los valores del aprendizaje, la sostenibilidad y la mejora continua.

12 principios de la dirección de proyectos y su aplicación al proyecto educativo y como se operativizan en el contexto del proyecto:

1. Ser diligente, respetuoso y cuidadoso

Finalidad: Promover un comportamiento ético, responsable y respetuoso con los demás y con el entorno del proyecto.

Aplicación: En el proyecto de cocina sostenible, implica que el equipo actúe con respeto hacia los participantes, cuide los recursos y promueva prácticas éticas en la gestión y ejecución de las actividades educativas.

2. Crear un ambiente colaborativo para el equipo

Finalidad: Fomentar la cooperación, la comunicación abierta y la confianza entre los miembros del equipo.

Aplicación: Se incentiva la participación de todos los involucrados facilitadores, estudiantes y coordinadores en la planificación y mejora del curso, garantizando un ambiente de trabajo positivo y productivo.

3. Comprometerse con los interesados

Finalidad: Reconocer y atender las necesidades, expectativas y aportes de los interesados (stakeholders) del proyecto.

Aplicación: Se busca mantener comunicación constante con los participantes, instituciones educativas y aliados, para asegurar que el curso responda a las verdaderas necesidades de aprendizaje y sostenibilidad.

4. Enfocarse en el valor

Finalidad: Asegurar que las decisiones del proyecto generen valor tangible o intangible para los beneficiarios.

Aplicación: El valor se refleja en el aprendizaje práctico de las personas, la reducción del desperdicio alimentario y la promoción de hábitos saludables, logrando beneficios tanto personales como sociales.

5. Reconocer, evaluar y responder a los sistemas de interacción

Finalidad: Comprender que los proyectos operan dentro de sistemas complejos y deben adaptarse a su entorno.

Aplicación: Se analiza el contexto educativo, económico y social de los participantes para adaptar los contenidos y metodologías, asegurando que sean accesibles y aplicables.

6. Demostrar liderazgo

Finalidad: Guiar al equipo con visión, motivación y ejemplo, promoviendo la responsabilidad y la confianza.

Aplicación: El director del proyecto actúa como facilitador y modelo de liderazgo participativo, promoviendo la autonomía y el compromiso del equipo.

7. Adaptarse al contexto y a la situación

Finalidad: Ajustar las estrategias de gestión según las características del proyecto y su entorno.

Aplicación: Se adapta la metodología a las necesidades del público meta (personas con poca experiencia culinaria), priorizando actividades prácticas y accesibles.

8. Incorporar la calidad en los procesos y resultados

Finalidad: Asegurar que los entregables y procesos cumplan con los estándares esperados y satisfagan las necesidades de los interesados.

Aplicación: Se establecen mecanismos de control y retroalimentación continua, para garantizar la calidad del contenido, la ejecución del curso y la satisfacción de los participantes.

9. Navegar por la complejidad

Finalidad: Identificar los elementos complejos y dinámicos del proyecto para gestionarlos de forma proactiva.

Aplicación: Se reconocen los retos de coordinación entre instituciones, recursos y tiempos, aplicando herramientas de seguimiento que faciliten la toma de decisiones y reduzcan riesgos.

10. Optimizar las respuestas a los riesgos

Finalidad: Anticipar, analizar y gestionar los riesgos que puedan afectar los objetivos del proyecto.

Aplicación: Se identifican riesgos como baja participación o limitaciones de recursos, elaborando planes de contingencia que aseguren la continuidad y éxito del programa.

11. Adoptar adaptabilidad y resiliencia

Finalidad: Promover la capacidad de aprender y ajustarse ante cambios o dificultades.

Aplicación: El proyecto se mantiene flexible ante imprevistos, ajustando cronogramas, recursos o metodologías sin perder su objetivo principal.

12. Facilitar el cambio para lograr el estado futuro deseado

Finalidad: Gestionar los procesos de cambio necesarios para alcanzar las metas propuestas.

Aplicación: El programa busca generar un cambio real en las personas, promoviendo una cultura de cocina sostenible, hábitos saludables y conciencia ambiental.

En resumen, se puede decir que los 12 principios de la dirección de proyectos ofrecen una guía ética, humana y práctica para quienes lideran y participan en el desarrollo del modelo educativo. Al aplicarlos de manera coherente, el proyecto no solo cumple con los objetivos técnicos y de planificación, sino que también promueve valores de respeto, sostenibilidad y mejora continua, contribuyendo al aprendizaje significativo y al bienestar de las personas involucradas.

2.2.2 Dominios de desempeño del proyecto

Un dominio de desempeño del proyecto es un grupo de actividades relacionadas que son fundamentales para la entrega efectiva de los resultados de los proyectos. Las actividades específicas que se llevan a cabo en cada uno de los dominios de desempeño están determinadas por el contexto de la organización, el proyecto, los entregables, el equipo de proyecto, los interesados y otros factores PMI (2021).

Los dominios del desempeño del proyecto que se indican en el PMBOK (7ª Edición) son:

1. Interesados: una efectiva gestión de este dominio resulta en una relación de trabajo productiva lo largo del proyecto, en acuerdo con los objetivos del proyecto, son beneficiarios del proyecto brindan apoyo y están satisfechos y aquellos que pueden oponerse al proyecto o a sus entregables no afectan negativamente los resultados del proyecto.

Aplicación en el proyecto: En el modelo educativo, se identifican y gestionan los intereses de los participantes y facilitadores. Se mantiene una comunicación constante

para comprender sus expectativas y garantizar que el curso responda a sus necesidades reales.

2. Equipo: se ocupa de las actividades y funciones asociadas con las personas responsables de producir los entregables del proyecto que hacen realidad los resultados de negocio. **Aplicación en el proyecto:** Se promueve un trabajo cooperativo entre los facilitadores y personal de apoyo, fomentando un ambiente de respeto, aprendizaje mutuo y compromiso con la sostenibilidad.
3. Enfoque de desarrollo y ciclo de vida: aborda las actividades y funciones asociadas con el enfoque de desarrollo, la cadencia y las fases del ciclo de vida del proyecto. **Aplicación en el proyecto:** Se adopta un enfoque híbrido, combinando planificación estructurada con flexibilidad para adaptar las actividades según la respuesta de los participantes.
4. Planificación: actividades y funciones asociadas con la organización y coordinación iniciales, necesarias para la entrega de los elementos entregables y los resultados del proyecto. **Aplicación en el proyecto:** Se elabora un plan que define las actividades, responsable, recursos materiales y tiempos de ejecución. La planificación incluye los contenidos del curso, las metodologías participativas y los mecanismos de evaluación del aprendizaje, garantizando coherencia entre los objetivos educativos y los resultados esperados.
5. Trabajo del proyecto: son aquellas actividades y funciones asociadas con el establecimiento de los procesos del proyecto, la gestión de los recursos físicos y el fomento de un entorno de aprendizaje. **Aplicación en el proyecto:** Se implementan las sesiones formativas, talleres prácticos y actividades de cocina sostenible. El monitoreo constante permite ajustar procesos, controlar el uso de recursos y mantener el enfoque en la calidad educativa y en la satisfacción de los participantes.

6. Entrega: actividades y funciones asociadas con la entrega del alcance y la calidad para cuyo logro se emprendió el proyecto. **Aplicación en el proyecto:** Planificar los productos del proyecto: modelo de gestión, metodología del curso piloto e informe final. Evaluar su pertinencia, aplicabilidad y aporte al aprendizaje y sostenibilidad, listos para futura implementación.
7. Medición: actividades y funciones asociadas con la entrega del alcance y la calidad para cuyo logro se emprendió el proyecto. **Aplicación en el proyecto:** Se establecen métricas para medir el nivel de satisfacción de los participantes, la adquisición de habilidades culinarias y la aplicación de prácticas sostenibles. La evaluación continua permite identificar mejoras y asegurar la efectividad del modelo educativo.
8. Incertidumbre: actividades y funciones asociadas con el riesgo y la incertidumbre. **Aplicación en el proyecto:** Se identifican posibles riesgos, como la falta de recursos o cambios en las condiciones logísticas. Se diseñan estrategias de prevención y planes de contingencia que aseguran la continuidad y adaptación del curso a nuevas circunstancias.

En resumen, los ocho dominios de desempeño propuestos por el PMI (2021) permiten comprender la dirección de proyectos como un proceso integral, donde las personas, los procesos y los resultados se relacionan de forma dinámica. En este proyecto, su aplicación asegura que el modelo educativo de cocina sostenible se planifique y ejecute con coherencia, calidad y sentido social, alineado con los valores de sostenibilidad, aprendizaje práctico y mejora continua.

Cada dominio fortalece un aspecto esencial del trabajo: desde la participación de los interesados hasta la evaluación de resultados y la gestión de la incertidumbre. De esta manera, el enfoque de dirección de proyectos contribuye no solo a lograr los objetivos propuestos, sino

también a construir capacidades duraderas que beneficien a los participantes y promuevan una educación más humana, inclusiva y sostenible.

Figura 3

Dominios del desempeño del proyecto



Nota: Los 8 dominios de desempeño, tomado de <https://gestiondeproyectosplus.com/pmbok7/>

2.2.3 Enfoques de desarrollo y ciclo de vida de los proyectos.

De acuerdo con el Project Management Institute (PMI, 2021), los enfoques de desarrollo representan los métodos o estrategias utilizadas para desarrollar el producto, servicio o resultado durante el ciclo de vida de un proyecto. Estos enfoques determinan cómo se planifican, ejecutan, monitorean y controlan las actividades, por lo que constituyen un elemento esencial de la dirección de proyectos.

La elección del enfoque de desarrollo tiene una importancia decisiva para la administración de proyectos (AP), ya que garantiza la eficiencia en la ejecución de los recursos, la transparencia en la gestión y la entrega de resultados con valor social. Según Kerzner (2022), seleccionar un enfoque adecuado permite equilibrar los factores de tiempo, costo,

alcance y calidad, además de adaptarse al nivel de incertidumbre y complejidad de cada iniciativa.

Guía del PMBOK (PMI, 2021, p.35) distingue tres enfoques principales de desarrollo: predictivo, adaptativo e híbrido. Cada uno presenta características particulares que se ajustan a las condiciones y naturaleza del proyecto. Se describen a continuación:

a. Enfoque predictivo:

Se basa en la planificación anticipada y secuencial de todas las fases del proyecto. Los entregables se definen desde el inicio, y los cambios se controlan de manera estricta. Según Schwalbe (2020), este enfoque es apropiado para proyectos con un alcance bien definido, bajo nivel de incertidumbre y donde las variables externas no afectan significativamente el desarrollo. Se utiliza comúnmente en proyectos gubernamentales, de infraestructura o programas educativos con procesos claros.

b. Enfoque adaptativo:

Es característico de los proyectos con alta incertidumbre, entornos cambiantes y necesidades evolutivas. En este enfoque, las actividades se desarrollan en iteraciones o ciclos cortos, permitiendo la retroalimentación constante del usuario. Highsmith (2019) destaca que este modelo promueve la flexibilidad y el aprendizaje continuo, siendo ideal para proyectos de innovación tecnológica, desarrollo de software o programas donde el resultado final no está completamente definido al inicio.

c. Enfoque híbrido:

Combina características del modelo predictivo y del adaptativo. Se utiliza cuando algunos componentes del proyecto son predecibles y otros requieren flexibilidad. Por ejemplo, un proyecto educativo puede planificarse de forma secuencial, pero incorporar componentes experimentales o adaptativos en la etapa de validación o implementación piloto.

Ciclos de vida de los proyectos y su relación con los enfoques

El ciclo de vida del proyecto es el conjunto de fases por las que atraviesa un proyecto desde su inicio hasta su cierre (PMI, 2021). Cada fase puede representar una etapa de trabajo o un conjunto de entregables. Los ciclos de vida se relacionan directamente con el enfoque de desarrollo elegido, pues determinan la estructura y secuencia de las actividades.

Kerzner (2022) señala que el ciclo de vida define “cómo se realiza el trabajo”, mientras que el enfoque de desarrollo define “cómo se gestiona el cambio y la incertidumbre”. En otras palabras, el enfoque es una filosofía o estrategia de dirección, mientras que el ciclo de vida es la aplicación práctica de esa estrategia.

Tabla 1

Diferencias clave entre enfoque de desarrollo y ciclo de vida

Aspecto	Enfoque de desarrollo	Ciclo de vida del proyecto
Naturaleza	Estrategia general de gestión	Estructura práctica del proyecto
Propósito	Determinar cómo se desarrolla el producto o servicio	Organizar las fases del proyecto
Nivel de aplicación	Conceptual (define la dirección del proyecto)	Operativo (define la secuencia de las actividades)
Ejemplo	Predictivo, adaptativo, híbrido	Inicio, planificación, ejecución, monitoreo y cierre

Nota: Elaboración propia, con base en open AI (2025)

La tabla anterior, muestra las diferencias fundamentales entre un enfoque de desarrollo y el ciclo de vida de un proyecto.

Aplicación al proyecto objeto de estudio

En el proyecto Modelo de gestión de proyectos para programas educativos alternativos: diseño y validación mediante un curso piloto de cocina sostenible, se adoptará un enfoque híbrido. Esta decisión responde a que algunas fases y entregables del proyecto son claramente planificables, mientras que otras requieren flexibilidad y adaptación a las necesidades de los participantes y ajustes pedagógicos durante la implementación del curso piloto. De esta

manera, el enfoque híbrido permite combinar la estructura y predictibilidad del enfoque tradicional con la adaptabilidad necesaria para responder a cambios o retroalimentación en tiempo real.

Relación del ciclo de vida con los grupos de procesos del PMI

Los grupos de procesos de la dirección de proyectos (PMI, 2021) se integran de manera natural en el ciclo de vida de un proyecto educativo. Para este proyecto, la relación se puede describir de la siguiente manera:

Grupo de iniciación: se refleja en la fase de inicio del proyecto, que incluye la definición de objetivos educativos, identificación de la población meta, análisis de necesidades y determinación de los entregables del programa.

Grupo de planificación: corresponde a la elaboración detallada de las actividades, cronogramas, recursos humanos y materiales, herramientas de gestión y estrategias pedagógicas para el curso piloto.

Grupo de ejecución: se materializa en la fase operativa del curso piloto, donde se implementan las actividades educativas, se realizan demostraciones culinarias y se involucra activamente a los participantes.

Grupo de monitoreo y control: se aplica durante toda la ejecución, permitiendo medir el rendimiento de los participantes, verificar la calidad de los contenidos y ajustar métodos o materiales según la retroalimentación recibida.

Grupo de cierre: se relaciona con la evaluación final del programa, análisis de los resultados del curso piloto, documentación de aprendizajes, y transferencia de la metodología para su posible réplica o escalabilidad en otros programas educativos.

En resumen, los enfoques de desarrollo constituyen el marco estratégico que orienta la gestión del proyecto, definiendo cómo se manejará la incertidumbre, los cambios y la

planificación. Por su parte, el ciclo de vida del proyecto representa la aplicación estructurada y práctica de esa estrategia, organizando las fases desde la iniciación hasta el cierre.

En proyectos educativos como este, el enfoque híbrido permite planificar con claridad los aspectos estructurales del programa (contenidos, cronograma y recursos) y, al mismo tiempo, adaptarse a la interacción con los participantes, ajustes metodológicos y resultados observados durante la ejecución del curso piloto. Esto asegura que los objetivos educativos y sostenibles se cumplan, promoviendo un aprendizaje práctico, significativo y accesible, especialmente para personas sin experiencia previa en cocina sostenible.

2.2.4 Administración, dirección o gerencia de proyectos

La administración de proyectos constituye una metodología esencial para las organizaciones modernas, ya que permite emplear de forma eficiente los recursos disponibles humanos, financieros, materiales y tecnológicos con el objetivo de alcanzar metas definidas dentro de un plazo determinado. Esta disciplina no solo busca la culminación exitosa de las actividades planificadas, sino también la generación de valor mediante el uso racional de los recursos, la reducción de costos innecesarios y la optimización de los procesos operativos.

De acuerdo con Lledó (2017), la administración de proyectos se concibe como una técnica que posibilita a las empresas gestionar de manera ordenada y estratégica sus acciones, con el propósito de cumplir con objetivos específicos, medibles, alcanzables, realistas y delimitados en el tiempo (SMART). Esta definición implica que la gestión de proyectos no se limita únicamente a planificar y ejecutar tareas, sino que incorpora una visión integral que conecta las metas del proyecto con la estrategia global de la organización.

La gestión eficiente se logra mediante la implementación de un enfoque metódico, el cual permite controlar cada fase del proceso y asegurar la coherencia entre los distintos componentes del proyecto. En este sentido, el desarrollo de planes estratégicos cumple un papel

fundamental, ya que estos orientan las acciones hacia el incremento de la productividad, el control de los costes y la eficacia en la ejecución de los procesos. Dichos planes funcionan como una hoja de ruta que facilita la toma de decisiones informadas y oportunas, permitiendo a las organizaciones anticipar riesgos y aprovechar oportunidades emergentes.

Por su parte, el Project Management Institute (PMI) define la dirección de proyectos como la aplicación de conocimientos, habilidades, herramientas y técnicas a las actividades del proyecto con el fin de cumplir con sus requisitos y expectativas (PMI, 2017). Esta definición enfatiza la naturaleza temporal y única de los proyectos, los cuales se diferencian de las operaciones continuas debido a que tienen un inicio y un final claramente definidos, así como objetivos concretos orientados a la obtención de resultados específicos.

La dirección de proyectos abarca cinco grandes grupos de procesos: iniciación, planificación, ejecución, monitoreo y control, y cierre. Cada grupo integra un conjunto de actividades interrelacionadas que, en conjunto, garantizan la entrega exitosa del producto, servicio o resultado del proyecto. La correcta integración de estos procesos asegura la coherencia entre las diferentes etapas del ciclo de vida del proyecto y permite mantener el control sobre los plazos, el presupuesto y la calidad del resultado final.

Con el paso del tiempo, la gestión de proyectos ha evolucionado significativamente. Las organizaciones contemporáneas se enfrentan a entornos cada vez más cambiantes, caracterizados por la innovación tecnológica, la globalización de los mercados y la necesidad de responder de manera ágil a las demandas del entorno. En este contexto, la gestión de proyectos se ha transformado en una competencia estratégica, indispensable para garantizar la sostenibilidad y competitividad institucional.

La Guía del PMBOK (PMI, 2021), en su séptima edición, amplía la perspectiva tradicional de la dirección de proyectos al incorporar diferentes enfoques de desarrollo, tales como el

predictivo, el adaptativo (ágil) y el híbrido. El enfoque predictivo, también conocido como tradicional, se caracteriza por la planificación detallada desde el inicio y un control estricto de los cambios, siendo idóneo para proyectos con un nivel bajo de incertidumbre. Por el contrario, el enfoque adaptativo o ágil promueve la flexibilidad, la entrega incremental de valor y la adaptación continua a las necesidades del cliente, resultando ideal para proyectos con alta variabilidad o incertidumbre. Finalmente, el enfoque híbrido combina elementos de ambos modelos, permitiendo adaptar la gestión a las particularidades del proyecto y del entorno.

La correcta selección del enfoque depende de múltiples factores, como la naturaleza del proyecto, los riesgos asociados, la madurez del equipo de trabajo y las expectativas de los interesados. En la práctica, la gestión de proyectos se convierte en un proceso dinámico que exige liderazgo, comunicación efectiva, trabajo en equipo y una sólida capacidad de análisis y resolución de problemas.

Asimismo, la integración de la dirección de proyectos con la estrategia organizacional es un elemento clave para asegurar que los esfuerzos del equipo se alineen con los objetivos institucionales. Los proyectos no deben concebirse como iniciativas aisladas, sino como componentes que contribuyen al logro de metas mayores, tales como la innovación, la mejora continua o la sostenibilidad. Esta alineación estratégica permite que los proyectos generen beneficios tangibles y sostenibles, no solo en términos económicos, sino también sociales y ambientales.

En conclusión, la administración y dirección de proyectos son disciplinas complementarias que permiten transformar ideas en resultados concretos, maximizando el uso de los recursos y asegurando la satisfacción de las partes interesadas. La aplicación de metodologías reconocidas internacionalmente, como las propuestas por el PMI, proporciona una base sólida para la gestión eficiente de proyectos en cualquier sector, promoviendo una cultura organizacional basada en la planificación, la transparencia y la mejora continua.

2.2.5 Grupos de procesos en la dirección de proyectos

De acuerdo con la *Guía práctica de grupos de procesos* (PMI, 2023), los procesos de la dirección de proyectos se agrupan en cinco grandes conjuntos denominados grupos de procesos, los cuales representan las etapas fundamentales de la gestión del proyecto:

- . Grupo de procesos de inicio:

En este grupo se definen y autorizan formalmente los proyectos o fases. Su propósito es establecer la visión inicial, identificar a los interesados y asegurar que el proyecto esté alineado con los objetivos estratégicos de la organización. Un proceso clave en esta fase es el desarrollo del Acta de Constitución del Proyecto.

- . Grupo de procesos de planificación:

Comprende las actividades necesarias para establecer el alcance, los objetivos y el plan de acción que guiará el desarrollo del proyecto. Durante esta etapa se definen las líneas base de alcance, cronograma y costos, además de los planes subsidiarios de gestión (riesgos, calidad, recursos, comunicaciones, adquisiciones, entre otros). Este grupo es esencial para establecer una ruta clara y viable hacia la ejecución.

- . Grupo de procesos de ejecución:

En este grupo se integran y desarrollan las actividades planificadas con el fin de completar el trabajo del proyecto y cumplir con las especificaciones definidas.

Involucra la coordinación de personas y recursos, la comunicación constante entre los interesados y la gestión del desempeño del equipo. Su resultado principal es la producción de los entregables planificados.

- . Grupo de procesos de monitoreo y control:

Tiene como objetivo dar seguimiento, revisar y regular el progreso y desempeño del proyecto, identificando cualquier desviación respecto al plan y aplicando las

medidas correctivas necesarias. A través de este grupo se asegura que el proyecto se mantenga dentro del alcance, el tiempo, el costo y la calidad establecidos.

Grupo de procesos de cierre:

Este grupo incluye los procesos necesarios para finalizar formalmente el proyecto o una fase. Implica verificar que todos los entregables estén completados, obtener la aceptación formal del cliente o patrocinador, y documentar las lecciones aprendidas para mejorar futuros proyectos.

Figura 4.

Procesos por grupo de procesos

Grupos de Procesos de la Dirección de Proyectos				
Grupo de Procesos de Inicio	Grupo de Procesos de Planificación	Grupo de Procesos de Ejecución	Grupo de Procesos de Monitoreo y Control	Grupo de Procesos de Cierre
4.1 Desarrollar el Acta de Constitución del Proyecto 4.2 Identificar a los Interesados	5.1 Desarrollar el Plan para la Dirección del Proyecto 5.2 Planificar la Gestión del Alcance 5.3 Recopilar Requisitos 5.4 Definir el Alcance 5.5 Crear la EOI/WBS 5.6 Planificar la Gestión del Cronograma 5.7 Definir las Actividades 5.8 Secuenciar las Actividades 5.9 Estimar la Duración de las Actividades 5.10 Desarrollar el Cronograma 5.11 Planificar la Gestión de los Costos 5.12 Estimar los Costos 5.13 Determinar el Presupuesto 5.14 Planificar la Gestión de la Calidad 5.15 Planificar la Gestión de Recursos 5.16 Estimar los Recursos de las Actividades 5.17 Planificar la Gestión de las Comunicaciones 5.18 Planificar la Gestión de los Riesgos 5.19 Identificar los Riesgos 5.20 Realizar el Análisis Cualitativo de Riesgos 5.21 Realizar el Análisis Cuantitativo de Riesgos 5.22 Planificar la Respuesta a los Riesgos 5.23 Planificar la Gestión de las Adquisiciones 5.24 Planificar el Involucramiento de los Interesados	6.1 Dirigir y Gestionar el Trabajo del Proyecto 6.2 Gestionar el Conocimiento del Proyecto 6.3 Gestionar la Calidad 6.4 Adquirir Recursos 6.5 Desarrollar el Equipo 6.6 Dirigir al Equipo 6.7 Gestionar las Comunicaciones 6.8 Implementar la Respuesta a los Riesgos 6.9 Ejecutar las Adquisiciones 6.10 Gestionar la Participación de los Interesados	7.1 Monitorear y Controlar el Trabajo del Proyecto 7.2 Realizar el Control Integrado de Cambios 7.3 Validar el Alcance 7.4 Controlar el Alcance 7.5 Controlar el Cronograma 7.6 Controlar los Costos 7.7 Controlar la Calidad 7.8 Controlar los Recursos 7.9 Monitorear las Comunicaciones 7.10 Monitorear los Riesgos 7.11 Controlar las Adquisiciones 7.12 Monitorear el Involucramiento de los Interesados	8.1 Cerrar el Proyecto o Fase

Nota: Obtenido de *Guía práctica de grupos de procesos* (p.22), por PMI, 2023, PMI.

La Figura 4 ilustra gráficamente la integración de los 49 procesos de la dirección de proyectos organizados dentro de los cinco grupos de procesos y distribuidos a lo largo de las

diez áreas de conocimiento. Cada celda de la matriz representa un proceso específico, mostrando cómo cada grupo de procesos se interrelaciona con las distintas áreas de gestión del proyecto (integración, alcance, cronograma, costos, calidad, recursos, comunicaciones, riesgos, adquisiciones e interesados).

2.2.6 Estrategia empresarial, portafolios, programas, proyectos

En el ámbito organizacional, los conceptos de estrategia empresarial, portafolio, programa y proyecto conforman una jerarquía lógica que permite alinear las acciones operativas con los objetivos estratégicos. Si bien estos términos suelen utilizarse indistintamente, cada uno posee características, alcances y propósitos distintos dentro de la gestión institucional. Comprender sus diferencias e interrelaciones es fundamental para garantizar la coherencia entre la visión estratégica de la organización y la ejecución efectiva de sus iniciativas.

Estrategia empresarial

De acuerdo con Kaplan y Norton (2008), la estrategia empresarial se define como el conjunto de decisiones y acciones que una organización adopta para alcanzar su misión y visión a largo plazo, mediante la asignación eficiente de recursos y la generación de ventajas competitivas sostenibles. En otras palabras, la estrategia determina qué debe hacerse, cómo debe hacerse y con qué recursos, estableciendo el marco que guía todas las operaciones, proyectos e inversiones de la institución.

El Project Management Institute (PMI, 2018) sostiene que la estrategia organizacional actúa como el punto de partida para la definición de portafolios, programas y proyectos, ya que estos constituyen los medios a través de los cuales se implementan los actos. En este sentido, cada proyecto o programa debe alinearse con la estrategia institucional, contribuyendo a la creación de valor y al logro de resultados medibles para la organización.

Por su parte, la Guía del PMBOK (PMI, 2017) enfatiza que la estrategia empresarial permite priorizar las iniciativas que generan mayor impacto en la organización, optimizando el uso de los recursos y fomentando una gestión orientada a resultados. Por lo tanto, una estrategia claramente definida proporciona dirección, coherencia y una visión compartida para todos los niveles de la empresa

La estrategia empresarial es, entonces, el nivel superior en la jerarquía organizacional, ya que marca el rumbo general hacia donde se orientan los portafolios, los programas y los proyectos. Sin una estrategia sólida, las iniciativas individuales carecen de cohesión y podrían no generar beneficios tangibles o sostenibles.

Portafolios

Según la Guía del PMBOK (PMI, 2017) un portafolio es una colección de programas, proyectos y otras iniciativas que se agrupan para facilitar su gestión y alineación con los objetivos estratégicos de la organización. Los proyectos o programas que forman parte de un portafolio pueden estar o no interrelacionados, pero todos deben contribuir, directa o indirectamente, al cumplimiento de la estrategia institucional.

La gestión de portafolios implica seleccionar, priorizar y equilibrar los proyectos y programas según su valor potencial, riesgo y contribución al negocio. De acuerdo con PMI (2018), el director o gestor del portafolio supervisa los recursos, presupuestos y políticas generales, garantizando que las iniciativas apoyen la estrategia de la organización y generen un retorno sostenible.

Desde la visión de Kaplan y Norton (2008), el portafolio constituye una herramienta de ejecución estratégica, ya que permite traducir la estrategia en acciones concretas y medibles mediante el uso de indicadores de desempeño, tales como los propuestos en el Cuadro de Mando Integral (Balanced Scorecard). A través de la gestión de portafolios, las empresas

aseguran que sus proyectos no sean esfuerzos aislados, sino partes integradas de un sistema orientado al logro de resultados.

Programas

El PMI (2018) define un programa como un grupo de proyectos interrelacionados y coordinados de forma que su gestión conjunta proporciona beneficios y control que no podrían alcanzarse si se gestionaran de manera independiente. En términos prácticos, los programas permiten optimizar recursos, gestionar dependencias y obtener sinergias entre proyectos con objetivos comunes.

Por ejemplo, en el ámbito educativo, un programa podría incluir diversos proyectos relacionados con la innovación pedagógica, la capacitación docente y el desarrollo curricular, todos alineados con un mismo propósito: mejorar la calidad educativa. La gestión del programa se enfoca en coordinar esfuerzos, compartir recursos y evaluar beneficios conjuntos, garantizando que cada proyecto contribuya a un objetivo global.

La Guía del PMBOK (PMI, 2017) subraya que los programas generan valor organizacional al conectar los resultados de los proyectos individuales con los beneficios estratégicos. De esta forma, los programas actúan como el puente entre la estrategia corporativa y los resultados operativos tangibles.

Proyectos

Los proyectos, según la Guía del PMBOK (PMI, 2017) son esfuerzos temporales llevados a cabo para crear un producto, servicio o resultado único. Se caracterizan por tener un inicio y un fin definidos, objetivos específicos, entregables concretos y una naturaleza no repetitiva. Cada proyecto tiene un propósito particular que contribuye, directa o indirectamente, a la estrategia de la organización.

El PMI (2018) añade que los proyectos constituyen los componentes operativos mediante los cuales se materializan las metas estratégicas, ya que permiten implementar cambios, mejorar procesos o desarrollar nuevas capacidades dentro de la organización. Por su parte, Kaplan y Norton (2008) destacan que los proyectos son instrumentos clave para la ejecución de la estrategia, pues cada uno representa una inversión destinada a generar valor futuro.

La importancia de los proyectos radica en que transforman las decisiones estratégicas en resultados concretos, medibles y verificables. A través de una adecuada gestión de alcance, tiempo, costo, calidad y riesgos, los proyectos aseguran la entrega efectiva de los beneficios esperados.

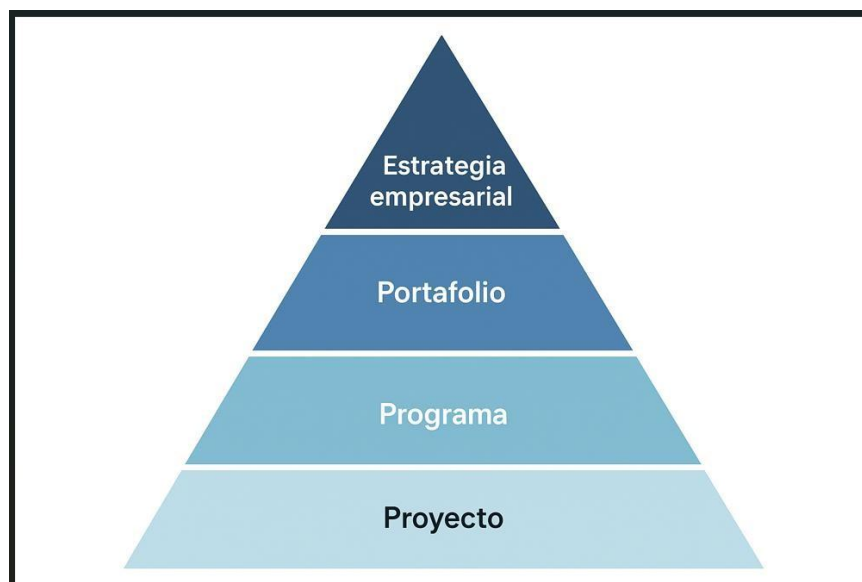
Relación entre estrategia empresarial, portafolios, programas y proyectos

Los cuatro niveles estrategia, portafolio, programa y proyecto conforman una estructura jerárquica y dinámica que vincula la planificación estratégica con la ejecución operativa. La estrategia define la dirección general; el portafolio selecciona y prioriza las iniciativas; el programa integra y coordina proyectos con objetivos comunes; y el proyecto concreta las acciones necesarias para alcanzar los resultados esperados.

Para visualizar esta relación de forma estructurada, la siguiente figura presenta una comparación entre los niveles de gestión, destacando su propósito, alcance, horizonte temporal y principales responsables.

Figura 5

Comparación entre Estrategia Empresarial – Portafolio – Programa – Proyecto



Nota: Figura generada por Chat GPT, 2025

2.3 Estado de la cuestión y otra teoría propia del tema de interés

Este apartado tiene como finalidad ofrecer una visión clara y actual del contexto en el que se desarrolla el proyecto, así como de las principales teorías, enfoques e investigaciones relacionadas con el tema central. A través del estado de la cuestión se describe la situación actual del problema u oportunidad que motiva la elaboración de este PFG, con un enfoque aplicado a la realidad nacional y social. Además, se presentan los aportes teóricos y antecedentes que sustentan el diseño del modelo de gestión propuesto.

El objetivo principal de este apartado es fundamentar teóricamente el proyecto, mostrando la relevancia del tema, las tendencias actuales en la educación alternativa y la gestión de proyectos educativos, y cómo la cocina sostenible puede convertirse en una herramienta formativa y de desarrollo personal. Este análisis permite comprender la pertinencia del modelo, así como las bases conceptuales que orientan su diseño y validación.

2.3.1 Situación actual del problema u oportunidad en estudio (estado de la cuestión)

En la actualidad, muchas personas adultas enfrentan la necesidad de mejorar sus hábitos alimentarios y de fortalecer sus capacidades culinarias básicas para la vida diaria. En el contexto costarricense, esta situación se ve reflejada en el incremento del consumo de alimentos procesados, la disminución del tiempo destinado a la preparación de comidas en el hogar y la pérdida progresiva de conocimientos culinarios tradicionales. Este fenómeno no solo tiene implicaciones en la salud de la población, sino también en el desperdicio de alimentos y en el impacto ambiental asociado al modelo de consumo actual.

A pesar de los esfuerzos institucionales, como las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios (GABSA) publicadas por el Ministerio de Salud (2023) y su Plan de Implementación 2024–2030, aún existe una brecha importante entre las recomendaciones técnicas y la práctica cotidiana de las personas. Las guías promueven una alimentación saludable, sostenible y culturalmente pertinente, pero su aplicación efectiva requiere que la población adquiera habilidades prácticas para cocinar con los productos que ya tiene en casa, aprovechando al máximo los recursos disponibles y reduciendo el desperdicio.

Es así como se identifica una oportunidad de intervención educativa orientada a fortalecer las competencias culinarias de las personas mediante estrategias simples, prácticas y sostenibles. Actualmente, gran parte de la población especialmente quienes viven solos o tienen horarios laborales extensos depende del consumo de comidas preparadas o alimentos ultra procesados, lo que conlleva un aumento en el gasto familiar y un deterioro en la salud y en la calidad nutricional. Esto se agrava por la falta de espacios accesibles donde aprender a cocinar de forma saludable, económica, sostenible, práctica y fácil.

Desde la perspectiva organizacional, el Ministerio de Salud y otras entidades del sector agroalimentario, como el Tecnológico de Costa Rica (2023), han desarrollado iniciativas relacionadas con la reducción de pérdidas y desperdicios de alimentos, sin embargo, la mayoría de estas acciones se concentran en el sector productivo y no en el nivel doméstico. A nivel comunitario, son escasas las propuestas que aborden la cocina cotidiana como una herramienta de bienestar, sostenibilidad y aprendizaje práctico.

Esta situación evidencia la necesidad de un modelo educativo alternativo, más cercano a las realidades del hogar, donde las personas puedan aprender haciendo, a través de experiencias significativas que integren el uso de los ingredientes locales, la planificación de menús balanceados y la aplicación de principios de sostenibilidad. En este sentido, la propuesta de un curso piloto de cocina sostenible, diseñado bajo un enfoque de aprendizaje experiencial y educación para la sostenibilidad, surge como una oportunidad concreta para fortalecer las capacidades individuales y contribuir al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente el ODS 3 (Salud y bienestar), el ODS 4 (Educación de calidad) y el ODS 12 (Producción y consumo responsables).

Actualmente, no existen programas estructurados de este tipo dirigidos a la población general, por lo que el proyecto representa una innovación tanto en su enfoque pedagógico como en su alineación con las políticas nacionales de salud y sostenibilidad. Su aplicación permitirá validar un modelo de enseñanza práctico, inclusivo y replicable, que fomente la autonomía alimentaria, el aprovechamiento eficiente de los recursos y la adopción de hábitos saludables desde la cotidianidad.

2.3.2 Investigaciones que se han hecho sobre el tema en estudio

Diversas investigaciones y enfoques teóricos han aportado conocimientos valiosos que respaldan la propuesta de un modelo educativo práctico en cocina sostenible. Estos estudios

proviene tanto del ámbito de la gestión de proyectos como del campo educativo y de la sostenibilidad, y permiten comprender cómo la planificación, el aprendizaje y la innovación pueden integrarse para generar un impacto real en la vida cotidiana de las personas.

Desde la perspectiva de la gestión de proyectos, autores como Kerzner (2017) y el Project Management Institute (PMI, 2021) han destacado la importancia de aplicar enfoques sistemáticos para planificar, ejecutar y controlar iniciativas que generen valor tangible. Según Kerzner, el éxito de un proyecto depende de su capacidad para traducir los objetivos en resultados medibles, lo cual coincide con la intención de este proyecto: desarrollar y validar un curso piloto que contribuya a mejorar los hábitos alimentarios y las prácticas sostenibles de la población participante. Por su parte, el PMBOK 7.^a edición promueve la gestión basada en principios y la adaptabilidad, lo que permite diseñar proyectos educativos que respondan a las necesidades reales del entorno.

En esta misma línea, Highsmith (2019) plantea el enfoque ágil como una forma de gestión flexible, colaborativa y enfocada en el aprendizaje continuo. Su planteamiento resulta particularmente útil para proyectos educativos, ya que prioriza la retroalimentación constante, la mejora incremental y la participación de las personas involucradas. En el contexto del curso de cocina sostenible, esta metodología puede aplicarse mediante ciclos cortos de enseñanza-aprendizaje donde los participantes experimentan, evalúan resultados y ajustan sus prácticas, integrando el error como parte del proceso formativo.

Por otro lado, las investigaciones de Mang y Reed (2012) sobre desarrollo y diseño regenerativo refuerzan la idea de que los proyectos deben ir más allá de la sostenibilidad tradicional, buscando restaurar y revitalizar los sistemas naturales y sociales. En este sentido, la cocina sostenible no solo implica reducir el impacto ambiental, sino también regenerar vínculos comunitarios y promover una relación más consciente con los alimentos. Incorporar

este enfoque en la educación culinaria permite conectar la salud personal con la salud del planeta.

A nivel nacional, el Ministerio de Salud de Costa Rica (2023, 2024) ha desarrollado investigaciones y guías orientadas a la promoción de hábitos alimentarios saludables, sostenibles y culturalmente apropiados. Las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios (GABSA), junto con su Plan de Implementación 2024–2030, representan un avance significativo en la integración de la sostenibilidad dentro de las políticas públicas de salud. Sin embargo, estos documentos reconocen la necesidad de fortalecer la educación práctica, para que las personas logren llevar a la acción los principios de una dieta saludable con los recursos que tienen disponibles.

De forma complementaria, los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ONU, 2015), en especial el ODS 3 (Salud y bienestar), el ODS 4 (Educación de calidad) y el ODS 12 (Producción y consumo responsables), han impulsado investigaciones y programas enfocados en cambiar los patrones de consumo y en promover estilos de vida sostenibles. Estos lineamientos globales respaldan la importancia de iniciativas locales que fomenten la educación práctica en temas de salud y alimentación.

Asimismo, investigaciones impulsadas por el Tecnológico de Costa Rica (2023) han mostrado avances en la reducción del desperdicio de alimentos a nivel productivo, pero también señalan que una parte importante del problema se origina en los hogares, debido al desconocimiento sobre cómo aprovechar adecuadamente los alimentos. Esto demuestra la relevancia de iniciativas educativas que empoderen a la población en el uso eficiente de los productos que ya tienen disponibles.

Finalmente, desde el ámbito de la gestión estratégica, Turner y Müller (2019) y Schwalbe (2020) destacan que los proyectos exitosos combinan planificación, liderazgo y aprendizaje continuo. Estas investigaciones coinciden en que el conocimiento práctico —como

el que se promueve en este curso de cocina sostenible— debe ser gestionado como un proceso dinámico y participativo, donde las personas se convierten en protagonistas de su propio aprendizaje.

En conjunto, estas investigaciones muestran que el aprendizaje experiencial, la gestión ágil y la sostenibilidad pueden integrarse de forma coherente para desarrollar proyectos educativos innovadores. El análisis de estos aportes permite fundamentar el diseño de un modelo práctico, flexible y accesible que promueva cambios reales en los hábitos de las personas y contribuya a los objetivos nacionales e internacionales en materia de salud, bienestar y sostenibilidad.

2.3.3. Otras teorías o buenas prácticas relacionadas con el tema en estudio

El presente apartado profundiza en teorías y enfoques complementarios que fortalecen la propuesta de un modelo educativo práctico en cocina sostenible. Estas teorías permiten fundamentar el diseño metodológico, la estrategia de enseñanza y el desarrollo de competencias de los participantes. Las tres perspectivas seleccionadas son: aprendizaje experiencial, educación para la sostenibilidad y gestión ágil que comparten una visión activa, participativa y adaptable, que busca generar cambios reales en las personas y su entorno

2.3.3.1 Aprendizaje experiencial

Se basa en la premisa de que las personas aprenden de forma más significativa cuando experimentan, reflexionan y aplican lo aprendido a situaciones reales. Esta teoría, desarrollada por autores como David Kolb (1984), propone un ciclo de aprendizaje que incluye la experiencia concreta, la observación reflexiva, la conceptualización y la experimentación activa.

Aplicar esta teoría al curso de cocina sostenible resulta fundamental, ya que los participantes no solo reciben información, sino que aprenden haciendo: cocinando, probando, cometiendo errores y mejorando con base en su propia práctica. Este enfoque permite que

cada participante conecte el conocimiento con su vida cotidiana, fortaleciendo la autonomía y la confianza en su capacidad para cocinar con los recursos disponibles en casa.

En el contexto de este proyecto, el aprendizaje experiencial también fomenta la creatividad culinaria, el trabajo colaborativo y la construcción de conocimientos compartidos. A través de talleres prácticos, los participantes pueden comparar resultados, compartir estrategias y reflexionar sobre cómo optimizar los ingredientes y utensilios de uso común. Este proceso fortalece el aprendizaje significativo y promueve la sostenibilidad al reducir el desperdicio y mejorar la planificación alimentaria doméstica.

Además, el aprendizaje experiencial se alinea con los principios del PMBOK (2021), al fomentar una gestión adaptativa, centrada en la mejora continua y en el valor entregado a los beneficiarios del proyecto.

Para este proyecto educativo alternativo enfocado en un curso de cocina sostenible para adultos principiantes, la teoría de Kolb aporta varias implicaciones prácticas, propone:

- Diseñar actividades que inicien con una experiencia concreta (por ejemplo : preparar y cocinar un plato simple con los recursos domésticos).
- Incluir momentos de reflexión sobre lo que funcionó, qué dificultades surgieron, y cómo se podría mejorar (observación reflexiva).
- Facilitar la conceptualización de aprendizajes, como principios de sostenibilidad, planificación de alimentos o aprovechamiento de ingredientes (conceptualización abstracta).
- Proponer que los participantes experimenten con lo aprendido en su cocina doméstica, aplicando variantes, adaptando utensilios o ingredientes y viendo los resultados (experimentación activa).

- Reconocer que los participantes pueden tener distintos estilos de aprendizaje, por lo que las sesiones deberían combinar experiencias prácticas, reflexión, explicación de conceptos y experimentación, para acomodar diferentes preferencias.

Como señalan Jarvis (2006) y Merriam y Bierema (2014), las personas adultas aprenden mejor cuando pueden vincular la nueva información con sus experiencias previas, cuando encuentran un propósito inmediato en lo que aprenden y cuando participan activamente en el proceso educativo. Por tanto, este enfoque no solo fortalece las habilidades culinarias de los participantes, sino también su motivación y sentido de logro personal.

La incorporación del aprendizaje experiencial en el proyecto no solo fortalece el diseño del curso de cocina sostenible, promueve el trabajo colaborativo y el aprendizaje social, al reconocer que la construcción del conocimiento se enriquece mediante la interacción entre pares. En este sentido, fomenta la comunicación, el intercambio de perspectivas y la reflexión colectiva, elementos que fortalecen tanto el aprendizaje individual como el grupal. Estas prácticas se alinean con los principios contemporáneos de la educación participativa y con las estrategias de desarrollo de capacidades comunitarias, al situar al sujeto como agente activo del cambio y no como receptor pasivo del conocimiento y aporta un valor añadido al modelo de gestión educativa propuesto. Este enfoque permite alinear los principios pedagógicos con los objetivos de sostenibilidad y con las buenas prácticas de gestión de proyectos, logrando así un equilibrio entre la teoría y la práctica, el aprendizaje individual y el colectivo, y la innovación y la aplicabilidad. Su énfasis en la participación, la reflexión crítica y la mejora continua ofrece una base teórica sólida para diseñar procesos educativos innovadores, flexibles y sostenibles, orientados al fortalecimiento de competencias y al desarrollo integral de las personas.

La siguiente figura ilustra las cuatro fases del ciclo de aprendizaje experiencial de Kolb:

1) Experiencia concreta (vivir la experiencia), 2) Observación reflexiva (reflexionar sobre lo

vivido), 3) Conceptualización abstracta (formar ideas o teorías a partir de la reflexión) y 4) Experimentación activa (aplicar lo aprendido en nuevos contextos).

Figura 6

Fases significativas en el ciclo del aprendizaje experiencial



Nota: Ciclo de aprendizaje experiencial adaptado de «Aprendizaje a través de experiencias», por SOOM Metrix, 3 de agosto de 2023

2.3.3.2 Educación para la sostenibilidad

La educación para la sostenibilidad busca formar personas conscientes del impacto de sus decisiones sobre el ambiente, la salud y la sociedad. De acuerdo con las Naciones Unidas (2015), este tipo de educación contribuye al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en especial el ODS 4 (Educación de calidad) y el ODS 12 (Producción y consumo responsables). Su propósito fundamental es formar personas críticas, reflexivas y comprometidas con la construcción de un futuro sostenible, capaces de comprender el impacto de sus decisiones sobre el entorno y de actuar en consecuencia. Más que transmitir

conocimientos, la educación para la sostenibilidad busca transformar hábitos, valores y actitudes, promoviendo una cultura basada en la responsabilidad, el respeto y la equidad intergeneracional. Educar para la sostenibilidad implica integrar en los procesos de enseñanza y aprendizaje la comprensión de las relaciones entre el ser humano, la sociedad y la naturaleza, reconociendo que el bienestar individual depende de la salud del planeta.

En Costa Rica, el Ministerio de Salud (2023, 2024) promueve esta visión mediante las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios (GABSA) y su Plan de Implementación 2024–2030, que enfatizan el consumo responsable, el aprovechamiento de los alimentos y la reducción del desperdicio. Estas guías plantean un modelo educativo que vincula la alimentación con la salud, la equidad y la protección del medio ambiente, promoviendo hábitos alimentarios sostenibles que contribuyen a una mejor calidad de vida y al fortalecimiento de la seguridad alimentaria nacional. Sin embargo, su aplicación efectiva depende de que las personas cuenten con los conocimientos y habilidades necesarios para poner en práctica estos principios en la vida diaria. En muchas ocasiones, los mensajes institucionales no se traducen en cambios concretos de comportamiento debido a la falta de herramientas pedagógicas que conecten la teoría con la práctica cotidiana. En este sentido, el curso de cocina sostenible propuesto en este proyecto representa una respuesta educativa innovadora y aplicada, que permite a los participantes aprender haciendo, mediante la experiencia directa y significativa.

El curso de cocina sostenible se convierte así en una herramienta concreta de educación para la sostenibilidad. A través de la práctica culinaria, los participantes aprenden a planificar menús balanceados, reducir el desperdicio y valorar los productos locales y de temporada. Cocinar se convierte, entonces, en una experiencia educativa integral, donde se desarrollan tanto habilidades técnicas como valores sociales y ambientales. Este enfoque transforma la cocina doméstica en un espacio de aprendizaje, creatividad y conciencia

ecológica, donde la sostenibilidad deja de ser un concepto abstracto para convertirse en una práctica cotidiana y accesible.

Este enfoque refuerza la autonomía alimentaria y la responsabilidad ambiental de los participantes, aportando al bienestar individual y colectivo. Además, se alinea con los esfuerzos del Tecnológico de Costa Rica (2023), que impulsa proyectos para reducir las pérdidas y desperdicios de alimentos en el país.

Asimismo, el curso promueve la autonomía alimentaria, entendida como la capacidad de cada persona o familia para satisfacer sus necesidades nutricionales de manera sostenible, sin depender excesivamente de productos industrializados o de alto impacto ambiental. Aprender a cocinar con lo que se tiene en casa, aprovechar los ingredientes locales y reducir el desperdicio no solo genera beneficios económicos, sino que también fortalece la resiliencia ante crisis alimentarias y promueve una relación más equilibrada con la naturaleza.

Así las cosas, la educación para la sostenibilidad se convierte en una herramienta de empoderamiento personal y comunitario. Las personas que aprenden a cocinar de forma sostenible no solo mejoran su salud y su bienestar, sino que también contribuyen activamente a la reducción del desperdicio y al fortalecimiento de las economías locales. Cada acción, por pequeña que sea, como aprovechar las cáscaras de vegetales, utilizar utensilios de bajo consumo o preferir productos de temporada, representa una práctica educativa que transforma la relación entre el ser humano y el entorno.

Desde el punto de vista metodológico, la educación para la sostenibilidad aplicada a la cocina combina la teoría con la acción, lo cognitivo con lo emocional y lo individual con lo colectivo. El proceso de aprendizaje parte de la experiencia directa cocinar, probar, reflexionar, lo cual permite que el conocimiento se integre de forma más profunda y duradera. Esta metodología se alinea con los postulados del aprendizaje experiencial de Kolb (1984), donde el

conocimiento surge de la interacción entre la experiencia, la reflexión y la experimentación activa. En este marco, la cocina se convierte en un laboratorio de aprendizaje, donde cada participante descubre, adapta y transforma sus hábitos alimentarios de manera consciente.

La educación para la sostenibilidad en el ámbito culinario no termina con el curso. Su propósito es generar un cambio permanente en las prácticas y en la mentalidad de las personas. Cuando los participantes aplican lo aprendido en sus hogares, comparten sus experiencias con familiares y vecinos, y replican los principios de sostenibilidad, se produce un efecto multiplicador que contribuye al desarrollo de comunidades más conscientes y responsables con su entorno. Este modelo educativo demuestra que la sostenibilidad no se enseña únicamente en discursos o documentos, sino que se construye día a día, en los espacios más cotidianos y con las herramientas más simples: la cocina, los alimentos y la voluntad de aprender y transformar.

2.3.3.3 Enfoque ágil en la gestión educativa

El enfoque ágil, descrito por Highsmith (2019) y retomado por el PMI (2021), plantea una forma de gestión flexible y colaborativa, centrada en la entrega de valor y la mejora continua. Aunque nació en el ámbito de la ingeniería de software, su filosofía se adapta fácilmente a proyectos educativos que requieren innovación, adaptabilidad y participación de los interesados.

En el caso del curso piloto, la gestión ágil se refleja en la planificación iterativa, donde las actividades se ajustan según los avances y necesidades de las personas. En lugar de seguir un plan rígido, se aplican ciclos cortos de planificación, ejecución, retroalimentación y mejora. Esto permite que el curso evolucione de acuerdo con la experiencia de las personas, manteniendo su relevancia y eficacia.

Además, el enfoque ágil promueve la autogestión y la responsabilidad compartida, tanto entre el facilitador como entre los participantes. Cada sesión se convierte en una oportunidad para evaluar los resultados y proponer mejoras inmediatas, lo que refuerza el aprendizaje activo y colaborativo.

Según Kerzner (2017), la gestión moderna de proyectos requiere una visión sistémica que integre la planificación con la flexibilidad y la comunicación continua. En ese sentido, el enfoque ágil aplicado a la educación permite que el curso sea un proceso dinámico, adaptativo y orientado al aprendizaje real de las personas, validando así un modelo replicable para futuras experiencias educativas en sostenibilidad y cocina práctica.

Principios ágiles aplicados al contexto educativo del proyecto

Los valores fundamentales del Manifiesto Ágil (Beck et al., 2001) también pueden traducirse al contexto educativo como orientaciones estratégicas para la gestión de proyectos formativos:

1. **Personas e interacciones sobre procesos y herramientas.**

La comunicación, la cooperación y el trabajo en equipo adquieren un papel central. En lugar de depender exclusivamente de procedimientos o materiales estandarizados, se enfatiza la importancia del diálogo, la colaboración y la construcción de confianza entre los actores educativos.

2. **Productos funcionales sobre documentación extensa.**

En educación, este principio implica priorizar los resultados de aprendizaje tangibles y las experiencias significativas sobre la producción excesiva de documentos o registros formales. El aprendizaje se evidencia en la práctica, en la capacidad de aplicar conocimientos y en la mejora observable de las competencias de los participantes.

3. Respuesta al cambio sobre seguir un plan rígido.

En lugar de mantener estructuras inamovibles, se busca la capacidad de adaptación frente a imprevistos, necesidades emergentes o transformaciones del entorno. Este principio favorece una cultura organizacional abierta al aprendizaje, la innovación y la mejora constante.

Herramientas ágiles que se utilizarán en la gestión educativa

Además de estos valores, las metodologías ágiles aportan una serie de buenas prácticas que pueden incorporarse a la gestión educativa para fortalecer la planificación, la ejecución y la evaluación de proyectos:

- Tableros Kanban: permiten visualizar el flujo de trabajo, identificar el estado de las tareas (pendientes, en proceso o completadas) y facilitar la gestión colaborativa. Esta herramienta incrementa la transparencia y la eficiencia del equipo educativo.
- Revisiones periódicas o retrospectivas: espacios breves de reflexión colectiva donde los participantes evalúan los avances, identifican obstáculos y formulan propuestas de mejora continua.
- Historias de usuario: técnica que ayuda a comprender las necesidades y expectativas de los participantes mediante descripciones breves de sus metas y motivaciones, lo que permite diseñar experiencias formativas más personalizadas.
- Retroalimentación continua: práctica que garantiza la comunicación bidireccional entre facilitadores y participantes, posibilitando ajustes inmediatos en los contenidos o metodologías según los resultados observados.

Estas prácticas convertirán el curso en un proceso de aprendizaje participativo y evolutivo, donde cada ciclo representará una oportunidad para mejorar, innovar y fortalecer la comprensión de la cocina sostenible.

Beneficios observados en la aplicación del enfoque ágil

La aplicación del enfoque ágil generará múltiples beneficios tanto en la gestión del proyecto como en los resultados educativos. En primer lugar, se fortalecerá la motivación y el compromiso de los participantes, al sentirse protagonistas del proceso de aprendizaje. La posibilidad de aportar ideas y sugerencias aumentará la participación y el sentido de pertenencia.

En segundo lugar, la agilidad permitirá responder eficazmente a los cambios e imprevistos, ya que las decisiones se tomarán de forma colaborativa y en función del contexto. Esto reducirá los riesgos de desmotivación o abandono y garantizará una mayor satisfacción con el proceso formativo.

Asimismo, el enfoque ágil promoverá una mejora continua de los contenidos y métodos de enseñanza, permitiendo integrar nuevas recetas, ajustar los tiempos de las prácticas y simplificar técnicas según la experiencia adquirida en cada sesión. El resultado será un curso dinámico, flexible y sostenible, capaz de adaptarse a diversos escenarios sin perder su calidad pedagógica.

Otro beneficio significativo será la transferencia de conocimientos prácticos, ya que los participantes no solo van a adquirir habilidades culinarias, sino también principios de sostenibilidad aplicables en su vida cotidiana. La metodología ágil, al centrarse en el aprendizaje activo y la práctica, favorecerá una comprensión más profunda y duradera de los temas tratados.

El enfoque ágil se consolidará como un modelo pertinente y replicable para futuros programas educativos alternativos, especialmente aquellos que buscan combinar la formación práctica con la transformación social y ambiental.

En resumen, sobre este apartado las teorías analizadas aprendizaje experiencial, educación para la sostenibilidad y gestión ágil sustentan la estructura metodológica del curso

piloto de cocina sostenible. En conjunto, promueven un aprendizaje significativo, contextualizado y orientado a la acción, donde los participantes se convierten en protagonistas de su propio proceso de cambio. El proyecto, además de fortalecer habilidades culinarias, busca transformar hábitos y generar conciencia sobre el valor de una alimentación saludable, económica y respetuosa con el medio ambiente.

2.4 Análisis crítico de la aplicación de modelos de gestión de proyectos en educación alternativa

Si bien los modelos del Project Management Institute (PMI) han demostrado altos niveles de efectividad en contextos organizacionales, empresariales e institucionales, su aplicación en entornos educativos no formales plantea desafíos teóricos y prácticos que deben ser reconocidos de manera crítica. Uno de los principales puntos de tensión se manifiesta entre la estructura formal propia de los modelos de gestión de proyectos y la flexibilidad pedagógica característica de la educación alternativa.

La estandarización de procesos, la planificación estructurada y la definición de métricas pueden entrar en conflicto con principios pedagógicos como la autonomía del aprendizaje, la adaptación a los ritmos individuales, la horizontalidad en la relación educativa y la construcción colectiva del conocimiento. En contextos comunitarios y domésticos, una gestión excesivamente rígida puede generar resistencia, desmotivación o percepción de burocratización del proceso educativo.

Asimismo, existe el riesgo epistemológico de que la gestión se convierta en un fin en sí mismo, desplazando el enfoque pedagógico, humano y transformador del proceso educativo. En respuesta a ello, el modelo propuesto adopta un enfoque flexible, adaptativo e integrador, en el cual la estructura metodológica cumple una función de soporte organizativo y no de control restrictivo del aprendizaje.

Desde una perspectiva crítica, también se reconocen riesgos potenciales asociados a la implementación del modelo, tales como:

- Dificultades de adaptación a contextos socioculturales diversos.
- Resistencia de participantes ante estructuras percibidas como formales.
- Limitaciones operativas en entornos con recursos restringidos.
- Posible desalineación entre objetivos pedagógicos y métricas de gestión.

Estos elementos no invalidan la propuesta, sino que delimitan su campo de aplicación y justifican la necesidad de un modelo de gestión contextualizado, sensible al entorno educativo y coherente con los principios del aprendizaje experiencial, la educación alternativa y el desarrollo regenerativo.

3 Marco metodológico

En este apartado se analiza el conjunto de acciones metodológicas destinadas a describir y comprender el problema de estudio, a través de procedimientos sistemáticos que permitan responder al cómo se desarrollará la investigación. Este enfoque metodológico constituye la aplicación lógica y ordenada de los conceptos teóricos presentados en el marco teórico, sirviendo como base para la validación del modelo propuesto de gestión de proyectos aplicable a programas educativos alternativos.

El enfoque de la investigación adoptado es de carácter cualitativo, dado que busca comprender los procesos, dinámicas y percepciones relacionadas con la gestión educativa en contextos no formales, más que medir variables numéricas. Según Hernández Sampieri, Fernández y Baptista (2022), la investigación cualitativa se centra en explorar fenómenos desde la perspectiva de los participantes, interpretando significados, experiencias y comportamientos. Este enfoque permite analizar con profundidad las prácticas de gestión educativa, las necesidades de los programas alternativos y las oportunidades de mejora en la planificación y ejecución de sus proyectos.

Asimismo, la investigación incorpora un componente descriptivo y de diseño, pues pretende identificar las características, procesos y buenas prácticas que sustentan la creación de un modelo metodológico. Según Tamayo y Tamayo (2004), los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. En este sentido, el estudio no busca medir ni comprobar hipótesis mediante estadística, sino comprender, estructurar y proponer un modelo fundamentado en teorías y metodologías contemporáneas de gestión de proyectos.

Dentro de este marco, se aplicaron técnicas de observación documental y análisis comparativo, que permitieron identificar las metodologías más adecuadas para programas educativos alternativos. Se recurrió a fuentes primarias y secundarias, tales como guías del Project

Management Institute (PMI, 2021; 2023), teorías de gestión de proyectos ágiles (Highsmith, 2019; Beck et al., 2001) y enfoques educativos flexibles, entre otros autores que respaldan la pertinencia del modelo propuesto.

Por tanto, el enfoque de la investigación no se orientó a la ejecución práctica de un curso o intervención específica, sino a la construcción conceptual, metodológica y operativa de un modelo adaptable, participativo y sostenible, que sirva como guía para la gestión eficiente de programas educativos alternativos en diversos contextos.

Finalmente, durante la redacción y revisión del documento, se utilizó la herramienta de inteligencia artificial generativa *ChatGPT* (OpenAI, 2025) como apoyo complementario en la organización de ideas, mejora de la redacción académica y coherencia del texto. Su uso se limitó exclusivamente a la asistencia lingüística y estructural, sin intervenir en el contenido conceptual, metodológico ni en las decisiones académicas del proyecto. La autoría, el análisis y la interpretación de la información corresponden íntegramente a la autora.

3.1 Fuentes de información

Las fuentes de información constituyeron un elemento esencial en el desarrollo de este proyecto, ya que permitieron obtener los conocimientos, datos y fundamentos teóricos necesarios para diseñar y validar el modelo de gestión de proyectos aplicado a programas educativos alternativos enfocados en la cocina sostenible a domicilio.

De acuerdo con Raffino (2025), las fuentes de información son todos los recursos, documentos o testimonios que permiten acceder al conocimiento existente sobre un tema específico, y pueden ser de tipo escrito, visual, oral o digital. Estas fuentes cumplen la función de sustentar teórica y empíricamente los procesos de investigación, además de garantizar la validez de los resultados obtenidos. Por su parte, Lifeder (2022) señala que las fuentes de información son los medios mediante los cuales el investigador obtiene los datos necesarios para responder

a sus objetivos, clasificándose en primarias, secundarias y terciarias, según su grado de originalidad y nivel de procesamiento de la información.

La importancia de las fuentes de información en este trabajo radicó en que permitieron integrar la teoría con la práctica, fundamentando el diseño del modelo de gestión en evidencias reales y en principios metodológicos sólidos. Hay fuentes de información primarias y secundarias, las cuales se describen a continuación.

3.1.1 Fuentes primarias

Según Hernández Sampieri et al. (2014), las fuentes primarias contienen información original, de primera mano, producto de ideas, teorías o resultados de investigaciones directas. Este tipo de fuentes brindan datos auténticos, sin interpretación o análisis previo de terceros. Por su parte, Bernal (2016) las define como los testimonios, registros o documentos originales que permiten obtener información directa del fenómeno estudiado, constituyendo el punto de partida del proceso de investigación científica.

La importancia de las fuentes primarias radicó en que permitieron construir el conocimiento de base para el diseño y validación del modelo de gestión, garantizando la originalidad y veracidad de la información recopilada. En este tipo de trabajos, su aporte fue fundamental para comprender la realidad del contexto educativo no formal y los hábitos alimentarios de la población meta.

Las principales fuentes primarias utilizadas en este proyecto correspondieron a la información obtenida de primera mano durante el proceso de investigación. Estas incluyeron las observaciones directas realizadas durante la planificación del curso piloto de cocina sostenible a domicilio, mediante las cuales fue posible identificar necesidades prácticas, limitaciones cotidianas y oportunidades de mejora en el proceso formativo propuesto.

Asimismo, se consideraron fuentes primarias las publicaciones, comentarios y expresiones espontáneas identificadas en grupos públicos de la red social Facebook en los que personas manifestaron su interés por aprender a cocinar de forma práctica, flexible y no profesionalizada. Este tipo de contenido constituye una fuente primaria porque refleja opiniones, motivaciones, expectativas y comportamientos reales sin mediación de análisis o interpretaciones de terceros. Estas manifestaciones de usuarios permitieron comprender de forma directa las necesidades educativas de la población interesada en alternativas formativas culinarias accesibles y adaptadas a la vida cotidiana.

Las fuentes primarias aportaron información esencial para comprender percepciones reales sobre las barreras, intereses y expectativas relacionadas con la educación culinaria alternativa. A partir de estos insumos fue posible orientar el diseño del modelo de gestión propuesto, la configuración de los procesos y la definición de las características pedagógicas del curso piloto, asegurando que respondiera a necesidades genuinas de los potenciales participantes.

3.1.2 Fuentes secundarias

Las fuentes secundarias son aquellas que procesan, interpretan o analizan información originada en fuentes primarias. Según Arias (2012), estas fuentes representan elaboraciones intelectuales basadas en la interpretación de documentos originales, proporcionando una visión analítica y crítica sobre el conocimiento existente. En congruencia, Tamayo y Tamayo (2005) explicaron que las fuentes secundarias incluyen libros, artículos, normativa, estudios de revisión y documentos institucionales que reorganizan o explican información previamente publicada, facilitando la contextualización teórica de un fenómeno.

En este proyecto, las fuentes secundarias fueron fundamentales para comprender los enfoques contemporáneos de gestión de proyectos, educación alternativa y sostenibilidad

alimentaria, así como para contextualizar el diseño del modelo de gestión dentro de marcos normativos nacionales y estándares internacionales. Estas fuentes permitieron establecer bases conceptuales sólidas, comparar propuestas metodológicas y asegurar coherencia entre los objetivos del proyecto y las tendencias actuales en administración de proyectos.

Entre las fuentes secundarias utilizadas destacaron los aportes de Kerzner (2017, 2022) y Schwalbe (2020), quienes ofrecen explicaciones detalladas sobre metodologías, procesos y herramientas de la dirección de proyectos. Asimismo, los lineamientos y documentos técnicos del Project Management Institute, como el PMBOK® Guide y la Guía Práctica de Grupos de Procesos (PMI, 2018, 2021, 2023), proporcionaron marcos conceptuales indispensables para estructurar los procesos, dominios de desempeño y mecanismos de planificación aplicados en el modelo de gestión propuesto.

También se incluyeron como fuentes secundarias los documentos oficiales del Ministerio de Salud de Costa Rica, tales como la Norma Nacional para la Atención Integral del Sobrepeso y la Obesidad y las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios (GABSA), correspondientes a los años 2022, 2023 y 2024. Estos documentos constituyeron insumos relevantes para contextualizar la propuesta dentro del enfoque nacional de salud pública, alimentación saludable y sostenibilidad.

Además, se consultaron informes técnicos, publicaciones de organismos internacionales como la FAO (2022) y la ONU (2015), artículos científicos y portales especializados en educación alternativa, sostenibilidad doméstica y cocina responsable. Estos materiales permitieron enriquecer la comprensión del panorama actual, vincular el proyecto con los Objetivos de Desarrollo Sostenible y complementar las bases conceptuales que sustentaron el modelo desarrollado.

En conjunto, las fuentes secundarias facilitaron la construcción del marco teórico, aportaron sustento conceptual y metodológico al modelo de gestión, y fortalecieron la validez

académica del proyecto al integrar perspectivas contemporáneas relacionadas con la administración de proyectos, la sostenibilidad y la educación no formal.

La siguiente tabla presenta las herramientas utilizadas para el tratamiento de las fuentes primarias y secundarias incluidas en este proyecto. Estas herramientas permitieron organizar la información obtenida, tanto la generada directamente a partir de observaciones y análisis de interacciones espontáneas en redes sociales, como la recopilada mediante documentos técnicos, normativos y literatura especializada. Las herramientas aplicadas facilitaron la sistematización, comparación y análisis crítico de los datos, asegurando rigurosidad metodológica en la construcción del modelo de gestión de proyectos educativos alternativos. Su aplicación contribuyó a establecer una relación clara entre la teoría revisada y las necesidades identificadas en la población interesada en programas de cocina sostenible a domicilio.

Tabla 2*Herramientas utilizadas para el análisis de fuentes primarias y secundarias*

Tipo de fuente	Herramienta utilizada	Descripción de la herramienta	Cómo se aplicó en este proyecto	Resultado obtenido
Fuentes primarias	Observación directa	Técnica de recolección que consiste en registrar hechos, comportamientos o situaciones tal como ocurren en un contexto real.	Se utilizaron observaciones durante la planificación del curso piloto para identificar necesidades, limitaciones y patrones de aprendizaje esperados.	Permitió identificar barreras, motivaciones y oportunidades de mejora en educación culinaria alternativa.
Fuentes primarias	Análisis de publicaciones espontáneas en redes sociales	Revisión sistemática de comentarios, preguntas y publicaciones en grupos públicos donde los usuarios expresan necesidades reales.	Se examinaron conversaciones en grupos de Facebook donde personas manifestaban interés por aprender cocina práctica, flexible y no profesional.	Se identificaron expectativas reales, intereses y dificultades comunes de la población objetivo.
Fuentes primarias	Registro de notas de campo	Herramienta para ordenar, registrar y clasificar observaciones y hallazgos obtenidos en tiempo real.	Se elaboraron notas de campo para documentar ideas, patrones observados y necesidades detectadas.	Generó datos organizados y sistemáticos para fundamentar el diseño del modelo.

Tipo de fuente	Herramienta utilizada	Descripción de la herramienta	Cómo se aplicó en este proyecto	Resultado obtenido
Fuentes secundarias	Revisión documental	Técnica que permite analizar y comparar normativa, guías, manuales y literatura especializada para construir el marco teórico.	PMBOK, Guía práctica PMI, entre otros.	Permitió construir la base conceptual del modelo y asegurar coherencia con estándares nacionales e internacionales.
Fuentes secundarias	Análisis comparativo	Herramienta para comparar teorías, enfoques y metodologías de autores y organismos especializados.	Se compararon propuestas de Kerzner, Schwalbe, PMI y literatura sobre sostenibilidad educativa.	Facilitó seleccionar los elementos más pertinentes para el modelo de gestión educativo.
Fuentes secundarias	Análisis temático documental	Método que organiza, clasifica y agrupa conceptos clave provenientes de distintos documentos para identificar patrones, temas recurrentes y relaciones conceptuales	Se aplicó a normativa, guías técnicas y literatura especializada del PMI, Ministerio de Salud, FAO, ONU y autores de gestión de proyectos.	Permitió identificar los conceptos centrales, enfoques metodológicos y lineamientos aplicables al modelo de gestión, fortaleciendo la coherencia y estructura del marco teórico.

Nota: Elaboración propia

3.2 Métodos de Investigación y estrategias lógicas de razonamiento

Los métodos de investigación constituyeron los procedimientos sistemáticos que guiaron la recolección, organización y análisis de los datos del proyecto. Según Hernández Sampieri et al. (2021), un método de investigación es un conjunto de pasos estructurados que permiten responder preguntas de investigación mediante la observación, la interpretación y la validación de información empírica. De manera complementaria, Creswell y Creswell (2018) sostienen que los métodos definen la forma en que el investigador desarrolla el proceso de indagación, ya sea mediante estrategias cuantitativas, cualitativas o mixtas, con el fin de generar conocimiento válido y útil.

Por su parte, las estrategias lógicas de razonamiento corresponden a los procesos mentales utilizados para analizar, comparar e interpretar los datos dentro del marco metodológico. Según Pineda y Alvarado (2020), estas estrategias representan la lógica interna del pensamiento científico, pues permiten formular hipótesis, establecer relaciones y construir conclusiones basadas en la evidencia. Así, mientras los métodos de investigación definen qué se estudió y cómo se hizo, las estrategias lógicas explican cómo razonó el investigador para interpretar los resultados y justificar sus hallazgos.

En este proyecto se adoptó un enfoque cualitativo, con un diseño descriptivo-aplicado y no experimental, ya que el propósito fue analizar, diseñar y validar un modelo de gestión educativa alternativo, sin manipular variables, sino comprendiendo fenómenos en su contexto natural. Este enfoque fue el más adecuado para profundizar en la comprensión de las experiencias, percepciones y necesidades de aprendizaje culinario en entornos domésticos, permitiendo traducir esa comprensión en una propuesta metodológica.

De acuerdo con Flick (2018), la investigación cualitativa resulta idónea cuando se busca explorar procesos, percepciones o significados que no pueden ser cuantificados, y cuando el propósito es generar interpretaciones que surjan del contexto mismo. En consonancia, Miles,

Huberman y Saldaña (2020) destacan que el análisis cualitativo posibilita la identificación de patrones, relaciones y estructuras conceptuales que orientan la construcción de teorías o modelos aplicables.

En este sentido, el proyecto utilizó técnicas para recolección de información tales como: observación, análisis documental y comparación teórica, que permitieron comprender cómo los principios del PMI (2021, 2023), la educación alternativa y la sostenibilidad alimentaria podían integrarse en una propuesta práctica. Estos se complementaron con tres estrategias lógicas de razonamiento que guiaron la interpretación de los resultados y la formulación del modelo: analítico-sintético, inductivo y deductivo.

A continuación, se amplía la descripción de cada una de ellas.

3.2.1 Analítico-sintético

La estrategia analítico-sintética se constituyó como una de las principales estrategias de razonamiento utilizadas en esta investigación, ya que permitió comprender el fenómeno educativo y de gestión desde sus componentes esenciales, integrándolos posteriormente en una propuesta coherente y funcional. Según Hernández Sampieri, Mendoza y Fernández Collado (2021), el análisis implica descomponer un objeto de estudio en sus partes para examinar sus características, relaciones y estructura, mientras que la síntesis consiste en reunir esos elementos dispersos en un todo armónico que permita comprender el fenómeno en su globalidad.

Estas estrategias de pensamiento resultaron especialmente pertinentes en el contexto del proyecto, dado que la educación alternativa y la gestión de proyectos son disciplinas con múltiples dimensiones teóricas, pedagógicas, organizativas y sociales que debían ser estudiadas por separado para luego integrarse en un modelo único. En una primera etapa, el análisis permitió desglosar los principales componentes teóricos de cada área: los principios y dominios de desempeño establecidos por el Project Management Institute (PMI, 2021), los fundamentos

pedagógicos de la educación alternativa y los lineamientos de sostenibilidad alimentaria promovidos por el Ministerio de Salud de Costa Rica (2023) y la FAO (2022).

A partir de esta descomposición, se examinó de manera detallada cómo cada elemento aportaba al diseño del modelo: la gestión del valor, la planificación flexible, la adaptación a contextos no formales, y la promoción de prácticas sostenibles. Esta fase analítica permitió identificar los puntos de convergencia entre los distintos enfoques teóricos y las necesidades observadas en la población meta, conformada por personas interesadas en aprender a cocinar de forma práctica y saludable, sin seguir programas rígidos o formales.

Posteriormente, mediante el proceso de síntesis, se integraron los resultados del análisis en una estructura coherente, dando lugar al modelo de gestión propuesto. Según Quezada, Gutiérrez y Peña (2022), la síntesis es el momento de reconstrucción del conocimiento, en el cual las partes analizadas se organizan bajo un marco lógico que permite explicar el funcionamiento del fenómeno en su totalidad. En este proyecto, la síntesis permitió combinar los principios del PMI con los fundamentos de la educación alternativa, configurando un modelo educativo práctico, participativo y sostenible.

El resultado de esta integración fue un modelo de gestión adaptable, que no solo consideró los procesos técnicos de planificación, ejecución y control, sino también los valores de inclusión, autonomía y aprendizaje experiencial propios de la educación alternativa. Así, analítico-sintético posibilitó un equilibrio entre lo técnico y lo humano, entre la gestión estructurada y la flexibilidad educativa, asegurando que el modelo propuesto respondiera tanto a las necesidades del aprendizaje práctico como a los principios de sostenibilidad y bienestar integral.

En síntesis, esta estrategia contribuyó a ordenar el pensamiento investigativo, garantizando que cada decisión metodológica se basara en la comprensión profunda de los componentes teóricos y empíricos. Su aplicación permitió pasar de la fragmentación de la información

a la construcción de un modelo articulado, riguroso y contextualizado, que integra los valores del aprendizaje alternativo con la eficiencia de la gestión moderna.

3.2.2 Inducción

Desempeñó un papel importante en el desarrollo del proyecto, ya que permitió formular conclusiones generales a partir de observaciones particulares obtenidas del contexto educativo y social. Según Creswell y Creswell (2018), la inducción es una estrategia de razonamiento característica de la investigación cualitativa, pues posibilita derivar categorías, patrones y teorías a partir de la evidencia empírica, en lugar de aplicar marcos teóricos preestablecidos. De igual manera, Flick (2018) señala que esta estrategia promueve un conocimiento emergente que se construye a partir de la experiencia y la interpretación contextual.

En la primera fase del trabajo, la investigación partió de observaciones directas realizadas durante la planificación del curso piloto de cocina sostenible a domicilio, así como de testimonios informales obtenidos en redes sociales y conversaciones espontáneas con personas interesadas en aprender cocina práctica y saludable. Estas observaciones revelaron un patrón común: el deseo de aprender mediante experiencias concretas, sin someterse a estructuras rígidas o exigencias académicas formales. Tal hallazgo fue fundamental para comprender la necesidad de una alternativa educativa más flexible y personalizada.

Con base en estos datos empíricos, se identificaron tres categorías emergentes:

- ✓ La búsqueda de autonomía en el aprendizaje culinario,
- ✓ La preferencia por entornos domésticos o familiares, y
- ✓ La motivación por mejorar la salud y reducir el desperdicio alimentario.

Estas categorías fueron el punto de partida para formular generalizaciones sobre las características que debía tener un programa educativo alternativo eficaz. De acuerdo con Bernal (2016), el razonamiento inductivo se fortalece cuando las generalizaciones se

construyen mediante un proceso sistemático de observación, clasificación y validación teórica, lo que en este caso se cumplió al contrastar los hallazgos con los principios del PMI (2021) y con las guías de sostenibilidad de la FAO (2022).

La inducción permitió transformar las percepciones y testimonios en principios aplicables al diseño del modelo de gestión, tales como la necesidad de planificar cursos cortos, prácticos y adaptables a diferentes niveles de habilidad; la importancia de priorizar el aprendizaje vivencial y colaborativo; y la conveniencia de promover hábitos sostenibles desde la práctica cotidiana.

Además, la inducción contribuyó a generar conocimiento construido desde la realidad del contexto costarricense y no simplemente replicado de modelos externos. Miles, Huberman y Saldaña (2020), dicen que, el razonamiento inductivo en la investigación cualitativa posibilita descubrir relaciones contextuales que otorgan significado a los datos, favoreciendo la construcción de teorías o modelos basados en la realidad observada.

En conclusión, la inducción facilitó el camino desde la observación empírica hacia la formulación de un modelo de gestión educativo coherente con las necesidades de la población meta. Su aplicación garantizó que el modelo propuesto no surgiera únicamente de la teoría, sino también de la experiencia, la práctica y la interpretación reflexiva del entorno social y educativo, aportando así un conocimiento aplicable y relevante para la educación alternativa y la promoción de la sostenibilidad alimentaria.

3.2.3 Deducción

Esta estrategia vino a complementar los procesos analíticos e inductivos, permitiendo aplicar principios teóricos generales a situaciones específicas del proyecto. Según Hernández Sampieri et al. (2021), la deducción parte de leyes o teorías universales para llegar a conclusiones particulares que pueden ser verificadas empíricamente. En la misma línea,

Pineda y Alvarado (2020) explican que esta estrategia asegura la coherencia lógica del proceso investigativo, al establecer una conexión directa entre los fundamentos teóricos y su aplicación práctica.

En el presente proyecto, la deducción se aplicó al trasladar los principios del PMI (2021, 2023) y las teorías de la educación alternativa al diseño concreto del modelo de gestión de programas educativos no formales. Cada principio general como la orientación al valor, la gestión adaptativa y la entrega de beneficios, fue interpretado y contextualizado dentro del ámbito educativo y culinario, transformándose en procesos específicos de planificación, ejecución y validación.

Por ejemplo, el principio del compromiso con los interesados se tradujo en la participación de los participantes en la definición de contenidos y métodos del curso piloto. De igual modo, el principio de adaptabilidad y resiliencia inspiró la creación de una estructura metodológica flexible que podía ajustarse al ritmo y estilo de cada participante. Esta aplicación práctica de los principios teóricos permitió verificar su pertinencia y operatividad en contextos educativos alternativos, demostrando que la gestión de proyectos no se limita al ámbito empresarial, sino que puede aplicarse con éxito en iniciativas sociales y formativas.

La deducción también fue clave para mantener la rigurosidad metodológica, ya que garantizó que cada decisión de diseño estuviera sustentada en teorías y modelos consolidados. Según Creswell y Creswell (2018), el razonamiento deductivo otorga estructura y validez al proceso investigativo, al permitir que las conclusiones se deriven lógicamente de premisas teóricas verificables. En este caso, la aplicación de los marcos del PMI y de los postulados de la sostenibilidad alimentaria (FAO, 2022; Ministerio de Salud, 2023) sirvió como guía para definir criterios de planificación, control y evaluación.

La estrategia deductiva favoreció la transferencia de conocimiento desde el ámbito teórico hacia la práctica educativa. Tal como afirman Larson y Gray (2021), la deducción en la

gestión de proyectos facilita la implementación de buenas prácticas mediante la adaptación de estándares internacionales a contextos específicos. En este proyecto, dicha transferencia permitió validar que la estructura de gestión basada en los dominios del PMI era aplicable a un programa de formación culinaria, sin perder la flexibilidad ni el enfoque humano característico de la educación alternativa.

En síntesis, el razonamiento deductivo consolidó la coherencia interna del modelo al establecer un puente entre la teoría y la práctica, asegurando que los fundamentos conceptuales se reflejaran en acciones concretas y medibles. Gracias a su aplicación, el modelo de gestión propuesto se construyó sobre bases teóricas sólidas, pero con una orientación práctica que responde a las necesidades reales de aprendizaje, sostenibilidad y bienestar social.

3.2.4 Precisión metodológica del diseño de investigación

Con el propósito de fortalecer la claridad, trazabilidad y rigor metodológico del estudio, se delimita con mayor precisión el diseño de la investigación desarrollada en el presente Proyecto Final de Graduación. El estudio se define como una investigación cualitativa, de carácter exploratorio, descriptivo y propositivo.

Es cualitativa, en tanto se orienta a la comprensión de fenómenos educativos, sociales y culturales vinculados a la educación alternativa, la sostenibilidad alimentaria y el aprendizaje doméstico. Es exploratoria, debido a la limitada sistematización previa de modelos de gestión de proyectos aplicados a programas educativos no formales en contextos domésticos. Es descriptiva, ya que caracteriza necesidades, prácticas, tendencias y dinámicas observadas en los contextos analizados. Finalmente, es propositiva, porque culmina en el diseño de un modelo de gestión de proyectos y en la planificación de una propuesta educativa concreta.

La fase diagnóstica se desarrolló mediante observación directa no participante y análisis cualitativo de contenido digital, exclusivamente a partir de información obtenida en redes sociales y plataformas digitales abiertas. Para ello, se realizó la revisión de publicaciones, comentarios y contenidos relacionados con cocina doméstica, aprendizaje culinario, sostenibilidad, economía del hogar y bienestar, utilizando como criterios de selección:

- * Manifestaciones explícitas de interés por aprender a cocinar.
- * Expresión de dificultades en habilidades culinarias básicas.
- * Interés en alimentación saludable y consumo responsable.
- * Búsqueda de procesos de aprendizaje no formales.

De forma complementaria, se realizó un análisis cualitativo de contenidos provenientes de redes sociales, seleccionados por su pertinencia temática y relación directa con los objetivos del proyecto.

La información obtenida permitió identificar tendencias generales, necesidades formativas recurrentes, dificultades comunes en el aprendizaje culinario y oportunidades de intervención educativa, las cuales sirvieron como insumo conceptual para la construcción del modelo de gestión de proyectos educativos alternativos y para la planificación del curso piloto de cocina sostenible a domicilio, fortaleciendo la coherencia entre diagnóstico, diseño metodológico y propuesta educativa.

3.3 Herramientas

Las herramientas de la dirección de proyectos son los métodos, técnicas o recursos utilizados para aplicar los procesos de gestión y transformar las entradas en resultados. Según el Project Management Institute (PMI, 2023), constituyen los mecanismos que permiten planificar, ejecutar, monitorear y controlar las actividades del proyecto, garantizando que los objetivos se cumplan conforme al alcance, tiempo, costo y calidad establecidos. De acuerdo

con Kerzner (2022), las herramientas de gestión de proyectos facilitan la toma de decisiones, la comunicación y el control, proporcionando un marco estructurado que aumenta la eficiencia y la efectividad de los resultados.

En este proyecto centrado en el diseño y validación de un modelo de gestión para programas educativos alternativos mediante un curso piloto de cocina sostenible se aplicaron diversas herramientas provenientes de la Guía práctica de grupos de procesos (PMI, 2023) y del enfoque ágil. Estas herramientas fueron seleccionadas por su utilidad práctica en proyectos educativos, pequeños y de carácter comunitario.

A continuación, se describen quince herramientas clave, su finalidad, su uso en el proyecto y los resultados obtenidos:

1. Diario de planificación

Instrumento de registro personal donde se documentan avances, ideas y ajustes conceptuales.

Aplicación: Se empleó para anotar decisiones metodológicas, reflexiones sobre la pertinencia del modelo y observaciones surgidas durante la redacción.

Efecto: ayudó a la autorreflexión y la coherencia del proceso de planificación (*Bataller, 2016*)

2. Mapa conceptual del modelo de gestión

Herramienta visual que permite representar las relaciones entre los componentes del modelo.

Aplicación: Se elaboró un mapa que integra los objetivos, etapas, recursos y actores involucrados en el curso de cocina sostenible.

Efecto: Facilitó la comprensión global del modelo y la identificación de áreas de mejora (PMI, 2021)

3. Matriz de coherencia

Instrumento analítico que relaciona objetivos, actividades, resultados e indicadores.

Aplicación: Se utilizó para comprobar que cada actividad del plan respondiera directamente a un objetivo específico del modelo de gestión.

Efecto: Aseguró la alineación interna entre los componentes del proyecto (PMI, 2021)

4. Análisis FODA adaptado al contexto educativo

Herramienta estratégica que identifica fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas.

Aplicación: Se aplicó para evaluar el entorno institucional y social que podría influir en la implementación futura del curso.

Efecto: Permitió identificar condiciones internas y externas clave para la sostenibilidad del modelo (Bataller, 2016)

5. Línea de tiempo del proyecto

Recurso gráfico que presenta las fases y actividades del proyecto en orden cronológico.

Aplicación: Se desarrolló para visualizar la secuencia de tareas y los tiempos de elaboración del modelo de gestión.

Efecto: Facilitó el seguimiento y la organización del trabajo (PMI, 2021)

6. Registro de decisiones

Documento en el que se consignan los acuerdos, cambios y justificaciones realizadas durante la planificación.

Aplicación: Se utilizó para anotar las modificaciones al modelo y las razones que las motivaron.

Efecto: Aportó trazabilidad y respaldo a las decisiones tomadas (PMI, 2021)

7. Plantilla de análisis de necesidades

Herramienta para recopilar información sobre los intereses, conocimientos previos y expectativas de los posibles participantes.

Aplicación: Se diseñó una plantilla para organizar los datos obtenidos mediante entrevistas y observaciones informales.

Efecto: Facilitó adaptar el curso a las características reales del público meta (PMI, 2021)

8. Formato de revisión bibliográfica

Instrumento estructurado para analizar y comparar fuentes teóricas.

Aplicación: Se elaboraron fichas que resumen los principales aportes de autores sobre educación alternativa y aprendizaje práctico.

Efecto: Permitió seleccionar fundamentos sólidos y pertinentes para el modelo (Bataller, 2016)

9. Mapa de actores

Herramienta gráfica que identifica los grupos o personas vinculadas al proyecto, su rol y nivel de influencia.

Aplicación: Se construyó un mapa con los actores relevantes: tutor académico, instituciones, futuros aprendices y aliados potenciales.

Efecto: Favoreció la comprensión de las relaciones entre los interesados (PMI, 2021)

10. Bitácora de revisión técnica

Registro de los comentarios, correcciones y observaciones realizadas por el tutor o revisores.

Aplicación: Se mantuvo una bitácora con fecha, versión y tipo de observación recibida.

Efecto: Aseguró la trazabilidad del proceso de revisión y mejora continua (PMI, 2021)

11. Plantilla de planificación de recursos educativos

Formato utilizado para definir los materiales didácticos, recursos tecnológicos y espacios requeridos.

Aplicación: Se empleó para listar los insumos necesarios para la futura implementación del curso (utensilios, ingredientes, recursos digitales).

Efecto: Contribuyó a prever necesidades logísticas y pedagógicas (PMI, 2021)

12. Cuadro de seguimiento de avances

Herramienta de control utilizada para registrar el cumplimiento de tareas y entregables.

Aplicación: Se actualizó semanalmente con los avances logrados, pendientes y observaciones del tutor.

Efecto: Mejoró la gestión del tiempo y la organización del trabajo (Bataller, 2016)

13. Formato de retroalimentación cruzada

Herramienta de revisión colaborativa entre pares académicos.

Aplicación: Se compartió el borrador del modelo con compañeros para recibir comentarios sobre claridad y aplicabilidad.

Efecto: Enriqueció la propuesta con perspectivas diversas (PMI, 2021)

14. Lista de verificación de calidad

Instrumento que contiene criterios específicos para evaluar el cumplimiento de estándares metodológicos y formales.

Aplicación: Se elaboró una lista de verificación para revisar la estructura del documento antes de la entrega final.

Efecto: Aseguró la calidad, coherencia y presentación del trabajo (PMI, 2021)

15. Plan de evaluación futura del modelo

Herramienta de planificación que establece los pasos, indicadores y responsables de la validación del modelo en una etapa posterior.

Aplicación: Se diseñó un esquema para medir la aplicabilidad del curso una vez que sea ejecutado.

Efecto: Proyectó la sostenibilidad y mejora continua del modelo a largo plazo (PMI, 2021)

Estas herramientas fueron seleccionadas considerando el carácter formativo y no experimental del proyecto, priorizando recursos que fortalecieran la planificación, el análisis reflexivo y la calidad metodológica. Como lo plantea el PMI (2021), la gestión efectiva de

herramientas durante la planificación garantiza que los resultados sean medibles, coherentes y sostenibles en el tiempo.

En conjunto, estas herramientas permitieron planificar de forma ordenada, realista y fundamentada el modelo de gestión propuesto. Tal como afirma el (PMI, 2023), la aplicación estructurada de herramientas en la fase de planificación fortalece la claridad de los objetivos, mejora la trazabilidad del proceso y sienta las bases para una ejecución exitosa en el futuro.

3.4 Supuestos y restricciones

En la dirección de proyectos, los supuestos y las restricciones son elementos clave de la planificación. Según el Project Management Institute (PMI, 2021), los supuestos son condiciones que se consideran verdaderas sin contar con evidencia completa, pero que resultan necesarias para avanzar en la planificación. Por su parte, Kerzner (2022) señala que los supuestos permiten proyectar escenarios realistas en entornos donde no se dispone de toda la información, sirviendo como base para la toma de decisiones.

Las restricciones, en cambio, son condiciones o limitaciones que reducen las opciones de gestión y pueden afectar el desempeño, el tiempo o los recursos del proyecto (PMI, 2021). De acuerdo con Heldman (2022), las restricciones son factores reales que el director del proyecto debe reconocer y gestionar, ya que representan obstáculos potenciales para el logro de los objetivos.

En este trabajo, orientado al diseño y validación de un modelo de gestión para programas educativos alternativos mediante la planificación de un curso básico de cocina sostenible, se establecieron los siguientes supuestos y restricciones de acuerdo con los objetivos estratégicos establecidos en el Acta de Constitución del Proyecto.

Tabla 3

Relación entre los objetivos estratégicos, los supuestos y las restricciones

Objetivo	Supuesto	Restricción
1. Diagnosticar las características y necesidades de programas educativos alternativos que puedan beneficiarse de un modelo de gestión de proyectos, con el fin de identificar oportunidades de mejora y diseñar intervenciones que optimicen su planificación, ejecución y resultados educativos.	- Se dispone de información actualizada sobre programas de educación alternativa. - Las fuentes primarias y secundarias son accesibles y confiables. - Se cuenta con colaboración institucional para recopilar datos y referencias.	- Falta de tiempo para realizar entrevistas en profundidad. - Los datos obtenidos no pueden validarse empíricamente.
2. Analizar buenas prácticas de dirección de proyectos según la Guía PMBOK 7° edición y la Guía práctica de grupos de procesos (PMI, 2021 y 2023) aplicables al diseño de proyectos educativos innovadores, con el fin de adaptar metodologías y herramientas de gestión de proyectos que aseguren la eficiencia, control de riesgos y cumplimiento de objetivos en contextos educativos alternativos	- Los principios del PMI pueden adaptarse al ámbito educativo no formal. - Se cuenta con la asesoría académica y técnica necesaria. - Existe literatura especializada sobre la aplicación del PMI en educación.	- Escasa documentación local sobre gestión educativa alternativa. - Tiempo restringido para análisis comparativos amplios. - Acceso limitado a expertos certificados en gestión de proyectos.

Objetivo	Supuesto	Restricción
3. Diseñar el modelo de gestión de proyectos educativos innovadores, definiendo sus procesos, técnicas, herramientas y métricas de éxito, con el fin de establecer un marco operativo claro y replicable que facilite la implementación de programas educativos innovadores y sostenibles.	- Se dispone de recursos tecnológicos y bibliográficos suficientes. - El tutor académico brinda acompañamiento metodológico. - El modelo podrá adaptarse a distintos contextos educativos.	- No se realizará validación práctica del modelo durante el desarrollo del trabajo. - Dependencia del proceso de revisión y aprobación académica.
4. Planificar un curso básico de cocina sostenible a domicilio, como alternativa educativa para fomentar habilidades culinarias y hábitos responsables con el ambiente.	- El curso es pertinente y atractivo para la población meta. - Los materiales e insumos pueden ser definidos teóricamente. - Existe interés potencial de futuros participantes en aprender cocina responsable.	- El curso no será implementado ni evaluado en esta fase. - No se dispone de presupuesto para ejecución o materiales reales. - Limitaciones propias del enfoque educativo no formal dificultan estandarizar resultados.

Nota: Elaboración propia con base en el Acta de Constitución del Proyecto y el Marco Metodológico

Distinción entre restricciones, limitaciones y exclusiones

Las limitaciones y exclusiones son factores que establecen los límites dentro de los cuales se desarrolla un proyecto, definiendo qué aspectos no forman parte de su alcance, pero sin afectar directamente la consecución de los objetivos planteados. Por ejemplo, en este proyecto se excluyó la implementación del curso por falta de tiempo, la medición de resultados de aprendizaje y la evaluación del desempeño de los participantes, ya que el enfoque se centra únicamente en el diseño y validación teórica del modelo de gestión. Estas exclusiones no constituyen restricciones, dado que no impiden que se logren los objetivos principales del proyecto; simplemente se delimite lo que será abordado.

Por otro lado, las restricciones son condiciones o factores externos que sí limitan la ejecución del proyecto y pueden afectar su éxito si no se gestionan adecuadamente. Estas incluyen, por ejemplo, la disponibilidad de tiempo, recursos financieros o acceso a información específica. En contraste con las limitaciones y exclusiones, las restricciones requieren atención y planificación para garantizar que los objetivos del proyecto se cumplan dentro de los parámetros establecidos.

En resumen, mientras que las restricciones condicionan cómo se realiza el proyecto, las limitaciones y exclusiones definen lo que queda fuera de su alcance, asegurando claridad sobre el propósito y alcance del trabajo.

3.5 Entregables

Según el Project Management Institute (PMI 2021), los entregables son los resultados, productos o servicios únicos y verificables que se generan durante la ejecución de un proyecto. Estos pueden presentarse en diferentes momentos del ciclo de vida del proyecto ya sea al cierre de una fase o al finalizar el proyecto completo y deben cumplir con los criterios de aceptación acordados con los interesados. Los entregables son la evidencia tangible de que se

ha avanzado en el cumplimiento de los objetivos y que las actividades planificadas se han completado con éxito.

De acuerdo con Rodríguez Valencia (2020), los entregables son productos concretos, tanto materiales como inmateriales, que resultan de la aplicación de procesos y recursos dentro de un proyecto. Este autor enfatiza que los entregables no solo representan el resultado final, sino también los elementos parciales que permiten monitorear el progreso, validar la calidad del trabajo y garantizar que los objetivos específicos se están alcanzando. Por ejemplo, en un proyecto educativo, cada módulo o guía de aprendizaje puede considerarse un entregable parcial.

Por su parte, Vargas (2018) sostiene que los entregables constituyen los resultados observables que permiten medir el desempeño del proyecto en relación con su alcance. Cada entregable debe cumplir con estándares de calidad y ser aprobado formalmente por los interesados antes de avanzar hacia la siguiente fase. Vargas destaca que la gestión adecuada de los entregables es clave para evitar desviaciones en tiempo, costo y calidad, además de fortalecer la rendición de cuentas y la transparencia del proceso.

Los entregables son elementos fundamentales dentro de la gestión de proyectos, ya que permiten evaluar el progreso real, controlar la calidad, demostrar resultados y verificar el cumplimiento del alcance establecido. Además, facilitan la comunicación entre el equipo de trabajo y los interesados, garantizando que todos tengan una comprensión compartida de lo que se debe producir y en qué condiciones debe entregarse.

Asimismo, los entregables son la base para el proceso de validación y cierre del proyecto, ya que sin ellos no es posible demostrar que las metas se cumplieron o que los recursos fueron utilizados adecuadamente.

Tabla 4*Entregables*

Objetivos	Entregables
1. Diagnosticar las características y necesidades de programas educativos alternativos que puedan beneficiarse de un modelo de gestión de proyectos, con el fin de identificar oportunidades de mejora y diseñar intervenciones que optimicen su planificación, ejecución y resultados educativos.	- Diagnóstico de necesidades educativas alternativas. - Informe de análisis de contexto y oportunidades de mejora.
2. Analizar buenas prácticas de dirección de proyectos según la Guía PMBOK 7° edición y la Guía práctica de grupos de procesos (PMI, 2021 y 2023) aplicables al diseño de proyectos educativos innovadores, con el fin de adaptar metodologías y herramientas de gestión de proyectos que aseguren la eficiencia, control de riesgos y cumplimiento de objetivos en contextos educativos alternativos.	- Informe comparativo de buenas prácticas del PMI aplicadas a educación. - Cuadro de adaptación de metodologías y herramientas de gestión educativa.
3. Diseñar el modelo de gestión de proyectos educativos innovadores, definiendo sus procesos, técnicas, herramientas y métricas de éxito, con el fin de establecer un marco operativo claro y replicable que facilite la implementación de programas educativos innovadores y sostenibles.	- Documento del modelo de gestión propuesto. - Descripción de procesos, técnicas y métricas. - Matriz de evaluación de viabilidad.
4. Planificar un curso básico de cocina sostenible a domicilio, como alternativa educativa para fomentar habilidades culinarias y hábitos responsables con el ambiente.	- Plan de curso con objetivos, contenidos y metodología. - Cronograma de actividades y materiales requeridos. - Propuesta de evaluación formativa.

Nota: Elaboración propia con base en el Acta de Constitución del Proyecto, los Objetivos Estratégicos

3.6 Evidencia empírica del diagnóstico

Tabla 5

Sistematización cualitativa del diagnóstico contextual

Categoría analizada	Observación recurrente	Implicación educativa
Habilidades culinarias	Déficit en técnicas básicas de cocina	Necesidad de formación práctica
Alimentación doméstica	Alta dependencia de alimentos ultra procesados	Educación alimentaria funcional
Organización doméstica	Baja planificación alimentarias semanal	Desarrollo de autonomía doméstica
Sostenibilidad	Bajo conocimiento de prácticas sostenibles	Formación en sostenibilidad cotidiana
Interés formativo	Búsqueda de aprendizaje práctico	Pertinencia de educación alternativa

Nota: elaboración propia

La sistematización cualitativa del diagnóstico permitió identificar patrones recurrentes en las necesidades formativas, prácticas domésticas y dinámicas de aprendizaje vinculadas a la cocina cotidiana y la sostenibilidad doméstica.

Estas observaciones, obtenidas a partir del análisis cualitativo de contenidos digitales y tendencias formativas, permitieron estructurar categorías diagnósticas que fundamentaron el diseño del modelo de gestión y del programa educativo aplicado.

La evidencia empírica obtenida permitió establecer una base contextual para la construcción del modelo, garantizando coherencia entre diagnóstico, diseño metodológico y propuesta educativa.

4. Desarrollo

El desarrollo del proyecto se estructuró a partir de los objetivos planteados en el acta del Proyecto Final de Graduación y se orientó a la construcción de un modelo de gestión aplicable a programas educativos alternativos, específicamente mediante la planificación de un curso piloto de cocina sostenible a domicilio. Cada objetivo se abordó mediante un conjunto de actividades metodológicas que permitieron analizar información, definir procesos y diseñar los componentes esenciales del modelo propuesto.

El proceso inició con el diagnóstico de las características, limitaciones y necesidades de programas educativos alternativos que pudieran beneficiarse de un modelo de gestión estructurado. Este análisis permitió identificar oportunidades de mejora relacionadas con la planificación, la organización de recursos, la coordinación de actividades y la definición de roles en iniciativas educativas no formales, particularmente aquellas orientadas a la enseñanza práctica en entornos domésticos. El diagnóstico se fundamentó en la revisión de literatura, documentos normativos y observaciones directas, lo que permitió comprender el contexto operativo, los desafíos frecuentes y las condiciones requeridas para asegurar la eficiencia y sostenibilidad de este tipo de programas.

Posteriormente, se realizó un análisis de buenas prácticas de dirección de proyectos, basadas en la Guía PMBOK (7.ª edición) y en la Guía Práctica de Grupos de Procesos (PMI, 2021; 2023), con el fin de identificar metodologías, principios y herramientas transferibles al diseño de proyectos educativos alternativos. Este análisis permitió seleccionar los elementos metodológicos más adecuados para estructurar procesos claros, fortalecer la gestión de riesgos, facilitar el seguimiento y garantizar la coherencia entre los dominios de desempeño y las particularidades del contexto educativo abordado.

Con base en la información recopilada, se procedió al diseño del modelo de gestión de proyectos educativos alternativos. El modelo se desarrolló mediante la definición de procesos, actividades, herramientas, responsables, flujos de trabajo y métricas de éxito, integrando elementos de sostenibilidad, educación alternativa y gestión por resultados. El diseño incluyó una estructura organizativa del proyecto, un conjunto de fases secuenciales, artefactos de gestión y lineamientos metodológicos que facilitan su replicabilidad en otros programas educativos con características similares.

Finalmente, se planificó un curso básico de cocina sostenible a domicilio como ejemplo práctico de aplicación del modelo. La planificación incluyó la elaboración de contenidos educativos, estructura de módulos, actividades prácticas, materiales complementarios, estrategias pedagógicas, mecanismos de evaluación y elementos de sostenibilidad como aprovechamiento de residuos y compostaje casero. Este curso se configuró como un instrumento piloto para validar la aplicabilidad del modelo y verificar su coherencia metodológica.

El desarrollo documentado en este capítulo permitió integrar los diferentes insumos conceptuales, técnicos y prácticos necesarios para consolidar una propuesta metodológica robusta y alineada con los estándares contemporáneos de gestión de proyectos, educación alternativa y sostenibilidad doméstica

4.1 Diagnóstico de características y necesidades de programas educativos alternativos

El diagnóstico de programas educativos alternativos se desarrolló con el fin de comprender cómo funcionan este tipo de iniciativas, identificar las necesidades del público interesado en aprender cocina básica, reconocer limitaciones metodológicas y establecer insumos que permitieran orientar el diseño del modelo de gestión propuesto. Este proceso incluyó la revisión de experiencias locales e internacionales de educación no formal, análisis temático de materiales digitales, observación de interacciones en redes sociales y revisión de literatura sobre educación alternativa, sostenibilidad doméstica y gestión de proyectos.

Se tomó como referencia que los programas educativos alternativos suelen caracterizarse por elementos como flexibilidad, accesibilidad, aprendizaje práctico y ausencia de evaluaciones formales. Sin embargo, la revisión evidenció que su nivel de estructura, planificación y sostenibilidad varía ampliamente, lo cual justificó la necesidad de realizar un análisis profundo que permitiera sentar bases claras para el modelo de gestión del curso piloto.

4.1.1 Informe de diagnóstico de características y necesidades

El análisis permitió identificar características generales de los programas educativos alternativos y, simultáneamente, determinar las necesidades específicas del público objetivo. Las características observadas incluyen:

1. Flexibilidad en tiempo y contenidos.

Los programas alternativos comunes permiten adaptaciones en horario, duración y ritmo, lo cual resulta atractivo para personas adultas con limitaciones de tiempo.

2. Orientación práctica y vivencial.

La mayoría de las propuestas educativas analizadas utilizan metodologías experienciales, pero muchas no logran aterrizar el aprendizaje al entorno doméstico real del participante.

3. Enfoque accesible y no académico.

Estos programas buscan alejarse de la rigidez de la educación formal; sin embargo, no todos logran ofrecer claridad metodológica ni estructura didáctica suficiente.

4. Ausencia de evaluaciones formales.

La mayoría evita mecanismos evaluativos, lo que coincide con las preferencias del público interesado.

Las necesidades identificadas en el público objetivo fueron las siguientes:

- **Aprendizaje sin presión**, como respuesta a experiencias previas con cursos estrictos o carreras académicas.
- **Ritmo propio**, preferencia por avanzar según disponibilidad de tiempo y nivel de confianza.
- **Simplicidad**, solicitud de recetas básicas, ingredientes económicos y explicaciones claras.
- **Aprendizaje en el hogar**, aprovechando utensilios reales y su propio ambiente doméstico.
- **Sostenibilidad doméstica**, interés en evitar desperdicios, aprovechar alimentos y aprender compostaje.
- **Acompañamiento cercano**, que permita aclarar dudas de manera inmediata sin generar estrés.

Estas necesidades constituyeron los elementos centrales para orientar el diseño del modelo de gestión del siguiente objetivo.

4.1.2 Identificación de oportunidades de mejora

El análisis de programas alternativos permitió identificar diversos vacíos metodológicos y aspectos susceptibles de mejora. Las oportunidades detectadas se relacionaron con las brechas observadas:

1. Falta de estructura formal de planificación.

Muchos programas carecen de cronogramas, secuencias didácticas o mecanismos de control básico.

Oportunidad: incorporar herramientas de gestión (EDT, cronograma básico, matriz de recursos).

2. Contenidos dispersos o poco articulados.

Algunas propuestas presentan temas inconexos que dificultan la progresión del aprendizaje.

Oportunidad: organizar contenidos en módulos progresivos y con lógica pedagógica.

3. Escaso enfoque de sostenibilidad doméstica.

Aunque se menciona “cocina saludable”, pocas iniciativas enseñan aprovechamiento de alimentos, compostaje o reducción de desperdicios.

Oportunidad: integrar prácticas sostenibles como elemento transversal.

4. Limitada personalización del aprendizaje.

Predominan cursos grupales que no permiten adaptarse a habilidades previas o limitaciones del participante.

Oportunidad: establecer sesiones presenciales a domicilio y adaptar contenidos según necesidades individuales.

5. Materiales insuficientemente amigables o técnicos.

Algunos cursos incluyen recetas complejas o con lenguaje técnico excesivo.

Oportunidad: crear materiales visuales, recetas simples y explicaciones paso a paso.

6. Ausencia de mecanismos de seguimiento formativo no evaluativo.

Aunque no se aplican evaluaciones, tampoco existen mecanismos de retroalimentación que permitan ajustar el contenido.

Oportunidad: implementar retroalimentación continua, respetuosa y orientada a acompañamiento.

Estas oportunidades confirmaron la necesidad de desarrollar un modelo de gestión estructurado, simple y adaptado al contexto del curso a domicilio.

4.1.3 Informe de intervenciones educativas propuestas

Con base en las necesidades y oportunidades identificadas, se definieron intervenciones educativas agrupadas en cinco ejes:

1. Accesibilidad pedagógica

- Elaboración de contenidos claros con lenguaje cotidiano.
- Recetario digital con recetas sencillas y económicas.
- Material visual de apoyo: infografías, pasos ilustrados, listas de compras.
- Módulos temáticos independientes y progresivos.

2. Aprendizaje práctico en el hogar

- Sesiones presenciales en la cocina del participante, utilizando sus propios utensilios.
- Demostraciones en tiempo real y práctica simultánea.
- Enseñanza de técnicas básicas (cortes, medidas, cocción).
- Elaboración de una receta completa en cada sesión.

3. Enfoque de sostenibilidad doméstica

- Uso eficiente de ingredientes.
- Aprovechamiento de restos y alimentos sobrantes.

- Introducción al compostaje en el hogar.
- Planificación de compras responsables.
- Integración de los ODS 3, 4 y 12.

4. Personalización del aprendizaje

- Adaptación según habilidades previas, disponibilidad de tiempo y preferencias alimentarias.
- Flexibilidad total en ritmo y orden de los módulos.
- Retroalimentación continua y no evaluativa.
- Sesiones ajustadas a objetivos personales del participante.

5. Simplificación metodológica

- Secuencia modular con objetivos claros.
- Herramientas de gestión simples (EDT, cronograma básico, matriz de recursos).
- Minimización de tareas externas a las sesiones.
- Organización del curso para facilitar replicación en futuros hogares o comunidades.

Estas intervenciones garantizaron que el curso responda a las necesidades reales del público y corrija las limitaciones detectadas en los programas existentes.

4.1.4 Revisión y retroalimentación del diagnóstico

La última etapa del diagnóstico consistió en la revisión y retroalimentación del proceso, con el fin de verificar la coherencia interna entre:

- características identificadas,
- necesidades del público,
- brechas metodológicas,

- oportunidades de mejora,
- intervenciones educativas propuestas.

Esta revisión permitió ajustar la estructura del diagnóstico, clarificar la relación lógica entre cada etapa y asegurar alineación con buenas prácticas metodológicas de educación alternativa y con herramientas del PMBOK 7 y PMI 2021–2023.

La retroalimentación confirmó:

- la pertinencia del curso presencial a domicilio,
- la necesidad de una secuencia modular clara,
- la importancia de integrar sostenibilidad doméstica,
- la validez de evitar evaluaciones,
- la relevancia de diseñar herramientas simples pero funcionales para la implementación,
- la coherencia entre el diagnóstico y el modelo de gestión del siguiente objetivo.

Con el fin de contextualizar el enfoque metodológico del curso de cocina sostenible a domicilio, se identificaron diversas experiencias de educación alternativa, tanto a nivel nacional como internacional, que prescinden de evaluaciones formales y priorizan el aprendizaje práctico, flexible y centrado en la persona. En la Tabla 6 se presentan algunos ejemplos representativos que respaldan la viabilidad del modelo propuesto.

Los ejemplos presentados evidencian que la ausencia de evaluaciones formales no limita la calidad del aprendizaje en contextos educativos alternativos, sino que, por el contrario, favorece la motivación, la autonomía y la aplicación directa del conocimiento.

Tabla 6*Ejemplos de educación alternativa sin evaluaciones formales (Costa Rica y otros países)*

País	Tipo de experiencia educativa	Características principales	Relación con el modelo propuesto
Costa Rica	Talleres comunitarios de educación ambiental y cocina saludable	Aprendizaje práctico, participación voluntaria, ausencia de exámenes, énfasis en hábitos y aplicación cotidiana	Valida el enfoque práctico y doméstico de curso, sin evaluaciones formales
Costa Rica	Capacitaciones comunitarias y cursos cortos no certificables (INA, municipalidades)	Sesiones presenciales, aprendizaje por demostración, retroalimentación informal, utilidad inmediata.	Refuerza pertinencia de sesiones a domicilio y acompañamiento no evaluativo.
Costa Rica	Proyectos de educación libre y aprendizaje autónomo	Ritmo propio, ausencia de calificaciones, aprendizaje centrado en la persona	Sustenta la eliminación de presión académica y la personalización del aprendizaje
España y América Latina	Talleres de cocina consciente y sostenibilidad doméstica	Educación no formal, aprendizaje vivencial, sin pruebas ni certificaciones	Respaldan el diseño del curso como experiencia educativa alternativa
América Latina	Programas de educación popular (inspirados en Freire)	Aprendizaje basado en diálogo, práctica y reflexión, sin evaluación tradicional	Fundamenta el aprendizaje desde la experiencia y el contexto del participante
Países Nórdicos	Programas de habilidades para la vida	Enseñanza de cocina y sostenibilidad sin evaluación rígida, enfoque en autonomía	Apoya la enseñanza de habilidades domésticas sin mecanismos evaluativos

Nota: Elaboración propia a partir de Freire (1970), Illich (1971), Knowles (1984), Kolb (1984) y UNESCO (2015).

El desarrollo de este objetivo permitió comprender con mayor profundidad la realidad de los programas educativos alternativos, más allá de su conceptualización teórica. El diagnóstico evidenció que este tipo de iniciativas surge como respuesta a necesidades reales de aprendizaje práctico, flexible y contextualizado; sin embargo, también puso en evidencia una serie de debilidades metodológicas que suelen normalizarse bajo la premisa de la informalidad educativa. Esta situación llevó a reflexionar que la ausencia de estructura no necesariamente favorece el aprendizaje, sino que, en muchos casos, limita la coherencia, la continuidad y la posibilidad de generar impactos sostenibles.

El análisis de fuentes primarias y secundarias permitió identificar que la mayoría de los programas alternativos carecen de procesos claros de planificación, definición de objetivos y secuenciación didáctica, lo cual repercute directamente en la experiencia de las personas participantes. Este hallazgo fue clave para comprender que la educación alternativa no debe entenderse como carente de método, sino como una forma distinta de estructurar el aprendizaje, centrada en la persona y su contexto.

Asimismo, la identificación de necesidades como el aprendizaje sin presión, el respeto al ritmo individual y la preferencia por experiencias prácticas permitió reafirmar que los modelos educativos tradicionales no siempre responden a las expectativas de ciertos sectores de la población. Este análisis fundamentó la necesidad de diseñar un modelo de gestión que parta de estas características, reconociendo las particularidades de la educación alternativa y evitando la imposición de estructuras rígidas propias de contextos formales.

4.2 Análisis de buenas prácticas de dirección de proyectos según la Guía PMBOK 7° edición y la Guía práctica de grupos de procesos (PMI, 2021 y 2023) aplicables al diseño de proyectos educativos innovadores.

4.2.1 Revisión de la Guía PMBOK® Séptima Edición

La revisión de la Guía PMBOK® Séptima Edición permitió identificar un enfoque basado en principios y dominios de desempeño, lo cual resultó compatible con la naturaleza flexible del curso a domicilio. A diferencia de enfoques prescriptivos, esta guía prioriza la adaptación al contexto, la generación de valor y el aprendizaje continuo, aspectos fundamentales para proyectos educativos alternativos.

Se seleccionaron aquellos principios relacionados con adaptación, liderazgo, enfoque en las personas, generación de valor y pensamiento sistémico, descartando elementos que implicaran rigidez metodológica o control excesivo. Estos principios sirvieron como base conceptual para orientar el diseño del modelo de gestión del curso piloto.

4.2.2 Revisión de la Guía Práctica de Grupos de Procesos del PMI

La revisión de la Guía Práctica de Grupos de Procesos permitió analizar los procesos de inicio, planificación, ejecución, monitoreo y cierre desde una perspectiva simplificada. El análisis evidenció que estos procesos pueden aplicarse de forma proporcional a proyectos educativos pequeños, siempre que se adapten a su escala y propósito.

Se priorizaron procesos asociados a la definición del alcance, planificación básica de actividades, gestión de interesados y cierre documentado del proyecto. Los procesos relacionados con evaluaciones formales y controles complejos fueron excluidos, en coherencia con el enfoque educativo sin presión y centrado en el ritmo del participante.

4.2.3 Documento integrado de buenas prácticas

Como resultado del análisis de ambas guías, se elaboró un documento integrado de buenas prácticas de dirección de proyectos, el cual consolidó principios, procesos y herramientas adaptadas al contexto del curso básico de cocina sostenible a domicilio.

Este documento permitió traducir conceptos técnicos de la dirección de proyectos a prácticas operativas aplicables a programas educativos alternativos, tales como planificación flexible, organización del tiempo, gestión básica de riesgos y documentación sencilla para la replicabilidad del modelo.

Tabla 7

Buenas prácticas de dirección de proyectos adaptadas a programas educativos alternativos

Elemento del PMI	Buena práctica analizada	Adaptación al contexto del curso a domicilio	Aporte al modelo de gestión
Principios PMBOK® 7	Enfoque en la generación de valor	El curso se diseñó para generar beneficios prácticos inmediatos en la vida cotidiana del participante	Asegurar relevancia y utilidad del aprendizaje
Principios PMBOK® 7	Adaptación al contexto	El modelo se ajustó a programas educativos no formales, presenciales y de pequeña escala	Flexibilidad metodológica
Interesados	Identificación y participación de interesados	El participante se consideró el principal interesado, adaptando contenidos y ritmo a sus necesidades	Personalización del aprendizaje
Alcance	Definición clara y flexible del alcance	Contenidos básicos de cocina sostenible sin sobrecarga ni exigencias académicas	Claridad y viabilidad del curso
Planificación	Planificación progresiva	Organización de sesiones presenciales adaptadas a la disponibilidad del participante	Orden sin presión
Tiempo	Gestión simple del tiempo	Cronograma orientativo y ajustable, sin fechas rígidas	Continuidad del proceso educativo
Riesgos	Identificación temprana de riesgos	Prevención de desmotivación, abandono o saturación de contenidos	Sostenibilidad del curso

Elemento del PMI	Buena práctica analizada	Adaptación al contexto del curso a domicilio	Aporte al modelo de gestión
Calidad	Mejora continua	Ajustes al contenido y metodología según la experiencia del participante	Aprendizaje significativo
Cierre	Documentación del proyecto	Registro del diseño del curso, metodología y lecciones aprendidas	Replicabilidad del modelo

Nota: La tabla presenta la síntesis de buenas prácticas seleccionadas de la Guía PMBOK® Séptima Edición y la Guía Práctica de Grupos de Procesos del PMI, adaptadas al contexto de programas educativos alternativos. Elaboración propia.

4.2.4 Revisión y validación de las prácticas adaptadas

Las buenas prácticas seleccionadas fueron revisadas y validadas en función de su coherencia con el diagnóstico de programas educativos alternativos y con el enfoque pedagógico del proyecto. Esta revisión permitió confirmar que las prácticas propuestas apoyan la organización del curso sin generar presión, evaluaciones ni rigidez metodológica.

El proceso de validación aseguró que las prácticas contribuyan a la eficiencia del proyecto, al uso responsable de recursos y a la claridad en la ejecución, manteniendo un enfoque humano, práctico y sostenible.

El análisis de las buenas prácticas de dirección de proyectos representó un ejercicio crítico de adaptación, más que de adopción literal de marcos teóricos. A partir del estudio de la Guía PMBOK 7° edición y la Guía práctica de grupos de procesos del PMI, se identificó que estos referentes, tradicionalmente asociados a contextos organizacionales y empresariales, contienen principios que pueden aportar valor significativo a proyectos educativos alternativos, siempre que se interpreten desde una lógica flexible y contextualizada.

Este objetivo permitió reflexionar sobre la necesidad de desmitificar la gestión de proyectos como un enfoque exclusivo de grandes organizaciones. El análisis evidenció que prácticas como la definición clara de alcance, la planificación por fases y la identificación de riesgos no solo son compatibles con proyectos pequeños, sino que pueden fortalecer su

organización y facilitar su replicabilidad. La clave radicó en seleccionar aquellas prácticas que aportan orden y claridad, sin comprometer el enfoque pedagógico ni generar presión innecesaria sobre las personas participantes.

Además, este análisis permitió establecer un puente conceptual entre la gestión de proyectos y la educación alternativa, demostrando que ambas pueden coexistir cuando se prioriza el bienestar, la autonomía y la experiencia del aprendizaje. Esta reflexión fue determinante para orientar el diseño del modelo de gestión hacia una estructura simple, comprensible y aplicable a contextos educativos no formales.

4.3 Diseño del modelo de gestión de proyectos educativos innovadores, definiendo sus procesos, técnicas, herramientas y métricas de éxito.

Este apartado presenta el diseño del modelo de gestión de proyectos educativos innovadores, elaborado con el propósito de ofrecer un marco operativo claro, flexible y replicable, aplicable a programas educativos alternativos, específicamente al diseño de un curso piloto de cocina sostenible a domicilio. El modelo se construyó a partir del diagnóstico previo de programas educativos alternativos y del análisis de buenas prácticas de dirección de proyectos según la Guía PMBOK® Séptima Edición y la Guía Práctica de Grupos de Procesos del Project Management Institute.

El diseño del modelo responde a las características propias de la educación alternativa, priorizando el aprendizaje práctico, la ausencia de evaluaciones formales, el respeto por el ritmo del participante y la integración de principios de sostenibilidad doméstica. Asimismo, se orienta a proyectos de pequeña escala, con recursos limitados, pero que requieren orden, coherencia metodológica y posibilidad de replicación.

4.3.1 Definición de procesos y fases del modelo

El modelo de gestión propuesto se estructuró en cinco fases interrelacionadas, las cuales permiten organizar el ciclo de vida del proyecto educativo de manera sistemática y adaptable. Estas fases no se concibieron como etapas rígidas, sino como componentes flexibles que pueden ajustarse según las características del contexto y del público objetivo.

La fase de **inicio** contempla la definición del propósito del proyecto educativo, la identificación del público meta y la delimitación del alcance general del curso. En el caso del curso piloto de cocina sostenible a domicilio, esta fase permitió establecer el enfoque hacia personas sin experiencia culinaria interesadas en aprender de manera práctica, accesible y sin presión académica.

La fase de **planificación** se orientó a la organización de actividades, recursos y tiempos, considerando la modalidad presencial a domicilio y la necesidad de flexibilidad. En esta fase se definieron los contenidos generales, los insumos requeridos, la duración estimada de las sesiones y los lineamientos de sostenibilidad aplicables al entorno doméstico.

La fase de **diseño educativo** incluyó la estructuración de los contenidos del curso en módulos prácticos, la elaboración del recetario y la definición de estrategias pedagógicas basadas en el aprendizaje experiencial. Esta fase permitió asegurar la coherencia entre los objetivos educativos, los contenidos y las actividades prácticas.

La fase de **ejecución acompañada** se concibió como el momento de implementación del curso, priorizando el acompañamiento del facilitador, la retroalimentación informal y el respeto por el ritmo de aprendizaje del participante, sin recurrir a evaluaciones formales ni mecanismos de presión.

Finalmente, la fase de **cierre y sistematización** se orientó a la documentación del modelo, la recopilación de aprendizajes del proceso y la identificación de oportunidades de mejora para futuras aplicaciones del proyecto, sin centrarse en la medición del desempeño individual de los participantes.

Figura 7

Modelo de gestión de proyectos educativos innovadores



Nota: Elaboración propia

La Figura 7 sintetiza visualmente el modelo propuesto y su relación con el curso piloto

4.3.2 Selección de técnicas y herramientas de gestión

La selección de técnicas y herramientas de gestión se realizó considerando la escala del proyecto, su carácter educativo alternativo y la necesidad de simplicidad en su aplicación. Se priorizaron herramientas adaptadas de la dirección de proyectos que facilitaran la planificación, organización y control básico del proyecto, sin generar cargas administrativas innecesarias.

Entre las técnicas utilizadas se incluyeron la descomposición del trabajo mediante una estructura de desglose (EDT), la planificación flexible de actividades, la definición de roles básicos del proyecto y el uso de listas de verificación para el control de procesos clave. Estas herramientas permitieron ordenar el proyecto y facilitar su replicabilidad en contextos similares.

Asimismo, se incorporaron herramientas de gestión del conocimiento, tales como la documentación de procesos, el recetario y el manual del modelo, con el fin de asegurar la transferencia de aprendizajes y la continuidad del proyecto.

4.3.2.1 Estructura de desglose de trabajo del proyecto

A continuación, se presenta la Estructura de Desglose de Trabajo (EDT) del proyecto, organizada de forma jerárquica, con el propósito de visualizar la estructura del proyecto, sus entregables principales y paquetes de trabajo.

Esta EDT permite comprender la organización sistémica del modelo de gestión propuesto y su articulación con el programa educativo diseñado, evidenciando la secuencia lógica entre diagnóstico, fundamentación teórica, diseño del modelo, programa educativo, implementación, seguimiento formativo y proyección del impacto.

Su función es representativa y demostrativa, orientada a fortalecer la comprensión estructural del proyecto, sin constituir una planificación operativa rígida.

1. Modelo de gestión de proyectos educativos alternativos + Curso Básico de Cocina a Domicilio

1.1 Diagnóstico contextual

1.1.1. Análisis del contexto educativo

1.1.2. Identificación de necesidades formativas

1.1.3. Identificación de brechas metodológicas

1.2 Fundamentación teórica

1.2.1. Marco conceptual en educación alternativa

1.2.2. Marco teórico de sostenibilidad

1.2.3. Marco teórico de gestión de proyectos

1.3 Diseño del modelo de gestión

1.3.1. Estructura del modelo

1.3.2. Fases metodológicas del modelo

1.3.3. Procesos operativos del modelo

1.3.4. Herramientas de gestión adaptadas

1.4 Programa educativo estructurado

1.4.1. Definición de objetivos formativos

1.4.2. Organización de contenidos curriculares

1.4.3. Diseño de estrategias pedagógicas

1.4.4. Definición de la metodología educativa

1.5 Implementación educativa

1.5.1. Planificación de sesiones

1.5.2. Organización logística

1.5.3. Desarrollo de sesiones formativas

1.6 Seguimiento formativo

1.6.1. Definición de indicadores de seguimiento

1.6.2. Seguimiento cualitativo del proceso

1.6.3. Sistematización del proceso formativo

1.7 Proyección e impacto del modelo

1.7.1. Documentación del modelo

1.7.2. Propuesta de replicabilidad

1.7.3. Proyección de escalabilidad

Esta Estructura de Desglose del Trabajo fue diseñada con un enfoque académico-formativo, no empresarial ni institucional, con el objetivo de visualizar la estructura del proyecto como modelo educativo alternativo aplicado, respetando su carácter flexible, experiencial y no burocrático, coherente con la lógica del emprendimiento educativo y con el enfoque pedagógico del PFG.

4.3.2.2 Plantillas operativas del modelo educativo alternativo

Posterior a la Estructura de Desglose del Trabajo (EDT), el modelo incorpora plantillas operativas de trabajo diseñadas específicamente para el funcionamiento del emprendimiento educativo alternativo propuesto.

Estas plantillas cumplen una función organizativa básica y funcional, orientada a estructurar la acción educativa sin rigidizar los procesos pedagógicos ni burocratizar la experiencia formativa. Su finalidad no es institucional ni administrativa, sino operativa, pedagógica y formativa, coherente con el enfoque flexible, experiencial y personalizado del modelo. Las plantillas permiten organizar de manera simple y replicable los procesos de diseño, implementación y seguimiento del programa educativo, manteniendo la centralidad del aprendizaje experiencial, la autonomía de las personas participantes y la adaptación al contexto doméstico.

El modelo se estructura en tres plantillas operativas fundamentales:

- a. Plantilla de diseño del programa educativo
- b. Plantilla de implementación del curso básico de cocina sostenible a domicilio
- c. Plantilla de seguimiento formativo y mejora continua

Estas herramientas constituyen formatos operativos del emprendimiento educativo, orientados a facilitar la coherencia metodológica, la aplicabilidad práctica del modelo y su sostenibilidad, sin contradecir los principios de la educación alternativa ni transformar el proyecto en una estructura institucional formal.

Las plantillas se presentan como anexos del presente documento, como parte del sistema operativo del modelo de gestión de proyectos educativos alternativos, se estructuran en formato de listas de verificación (check lists pedagógicos), como instrumentos funcionales de organización y seguimiento del proceso educativo. Este formato responde al enfoque flexible, experiencial y no burocrático del modelo, permitiendo su adaptación contextual, su replicabilidad y su uso práctico.

4.3.3 Establecimiento de métricas de éxito y control de riesgos

Las métricas de éxito del modelo se definieron desde una perspectiva cualitativa y funcional, acorde con el enfoque educativo alternativo del proyecto. En lugar de evaluaciones formales, se establecieron indicadores simples relacionados con la claridad del diseño del curso, la coherencia metodológica del modelo, la aplicabilidad de los contenidos y la integración efectiva de prácticas sostenibles en el entorno doméstico.

En cuanto al control de riesgos, se identificaron riesgos asociados a la disponibilidad de recursos, la variabilidad de los contextos domiciliarios y la adaptación de los contenidos

a diferentes perfiles de participantes. Para su mitigación, el modelo incorporó criterios de flexibilidad, modularidad de contenidos y planificación adaptable.

Con el fin de fortalecer la coherencia metodológica del modelo y garantizar su aplicabilidad en contextos reales, se incorpora un análisis de riesgos estructurado, alineado con los principios de gestión de riesgos del Project Management Institute (PMI), adaptado al contexto de un emprendimiento educativo alternativo y no institucional.

Este análisis se define desde una perspectiva cualitativa, flexible y funcional, coherente con el enfoque de educación alternativa del proyecto, priorizando la adaptabilidad, la modularidad de contenidos y la planificación adaptable como ejes centrales de mitigación.

Los riesgos identificados se vinculan directamente con la disponibilidad de recursos, la variabilidad de los contextos domiciliarios y la diversidad de perfiles de participantes, reconociendo que estos factores constituyen dimensiones estructurales del modelo y no debilidades del proyecto.

A continuación, se presentan las tablas de identificación, evaluación, mitigación y seguimiento de riesgos, como parte del sistema de gestión adaptativa del modelo de gestión de proyectos educativos alternativos y del curso básico de cocina sostenible a domicilio.

Tabla 8*Identificación de riesgos del proyecto*

Código	Riesgo identificado	Tipo de riesgo	Descripción
R1	Limitaciones en la disponibilidad de recursos	Operativo	Restricciones de tiempo, materiales o capacidad operativa del emprendimiento.
R2	Variabilidad de contextos domiciliarios	Contextual	Diferencias en infraestructura, espacio, recursos y condiciones domésticas
R3	Diversidad de perfiles de participantes	Educativo	Diferencias en conocimientos previos, habilidades, ritmos de aprendizaje y motivaciones.
R4	Adaptabilidad del modelo educativo	Metodológico	Dificultad para ajustar el modelo a distintos contextos sin perder coherencia

Nota: Elaboración propia

Tabla 9*Evaluación cualitativa de riesgos*

Código	Probabilidad	Impacto	Nivel de riesgo	Prioridad
R1	Media	Medio	Medio	Media
R2	Alta	Medio	Alto	Alta
R3	Alta	Medio	Alto	Alta
R4	Media	Medio	Medio	Media

Nota: Elaboración propia

Tabla 10*Estrategias de mitigación*

Código	Estrategia PMI	Acción de mitigación
R1	Mitigar	Diseño operativo simple, uso eficiente de recursos y planificación flexible
R2	Mitigar	Adaptación contextual del curso según cada entorno domiciliario.
R3	Mitigar	Personalización del acompañamiento y ajuste pedagógico individual.
R4	Mitigar	Modularidad de contenidos, flexibilidad metodológica y planificación adaptable.

Nota: Elaboración propia

Tabla 11*Indicador de monitoreo de riesgos*

Riesgo	Indicador
R1	Disponibilidad real de recursos operativos
R2	Capacidad de adaptación a distintos hogares
R3	Nivel de adecuación pedagógica percibida
R4	Coherencia del modelo en contextos diversos

Nota: Elaboración propia

La gestión de riesgos, en el marco de este proyecto, no se concibe como un sistema de control rígido ni como un dispositivo técnico desvinculado del proceso educativo, sino como una herramienta de acompañamiento del aprendizaje y de protección de la coherencia del modelo. Desde un enfoque de educación alternativa, el riesgo se asume como parte inherente de los contextos reales, domésticos y comunitarios donde se desarrolla el proceso formativo.

En este sentido, la flexibilidad metodológica, la modularidad de los contenidos y la planificación adaptable no operan únicamente como estrategias de mitigación, sino como principios estructurales del modelo de gestión, permitiendo su sostenibilidad, replicabilidad contextual y viabilidad social. La gestión de riesgos se integra, así como un componente pedagógico y operativo del modelo, coherente con los valores de aprendizaje experiencial, autonomía, sostenibilidad y educación no formal que fundamentan el Proyecto Final de Graduación.

4.3.4 Manual del modelo de gestión

Como parte del diseño del modelo, se elaboró un manual de gestión que documenta de manera estructurada las fases, procesos, herramientas y lineamientos del modelo propuesto. Este manual tiene como finalidad orientar la aplicación del modelo en proyectos educativos alternativos similares, sirviendo como una guía práctica para facilitadores o responsables del proyecto.

El manual describe paso a paso la lógica del modelo, las responsabilidades básicas, los recursos requeridos y las consideraciones pedagógicas y de sostenibilidad que deben ser contempladas durante su implementación.

4.3.5 Documento integrado del modelo

El documento integrado del modelo consolidó todos los componentes del diseño en un solo instrumento, incluyendo la descripción de las fases, las herramientas seleccionadas, las métricas de éxito y los criterios de sostenibilidad. Este documento constituye el producto central del Objetivo 3, ya que sintetiza el modelo de gestión de proyectos educativos innovadores de manera clara y replicable.

Su estructura facilita la comprensión del modelo y permite su adaptación a otros programas educativos alternativos que compartan características similares, más allá del curso piloto de cocina sostenible a domicilio.

4.3.6 Revisión y retroalimentación del modelo

La revisión del modelo se realizó mediante un análisis crítico de coherencia interna, alineación con los objetivos del proyecto y pertinencia respecto a las necesidades identificadas en el diagnóstico. Esta revisión permitió verificar que el modelo respondiera efectivamente a las características de la educación alternativa y a los principios de sostenibilidad propuestos.

La retroalimentación obtenida durante el proceso de diseño se incorporó como ajustes conceptuales y metodológicos, fortaleciendo la claridad del modelo y su viabilidad de aplicación en contextos reales. Este proceso contribuyó a consolidar un modelo robusto, adaptable y alineado con los fines educativos del proyecto.

El desarrollo de este objetivo permitió diseñar un modelo de gestión de proyecto educativos innovadores, claro, flexible y replicable, que integra buenas prácticas de la dirección de proyectos con principios de educación alternativa y sostenibilidad. Este modelo constituye un marco operativo que facilita la planificación y organización de programas educativos innovadores, aportando valor tanto a iniciativas educativas similares como al campo de la gestión de proyectos aplicada a contextos educativos no formales.

El diseño del modelo de gestión constituyó el núcleo integrador del proyecto, ya que permitió articular los hallazgos del diagnóstico con las buenas prácticas analizadas y los principios pedagógicos de la educación alternativa. Este objetivo implicó un proceso reflexivo orientado a traducir conceptos teóricos en una herramienta operativa, evitando caer en esquemas excesivamente complejos o poco realistas para el contexto propuesto.

El análisis desarrollado evidenció que un modelo de gestión para programas educativos alternativos debe equilibrar estructura y flexibilidad. Por un lado, requiere procesos claros que orienten la planificación, ejecución y cierre del proyecto; por otro, debe permitir adaptaciones según las necesidades y ritmos de las personas participantes. Esta dualidad fue central en el diseño del modelo, el cual se organizó en fases comprensibles y herramientas simplificadas, alineadas con los principios del PMBOK, pero adaptadas al ámbito educativo no formal.

Asimismo, este objetivo permitió reflexionar sobre la importancia de incorporar la sostenibilidad como eje transversal del modelo, no solo desde una perspectiva ambiental, sino también educativa y social. El modelo diseñado busca facilitar experiencias de aprendizaje que generen cambios de comportamiento sostenibles, integrando la gestión de proyectos como un medio y no como un fin en sí mismo.

El desarrollo de este objetivo permitió consolidar un modelo de gestión de proyectos estructurado, flexible y replicable, orientado a programas educativos alternativos. Este modelo constituye el principal resultado del proyecto y sirvió como base para la planificación del curso de cocina sostenible a domicilio, utilizado como caso de aplicación.

4.4 Planificación del curso básico de cocina sostenible a domicilio

El curso básico de cocina sostenible a domicilio se planificó con el propósito de ejemplificar la aplicación práctica del modelo de gestión diseñado, permitiendo visualizar su funcionamiento en un contexto educativo alternativo real, sin que ello implique la ejecución o evaluación formal del curso. Este apartado desarrolla la planificación del curso básico de cocina sostenible a domicilio como una alternativa educativa orientada a la adquisición de habilidades culinarias prácticas y al fomento de hábitos responsables con el ambiente, adaptados a la realidad costarricense. La planificación del curso se fundamenta en el modelo de gestión de

proyectos educativos innovadores diseñado en el objetivo anterior, asegurando coherencia metodológica, claridad operativa y posibilidad de replicación.

El curso fue concebido como una experiencia educativa presencial, desarrollada en el domicilio de los participantes, sin evaluaciones formales ni presiones académicas, respetando el ritmo individual de aprendizaje y priorizando el aprendizaje práctico y significativo.

4.4.1 Definición de los objetivos del curso

Los objetivos del curso se definieron en concordancia con el propósito general del proyecto y con las necesidades identificadas en el diagnóstico de programas educativos alternativos. Estos objetivos orientan el diseño de los contenidos, la metodología y los materiales, y se enfocan en el desarrollo de competencias prácticas aplicables a la vida cotidiana.

El curso tuvo como objetivo general brindar a personas sin experiencia culinaria los conocimientos y habilidades básicas necesarias para planificar, preparar y aprovechar alimentos de manera sostenible en el hogar, contribuyendo al ahorro económico, la mejora de la alimentación y la adopción de prácticas responsables con el ambiente.

De manera específica, el curso se orientó a:

- * Desarrollar habilidades básicas de cocina aplicadas a recetas sencillas y tradicionales costarricenses.
- * Fomentar hábitos de planificación de comidas y compras responsables.
- * Promover el aprovechamiento integral de los alimentos y la reducción del desperdicio.
- * Introducir prácticas sostenibles como el manejo adecuado de residuos orgánicos y el compostaje doméstico.

- * Fortalecer la autonomía y la confianza de los participantes en la preparación de alimentos en el hogar.

4.4.2 Selección del contenido temático

La selección del contenido temático se realizó considerando la simplicidad, la aplicabilidad inmediata y la pertinencia cultural. Los contenidos se organizaron de forma modular, permitiendo su adaptación a distintos contextos domiciliarios y ritmos de aprendizaje.

El curso se estructuró en módulos prácticos que abordan, entre otros, los siguientes temas:

Introducción y seguridad en la cocina

Inventario de utensilios y electrodomésticos

Compras en el supermercado

Alimentos frescos básicos y alacena

Recetas básicas paso a paso

Recetas con comida sobrante

Cocina con enlatados

Compostaje casero, sostenibilidad, economía circular

Esta organización modular facilita la comprensión progresiva de los contenidos y permite que cada sesión se adapte a las necesidades y recursos disponibles en el hogar del participante.

4.4.3 Diseño de la metodología de enseñanza-aprendizaje

La metodología de enseñanza-aprendizaje del curso se basó en un enfoque práctico, participativo y experiencial. Se priorizó el aprendizaje mediante la acción, la observación y la práctica guiada, evitando evaluaciones formales y metodologías rígidas.

Las sesiones se diseñaron como espacios de acompañamiento y orientación, donde el facilitador guía el proceso de aprendizaje, brinda retroalimentación informal y resuelve dudas de manera personalizada. El ritmo del curso se ajusta a las capacidades, intereses y disponibilidad del participante, promoviendo un ambiente de confianza y motivación.

Esta metodología responde a los principios de la educación alternativa, al reconocer al participante como protagonista de su propio aprendizaje y al valorar la experiencia cotidiana como fuente de conocimiento.

4.4.4 Diseño de los materiales y recursos de apoyo

Los materiales y recursos de apoyo del curso se diseñaron con un enfoque práctico, accesible y visual, facilitando su uso durante las sesiones presenciales y su consulta posterior por parte de los participantes.

Entre los principales materiales se incluyeron:

Un recetario digital con recetas costarricenses sencillas, detalladas paso a paso.

Guías prácticas para la planificación de compras y menús.

Material visual de apoyo para técnicas básicas de cocina.

Recomendaciones para el aprovechamiento de alimentos y la reducción de residuos.

Orientaciones básicas sobre compostaje doméstico y manejo de residuos orgánicos.

Estos materiales fueron concebidos como herramientas de apoyo al aprendizaje autónomo, evitando un enfoque académico y favoreciendo su integración en la vida diaria de los participantes.

4.4.5 Revisión de la coherencia general del plan

La revisión de la coherencia general del plan del curso permitió verificar la alineación entre los objetivos, los contenidos, la metodología y los materiales diseñados. Este proceso

aseguró que el curso respondiera de manera consistente al enfoque educativo alternativo y a los principios de sostenibilidad planteados en el proyecto.

Asimismo, la revisión permitió confirmar que el curso se integra de forma adecuada al modelo de gestión de proyectos educativos innovadores, garantizando su viabilidad, claridad operativa y potencial de replicación en otros contextos similares.

La planificación del curso básico de cocina sostenible a domicilio permitió poner a prueba, desde un enfoque analítico, la aplicabilidad real del modelo de gestión diseñado. Este objetivo trascendió la elaboración de un plan educativo, convirtiéndose en un ejercicio de validación conceptual del modelo en un contexto cotidiano, presencial y personalizado.

El análisis del proceso de planificación evidenció que es posible estructurar un curso sin recurrir a evaluaciones formales, manteniendo coherencia, claridad de objetivos y secuencia de contenidos. La eliminación de evaluaciones tradicionales no implicó ausencia de seguimiento, sino una reconfiguración del acompañamiento pedagógico hacia mecanismos más humanos, flexibles y centrados en la experiencia práctica.

Además, la adaptación del curso a la cocina costarricense permitió integrar elementos culturales, económicos y sociales que fortalecen su pertinencia. Este análisis reafirmó que los programas educativos alternativos, cuando están bien planificados, pueden generar aprendizajes significativos y promover hábitos sostenibles desde el entorno doméstico, contribuyendo al bienestar individual y colectivo.

4.4.6 Cronograma de implementación del curso básico de cocina sostenible a domicilio y ruta crítica

El cronograma de implementación del curso no se estructura bajo una lógica rígida de módulos semanales, sino a partir de una organización pedagógica realista, coherente con la vida cotidiana, la dinámica doméstica y los principios de la educación alternativa. Algunos

módulos corresponden a intervenciones únicas de corta duración, como el inventario de utensilios y electrodomésticos, mientras que otros implican procesos progresivos de aprendizaje experiencial, especialmente aquellos vinculados a la preparación de alimentos y al desarrollo de habilidades culinarias.

De igual forma, el módulo de compostaje casero y sostenibilidad no se concibe como una unidad aislada, sino como un eje transversal que se integra progresivamente a lo largo del curso, acompañando el desarrollo de los demás módulos y consolidándose mediante la práctica cotidiana.

Bajo este enfoque, la implementación realista del curso se proyecta en un período aproximado de cuatro a seis semanas, dependiendo del contexto domiciliario, la disponibilidad de las personas participantes y la intensidad del acompañamiento pedagógico. Esta estructura permite una puesta en marcha eficaz, flexible y contextualizada del modelo, alineada con los principios del aprendizaje experiencial, la sostenibilidad doméstica y la educación alternativa.



Fase 1: Inicio (diagnóstico y base operativa)

Modulo 1: Introducción y seguridad en la cocina

Duración real: 1 sesión presencial (2 – 3 horas)

Contenido:

- ~ Seguridad
- ~ Higiene
- ~ Organización básica
- ~ Normas mínimas
- ~ Enfoque sostenible

Módulo 2: Inventario de utensilios y electrodomésticos

Duración real: 1 visita única (1.5–2 horas)

Contenido:

- ~ Revisión de utensilios reales
- ~ Evaluación funcional
- ~ Clasificación por uso
- ~ Reorganización básica

Fase 2: Autonomía doméstica básica*Módulo 3: Aprender a comprar en el supermercado*

Duración real: 1 sesión guiada (2–3 horas) práctica autónoma en compras reales

Contenido:

- ~ Lectura de etiquetas
- ~ Selección de alimentos
- ~ Criterios de calidad
- ~ Presupuesto
- ~ Consumo responsable

Módulo 4: Alimentos frescos básicos y alacena

Duración real: 1 sesión práctica (2–3 horas)

Contenido:

- ~ Organización de despensa
- ~ Alimentos base
- ~ Conservación
- ~ Combinaciones simples
- ~ Base nutricional

Fase 3: Desarrollo culinario progresivo (*módulos de mayor duración real*)*Módulo 5: Recetas fáciles para el día a día*

Duración real: 3 – 4 sesiones prácticas

Contenido:

- ~ Preparación real
- ~ Técnicas básicas
- ~ Rutinas domésticas
- ~ Cocina cotidiana
- ~ Autonomía funcional

Módulo 6: Recetas con comida sobrante

Duración real: 2 sesiones prácticas

Contenido:

- ~ Reutilización
- ~ Reducción de desperdicio
- ~ Planificación
- ~ Cocina circular
- ~ Ahorro doméstico

Módulo 7: Cocina con enlatados

Duración real: 1 sesión práctica

Contenido:

- ~ Uso responsable
- ~ Combinación nutricional
- ~ Cocina de emergencia
- ~ Sostenibilidad doméstica

Fase transversal (*No es un módulo aislado, es un proceso formativo progresivo*)*Módulo 8: Compostaje casero y sostenibilidad*

Duración real: proceso transversal continuo, se desarrolla desde el Módulo 4 en adelante.

Integrado a:

- ~ Preparación de alimentos
- ~ Manejo de residuos
- ~ Cocina diaria
- ~ Hábitos domésticos
- ~ Sostenibilidad cotidiana

DURACIÓN TOTAL REALISTA DEL CURSO: ENTRE 4 Y 6 SEMANAS



La ruta crítica del proyecto establece la secuencia estructural mínima necesaria para garantizar una implementación efectiva del modelo educativo, identificando aquellos módulos que son interdependientes y cuya ejecución ordenada es indispensable para la coherencia metodológica, la progresividad del aprendizaje y la funcionalidad del proceso formativo.

La ruta crítica del proyecto se configura a partir de la siguiente secuencia obligatoria:

Inicio formativo:

Módulo 1 → Módulo 2

(Base operativa, diagnóstica y organizativa del entorno doméstico)

Autonomía doméstica básica:

Módulo 3 → Módulo 4

(Construcción de criterios de compra, organización de alimentos y base nutricional)

Desarrollo culinario progresivo:

Módulo 5 → Módulo 6 → Módulo 7

(Autonomía culinaria, cocina circular y sostenibilidad práctica)

Eje transversal permanente:

Módulo 8 (compostaje y sostenibilidad)

(Integrado progresivamente desde el Módulo 4 hasta el cierre del curso).

Esta secuencia constituye la ruta crítica del proyecto, ya que cada módulo depende funcionalmente del anterior para asegurar la correcta apropiación de competencias domésticas, culinarias y sostenibles.

El manejo de la ruta crítica se garantiza mediante:

- ✓ Secuencialidad pedagógica progresiva
- ✓ Base diagnóstica real del entorno domiciliario
- ✓ Integración práctica de contenidos
- ✓ Flexibilidad metodológica en la implementación
- ✓ Transversalidad del enfoque sostenible

De este modo, el cronograma y la ruta crítica no se duplican, sino que se complementan: el primero organiza el tiempo real del proceso formativo, y la segunda asegura la coherencia estructural del modelo, permitiendo una puesta en marcha eficaz, realista y alineada con los principios de educación alternativa, aprendizaje experiencial y sostenibilidad cotidiana.

4.5 Fortalecimiento operativo y consolidación de los entregables del modelo

Con el fin de consolidar la dimensión aplicada del proyecto y fortalecer la coherencia entre la fundamentación teórica, el diseño metodológico y la propuesta educativa, los entregables del modelo no se limitan a formulaciones conceptuales, sino que incorporan componentes operativos que evidencian su funcionalidad, aplicabilidad y viabilidad de implementación.

El modelo de gestión propuesto se materializa a través de un sistema integrado de entregables que permiten su comprensión, replicabilidad y adaptación en distintos contextos

educativos no formales. Estos entregables constituyen la expresión concreta del modelo y garantizan su tránsito de la teoría a la práctica.

Entre los principales componentes se incluyen:

- Un modelo de gestión de proyectos educativos alternativos, estructurado por fases, procesos, herramientas y principios de flexibilidad pedagógica, que permite su implementación en contextos domésticos, comunitarios y educativos no formales.
- Un ejemplo operativo de aplicación del modelo, que ilustra de manera concreta cómo se articulan las fases de diagnóstico, planificación, ejecución, seguimiento y cierre en un proyecto educativo real, permitiendo visualizar su funcionalidad práctica.
- Un sistema de entregables educativos, que integra:
 - * La estructura base del recetario educativo sostenible.
 - * Guías de compra responsable y consumo consciente.
 - * Esquemas de planificación de menús domésticos.
 - * Lineamientos de aprovechamiento integral de alimentos.
 - * Principios de organización doméstica vinculados a la sostenibilidad.
- Un esquema de articulación pedagógica, que vincula la gestión de proyectos con el aprendizaje experiencial, la educación alternativa y la formación de hábitos sostenibles.

Estos entregables permiten evidenciar que el proyecto no constituye únicamente una propuesta teórica, sino un sistema metodológico aplicado, estructurado como modelo operativo de intervención educativa, con capacidad de adaptación, transferencia y escalabilidad.

Desde una perspectiva académica, esta consolidación operativa permite posicionar el proyecto como una propuesta de innovación educativa, en la cual la gestión de proyectos no se concibe como un mecanismo de control, sino como una herramienta de organización pedagógica al servicio del aprendizaje humano, la transformación social y el desarrollo sostenible.

De esta forma, el Capítulo 4 no solo desarrolla el diseño del modelo, sino que lo cierra estructuralmente como sistema funcional, permitiendo que el proyecto transite de la conceptualización a la propuesta aplicada, y preparando el marco lógico para el análisis de resultados, conclusiones, recomendaciones y proyección futura.

4.6 Entregables del proyecto

Con el fin de fortalecer la dimensión aplicada del proyecto y evidenciar la materialización concreta del modelo de gestión propuesto, se incorporan entregables demostrativos que permiten visualizar de forma estructurada los productos derivados del diseño metodológico y educativo.

Estos entregables se presentan en la sección de Anexos e incluyen un ejemplo concreto del modelo de gestión de proyectos educativos alternativos, una muestra del cuadro comparativo entre los principios del PMI y los enfoques de la educación alternativa, así como el curso básico de cocina sostenible a domicilio, presentado como anexo del presente documento.

Estos materiales permiten evidenciar la coherencia entre el modelo teórico, la propuesta metodológica y su aplicación práctica en un contexto educativo alternativo.

4.7 Esquema integrador del modelo de gestión de proyectos educativos alternativos

Con el fin de sintetizar de forma visual la arquitectura conceptual y metodológica del proyecto, se presenta el esquema integrador del modelo de gestión de proyectos educativos alternativos.

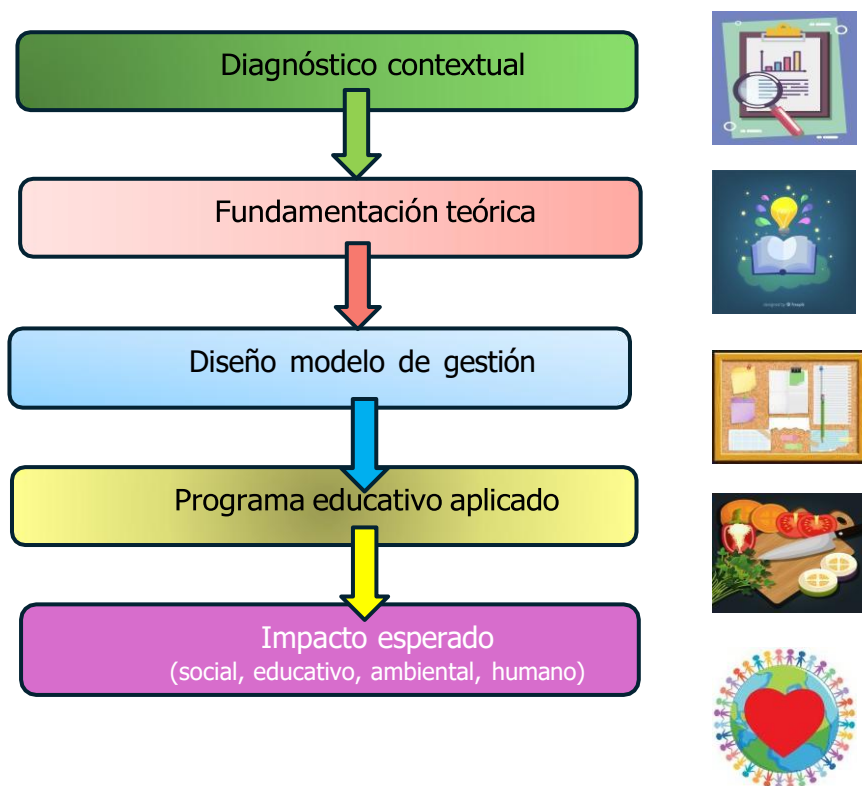
Este esquema representa el proyecto como un sistema secuencial, articulado y progresivo, en el cual cada componente se construye sobre el anterior y proyecta el siguiente, garantizando coherencia metodológica, continuidad lógica y trazabilidad conceptual.

El modelo se estructura a partir de cinco niveles interrelacionados: el diagnóstico contextual, la fundamentación teórica, el diseño del modelo de gestión, el programa educativo aplicado y el impacto social, ambiental y humano esperado, los cuales conforman una secuencia sistémica de transformación educativa.

Esta representación permite comprender el proyecto no como una suma de partes aisladas, sino como un proceso integrado de diseño, gestión e intervención educativa, orientado a la generación de valor social, formativo, ambiental y humano en contextos educativos alternativos.

Figura 8

Esquema integrado del modelo de gestión de proyectos educativos alternativos



5 Conclusiones

1. Diagnosticar las características y necesidades de programas educativos alternativos

El diagnóstico realizado permitió identificar que los programas educativos alternativos se caracterizan por su enfoque práctico, flexible y centrado en la experiencia cotidiana de las personas participantes, lo cual responde a una demanda creciente de aprendizajes aplicables y contextualizados. No obstante, se evidenciaron brechas metodológicas asociadas a la ausencia de planificación estructurada, secuenciación didáctica y uso de herramientas básicas de gestión. Estas limitaciones afectan la coherencia, continuidad y sostenibilidad de las iniciativas, lo que justificó la necesidad de proponer un modelo de gestión adaptado a contextos educativos no formales, lo cual fundamentó la necesidad de diseñar un modelo de gestión de proyectos como aporte central del presente trabajo.

2. Analizar buenas prácticas de dirección de proyectos aplicables a programas educativos alternativos

El análisis de las buenas prácticas de dirección de proyectos, basado en la Guía PMBOK 7° edición y la Guía práctica de grupos de procesos del PMI, permitió concluir que dichos marcos pueden aportar valor significativo a proyectos educativos alternativos cuando se aplican de forma crítica y contextualizada. Se determinó que principios como la definición de alcance, la planificación por fases y la gestión simplificada de riesgos son compatibles con enfoques educativos flexibles, sin evaluaciones formales y centrados en el aprendizaje autónomo.

3. Diseñar un modelo de gestión de proyectos educativos innovadores

El principal aporte de este Proyecto Final de Graduación fue el diseño de un modelo de gestión de proyectos educativos innovadores, estructurado a partir de buenas prácticas del PMI y adaptado a contextos educativos alternativos. El modelo respondió directamente a las

brechas metodológicas identificadas, incorporando procesos, herramientas y métricas de éxito simplificadas, alineadas con principios de educación alternativa, sostenibilidad y aprendizaje significativo, lo que garantiza su aplicabilidad en programas educativos pequeños y no formales.

4. Planificar un curso básico de cocina sostenible a domicilio

La planificación del curso básico de cocina sostenible a domicilio permite validar la aplicabilidad del modelo de gestión propuesto en un contexto real y cotidiano. El curso evidencia que es posible estructurar experiencias educativas presenciales, personalizadas y sin presión evaluativa, promoviendo habilidades culinarias, hábitos sostenibles y autonomía doméstica, sin comprometer la coherencia metodológica ni los objetivos educativos.

5. Limitaciones del estudio

Además de las limitaciones operativas vinculadas al tiempo y los recursos disponibles, el proyecto reconoce una serie de limitaciones estructurales y contextuales que inciden en su implementación y proyección futura.

Entre ellas se identifican:

- Limitaciones de replicabilidad, dado que la efectividad del modelo puede variar según contextos socioculturales, condiciones económicas, niveles educativos y dinámicas comunitarias específicas.
- Resistencia social y cultural, asociada a percepciones tradicionales sobre la cocina doméstica, la educación alternativa o la sostenibilidad, que pueden generar barreras de aceptación inicial del modelo.
- Limitaciones de sostenibilidad financiera, relacionadas con la necesidad de establecer mecanismos de financiamiento, alianzas estratégicas o modelos híbridos de sostenibilidad económica que garanticen la continuidad del proyecto en el mediano y largo plazo.

Estas limitaciones no invalidan la propuesta, sino que delimitan su campo de aplicación y permiten identificar líneas de fortalecimiento, adaptación y desarrollo futuro del modelo, orientadas a su sostenibilidad, escalabilidad y viabilidad social.

6 Recomendaciones

1. Dirigida a diseñadores y gestores de programas educativos alternativos

Se recomienda a gestores de proyectos educativos aplicar el modelo de gestión de proyectos propuesto en este estudio como una herramienta base para estructurar programas educativos alternativos de pequeña y mediana escala.

De forma complementaria, se sugiere adoptar una visión sistémica e integral en el diseño de programas formativos, comprendiendo el modelo como un proceso articulado y no como una estructura fragmentada. En este sentido, el proyecto se organiza bajo una secuencia metodológica coherente:

**Diagnóstico contextual → Fundamentación teórica → Diseño del modelo de gestión
→ Programa educativo aplicado → Impacto social, ambiental y humano**

Esta arquitectura conceptual permite comprender el modelo como un sistema integrado de transformación educativa y social, donde cada fase se fundamenta en la anterior y proyecta la siguiente, garantizando coherencia metodológica, trazabilidad conceptual y aplicabilidad práctica.

Se recomienda utilizar este esquema como herramienta de planificación estratégica, diseño pedagógico y gestión de programas educativos alternativos, favoreciendo la construcción de propuestas flexibles, adaptativas y contextualizadas.

2. Dirigida a educadores, facilitadores y gestores de proyectos educativos no formales

Se recomienda analizar y adaptar de manera crítica las buenas prácticas de dirección de proyectos propuestas por el PMI, seleccionando aquellas herramientas y principios que aporten valor real al contexto educativo alternativo, evitando la aplicación

literal de marcos diseñados para entornos organizacionales complejos. Se sugiere que futuras investigaciones profundicen en la validación empírica de estas adaptaciones.

De manera complementaria, aunque el curso se concibe sin un sistema de evaluación formal tradicional, se recomienda incorporar indicadores mínimos de éxito educativo, coherentes con el enfoque alternativo del modelo, orientados al acompañamiento formativo del aprendizaje y no a la calificación punitiva:

Indicadores mínimos de logro educativo:

- Desarrollo progresivo de la autonomía culinaria.
- Capacidad de planificación alimentaria básica semanal.
- Aplicación práctica de técnicas fundamentales de cocina.
- Comprensión funcional del valor nutricional de los alimentos.
- Criterios de éxito del aprendizaje:
- Participación en el proceso formativo.
- Aplicación de los aprendizajes en la vida cotidiana.
- Apropiación de hábitos sostenibles.
- Percepción positiva del proceso educativo.

Métricas simples de seguimiento:

- Autoevaluaciones cualitativas.
- Bitácoras reflexivas de aprendizaje.
- Registros de prácticas domésticas.
- Entrevistas breves de seguimiento.
- Observación participativa.

Estos mecanismos permiten fortalecer el acompañamiento pedagógico sin contradecir los principios del aprendizaje experiencial, la educación alternativa y la flexibilidad pedagógica del modelo.

3. Dirigida a investigadores y desarrolladores de modelos educativos innovadores

Se recomienda aplicar y evaluar el modelo de gestión de proyectos educativos innovadores propuesto en distintos programas educativos alternativos, con el fin de analizar su replicabilidad, realizar ajustes contextuales y fortalecer su alcance. Se sugiere desarrollar estudios longitudinales que permitan evaluar su impacto a mediano y largo plazo. Se recomienda que futuras investigaciones profundicen en la ejecución y validación empírica del modelo de gestión diseñado, aplicándolo a distintos contextos educativos alternativos.

Asimismo, se recomienda incorporar un análisis explícito de las limitaciones reales de implementación, más allá de los factores operativos, considerando elementos estructurales como:

- Posibles dificultades en la replicabilidad en contextos socioculturales diversos.
- Resistencia social y cultural ante modelos formativos no tradicionales.
- Desafíos de sostenibilidad financiera futura del modelo.
- Limitaciones de escalabilidad en contextos comunitarios y domésticos.

Estas variables deben ser comprendidas como dimensiones analíticas del modelo y no como debilidades estructurales, orientando su adaptación, evolución y fortalecimiento en futuros desarrollos teóricos y empíricos.

4. Dirigida a facilitadores de programas de educación culinaria y sostenibilidad

Se recomienda implementar el curso básico de cocina sostenible a domicilio en diferentes contextos socioculturales, evaluando su contribución al desarrollo de habilidades culinarias, hábitos sostenibles y autonomía doméstica. Este trabajo se limitó a la planificación del curso, por lo que se sugiere desarrollar investigaciones futuras que analicen su ejecución y resultados.

Como base diagnóstica del diseño del curso, se identificaron tendencias formativas a partir del análisis cualitativo de contenidos digitales, tales como:

- * Interés creciente por aprender a cocinar en el hogar.
- * Déficit de habilidades culinarias básicas.
- * Dependencia de alimentos ultra procesados.
- * Búsqueda de alternativas de alimentación saludable.
- * Interés en prácticas sostenibles aplicables a la vida cotidiana.

Estas evidencias confirman la pertinencia social y educativa del programa propuesto, y constituyen una base empírica que respalda su implementación en distintos contextos comunitarios y domésticos.

5. Dirigida a investigadores en educación alternativa y sostenibilidad, relacionada con áreas no desarrolladas en la investigación

Se recomienda profundizar en el estudio de metodologías educativas sin evaluaciones tradicionales, explorando mecanismos alternativos de retroalimentación, acompañamiento y seguimiento del aprendizaje. Estas áreas no fueron desarrolladas empíricamente en el presente trabajo y representan una oportunidad relevante para futuras investigaciones orientadas al bienestar, la motivación intrínseca y el aprendizaje significativo.

De forma complementaria, se sugiere avanzar hacia fases de pilotaje, validación empírica y medición longitudinal de impacto, así como el desarrollo de alianzas interinstitucionales, comunitarias y privadas que fortalezcan la sostenibilidad financiera, operativa y social del modelo.

De esta manera, el proyecto trasciende su carácter académico y se proyecta como una propuesta estructurada de innovación educativa con potencial de incidencia real en los ámbitos de la educación alternativa, la sostenibilidad doméstica, la salud pública y el desarrollo humano integral.

7 Validación del trabajo en el campo del desarrollo regenerativo y/o sostenible

El desarrollo sostenible y el desarrollo regenerativo constituyen enfoques conceptuales esenciales en la gestión contemporánea de proyectos, al orientar las acciones humanas hacia la creación de valor duradero y la preservación de los sistemas vitales del planeta. Ambos enfoques se complementan y encuentran aplicación directa en proyectos que buscan equilibrar el bienestar de las personas con la integridad ambiental y la prosperidad económica. En este marco, el presente proyecto centrado en el diseño y validación de un modelo de gestión para programas educativos alternativos, mediante un curso piloto de cocina saludable y sostenible a domicilio se desarrolló bajo los principios de sostenibilidad y regeneración, integrando prácticas que promueven la salud, la educación práctica y el respeto por los recursos naturales.

El desarrollo sostenible, según la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2015), se entiende como un proceso integral que busca equilibrar el crecimiento económico, el bienestar social y la protección ambiental, garantizando que las generaciones presentes satisfagan sus necesidades sin comprometer las posibilidades de las generaciones futuras. Este enfoque se sustenta en tres dimensiones interdependientes: la social, la económica y la ambiental. En el contexto del proyecto, dichas dimensiones se materializan en la promoción de una alimentación saludable (social), el uso racional de los recursos y reducción del desperdicio (ambiental), y la generación de oportunidades de ahorro y emprendimiento local (económica). De esta manera, la ejecución del proyecto y la operación del producto final por medio del curso piloto contribuye directamente a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030, particularmente a los ODS 2 (Hambre cero), 3 (Salud y bienestar), 4 (Educación de calidad), 5 (Igualdad de género), 8 (Trabajo decente y crecimiento económico), 11 (Ciudades y comunidades sostenibles), 12 (Producción y consumo responsables), 13 (Acción por el clima) y 15 (Vida de ecosistemas terrestres).

Por otra parte, el desarrollo regenerativo trasciende la idea de mantener el equilibrio para centrarse en la restauración activa de los ecosistemas y las comunidades. Según Mang y Reed (2012), un enfoque regenerativo implica “proyectos que incrementan la capacidad de los sistemas vivos para renovarse y evolucionar”. En el caso de este trabajo, la regeneración se expresa en tres niveles: ecológico, social y personal. En el plano ecológico, el curso enseña prácticas que devuelven materia orgánica al entorno mediante el compostaje y la reducción de residuos. En el nivel social, fomenta la cooperación, la equidad y la recuperación del patrimonio culinario costarricense, fortaleciendo los lazos comunitarios. Finalmente, en el nivel personal, promueve la salud mental y el bienestar emocional de las personas al transformar la cocina en un espacio terapéutico, educativo y de autocuidado.

La gestión de proyectos bajo estos principios permitió validar un modelo que no solo cumple con los criterios técnicos de planificación, ejecución y control establecidos por el Project Management Institute (PMI, 2021), sino que además incorpora el valor sostenible y regenerativo como elementos centrales de la entrega de beneficios. Cada fase del proyecto fue diseñada para generar efectos positivos a largo plazo en la comunidad, integrando acciones educativas, ambientales y sociales que fomentan la responsabilidad colectiva frente a la alimentación y el consumo.

En síntesis, el proyecto constituye una propuesta integral que demuestra cómo la gestión de proyectos puede convertirse en una herramienta efectiva para la transformación social y ambiental. La cocina saludable y sostenible se plantea no solo como una práctica alimentaria, sino como un medio para regenerar los vínculos humanos con la naturaleza, con la cultura y con el bienestar individual. A través de la educación práctica, el uso responsable de los recursos y la creación de comunidades conscientes, el modelo contribuye a la construcción de un futuro más equilibrado, saludable y resiliente para Costa Rica.

7.3 Relación del proyecto con los objetivos de Desarrollo Sostenible

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) surgieron en el año 2015 como parte de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas. Esta agenda representa un compromiso global que busca erradicar la pobreza, proteger el planeta y garantizar que todas las personas gocen de paz y prosperidad. Los 17 ODS constituyen un marco universal que orienta la acción de gobiernos, instituciones, empresas y comunidades hacia un desarrollo equitativo, inclusivo y ambientalmente responsable (ONU, 2015).

Cada ODS establece metas específicas que abarcan dimensiones sociales, económicas y ambientales. En conjunto, promueven un cambio estructural hacia sistemas sostenibles que priorizan la justicia social, la eficiencia en el uso de los recursos y la preservación del entorno natural. En este sentido, la gestión de proyectos desempeña un papel estratégico, ya que permite traducir los principios de sostenibilidad en acciones concretas, medibles y replicables.

El presente proyecto centrado en la creación de un modelo de gestión para programas educativos alternativos, validado mediante un curso piloto de cocina saludable y sostenible a domicilio se articula directamente con varios de los ODS, al integrar educación, salud, equidad de género, sostenibilidad ambiental y desarrollo económico local. A continuación, se detalla la relación del proyecto, su producto final, operación y mantenimiento con cada uno de los diecisiete objetivos.

ODS 1. Fin de la pobreza

Este objetivo busca erradicar la pobreza en todas sus formas y en todo el mundo. Aunque el proyecto no aborda de forma directa la reducción de la pobreza estructural, sí contribuye indirectamente al fortalecer las capacidades domésticas para el ahorro y el aprovechamiento de los recursos alimentarios. Al enseñar a las personas a planificar sus

compras, evitar el desperdicio y preparar alimentos nutritivos con bajo costo, el curso mejora la gestión económica de los hogares.

Relación indirecta: contribuye al ahorro familiar y a la autosuficiencia alimentaria, aunque no es su foco principal.

ODS 2. Hambre cero

Este objetivo busca poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y promover una nutrición adecuada. El proyecto se relaciona de manera directa, ya que fomenta el acceso a una alimentación saludable y sostenible. El curso piloto enseña a cocinar con ingredientes frescos y locales, a reducir el desperdicio y a valorar los alimentos naturales, contribuyendo así a la seguridad alimentaria en el hogar.

Relación directa: promueve la soberanía alimentaria y la educación práctica en alimentación saludable.

ODS 3. Salud y bienestar

Busca garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. El curso piloto mejora la salud física y mental de los participantes, al incentivar el consumo consciente, la reducción de grasas y azúcares, y el disfrute del acto de cocinar como práctica terapéutica. Según Durán-Agüero et al. (2022) y Suárez-López et al. (2023), la dieta equilibrada y la cocina casera se asocian con menor riesgo de enfermedades metabólicas y mejor salud emocional.

Relación directa: fortalece la salud integral y el bienestar emocional.

ODS 4. Educación de calidad

Tiene como finalidad garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, y promover oportunidades de aprendizaje permanente. El modelo educativo del proyecto aplica el aprendizaje experiencial (Kolb, 1984), promoviendo que las personas aprendan haciendo, en un entorno cercano y sin evaluaciones punitivas. Además, ofrece

oportunidades de aprendizaje práctico.

Relación directa: ofrece educación alternativa, inclusiva y transformadora.

ODS 5. Igualdad de género

Busca lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas. El curso promueve la corresponsabilidad doméstica, motivando la participación equitativa de hombres y mujeres en las labores culinarias. Además, brinda oportunidades de capacitación y posible emprendimiento para mujeres, fortaleciendo su autonomía económica y personal.

Relación directa: promueve la equidad y el empoderamiento femenino.

ODS 6. Agua limpia y saneamiento

Este objetivo busca garantizar la disponibilidad y la gestión sostenible del agua y el saneamiento. Aunque no constituye el eje central del proyecto, se aborda parcialmente al enseñar prácticas de uso eficiente del agua durante la preparación y limpieza de alimentos.

Relación indirecta: fomenta la conciencia sobre el uso responsable del agua, pero no desarrolla acciones específicas en esta área.

ODS 7. Energía asequible y no contaminante

Pretende asegurar el acceso a una energía moderna, asequible y sostenible. El proyecto no aborda el tema energético de forma directa, aunque se promueve el uso responsable de la energía doméstica durante la operación del curso, como la utilización eficiente de hornillas y electrodomésticos.

Relación indirecta: se limita a buenas prácticas en el hogar, sin generar impacto medible en energía.

ODS 8. Trabajo decente y crecimiento económico

Promueve el crecimiento económico sostenido e inclusivo, el empleo pleno y productivo, y el trabajo decente. El curso genera oportunidades de emprendimiento local en

torno a la cocina saludable, fomenta el consumo de productos nacionales y fortalece la economía doméstica. Su operación puede dar origen a nuevos servicios culinarios sostenibles y capacitaciones.

Relación directa: impulsa la economía local y el trabajo autónomo responsable.

ODS 9. Industria, innovación e infraestructura

Busca desarrollar infraestructuras resilientes y fomentar la innovación. El proyecto no tiene un componente tecnológico o industrial, ya que se centra en la educación y las prácticas culinarias domésticas.

Sin relación directa: no aborda innovación tecnológica ni infraestructura productiva.

ODS 10. Reducción de las desigualdades

Persigue reducir las desigualdades en y entre los países. Aunque no es un objetivo central, el proyecto favorece la inclusión social al ofrecer oportunidades de aprendizaje accesibles, sin requisitos académicos o técnicos.

Relación indirecta: promueve inclusión educativa, pero no aborda desigualdad estructural.

ODS 11. Ciudades y comunidades sostenibles

Orienta las acciones hacia la creación de comunidades más sostenibles, inclusivas y seguras. El proyecto contribuye a este objetivo al fortalecer prácticas de sostenibilidad doméstica y fomentar la colaboración comunitaria a través de redes locales de aprendizaje culinario y consumo responsable.

Relación directa: promueve hábitos sostenibles y resiliencia comunitaria.

ODS 12. Producción y consumo responsables

Este objetivo promueve patrones sostenibles de producción y consumo. El proyecto se vincula directamente al enseñar planificación de compras, aprovechamiento integral de los alimentos y compostaje. Según la FAO (2021), la educación culinaria sostenible es clave

para reducir el desperdicio de alimentos y fomentar sistemas alimentarios saludables.

Relación directa: enseña prácticas de consumo consciente y reducción de residuos.

ODS 13. Acción por el clima

Busca adoptar medidas urgentes contra el cambio climático y sus efectos. Aunque el curso no interviene directamente en políticas ambientales, contribuye de manera indirecta al reducir la huella de carbono derivada del consumo de alimentos procesados y del transporte de productos importados.

Relación directa: contribuye a la mitigación mediante el consumo local y el compostaje.

ODS 14. Vida submarina

Persigue conservar los océanos y sus recursos. El proyecto no aborda directamente esta temática, aunque al reducir residuos y plásticos de un solo uso se evita que estos lleguen a cuerpos de agua.

Relación indirecta: efecto colateral positivo al reducir desechos domésticos.

ODS 15. Vida de ecosistemas terrestres

Busca proteger y restaurar los ecosistemas terrestres. A través del compostaje y el uso de ingredientes locales, el proyecto ayuda a mantener la fertilidad del suelo y apoya la agricultura sostenible.

Relación directa: promueve prácticas domésticas regenerativas que benefician el entorno natural.

ODS 16. Paz, justicia e instituciones sólidas

Promueve sociedades pacíficas, justas e inclusivas. El curso aporta de forma indirecta a este objetivo al fomentar la convivencia, la comunicación y la cooperación familiar a través de la cocina, fortaleciendo la paz social en los hogares.

Relación indirecta: contribuye al bienestar relacional y la convivencia.

ODS 17. Alianzas para lograr los objetivos

Incentiva la cooperación entre sectores públicos, privados y comunitarios. El proyecto puede escalar mediante alianzas con el Ministerio de Salud, el MEP, municipalidades y organizaciones locales, lo que potenciaría su alcance y sostenibilidad.

Relación indirecta: las alianzas podrían ser esenciales para replicar el modelo y ampliar su impacto.

El proyecto y su producto final mantienen una vinculación significativa con los ODS más relevantes para el contexto costarricense, especialmente los relacionados con la alimentación, la salud, la educación, la equidad, el consumo responsable y la sostenibilidad ambiental. La ejecución, operación y mantenimiento del curso permiten consolidar hábitos sostenibles, generar bienestar integral y fortalecer la resiliencia social y ecológica, demostrando que la cocina saludable puede convertirse en una herramienta concreta de desarrollo sostenible y regenerativo en la vida cotidiana.

7.4 Análisis del proyecto de acuerdo con el Estándar P5

El Estándar P5™ (Personas, Planeta, Prosperidad, Procesos, Productos) desarrollado por la Global Reporting Initiative (GRI) y adoptado por el Project Management Institute (PMI), constituye una herramienta metodológica diseñada para integrar los principios del desarrollo sostenible en la gestión de proyectos. Este estándar amplía la visión tradicional del éxito en los proyectos centrada en el cumplimiento de tiempo, costo, alcance y calidad al incorporar dimensiones sociales, ambientales y económicas que permiten evaluar su contribución real al bienestar humano y al equilibrio del entorno natural (PMI, 2021).

En la actualidad, la gestión de proyectos ha evolucionado hacia un modelo más holístico, donde el impacto social y ambiental es tan relevante como los resultados financieros o técnicos. De acuerdo con Silvius y Schipper (2020), el estándar P5 responde a esta necesidad al proporcionar un marco sistemático que ayuda a los líderes de proyectos a

identificar, medir y comunicar los impactos positivos y negativos generados a lo largo de todo el ciclo de vida del proyecto. Esta visión integral impulsa una cultura organizacional basada en la sostenibilidad, la ética y la responsabilidad social corporativa.

Importancia del análisis de impacto con el Estándar P5

El análisis de impacto con el Estándar P5 permite evaluar cómo los proyectos interactúan con su entorno y con los grupos de interés involucrados. Su aplicación tiene como propósito asegurar que las decisiones tomadas durante la planificación, ejecución y cierre del proyecto estén alineadas con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y con los principios de valor sostenible definidos por el PMI (2021).

La importancia de este enfoque radica en su capacidad de traducir la sostenibilidad en indicadores concretos de gestión. En lugar de limitarse a medir el éxito de un proyecto en función del cumplimiento de metas técnicas, el P5 considera la calidad del impacto sobre las personas, el planeta y la prosperidad económica, evaluando también la sostenibilidad de los procesos y productos resultantes. Esto permite pasar de una gestión de proyectos orientada a resultados inmediatos, a una gestión orientada al valor regenerativo y duradero.

El análisis con el estándar P5 tiene relevancia estratégica en la medida en que ayuda a:

- Integrar los valores éticos, sociales y ambientales dentro de la planificación y ejecución del proyecto.
- Anticipar riesgos sociales y ecológicos, proponiendo medidas de mitigación o compensación.
- Promover la transparencia y la rendición de cuentas en los proyectos con impacto comunitario.
- Medir la contribución del proyecto a los ODS y al desarrollo regenerativo.
- Fortalecer la reputación institucional y la confianza de los grupos de interés.

En síntesis, el P5 se convierte en un marco de rendición de cuentas sostenible, que permite a las organizaciones demostrar que sus proyectos no solo generan beneficios económicos, sino también bienestar humano, cohesión social y regeneración ambiental.

Aplicación del Estándar P5 en proyectos educativos alternativos

La aplicación del Estándar P5 en proyectos educativos como el curso piloto de cocina saludable y sostenible a domicilio, permite evaluar cómo los componentes pedagógicos, operativos y logísticos contribuyen a la sostenibilidad y al desarrollo regenerativo. En este caso, el proyecto se fundamenta en la necesidad de promover hábitos alimentarios saludables, disminuir el desperdicio de alimentos y fomentar la educación práctica en los hogares costarricenses.

La educación culinaria sostenible no solo enseña recetas, sino que transforma la forma en que las personas se relacionan con los alimentos, con su salud y con el medio ambiente. Desde esta perspectiva, el análisis bajo el Estándar P5 resulta fundamental, ya que ofrece un marco que permite medir el valor social, ambiental y económico que genera la implementación de un modelo educativo alternativo orientado a la sostenibilidad doméstica.

Según la FAO (2021), la alimentación sostenible implica adoptar prácticas que reduzcan los impactos negativos sobre los ecosistemas, fortalezcan la seguridad alimentaria y promuevan el consumo responsable. En este sentido, el curso piloto busca que las personas aprendan a cocinar utilizando ingredientes frescos, locales y naturales, reduciendo el uso de productos ultra procesados y disminuyendo el desperdicio mediante el aprovechamiento total de los alimentos. Al mismo tiempo, se fomenta la elaboración de compost, devolviendo materia orgánica al entorno y contribuyendo a la regeneración del suelo.

La evaluación del impacto bajo el enfoque P5 permite medir la efectividad de estas acciones, no solo en términos educativos, sino también en su capacidad de generar valor sostenible y regenerativo para las personas y las comunidades.

Relación del Estándar P5 con la gestión sostenible de proyectos

El Project Management Institute (PMI, 2021) reconoce que la sostenibilidad es un componente esencial en la creación de valor. En su Guía del Estándar para la Dirección de Proyectos, se señala que un proyecto sostenible debe ser capaz de generar beneficios que perduren más allá del ciclo de vida del proyecto, contribuyendo al bienestar de la sociedad y a la preservación del entorno. En este sentido, el Estándar P5 ofrece un modelo estructurado para evaluar estos beneficios de manera continua y medible.

Este análisis refuerza los principios del desarrollo regenerativo, ya que no solo se enfoca en reducir impactos negativos, sino también en restaurar los sistemas sociales y ecológicos que sostienen la vida. En el contexto del proyecto, esto significa que cada acción desde la planificación de clases hasta el manejo de residuos y la compra de ingredientes se concibe como una oportunidad para regenerar salud, comunidad y ecosistemas.

Por ejemplo, la dimensión de **Personas** evalúa la contribución del curso al bienestar físico y mental de los participantes, la dimensión de **Planeta** considera la reducción de residuos y el uso responsable de los recursos, y la dimensión de **Prosperidad** examina los beneficios económicos derivados del ahorro doméstico y del posible emprendimiento culinario. Las dimensiones de **Procesos** y **Productos** garantizan que tanto la gestión del proyecto como los resultados del curso mantengan coherencia con los principios de sostenibilidad y mejora continua.

En proyectos educativos, esta metodología fomenta la reflexión sobre cómo las actividades de enseñanza-aprendizaje pueden generar impactos transformadores en el largo plazo, fortaleciendo la relación entre la educación, la sostenibilidad y la innovación social.

Importancia del Estándar P5 para la validación del proyecto

La incorporación del Estándar P5 en el presente proyecto permite validar su contribución efectiva al desarrollo sostenible y regenerativo de Costa Rica. A través de esta

herramienta, es posible analizar los efectos directos e indirectos del curso piloto sobre los participantes, la comunidad y el entorno natural.

El enfoque P5 no se limita a una evaluación teórica; constituye un instrumento de gestión activa, ya que proporciona indicadores de desempeño que pueden aplicarse tanto durante la ejecución del proyecto como en la operación del producto final. Estos indicadores permiten monitorear el grado de cumplimiento de los objetivos sostenibles y facilitan la toma de decisiones para mejorar el impacto a futuro.

Entre los principales aportes de este análisis se encuentran:

- La posibilidad de documentar los impactos sociales, ambientales y económicos del curso.
- La identificación de áreas de mejora en la gestión de los recursos, la participación de los actores y la planificación de actividades.
- La creación de una base metodológica para replicar el modelo de cocina sostenible en otras comunidades del país.
- El fortalecimiento de la relación entre la educación práctica, la salud pública y la sostenibilidad doméstica.

Asimismo, el estándar P5 permite establecer un vínculo claro entre la ejecución del proyecto y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente los ODS 2 (Hambre cero), 3 (Salud y bienestar), 4 (Educación de calidad), 5 (Igualdad de género), 8 (Trabajo decente y crecimiento económico), 11 (Ciudades y comunidades sostenibles), 12 (Producción y consumo responsables) y 15 (Vida de ecosistemas terrestres).

De esta forma, el análisis P5 se convierte en un instrumento clave para garantizar que el proyecto no solo cumpla con sus metas inmediatas, sino que también genere un impacto sistémico positivo en las personas, las comunidades y el medio ambiente.

El análisis del proyecto bajo el Estándar P5 representa un paso fundamental hacia la consolidación de una gestión de proyectos verdaderamente sostenible y regenerativa. En el contexto del curso piloto de cocina saludable y sostenible, esta herramienta permite comprender cómo una iniciativa educativa puede trascender el ámbito formativo para convertirse en un motor de cambio social y ambiental.

La integración del P5 promueve la coherencia entre los objetivos del proyecto, los principios del desarrollo sostenible y las necesidades reales de la sociedad costarricense. Además, refuerza la idea de que la sostenibilidad no se limita a mitigar impactos, sino que implica regenerar los sistemas vitales que sustentan la vida y el bienestar.

En síntesis, el Estándar P5 proporciona la estructura necesaria para evaluar, documentar y maximizar el impacto positivo de proyectos educativos como este, asegurando su continuidad, replicabilidad y contribución efectiva a los desafíos globales de sostenibilidad.

A continuación, se desarrolla el análisis de impacto según la Guía de este apartado proporcionado en este curso:

Categoría: Impacto a las personas

Prácticas laborales y trabajo decente

En el contexto del curso piloto de cocina saludable y sostenible a domicilio, el trabajo se desarrolla de manera directa por la persona creadora del proyecto y un colaborador de apoyo. Dado que se trata de una iniciativa educativa autogestionada, uno de los riesgos identificados es la sobrecarga de tareas durante la planificación, ejecución y seguimiento del curso, lo cual podría afectar el bienestar y el equilibrio personal. Para prevenirlo, se propone una distribución clara de responsabilidades entre ambos participantes, estableciendo cronogramas realistas, espacios de descanso y límites de carga laboral que garanticen un desarrollo saludable del proyecto.

Otro riesgo relevante está asociado con las condiciones ergonómicas y de seguridad durante las sesiones prácticas en los hogares de los participantes. La manipulación de utensilios, exposición al calor o superficies cortantes podría derivar en accidentes menores si no se establecen protocolos adecuados. Para prevenirlo, se recomienda impartir capacitaciones básicas en seguridad alimentaria, ergonomía y manipulación de alimentos, además de incluir un módulo sobre higiene y prevención de accidentes domésticos, fortaleciendo la cultura preventiva.

El proyecto representa una oportunidad para fortalecer las competencias profesionales y personales de quienes lo ejecutan. La enseñanza práctica de cocina saludable promueve el desarrollo de habilidades en comunicación, liderazgo, gestión del tiempo y atención al cliente. Se prevé la implementación de autoevaluaciones periódicas para identificar áreas de mejora y asegurar un crecimiento continuo en el desempeño.

Finalmente, se reconoce que el bienestar está directamente vinculado con la satisfacción personal y la motivación. Por ello, el curso se desarrolla bajo una filosofía de trabajo significativo, donde enseñar a otros a cocinar saludablemente se convierte en una fuente de realización, aprendizaje y contribución social.

Sociedad y clientes

El impacto del proyecto se refleja principalmente en los participantes individuales, quienes adquieren habilidades prácticas para cocinar de forma saludable, reducir el desperdicio de alimentos y planificar mejor sus compras. A través del acompañamiento personalizado en sus propios hogares, las personas aprenden a utilizar sus utensilios, organizar su cocina y adaptar las recetas a sus preferencias y posibilidades económicas, fortaleciendo así su autonomía y bienestar cotidiano.

En el ámbito familiar, los beneficios se amplían, ya que los hábitos saludables adquiridos por los participantes tienden a reproducirse en su entorno cercano. La preparación

de comidas frescas y naturales fomenta la convivencia, la comunicación y la conexión emocional entre los miembros del hogar, convirtiendo la cocina en un espacio de bienestar compartido.

Aunque las clases son individuales, se propone la creación de un grupo de comunicación por WhatsApp o una red digital similar, donde los participantes puedan intercambiar fotografías de sus preparaciones, compartir consejos, resolver dudas y mantener el contacto con la persona instructora. Este espacio servirá también como medio para ofrecer recordatorios, tips de sostenibilidad y material complementario, fortaleciendo el sentido de comunidad y continuidad del aprendizaje.

El proyecto, además, contribuye a un cambio social más amplio al incentivar la valoración de la cocina como práctica cultural, saludable y sostenible. De esta manera, se impulsa una transformación gradual de los hábitos alimentarios en la sociedad costarricense, promoviendo una alimentación más consciente, responsable y regenerativa.

Derechos humanos

El proyecto se fundamenta en los principios de dignidad, equidad e inclusión, garantizando igualdad de acceso para personas de diferentes edades, niveles educativos y condiciones socioeconómicas. Se procura que el curso sea accesible en su costo, metodología y lenguaje, evitando toda forma de discriminación.

Un riesgo potencial es la exclusión involuntaria de personas que no cuenten con acceso digital o con facilidades logísticas para recibir clases. Para transformarlo en oportunidad, se valorará la posibilidad de ofrecer formatos híbridos o adaptados, como materiales en video o sesiones virtuales personalizadas, que amplíen la cobertura del aprendizaje.

Asimismo, se fomentará un trato respetuoso y empático, basado en la confianza y la comunicación. El curso integrará la escucha activa y la comprensión del contexto personal de cada participante, fortaleciendo el enfoque humano y ético del proceso educativo.

Comportamiento ético

El curso se guía por valores de integridad, transparencia y responsabilidad social. Los posibles riesgos éticos incluyen el uso inadecuado de recursos o la falta de coherencia entre el mensaje del curso y las prácticas aplicadas.

Para prevenirlo, se mantendrá una conducta profesional ética, con un manejo responsable de los recursos, precios justos y promoción exclusiva de productos o ingredientes que cumplan con principios de sostenibilidad. El comportamiento ético también se extiende al respeto hacia los participantes, la confidencialidad de sus experiencias y la honestidad en la comunicación.

Categoría: Impacto al Planeta

Evaluación de Huella de Carbono y Estrategias de Mitigación

El curso piloto promueve prácticas de bajo impacto ambiental como parte esencial de su filosofía educativa. Uno de los principales riesgos identificados es el incremento innecesario de la huella de carbono debido al uso frecuente de transporte individual o al empleo de materiales desechables durante las sesiones.

Para mitigar este riesgo, se propone optimizar las rutas de desplazamiento, planificando las clases por zonas geográficas cercanas, fomentar el uso de transporte compartido o alternativo y preferir utensilios reutilizables o duraderos en lugar de productos de un solo uso. Estas medidas reducen las emisiones de gases de efecto invernadero y fortalecen el compromiso del curso con la sostenibilidad ambiental.

Asimismo, se priorizará el uso de materiales digitales y recursos en línea, evitando impresiones innecesarias y la generación de residuos. Los participantes aprenderán a evaluar el impacto ambiental de sus decisiones alimentarias, comprendiendo cómo la selección de ingredientes locales y de temporada no solo mejora la calidad nutricional, sino que también

disminuye la necesidad de transporte y almacenamiento prolongado, reduciendo significativamente las emisiones asociadas a la cadena alimentaria.

De esta manera, el proyecto no solo minimiza su propia huella ecológica, sino que también educa a la población para incorporar hábitos conscientes y regenerativos en su vida cotidiana, fortaleciendo una cultura doméstica de responsabilidad ambiental.

Gestión Integral de Recursos Naturales Considerando el consumo de agua, la calidad del aire y agua, y el impacto en la biodiversidad

El curso piloto promueve una gestión integral de los recursos naturales desde el ámbito doméstico, considerando el agua, la energía, la calidad ambiental y la relación con la biodiversidad. Si bien el proyecto no interviene de forma directa en ecosistemas naturales, su impacto educativo favorece la conservación de recursos en los hogares, que son parte del sistema ambiental más amplio.

El uso del agua se evalúa a partir de las prácticas de cocina y limpieza. Se identificó como riesgo el desperdicio durante el lavado de utensilios o alimentos. Para mitigarlo, el curso enseña técnicas de reutilización del agua limpia (por ejemplo, usar el agua de lavar frutas y verduras para regar plantas) y el uso racional de detergentes biodegradables, evitando la contaminación del agua residual.

En relación con la calidad del aire, el curso promueve la reducción del uso de combustibles fósiles al incentivar la cocina eléctrica, de inducción o de bajo consumo, así como la ventilación natural en los espacios donde se cocine. Además, se evitan prácticas que generen humo o emisiones innecesarias, contribuyendo a un entorno doméstico más saludable.

Respecto a la biodiversidad, se estimula el consumo de productos locales, frescos y de temporada, reduciendo la demanda de alimentos importados y el transporte de larga distancia. Esta decisión favorece la protección de ecosistemas agrícolas, ya que prioriza cultivos diversificados y sostenibles.

El mantenimiento del producto educativo incluye la actualización continua de los contenidos para incorporar nuevas estrategias de regeneración ecológica y diseño circular, como el uso de huertas urbanas, compostaje doméstico y aprovechamiento integral de los alimentos. Así, el curso contribuye a una cultura de conservación ambiental desde el hogar.

Economía circular y gestión de residuos

El curso incorpora de forma directa los principios de la economía circular mediante la reducción, reutilización y reciclaje de recursos. En el diagnóstico inicial se identificó el riesgo del desperdicio alimentario y la generación de desechos no reciclables durante las sesiones prácticas.

Para contrarrestarlo, el curso promueve la planificación alimentaria consciente, enseñando a los participantes a calcular porciones adecuadas, aprovechar sobras de comidas y reutilizar envases o frascos para almacenamiento. Estas acciones permiten cerrar el ciclo de uso de los recursos y minimizar el impacto ambiental.

La reutilización de residuos orgánicos es otro componente esencial. A través del aprendizaje del compostaje doméstico, los participantes transforman restos de frutas, verduras y cáscaras en abono natural para plantas o huertos caseros. Esto reduce la cantidad de residuos que llegan a los rellenos sanitarios y devuelve nutrientes al suelo, fortaleciendo la regeneración natural.

En cuanto a los materiales del curso, se prioriza el uso de contenedores duraderos, utensilios reutilizables y materiales digitales, reduciendo la necesidad de impresiones o empaques. Además, se fomenta la disposición responsable de desechos, evitando la contaminación por plásticos o metales.

Finalmente, el curso busca influir en el cambio cultural hacia el consumo responsable, enseñando a valorar los alimentos, reducir el desperdicio y optar por opciones de bajo impacto ambiental.

Eficiencia energética y transición hacia energías renovables

El análisis del consumo energético del curso considera la electricidad utilizada durante las clases y el desplazamiento a los hogares. Aunque el impacto energético directo es bajo, se identifican oportunidades de mejora a través de la optimización de recursos y la eficiencia en la cocción.

Entre las medidas propuestas están el uso de electrodomésticos de bajo consumo, la planificación de recetas que reduzcan el tiempo de cocción, planificación de menús semanales y la aplicación de técnicas eficientes, como cubrir ollas, aprovechar el calor residual o desconectar equipos una vez finalizada la preparación.

Se promueve además el uso de energías limpias disponibles en los hogares, como cocinas eléctricas eficientes o fuentes solares domésticas cuando sea posible. En la fase de mantenimiento, el curso podría incorporar recomendaciones específicas sobre tecnologías sostenibles para el hogar, contribuyendo a la transición hacia un sistema energético más responsable.

El proyecto no solo busca reducir el consumo, sino también educar sobre el impacto energético de las decisiones cotidianas. Comprender la relación entre la alimentación y la energía refuerza la conciencia ambiental y el compromiso con la mitigación del cambio climático.

Cadena de suministro sostenible e impacto territorial

El curso se sustenta en una cadena de suministro sostenible, basada en la adquisición responsable de productos y la reducción del impacto territorial. El enfoque se centra en la compra de alimentos frescos, de temporada, en ferias del agricultor locales, favoreciendo a productores de la zona y reduciendo la dependencia de transporte de larga distancia. Esto contribuye directamente a la economía local y a la reducción de emisiones de carbono asociadas al traslado de mercancías.

La comunicación con los participantes se realiza principalmente por medios digitales (WhatsApp, correo electrónico, materiales en línea), lo que disminuye el uso de papel y evita desplazamientos innecesarios. Esta estrategia de digitalización tiene un efecto positivo en la eficiencia del proyecto y minimiza su impacto ambiental.

En cuanto a los riesgos ambientales, se identifican la posibilidad de uso ineficiente de combustibles en los desplazamientos y el uso excesivo de empaques alimentarios no reciclables. Para mitigar estos riesgos, se recomienda planificar rutas óptimas de visita y fomentar el uso de bolsas de tela o recipientes retornables.

Aunque el curso no involucra actividades agrícolas directas, su impacto indirecto sobre el territorio es positivo, ya que educa en prácticas que previenen la erosión del suelo y la contaminación del agua, mediante la selección de alimentos cultivados de forma sostenible y la reducción del desperdicio.

De esta manera, el proyecto contribuye a un sistema alimentario más equilibrado, promueve el desarrollo local y refuerza el respeto por los recursos naturales y el entorno comunitario.

Categoría: Impacto en la Prosperidad

Desarrollo económico local

El curso impulsa la economía local al fomentar la compra de ingredientes frescos y de temporada provenientes de pequeños agricultores, ferias del agricultor y comercios de barrio. Esta práctica no solo fortalece los circuitos cortos de comercialización, sino que también disminuye la huella de carbono al reducir el transporte y almacenamiento prolongado de productos importados. Además, refuerza los vínculos comunitarios y promueve el comercio justo, en consonancia con el ODS 8 (Trabajo decente y crecimiento económico) y el ODS 12 (Producción y consumo responsables).

Los participantes aprenden a planificar sus compras de manera estratégica, adquiriendo lo necesario y priorizando la calidad sobre la cantidad. Esto les permite disminuir el desperdicio de alimentos y reducir gastos mensuales, transformando su economía doméstica en un sistema más sostenible y consciente.

Innovación, emprendimiento y valor agregado

El proyecto en sí mismo representa una innovación social en el ámbito educativo y gastronómico costarricense, al ofrecer una modalidad personalizada de enseñanza culinaria centrada en la sostenibilidad. Este modelo rompe con los esquemas tradicionales de cursos técnicos o académicos, priorizando el aprendizaje vivencial, la práctica cotidiana y la conexión emocional con la cocina.

Asimismo, abre la posibilidad de emprendimientos derivados, ya que las personas que completen el curso pueden replicar los conocimientos adquiridos en sus hogares, comunidades o incluso transformarlos en microemprendimientos de alimentación saludable. Este enfoque genera valor agregado local y contribuye a la diversificación económica sostenible.

El curso también puede convertirse en un modelo escalable que otras personas instructoras adopten, contribuyendo al crecimiento del empleo verde y a la generación de ingresos asociados a la educación sostenible.

Contribución al bienestar económico y social

Desde una perspectiva integral, el proyecto favorece la prosperidad personal y colectiva al promover el ahorro doméstico, la eficiencia en el uso de recursos y la salud preventiva. Al enseñar a cocinar con ingredientes naturales, evitar el desperdicio y aprovechar los recursos disponibles, las familias reducen sus gastos en productos procesados y comidas rápidas, lo cual repercute positivamente en la economía familiar y en la salud pública nacional.

De esta manera, el curso no solo genera beneficios financieros, sino que también contribuye a la estabilidad emocional y mental, al reducir el estrés asociado a la mala

alimentación y fomentar la satisfacción personal de preparar y compartir alimentos saludables. En conjunto, estos elementos consolidan la prosperidad como un equilibrio entre bienestar económico, físico y emocional, alineado con la visión del PMI (2021) de crear valor sostenible en los proyectos.

Categoría: Impacto en los Procesos

Gestión ética y de calidad

Los procesos administrativos y educativos del curso se rigen por principios éticos: transparencia, responsabilidad, respeto y equidad. La comunicación con los participantes es clara y honesta, evitando promesas irreales o prácticas comerciales abusivas. Los materiales didácticos se elaboran con criterios de accesibilidad y pertinencia, garantizando una experiencia formativa inclusiva.

El sistema de calidad se sostiene mediante la retroalimentación permanente: al finalizar cada módulo, se recogen comentarios y sugerencias que permiten ajustar los contenidos, tiempos y metodologías. Esta práctica fortalece la satisfacción del cliente y asegura que el producto educativo evolucione en coherencia con las necesidades reales del público.

Innovación en los procesos educativos

El curso integra metodologías activas de aprendizaje, como la educación experiencial y la enseñanza situada, en las cuales el conocimiento se construye a partir de la práctica directa en el contexto real del estudiante: su propia cocina. Esto convierte el hogar en un laboratorio de sostenibilidad y aprendizaje.

La digitalización de procesos también forma parte de la innovación. Se utilizan medios virtuales para la comunicación, entrega de materiales, coordinación de clases y seguimiento, reduciendo el consumo de recursos físicos y mejorando la eficiencia operativa.

Sostenibilidad operativa

Desde la perspectiva del mantenimiento y mejora, se contempla una planificación regenerativa que incorpora la actualización de contenidos y la incorporación de nuevas prácticas sostenibles a lo largo del tiempo. De este modo, los procesos del curso permanecen vivos, en constante evolución, garantizando su sostenibilidad y relevancia futura.

Categoría: Impacto en los Productos

Diseño sostenible y replicable

El curso está diseñado para ser replicable, adaptable y escalable. Su estructura modular permite implementarlo en distintos contextos, tanto urbanos como rurales, y con diferentes públicos: familias, adultos mayores, jóvenes o personas con poco conocimiento culinario.

El enfoque pedagógico está basado en el aprendizaje significativo, donde cada participante utiliza sus propios utensilios, ingredientes y recursos domésticos. Esto reduce la necesidad de infraestructura adicional y minimiza la huella ambiental del programa educativo.

Valor educativo, social y ambiental

El valor del producto reside en su capacidad para generar transformación personal y colectiva. Cada clase ofrece un espacio para la reflexión sobre los hábitos de consumo, el origen de los alimentos y la responsabilidad individual frente a la sostenibilidad del planeta.

El curso también aborda la dimensión emocional y mental de la alimentación, promoviendo la salud mental a través de la reconexión con el acto de cocinar, la reducción del estrés y la satisfacción de crear. De esta manera, el producto final trasciende la educación técnica y se convierte en una experiencia integral de bienestar.

Desde el punto de vista ambiental, el curso contribuye a reducir el desperdicio, mejorar la eficiencia alimentaria y fomentar el uso de productos locales. Desde la perspectiva social, refuerza el tejido comunitario y rescata prácticas tradicionales costarricenses que valorizan la identidad cultural del país.

Mantenimiento, evolución e innovación

El mantenimiento del producto implica la actualización continua de contenidos, la revisión de metodologías, la incorporación de nuevas tendencias en sostenibilidad y la integración de resultados de retroalimentación. Además, se propone desarrollar materiales digitales complementarios como videos cortos, recetarios interactivos o mini talleres en línea que amplíen el alcance del proyecto sin comprometer su filosofía de bajo impacto.

En el futuro, este modelo podría convertirse en un programa comunitario autosostenible, en alianza con instituciones educativas, organizaciones sociales o municipalidades interesadas en la promoción de estilos de vida saludables. Así, el producto trasciende su carácter educativo individual para convertirse en un instrumento de transformación social y regenerativa a nivel nacional.

El análisis del curso piloto de cocina saludable y sostenible a domicilio, bajo el enfoque del Estándar P5 (Personas, Planeta, Prosperidad Procesos y Productos), evidencia que este proyecto constituye una práctica integral de sostenibilidad y regeneración social aplicada al ámbito doméstico. Desde su diseño hasta su ejecución, se observa una coherencia entre la propuesta educativa, los valores de respeto ambiental, la promoción del bienestar integral y la creación de valor económico y social a nivel local.

En la dimensión Personas, el proyecto aporta al desarrollo humano mediante la educación práctica y vivencial. Enseñar a cocinar con ingredientes frescos, naturales y locales se convierte en una herramienta de empoderamiento personal y social. El curso fomenta la equidad, la salud y la inclusión, brindando oportunidades de aprendizaje accesibles y no evaluativas, donde cualquier persona, sin importar su nivel de experiencia, puede fortalecer su autonomía alimentaria. Además, contribuye al bienestar emocional y mental al reconectar a las personas con el acto de cocinar, considerado una práctica terapéutica que reduce el estrés, promueve la creatividad y refuerza los lazos familiares.

Desde la perspectiva del Planeta, la iniciativa demuestra un compromiso tangible con la sostenibilidad ambiental. La enseñanza de prácticas culinarias de bajo impacto ecológico como la reducción del desperdicio, el compostaje, la elección de alimentos locales y la eficiencia energética en la cocina constituye una forma efectiva de educación ambiental aplicada. El proyecto incorpora estrategias para mitigar la huella de carbono, gestionar responsablemente los recursos naturales y promover la economía circular desde el hogar. En este sentido, el curso actúa como un agente multiplicador de conciencia ecológica, contribuyendo a los ODS 12 (Producción y consumo responsables), 13 (Acción por el clima), 15 (Vida de ecosistemas terrestres) y 11 (Ciudades y comunidades sostenibles).

En cuanto a la Prosperidad, el proyecto genera un impacto directo en la economía doméstica y local, al enseñar a las personas a planificar mejor sus compras, aprovechar los alimentos y reducir gastos innecesarios. Asimismo, promueve la dinamización del comercio local al priorizar la compra de productos frescos y de temporada, fortaleciendo la economía de pequeños productores y emprendedores. Este modelo educativo también abre posibilidades de innovación y emprendimiento sostenible, al poder ser replicado por otros instructores o adaptado a programas comunitarios. De este modo, el proyecto no solo impulsa el crecimiento económico responsable, sino que también refuerza la autosuficiencia alimentaria y la resiliencia social, alineándose con los ODS 8 (Trabajo decente y crecimiento económico) y 2 (Hambre cero).

Respecto a la dimensión de Procesos, el proyecto aplica un modelo de gestión estructurado basado en los principios del PMBOK 7.^a edición (PMI, 2021). La planificación, ejecución y evaluación del curso se desarrollan con criterios de eficiencia, transparencia y mejora continua. Se prioriza la comunicación clara, la gestión ética y la evaluación constante de la calidad educativa. La incorporación de medios digitales para la coordinación y retroalimentación contribuye a la reducción de recursos físicos, optimizando el impacto

ambiental y mejorando la eficiencia operativa. Los procesos son flexibles y adaptativos, lo que permite mantener la vigencia del curso y asegurar su sostenibilidad a largo plazo.

Finalmente, en la dimensión Productos, el curso constituye un modelo educativo innovador y replicable que integra los principios del desarrollo sostenible y regenerativo en la vida cotidiana. Su producto principal la enseñanza vivencial de la cocina saludable ofrece valor social, educativo y ambiental al fomentar una alimentación consciente, la reducción del desperdicio y la conexión emocional con los alimentos. Además, su mantenimiento contempla la actualización continua de contenidos y la integración de nuevas tecnologías sostenibles, asegurando su relevancia en el tiempo. El curso no solo enseña a cocinar, sino que transforma la manera en que las personas se relacionan con la alimentación, el entorno y su bienestar integral.

En conjunto, el análisis demuestra que el proyecto cumple ampliamente con los criterios del Estándar P5, al generar impactos positivos y sostenibles en las cinco dimensiones evaluadas. Se trata de una propuesta educativa con enfoque regenerativo, capaz de mejorar la calidad de vida de las personas, fortalecer la economía local, proteger los recursos naturales y promover una cultura doméstica de sostenibilidad y respeto por la naturaleza.

La siguiente matriz se construyó a partir del análisis cualitativo del impacto del curso piloto de cocina saludable y sostenible a domicilio, utilizando el Estándar P5 del PMI como marco de referencia. Los impactos identificados se derivan directamente del diagnóstico narrativo de las dimensiones Personas, Planeta, Prosperidad, Procesos y Productos, y permiten visualizar la situación inicial del proyecto, así como las estrategias de mitigación y creación de valor sostenible.

La matriz de análisis P5 que se presenta a continuación ha sido adaptada específicamente al contenido, alcance y naturaleza del Proyecto Final de Graduación, por lo que no corresponde a una plantilla genérica. Las variables económicas fueron seleccionadas en función del curso piloto de cocina saludable y sostenible a domicilio, integrando la creación de valor financiero, social y territorial, conforme a los lineamientos del PMBOK 7.^a edición y el Estándar P5 del PMI.

La figura siguiente es una matriz de análisis de impacto del proyecto en los ámbitos del producto, procesos, personas, ambiente y prosperidad económica, con valoración del impacto antes y después de la implementación de las respuestas propuestas.

Figura 9

Análisis de impacto P5

Categoría		Descripción (Causa)	Impacto Potencial	Puntuación de impacto Antes	Respuesta propuesta	Puntuación de Impacto Después	Cambio	
	Subcategoría							
	Elemento							
2,1 Impactos del Producto								
	2.1.1	Diseño del curso	Falta de estructura	Inconsistencias	3	Modelo modular adaptable	5	2
	2.1.2	Valor educativo	Enfoque técnico	Bajo impacto integral	3	Enfoque holístico (salud-ambiente-emocional)	5	2
	2.1.3	Innovación	Contenido estático	Pérdida de vigencia	2	Actualización continua y materiales digitales	4	2
2,2 Impactos de los Procesos (de Gestión de Proyectos)								
	2.2.1	Gestión ética	Falta de estándares	Inconsistencias	3	Lineamientos claros	5	2
	2.2.2	Calidad educativa	Falta de ajustes	Insatisfacción	2	Retroalimentación continua	4	2
	2.2.3	Digitalización	Procesos manuales	Ineficiencia	2	Uso de medios digitales	4	2
Promedio de Producto y Proceso				2,5		4,5	2,0	
3 Impactos a las Personas (Sociales)								
3,1 Prácticas Laborales y Trabajo Decente								
	3.1.1	Sobrecarga laboral	Autogestión del proyecto por pocas personas	Afectación del bienestar y agotamiento	2	Distribución clara de roles, cronogramas realistas y pausas	4	2
	3.1.2	Seguridad y ergonomía	Riesgos domésticos en sesiones prácticas	Accidentes menores y lesiones	2	Capacitación en higiene, ergonomía y seguridad alimentaria	5	3
	3.1.3	Desarrollo de competencias	Falta de retroalimentación estructurada	Estancamiento profesional	3	Autoevaluaciones y reflexión sobre práctica	4	1
	3.1.4	Bienestar emocional	Alta carga emocional del emprendimiento	Desmotivación	2	Filosofía de trabajo significativo y propósito social	4	2
3,2 Sociedad y Consumidores								

3.2.1	Autonomía alimentaria	Desconocimiento culinario	Dependencia de ultra procesados	2	Enseñanza práctica en el hogar	5	3
3.2.2	Impacto familiar	Hábitos poco saludables	Afectación de convivencia	2	Cocina como espacio de bienestar familiar	4	2
3.2.3	Comunidad de aprendizaje	Clases individuales aisladas	Poca continuidad	2	Grupo de apoyo digital (whatsapp)	4	2
3,3 Derechos Humanos							
3.3.1	Inclusión	Barreras logísticas o digitales	Exclusión involuntaria	2	Materiales adaptados e híbridos	4	2
3,4 Comportamiento Ético							
3.4.1	Trato ético	Falta de lineamientos	Riesgo reputacional	3	Comunicación transparente y confidencial	5	2
Promedio de las Personas				2,2		4,3	2,1

4 Impactos al Planeta (Ambientales)

4,1 Transporte							
4.1.1	Transporte	Desplazamientos no planificados	Emisiones innecesarias	2	Agrupación por zonas y rutas óptimas	4	2
4,2 Energía							
4.2.1	Consumo de Energía	Cocción ineficiente	Mayor consumo eléctrico	2	Técnicas de cocina eficiente	4	
4,3 Tierra, Aire y Agua							
4.3.1	Consumo de Agua	Malas prácticas domésticas	Desperdicio	2	Técnicas de reutilización y detergentes biodegradables	4	2
4,4 Consumo							
4.4.1	Materiales	Uso de desechables	Generación de residuos	2	Utensilios reutilizables y materiales digitales	5	3
4.4.2	Biodiversidad	Consumo de importados	Presión ambiental indirecta	2	Productos locales y de temporada	5	3
4.4.3	Desperdicio alimentario	Mala planificación	Aumento de residuos	2	Aprovechamiento de sobras y porciones	5	3
4.4.4	Residuos orgánicos	Falta de gestión	Rellenos sanitarios	1	Compostaje doméstico	5	4
Promedio del Planeta				1,9		4,6	2,8

5 Impactos a la Prosperidad (Económicos)

5,1 Análisis del Caso de Negocio

5.1.1 Beneficios financieros	Falta de análisis	Incertidumbre	2	Análisis financiero básico	5	3
5.1.2 Viabilidad económica	Costos operativos no controlados o subestimados	Reducción de rentabilidad y sostenibilidad del proyecto	2	Diseño de un modelo de bajo costo basado en recursos existentes en los hogares y planificación financiera básica	5	3
5.1.3 Generación de ingresos directos	Ingresos insuficientes para sostener el proyecto	Dificultad para mantener la continuidad del curso	1	Definición de precios justos alineados al valor percibido del servicio personalizado	4	3
5.1.4 Riesgo financiero	Dependencia de pocos participantes	Vulnerabilidad económica del proyecto	2	Estrategia gradual de captación y fidelización de participantes	4	2

5,2 Agilidad del Negocio

5.2.1 Emprendimiento	Modelo no sistematizado	Poca escalabilidad	2	Modelo replicable del curso	4	2
----------------------	-------------------------	--------------------	---	-----------------------------	---	---

5,3 Estimulación Económica

5.3.1 Economía local	Compras en cadenas grandes	Poca dinamización local	2	Compra en ferias y comercios locales	5	3
5.3.2 Economía doméstica	Compras impulsivas	Gastos innecesarios	2	Planificación alimentaria	4	

Promedio de Prosperidad 1,9 4,4 2,7

Promedio General 2,1 4,4 2,4

Nota. Elaboración propia con base en el análisis del proyecto

7.5 Relación del proyecto con las dimensiones del Desarrollo Regenerativo

El Desarrollo Regenerativo es una corriente contemporánea que va más allá del concepto tradicional de sostenibilidad. Mientras el desarrollo sostenible busca mantener el equilibrio entre las dimensiones económica, social y ambiental para no comprometer los recursos de las futuras generaciones, el desarrollo regenerativo propone un paso adicional: restaurar, revitalizar y mejorar los sistemas naturales, sociales y culturales con los que interactuamos. Su objetivo no es solo reducir el impacto negativo, sino generar un impacto positivo y duradero en el entorno y en las personas, permitiendo que los ecosistemas humanos y naturales prosperen juntos en armonía.

De acuerdo con Mang y Reed (2020), el desarrollo regenerativo se centra en la co-creación entre los sistemas humanos y naturales, entendiendo que toda actividad humana puede ser diseñada para fortalecer la resiliencia, la salud ecológica y el bienestar colectivo. En este sentido, el enfoque regenerativo se basa en comprender las interdependencias entre los distintos sistemas (alimentarios, energéticos, sociales, culturales, entre otros) y en diseñar soluciones que los nutran mutuamente.

El desarrollo regenerativo se estructura en 5 dimensiones interconectadas, cada una orientada a fomentar la vida, la resiliencia y la evolución positiva del entorno:

1. Dimensión ecológica o ambiental

Se enfoca en la restauración y regeneración de los ecosistemas naturales, promoviendo prácticas que no solo reduzcan el daño ambiental, sino que contribuyan activamente a su recuperación. Incluye la protección de la biodiversidad, la gestión responsable del agua y el suelo, la reducción de la huella de carbono y la implementación de sistemas alimentarios locales y circulares. En el curso piloto, esta dimensión se refleja en la enseñanza del

compostaje, el uso de ingredientes locales y la reducción del desperdicio de alimentos, acciones que regeneran los ciclos naturales desde el ámbito doméstico.

2. Dimensión social y cultural

Esta dimensión impulsa la **reconstrucción** de los vínculos humanos, la equidad y la cohesión comunitaria, recuperando valores, fomenta la inclusión, la colaboración y el fortalecimiento del sentido de comunidad.

El curso piloto aporta a esta dimensión al revalorizar la cocina costarricense tradicional, promover la convivencia familiar, y ofrecer un espacio educativo accesible, inclusivo y no competitivo. Además, fomenta el rescate de prácticas alimentarias basadas en el respeto por los recursos naturales y las costumbres locales.

3. Dimensión económica

El desarrollo regenerativo plantea una economía circular, solidaria y restaurativa, en la que los recursos se utilizan de forma eficiente y los beneficios se redistribuyen equitativamente. Se busca crear prosperidad compartida, priorizando la economía local y reduciendo la dependencia de sistemas de producción extractivos. El curso genera un impacto económico regenerativo al impulsar el consumo local, fortalecer a los pequeños productores y promover el ahorro doméstico mediante una gestión más eficiente de los alimentos.

4. Dimensión personal o espiritual

La regeneración comienza desde el interior de las personas. Esta dimensión promueve el autoconocimiento, la conexión con la naturaleza y el sentido de propósito, considerando que el bienestar emocional y espiritual es esencial para una sociedad saludable. El proyecto refuerza esta dimensión al ofrecer un espacio donde las personas se reconectan con el acto de cocinar como práctica de cuidado, creatividad y equilibrio emocional. Cocinar de manera consciente se convierte en una herramienta para fortalecer la salud mental y el bienestar integral.

5. Dimensión educativa y ética

El desarrollo regenerativo tiene una fuerte base educativa, ya que busca transformar la manera en que las personas perciben y se relacionan con su entorno. La educación regenerativa no transmite solo conocimiento, sino también valores y experiencias que inspiran acción. El curso representa un ejemplo de educación regenerativa aplicada, donde cada lección es una oportunidad para reflexionar sobre el impacto de nuestras decisiones alimentarias y adoptar comportamientos más sostenibles y solidarios.

Importancia de la validación del producto del proyecto en el campo del desarrollo regenerativo

Validar el producto del proyecto el curso piloto de cocina saludable y sostenible a domicilio en el marco del desarrollo regenerativo es fundamental, ya que permite demostrar su capacidad para generar beneficios sostenibles y transformadores en múltiples niveles.

La validación garantiza que el modelo educativo no solo cumpla con su propósito formativo, sino que también restaure la relación entre las personas, la alimentación y el entorno natural, permite medir el impacto positivo generado en los sistemas locales: reducción del desperdicio de alimentos, fortalecimiento de la economía circular, mejora en la calidad nutricional y bienestar de los hogares. También evidencia cómo un proyecto educativo puede convertirse en un motor de regeneración comunitaria, impulsando una cultura del cuidado y del respeto por la vida. Por último, la validación en el campo del desarrollo regenerativo aporta valor estratégico, ya que alinea el proyecto con las tendencias globales de sostenibilidad, innovación social y educación transformadora, contribuyendo al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y al compromiso de Costa Rica con la Agenda 2030.

Aportes institucionales de la UCI en el campo del desarrollo regenerativo

En Costa Rica, la Universidad para la Cooperación Internacional (UCI) se ha posicionado como una de las instituciones líderes en la investigación y promoción del desarrollo regenerativo, a través de iniciativas académicas, científicas y comunitarias. La UCI impulsa el programa Costa Rica Regenerativa (CRR), el cual busca integrar la conservación ambiental, la agricultura sostenible, la salud y la educación como pilares de un modelo regenerativo de país (UCI, 2024). Asimismo, mediante su revista científica *REGENERATIO*, la universidad ha generado espacios de reflexión y divulgación sobre enfoques sistémicos, complejidad, innovación educativa y transformación cultural hacia una convivencia armónica con la naturaleza (UCI, 2023).

Estos aportes institucionales fortalecen el marco teórico y práctico del presente proyecto, al demostrar la importancia de la educación como herramienta regenerativa. En concordancia con las líneas de investigación de la UCI, el curso piloto de cocina saludable y sostenible a domicilio se concibe como una acción formativa que traduce los principios regenerativos en la vida cotidiana, al fomentar la conexión entre las personas, los alimentos y los ecosistemas locales. La propuesta contribuye al propósito nacional de transitar hacia un modelo de vida más consciente, resiliente y restaurativo, alineado con la visión del Desarrollo Regenerativo que promueve dicha universidad.

A continuación, se detalla cómo responde a cada una de las preguntas clave que orientan esta visión:

1. Dimensión Ambiental

¿Cómo mi proyecto está diseñado para restaurar lo que ya ha sido dañado a nivel ambiental?

El curso fue diseñado para generar un impacto positivo en los hábitos de consumo y en la gestión doméstica de los recursos naturales. A través de la enseñanza del compostaje

doméstico, el uso de ingredientes frescos y locales y la reducción del desperdicio de alimentos, se contribuye a restaurar parte del daño causado por el consumo excesivo de productos procesados y el uso intensivo de envases plásticos. Estas acciones regeneran los ciclos naturales del suelo y reducen la cantidad de residuos que llegan a los rellenos sanitarios.

¿Cómo se afectan los límites planetarios con mi proyecto?

El proyecto tiene un efecto positivo en los límites planetarios, particularmente en:

- Cambio climático: la disminución del transporte innecesario y del uso de productos industrializados reduce la huella de carbono.
- Biodiversidad y uso del suelo: al promover el consumo de alimentos locales y de temporada, se apoya la agricultura sostenible.
- Agua dulce y contaminación: al enseñar el uso racional del agua y el aprovechamiento de recursos, se reduce el consumo y la contaminación doméstica.
- Ciclo del nitrógeno y fósforo: al evitar productos ultra procesados y priorizar alimentos naturales, se disminuye indirectamente la demanda de insumos agrícolas con agroquímicos.

El impacto ambiental del proyecto es esencialmente regenerativo, ya que no solo busca minimizar el daño, sino restaurar los equilibrios ecológicos desde el ámbito doméstico mediante educación práctica.

2. Dimensión Social

¿Cómo mi proyecto promueve una vida digna a todos los habitantes del planeta?

El curso promueve una vida digna al democratizar el acceso a la educación culinaria saludable, sin requisitos técnicos ni evaluaciones, permitiendo que cualquier persona pueda aprender desde su hogar. Esto fomenta la equidad, el bienestar y la autonomía alimentaria. Además, enseña a los participantes a alimentarse de manera más sana, lo que contribuye al

cumplimiento de los ODS 3 (Salud y bienestar) y ODS 12 (Producción y consumo responsables), mejorando la calidad de vida y la salud física y mental.

Desde el enfoque del Estándar P5, esta dimensión se vincula con el componente Personas, ya que la capacitación práctica impacta en el bienestar individual y colectivo, promoviendo inclusión, salud, autoestima y participación en la sostenibilidad del entorno.

3. Dimensión Económica

¿Cómo mi proyecto incorpora desde su diseño la generación de beneficios a las personas menos favorecidas?

El proyecto se diseñó con el propósito de ofrecer una alternativa accesible de educación culinaria, orientada a personas que no desean cursar estudios técnicos formales. Se promueve el uso de ingredientes locales, económicos y de temporada, enseñando a aprovechar los recursos disponibles para reducir gastos.

¿Cómo mi proyecto disminuye la brecha económica?

Al capacitar a las personas para cocinar de forma saludable y planificada, se contribuye a reducir la dependencia de alimentos procesados y comidas fuera de casa, generando un ahorro doméstico sostenible. Además, fomenta la compra directa a pequeños productores, fortaleciendo las economías locales y creando redes de comercio justo.

¿Cómo mi proyecto utiliza medios de intercambio distintos a las monedas tradicionales?

Aunque el proyecto no emplea monedas alternativas, promueve formas de intercambio no monetario, como el conocimiento compartido, la colaboración y la creación de redes de apoyo entre participantes. Estas dinámicas fortalecen el capital social y la resiliencia comunitaria.

En relación con el P5, esta dimensión se asocia con la categoría Prosperidad, al generar valor económico, social y ambiental de forma integrada.

4. Dimensión Espiritual

¿Cómo mi proyecto propicia el contacto de los seres humanos con la naturaleza?

El curso impulsa la reconexión con los ciclos naturales a través del uso de ingredientes frescos, la apreciación de los productos locales y el compostaje. Los participantes comprenden de dónde provienen los alimentos y el esfuerzo que implica su producción, lo que fortalece la relación respetuosa con la naturaleza.

¿Cómo mi proyecto propicia el contacto entre seres humanos en condición de iguales y la escucha activa?

El aprendizaje individual, combinado con espacios de intercambio virtual (como un grupo de WhatsApp educativo), fomenta la comunicación horizontal entre los participantes.

Este entorno libre de juicios promueve la colaboración, el respeto y la construcción colectiva del conocimiento.

¿Cómo mi proyecto fomenta espacios de descanso, reflexión y autoconocimiento?

Cocinar se presenta como una práctica meditativa y terapéutica. La preparación consciente de alimentos se convierte en un momento de calma, creatividad y autocuidado. Esto contribuye al equilibrio emocional, un aspecto fundamental del desarrollo regenerativo.

¿Cómo mi proyecto propicia la mejora de habilidades esenciales?

El curso ayuda a fortalecer habilidades esenciales como la organización, la planificación, la toma de decisiones y la responsabilidad ecológica. Estas competencias no solo mejoran la vida cotidiana, sino que también promueven un cambio profundo en la manera de relacionarse con el entorno.

Esta dimensión se vincula con el pilar Personas del Estándar P5, al integrar el bienestar emocional, la salud mental y el crecimiento personal.

5. Dimensión Cultural

¿Cómo mi proyecto fortalece o afecta las expresiones culturales del país o la región?

El curso rescata la gastronomía tradicional costarricense al promover el uso de ingredientes autóctonos y preparaciones sencillas, reinterpretadas desde una visión moderna, práctica y saludable. De este modo, contribuye a preservar la identidad culinaria nacional, fortaleciendo la cultura alimentaria local.

¿Cómo se involucra o excluye el conocimiento de las personas adultas mayores?

El proyecto valora y aprovecha el conocimiento ancestral transmitido por las generaciones mayores, integrando técnicas, recetas y saberes tradicionales. Esto refuerza el vínculo intergeneracional y el respeto por la experiencia, coherente con la visión regenerativa de aprendizaje colectivo y de ninguna manera excluye a las personas adultas mayores, por el contrario, puede resultar de gran aporte al curso.

¿Cómo mi proyecto protege o afecta el entorno visual y auditivo del lugar donde se desarrolla?

Al realizarse en el hogar, el curso no altera el entorno visual ni genera contaminación sonora. Más bien, promueve la tranquilidad y el disfrute del espacio doméstico como lugar de bienestar y conexión.

¿Cómo mi proyecto respeta las costumbres propias de las poblaciones en las que se desarrolla?

El proyecto se adapta a las costumbres de cada participante, respetando sus tradiciones culinarias y su contexto socioeconómico. No impone modelos externos, sino que busca fortalecer la cultura local mediante la innovación responsable.

Esta dimensión se relaciona con el pilar Productos del Estándar P5, al integrar valores culturales y sociales dentro del producto educativo del proyecto.

6. Dimensión Política

¿Cómo mi proyecto beneficia la participación ciudadana en el diseño de su propio futuro?

El curso fomenta la participación de los ciudadanos en la construcción de un modelo alimentario más consciente y sostenible. Cada participante se convierte en agente de cambio desde su hogar, contribuyendo a la regeneración social y ambiental.

¿Cómo mi proyecto empodera a mujeres y jóvenes para tomar posiciones de liderazgo?

El proyecto tiene un impacto especial en la autonomía de las personas, quienes, al aprender a cocinar de forma saludable y eficiente, adquieren nuevas herramientas para el bienestar familiar y comunitario. Además, promueve la participación de jóvenes interesados en la sostenibilidad y la cocina responsable como campo profesional o vocacional.

¿Cómo mi proyecto involucra o excluye la voz de las personas autóctonas o de diferentes clases sociales?

El curso es inclusivo y adaptable a distintos contextos sociales. Se promueve el uso de ingredientes locales provenientes de productores rurales, lo que integra las voces y conocimientos de las personas productoras pertenecientes a esas comunidades agrícolas.

Esta dimensión se vincula con el componente Procesos del P5, ya que promueve una gestión participativa, equitativa y transparente, basada en la colaboración y el liderazgo compartido.

En conclusión, este proyecto del curso piloto de cocina saludable y sostenible a domicilio integra todas las dimensiones del desarrollo regenerativo de manera coherente con el Estándar P5. Su impacto es positivo en lo ambiental, educativo, social, cultural y emocional. En caso de impactos potenciales (como el desplazamiento frecuente de la persona instructora o el uso de gas en la cocción), se han definido acciones de mitigación, tales como la planificación

de rutas eficientes, el uso racional de la energía y la promoción de electrodomésticos de bajo consumo. En conjunto, el proyecto demuestra que la cocina puede convertirse en una herramienta regenerativa, capaz de restaurar vínculos, reducir impactos negativos y generar bienestar integral en las personas, las comunidades y el planeta.

Lista de Referencias

- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (6.^a ed.). Episteme.
- Bataller, C. (2016). *Herramientas para la dirección de proyectos*. Universitat Politècnica de València.
- Bernal, C. A. (2016). *Metodología de la investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (4.^a ed.). Pearson Educación.
- Durán-Agüero, S., Gálvez Espinoza, P., & Pérez-Fuentes, G. (2022). *Hábitos alimentarios y su relación con la salud mental en adultos jóvenes*. Revista Chilena de Nutrición, 49(2), 123–132.
- Durán-Agüero, S., Ortiz, A., Pérez-Armijo, P., Vinuesa-Veloz, M. F., Ríos-Castillo, I., Camacho-López, S., Cavagnari, B. M., Nava-González, E. J., Bejarano-Roncancio, J. J., & Landaeta-Díaz, L. (2022). Psychological factors of diet quality among rural populations of Latin America during the COVID-19 pandemic.
- Facebook. (2025). *Publicaciones en grupos públicos sobre aprendizaje de cocina doméstica y sostenible*. Recuperado de <https://www.facebook.com>
- FAO. (2021). *Educación alimentaria y nutricional para todos*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <https://www.fao.org>
- FAO. (2022). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <https://www.fao.org>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2023). *El impacto del consumo de alimentos ultra procesados en la salud y el medio ambiente*. FAO. <https://www.fao.org>
- Food and Agriculture Organization [FAO]. (2022). *Guía de alimentación saludable y sostenible*. FAO

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2021, June 18). *The art of cooking and what you can do to make it more sustainable*.

<https://www.fao.org/newsroom/story/The-art-of-cooking-and-what-you-can-do-to-make-it-more-sustainable/en>

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2021). *Transformar los sistemas alimentarios para lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible*. FAO.

<https://www.fao.org>

Gómez Hernández, J. A. (2000). *Las fuentes de información: Tipología y evaluación*. Editorial Síntesis.

Heldman, K. (2022). *Project Management JumpStart* (5th ed.). Wiley.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill Educación.

Highsmith, J. (2019). *Agile Project Management: Creating Innovative Products*. Addison-Wesley.

Jarvis, P. (2006). *Towards a comprehensive theory of human learning: Lifelong learning and the learning society*. Routledge.

Kerzner, H. (2017). *Project management: A systems approach to planning, scheduling, and controlling* (12th ed.). John Wiley & Sons

Kerzner, H. (2022). *Innovation project management: Methods, case studies, and tools for managing innovation projects*. Wiley.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.

Kolb, D. A., Boyatzis, R. E., & Mainemelis, C. (1999, 31 de agosto). *Experiential Learning Theory: Previous research and new directions*. Weatherhead School of Management, Case Western Reserve University.

Mang, P., & Reed, B. (2012) *Regenerative development and design*. John Wiley & Sons.

Merriam, S. B., & Bierema, L. L. (2014). *Adult learning: Linking theory and practice*. Jossey-Bass.

Ministerio de Salud de Costa Rica. (2023). *Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica (GABSA)*. San José, Costa Rica: Ministerio de Salud. Recuperado de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/>

Ministerio de Salud de Costa Rica. (2024). *Plan de implementación de las Guías Alimentarias 2024–2030*. San José, Costa Rica: Ministerio de Salud. Recuperado de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/prensa/62-noticias-2025/2247-el-ministerio-de-salud-oficializa-el-plan-de-implementacion-de-guias-alimentarias-2024-2030>

Naciones Unidas. (2015). *Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)*. Nueva York, EE. UU.: Organización de las Naciones Unidas. Recuperado de <https://www.un.org/sustainable-development/es>

Naciones Unidas. (2015). *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. Organización de las Naciones Unidas. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>

OpenAI. (2025). *ChatGPT* [modelo de lenguaje de gran escala]. OpenAI. <https://chat.openai.com/>

Organización de las Naciones Unidas – Costa Rica. (s. f.). *Producción y consumo responsables (ODS 12)*. Recuperado de <https://costarica.un.org/es/sdgs/12>

Organización de las Naciones Unidas. (s. f.). *Objetivo 3: Salud y bienestar*. Recuperado de <https://www.un.org/es/impacto-acad%C3%A9mico/page/objetivos-de-desarrollo-sostenible>

Organización de las Naciones Unidas. (s. f.). *Objetivo 4: Educación de calidad*. Recuperado de <https://www.un.org/es/impacto-acad%C3%A9mico/page/objetivos-de-desarrollo-sostenible>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2022). *Educación para el desarrollo sostenible: hacia un futuro sostenible*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org>

Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA). (2023). *Informe sobre el índice de desperdicio de alimentos 2023*. <https://www.unep.org>

Project Management Institute (PMI). (2021). *A guide to the project management body of knowledge (PMBOK® Guide)—7th edition*. Project Management Institute.

Rodríguez Valencia, J. (2020). *Gestión integral de proyectos: Enfoques y herramientas para la planificación, ejecución y control*. Editorial Alfaomega.

Schwalbe, K. (2020). *Information Technology Project Management* (9th ed.). Cengage Learning.

Suárez-López, J. R., Monroy, C., Baker, E. R., & Cole, D. C. (2023). Dietary patterns and mental health: Associations between ultra-processed food consumption and depression among adults in Latin America. *Journal of Affective Disorders*, 335, 340–348.

Suárez-López, J. R., Clark, N., & Gatto, N. M. (2023). *Diet quality, mental health, and cognitive function: A systematic review*. *Nutrients*, 15(4), 876–890.

Tamayo y Tamayo, M. (2005). *El proceso de la investigación científica* (5.ª ed.). Limusa.

Tecnológico de Costa Rica (TEC). (2023). *Agronegocios colabora en código para reducir pérdidas y desperdicios de alimentos*. Cartago, Costa Rica: TEC. Recuperado de

<https://www.tec.ac.cr/agronegocios-colabora-codigo-reducir-perdidas-desperdicios-alimentos>

Turner, J. R., & Müller, R. (2019). *The Handbook of Project-Based Management: Leading Strategic Change in Organizations* (4th ed.). McGraw-Hill Education.

Universidad para la Cooperación Internacional. (2023). *Revista REGENERATIO*. Recuperado de <https://regeneratio.uci.ac.cr>

Universidad para la Cooperación Internacional. (2024). *Costa Rica Regenerativa (CRR)*. Recuperado de <https://crr.uci.ac.cr>

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2022). *Reimagining our futures together: A new social contract for education*. UNESCO.

Vargas, R. V. (2018). *Manual práctico de gestión de proyectos*. Brasport.

Anexos

Anexo 1: ACTA (CHÁRTER) DEL PFG

ACTA DE LA PROPUESTA DE PROYECTO FINAL DE GRADUACIÓN (PFG)

1. Nombre del (de la) estudiante

Vivianna Rucavado Romero

2. Nombre del PFG

“Modelo de gestión de proyectos para programas educativos alternativos: diseño de un curso piloto de cocina sostenible a domicilio, con el fin de mejorar la planificación, ejecución y evaluación de programas educativos innovadores y sostenibles”

3. Área temática del sector o actividad

Educativo

4. Firma de la persona estudiante

Vivianna Rucavado R.

5. Nombre de la persona docente SG

Álvaro Mata Leitón

6. Firma de la persona docente



7. Fecha de la aprobación del Acta:

24 de octubre 2025

8. Fecha de inicio y fin del proyecto

26 de noviembre 2025

28 de enero 2026

9. Pregunta de investigación

¿Cómo puede un modelo de gestión de proyectos aplicado a programas educativos alternativos, facilitar la implementación de un curso práctico de cocina sostenible a

domicilio que ayude a los interesados a ahorrar dinero y mejorar su alimentación cotidiana y promover prácticas sostenibles como el compostaje y el aprovechamiento de residuos orgánicos?

10. Hipótesis de investigación

El planteamiento de un modelo de gestión de proyectos en programas educativos alternativos permitirá diseñar y aplicar un curso práctico de cocina sostenible a domicilio que favorecerá a los interesados el desarrollo de habilidades culinarias básicas y contribuirá a mejorar su alimentación, optimizar sus recursos económicos y fomentará prácticas sostenibles como el compostaje y el aprovechamiento de residuos orgánicos.

11. Objetivo general

Diseñar un modelo de gestión de proyectos para programas educativos alternativos mediante un curso piloto de cocina sostenible a domicilio, orientado a que personas sin experiencia culinaria adquieran habilidades prácticas que les permitan ahorrar dinero, mejorar su alimentación, responder a su interés por aprender a cocinar y fomentar prácticas sostenibles como el compostaje y el aprovechamiento de residuos orgánicos.

12. Objetivos específicos

1. Diagnosticar las características y necesidades de programas educativos alternativos que puedan beneficiarse de un modelo de gestión de proyectos, con el fin de identificar oportunidades de mejora y diseñar intervenciones que optimicen su planificación, ejecución y resultados educativos.
2. Analizar buenas prácticas de dirección de proyectos según la Guía PMBOK 7° edición y la Guía práctica de grupos de procesos (PMI, 2021 y 2023) aplicables al diseño de proyectos educativos innovadores, con el fin de adaptar metodologías y herramientas de gestión de proyectos que aseguren la eficiencia, control de riesgos y cumplimiento de objetivos en contextos educativos alternativos.
3. Diseñar el modelo de gestión de proyectos educativos innovadores, definiendo sus procesos, técnicas, herramientas y métricas de éxito, con el fin de establecer un marco operativo claro y replicable que facilite la implementación de programas educativos innovadores y sostenibles.
4. Planificar un curso básico de cocina sostenible a domicilio, como alternativa educativa para fomentar habilidades culinarias y hábitos responsables con el ambiente.

13. Justificación del PFG

El presente proyecto surge con el propósito de desarrollar un modelo práctico y accesible que facilite la implementación de programas educativos alternativos mediante un curso de cocina sostenible a domicilio. Este modelo busca ofrecer una experiencia de aprendizaje sencilla, sin evaluaciones formales, centrada en la práctica y en la aplicación cotidiana de los conocimientos, en un entorno cercano y amigable con cada participante.

La propuesta responde a la necesidad de muchas personas que no cuentan con experiencia culinaria y que, por esa razón, dependen de la compra frecuente de alimentos preparados, lo cual incrementa significativamente sus gastos. A través de este curso, se pretende brindar herramientas que les permitan cocinar en casa de manera saludable, económica y sostenible, promoviendo además el aprovechamiento de los residuos orgánicos mediante el compostaje y una mejor planificación de las compras.

Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2023), los hogares costarricenses destinan en promedio un 26% de su gasto total a la alimentación, lo que representa una parte considerable del presupuesto familiar. Se estima que una persona que consume alimentos preparados fuera del hogar puede gastar entre ₡150,000 y ₡200,000 más al mes que quien cocina en casa. Por tanto, la implementación de un modelo educativo práctico y personalizado podría generar un ahorro estimado del 15% al 20% mensual en gastos de alimentación, además de promover una alimentación más saludable y responsable con el ambiente (INEC, 2019)

14. Estructura de desglose de trabajo (EDT). En forma tabular, que describa el entregable principal y los secundarios -productos o servicios que generará el PFG.

1. PFG

1.1. Perfil del PFG

- 1.1.1. Acta de Proyecto-Investigación bibliográfica preliminar
- 1.1.2. Acta de Proyecto-EDT-Cronograma
- 1.1.3. Marco Teórico I Parte
- 1.1.4. Marco Teórico II Parte
- 1.1.5. Marco Metodológico
- 1.1.6. Introducción
- 1.1.7. Documento integrado
- 1.1.8. Revisión Documento Integrado
- 1.1.9. Seminario de Graduación aprobado

1.2. Desarrollo del PFG

- 1.2.1. Diagnóstico de programas educativos alternativos
 - 1.2.1.1. Informe de diagnóstico de características y necesidades
 - 1.2.1.2. Identificación de oportunidades de mejora
 - 1.2.1.3. Informe de intervenciones educativas propuestas
 - 1.2.1.4. Revisión y retroalimentación del diagnóstico
- 1.2.2. Análisis de buenas prácticas de gestión de proyectos
 - 1.2.2.1. Informe de revisión de la Guía PMBOK 7° edición
 - 1.2.2.2. Informe de revisión de la Guía práctica de grupos de procesos PMI 2021 y 2023

- 1.2.2.3. Documento integrado de buenas prácticas
- 1.2.2.4. Revisión y validación de metodologías adaptadas
- 1.2.3. Diseño del modelo de gestión de proyectos educativos innovadores
 - 1.2.3.1. Definición de procesos y fases del modelo
 - 1.2.3.2. Selección de técnicas y herramientas de gestión
 - 1.2.3.3. Establecimiento de métricas de éxito y control de riesgos
 - 1.2.3.4. Manual del modelo de gestión
 - 1.2.3.5. Documento integrado del modelo
 - 1.2.3.6. Revisión y retroalimentación del modelo
- 1.2.4. Planificar un curso básico de cocina sostenible a domicilio, como alternativa educativa para fomentar habilidades culinarias y hábitos responsables con el ambiente.
 - 1.2.4.1. Definir los objetivos del curso
 - 1.2.4.2. Seleccionar el contenido temático
 - 1.2.4.3. Diseñar la metodología de enseñanza-aprendizaje
 - 1.2.4.4. Diseñar los materiales y recursos de apoyo
 - 1.2.4.5. Revisar la coherencia general del plan
- 1.2.5. Conclusiones
- 1.2.6. Recomendaciones
- 1.2.7. Listas de referencia
- 1.2.8. Anexos
- 1.2.9. Aprobación del tutor para lectura
- 1.3. Lectura
 - 1.3.1. Asignación de lectores
 - 1.3.2. Revisión PFG por parte de lectores
 - 1.3.3. Mejoras al PFG e informe de revisión
 - 1.3.4. Segunda revisión de lectores
 - 1.3.5. Aprobación de lectores
- 1.4. Evaluación
 - 1.4.1 Aprobación final del PFG

15. Presupuesto del PFG

No se requiere presupuesto para el desarrollo del Proyecto Final de Graduación, ya que su ejecución se realizará sin necesidad de recursos financieros.

16. Supuestos para la elaboración del PFG

1. Se contará con los recursos disponibles necesarios para la elaboración de la planificación del curso básico de cocina sostenible.
2. Se espera poder acceder a las guías, manuales, normas y fuentes bibliográficas necesarias para la revisión y análisis de buenas prácticas de gestión de proyectos, como la Guía PMBOK y la Guía práctica de grupos de procesos PMI, durante el desarrollo del PFG.
3. Se espera que el modelo planteado se pueda adaptar a las diferentes personas que requieran el curso.
4. Se asume que habrá gran interés de las personas de participar en programas educativos prácticos sobre cocina sostenible a domicilio, lo cual valida la pertinencia del curso planificado.

17. Restricciones para la elaboración del PFG

1. La planificación se basará únicamente en información documental y teórica, sin recopilación de datos mediante observación.
2. Existe poca disponibilidad de literatura sobre cursos de educación alternativa, lo que restringe la profundidad del análisis teórico del modelo dentro del PFG.
3. Al no poder ejecutarse el curso no se podrá comprobar la efectividad del modelo.
4. Alcance reducido debido a que se centrará en una propuesta documental.

18. Descripción de riesgos de la elaboración del PFG

1. Si surgen ajustes o cambios imprevistos en el diseño del curso, podría haber un atraso en la ejecución del proyecto.
2. Si surgen cambios en las necesidades o intereses del participante, el curso podría no ajustarse completamente a sus expectativas.
3. Es posible que algunos materiales o insumos utilizados en el curso no cumplan con las características esperadas, afectando la calidad de la experiencia.
4. Existe la posibilidad de que algunos contenidos o prácticas del curso no sean comprendidos con claridad por el participante, limitando el aprendizaje.

19. Principales hitos del PFG

Entregable	Fecha estimada de finalización
1.1 Perfil del PFG	19/11/2025
1.1.1 Inicio – Acta de Proyecto	25/09/2025
1.1.2 Acta de Proyecto – EDT- Cronograma	01/10/2025
1.1.3 Marco Teórico I Parte	08/10/2025
1.1.4 Marco Teórico II Parte	15/10/2025
1.1.5 Marco Metodológico	22/10/2025
1.1.6 Introducción	29/10/2025
1.1.7 Documento Integrado	02/11/2025
1.1.8 Revisión Documento Integrado	12/11/2025
1.1.9 Seminario de Graduación aprobado	19/11/2025
1.2 Desarrollo del PFG	19/01/2026
1.2.1 Diagnóstico de programas educativos alternativos	08/12/2025
1.2.2 Análisis de buenas prácticas de gestión de proyectos	18/12/2025
1.2.3 Diseño del modelo de gestión de proyectos educativos innovadores	05/01/2026
1.2.4 Plan del curso básico de cocina sostenible	19/01/2026
1.2.9 Aprobación del tutor para lectura	19/01/2026
1.3 Revisión de lectores	03/02/2026
1.3.1 Asignación de lectores	20/01/2026
1.3.2 Revisión del PFG por lectores	26/01/2026
1.3.3 Mejoras al PFG e informe de revisión	03/02/2026
1.3.5 Aprobación de lectores	05/02/2026
1.4 Evaluación del tribunal	06/02/2026
1.4.1 Aprobación final del PFG	06/02/2026

20. Principales involucrados en el desarrollo del PFG

Involucrados directos

Involucrado	Interés	Poder	Influencia	Justificación
Autor PFG (estudiante)	Alto	Alto	Alto	Responsable de planificar, ejecutar y documentar todo el PFG; tiene control total sobre el desarrollo y resultados del trabajo.
Tutor del PFG	Alto	Medio	Alto	Orienta y supervisa la elaboración del PFG, asegurando que cumpla con las normas académicas y objetivos del proyecto
Lectores	Medio	Medio	Medio	Revisar la coherencia, claridad y pertinencia del diseño del curso planificado.

Involucrados indirectos

Involucrado	Interés	Poder	Influencia	Justificación
Universidad	Medio	Medio	Medio	Garantiza que el PFG cumpla con los estándares académicos y administrativos
Comunidad educativa	Medio	Bajo	Medio	Posible aplicación futura del modelo
Expertos en cocina sostenible	Medio	Bajo	Medio	Aportan conocimientos teóricos o buenas prácticas que se incorporan al diseño del curso

Anexo 2: EDT del PFG

1. PFG

1.1. Perfil del PFG

- 1.1.1. Acta de Proyecto-Investigación bibliográfica preliminar
- 1.1.2. Acta de Proyecto-EDT-Cronograma
- 1.1.3. Marco Teórico I Parte
- 1.1.4. Marco Teórico II Parte
- 1.1.5. Marco Metodológico
- 1.1.6. Introducción
- 1.1.7. Documento integrado
- 1.1.8. Revisión Documento Integrado
- 1.1.9. Seminario de Graduación aprobado

1.2. Desarrollo del PFG

- 1.2.1. Diagnóstico de programas educativos alternativos
 - 1.2.1.1. Informe de diagnóstico de características y necesidades
 - 1.2.1.2. Identificación de oportunidades de mejora
 - 1.2.1.3. Informe de intervenciones educativas propuestas
 - 1.2.1.4. Revisión y retroalimentación del diagnóstico
- 1.2.2. Análisis de buenas prácticas de gestión de proyectos
 - 1.2.2.1. Informe de revisión de la Guía PMBOK 7° edición
 - 1.2.2.2. Informe de revisión de la Guía práctica de grupos de procesos PMI 2021 y 2023
 - 1.2.2.3. Documento integrado de buenas prácticas
 - 1.2.2.4. Revisión y validación de metodologías adaptadas
- 1.2.3. Diseño del modelo de gestión de proyectos educativos innovadores
 - 1.2.3.1. Definición de procesos y fases del modelo
 - 1.2.3.2. Selección de técnicas y herramientas de gestión
 - 1.2.3.3. Establecimiento de métricas de éxito y control de riesgos
 - 1.2.3.4. Manual del modelo de gestión
 - 1.2.3.5. Documento integrado del modelo
 - 1.2.3.6. Revisión y retroalimentación del modelo
 - 1.2.3.7. Planificar un curso básico de cocina sostenible a domicilio responsable con el ambiente.
 - 1.2.3.8. Definir los objetivos del curso
 - 1.2.3.9. Seleccionar el contenido temático
 - 1.2.3.10. Diseñar la metodología de enseñanza-aprendizaje
 - 1.2.3.11. Diseñar los materiales y recursos de apoyo
 - 1.2.3.12. Revisar la coherencia general del plan
- 1.2.4. Conclusiones
- 1.2.5. Recomendaciones
- 1.2.6. Listas de referencia
- 1.2.7. Anexos
- 1.2.8. Aprobación del tutor para lectura

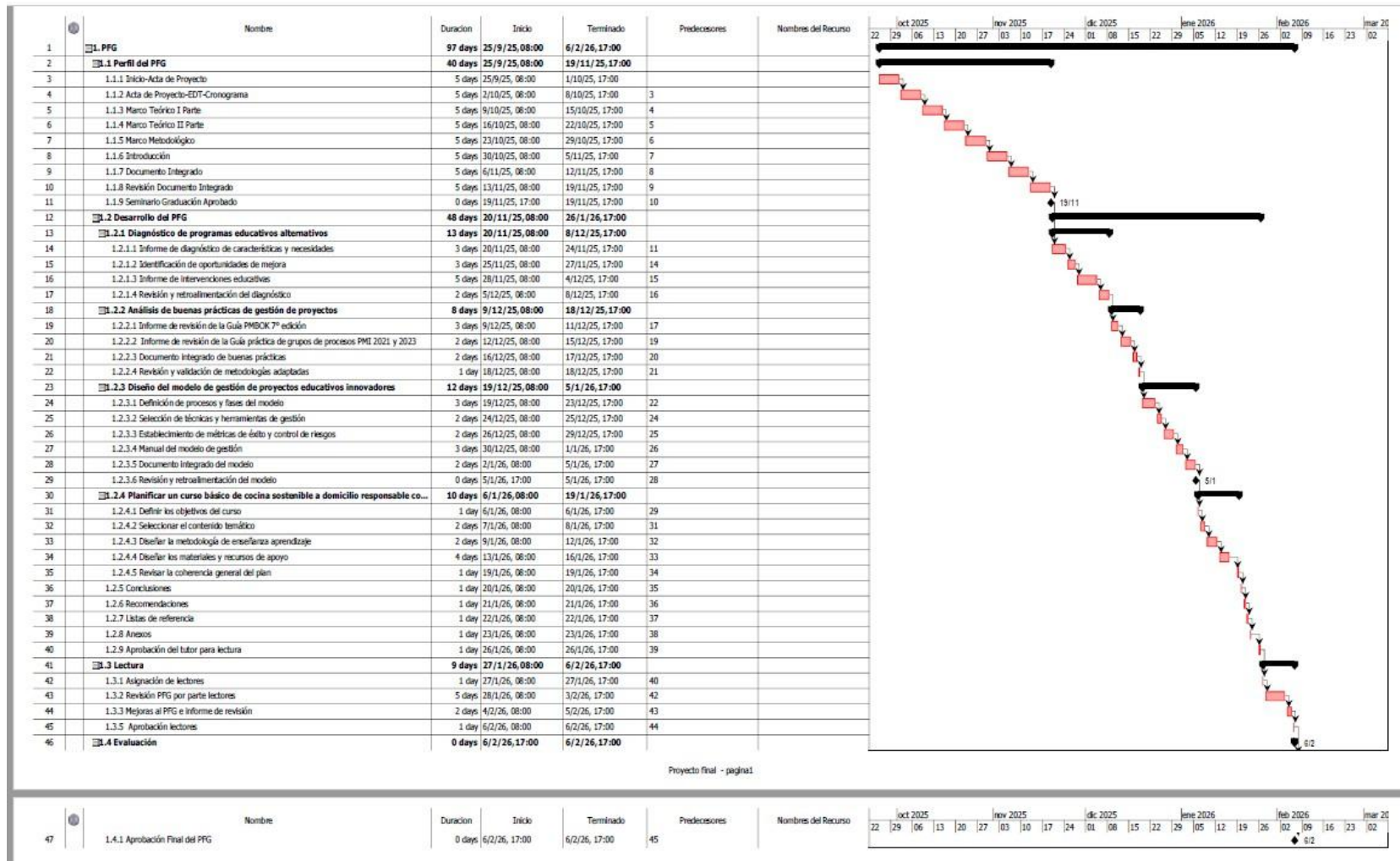
1.3. Lectura

- 1.3.1. Asignación de lectores
- 1.3.2. Revisión PFG por parte de lectores
- 1.3.3. Mejoras al PFG e informe de revisión
- 1.3.4. Segunda revisión de lectores
- 1.3.5. Aprobación de lectores

1.4. Evaluación

- 1.4.1 Aprobación final del PFG

Anexo 3: CRONOGRAMA del PFG



Anexo 4: Investigación bibliográfica preliminar

Barrios, I. (2025). *Cocina básica en casa: Elaboraciones y conceptos*. Scoolinary.

<https://www.scoolinary.com/es/courses/cocina-basica-casa-elaboraciones-conceptos>

Muestra un modelo básico de curso de cocina que se puede adaptar a las necesidades de nuestro país

Calderón, J. A. A. (2024). Alimentación sostenible para la nutrición, salud, bienestar.

Conciencia Tecnológica, [Visor Redalyc - Alimentación Sostenible para la Nutrición, Salud, Bienestar](#)

Relaciona cocina saludable con prácticas sostenibles.

Castro, M., & Castro, L. (2013). *Manual para el diseño de proyectos de gestión educacional*.

Universidad del Bío-Bío.

<https://www.ubiobio.cl/miweb/webfile/media/378/MANUAL%20PARA%20EL%20DISE%C3%91O%20DE%20PROYECTOS%20DE%20GESTI%C3%93N%20EDUCACIONAL.compressed.pdf>

La aplicación del manual permite estructurar el curso de cocina a domicilio bajo un enfoque alternativo y práctico sin necesidad de evaluaciones formales.

Cosas de Educación. (2024, 6 de septiembre). 10 estrategias educativas innovadoras:

¡Descubre las mejores técnicas para potenciar el aprendizaje!

<https://www.cosasdeeducacion.es/10-estrategias-educativas-innovadoras-descubre-las-mejores-tecnicas-para-potenciar-el-aprendizaje/>

El artículo habla de que la educación debe adaptarse y evolucionar para responder a los retos del siglo XXI propone el avance tecnológico, nuevas teorías pedagógicas y una mejor comprensión del funcionamiento cerebral.

Fullan, M., & Langworthy, M. (2014). A rich seam: How new pedagogies find deep learning.

Pearson. [3897.Rich_Seam_web.pdf](#)

Analiza cómo la educación debe evolucionar en la era digital para que los estudiantes no solo adquieran conocimientos, sino que desarrollen competencias esenciales como la creatividad, la resolución de problemas, la colaboración y el pensamiento crítico.

Graziati, G. (2025, junio 13). *Gastronomía sostenible: qué es y beneficios*. EcologíaVerde.

<https://www.ecologiaverde.com/gastronomia-sostenible-que-es-y-beneficios-5369.html>

Relaciona la gastronomía con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, como componentes importantes en este proyecto.

Guevara, A. (2024, septiembre 16). *Métodos de evaluación alternativos en la educación:*

Transformando el aprendizaje en el siglo XXI. INED21. <https://ined21.com/metodos-de-evaluacion-alternativos-en-la-educacion/>

Se describen métodos alternativos más allá de evaluaciones y teoría, sino más bien, practicando con la guía del instructor.

Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2019). *Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2018: Resultados generales*.

https://admin.inec.cr/sites/default/files/media/reenigh2018v2_2.pdf

La encuesta revela que un porcentaje significativo del gasto de los hogares costarricenses se destina a alimentos, incluyendo comidas fuera del hogar, lo que demuestra la importancia de ofrecer alternativas educativas prácticas como el curso de cocina a domicilio.

Lewis, B. J. (2020). Culinary sustainability education: A culinary education as sustainability [PDF]. ResearchGate.

Propone una transformación profunda en la educación culinaria mediante la integración de principios de sostenibilidad

Márquez, A. (2021, 23 de julio). *Alimentación sostenible: qué es y cómo lograrla*.

EcologíaVerde. <https://www.ecologiaverde.com/alimentacion-sostenible-que-es-y-como-lograrla-3237.html>

Fomenta hábitos alimenticios responsables y sostenibles, al enseñar a las personas a preparar comidas nutritivas con aprovechamiento de los recursos disponibles y reducción y aprovechamiento de desperdicios.

Ministerio de Salud de Costa Rica. (2025, enero 8). *Decreto Ejecutivo N.º 44780-S: Declaratoria*

de la obesidad como enfermedad crónica de importancia de salud pública y oficialización de la norma nacional para la atención integral del sobrepeso y obesidad

[PDF]. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/ministerio-de-salud/legislacion-sanitaria/leyes-decretos-y-directrices/informes-leyes-decretos/5968-decreto-41742-s-oficializacion-y-declaratoria-de-interes-publico-y-nacional-de-la-norma-para-la-habilitacion-de-microbiologia-y-quimica-clinica?format=pdf>

Este decreto del Ente Rector de la Salud declara la obesidad como enfermedad crónica de importancia en salud pública en Costa Rica. Por lo que la propuesta contribuye a la promoción de hábitos alimenticios saludables y la prevención de enfermedades asociadas

Ministerio de Salud de Costa Rica. (2022). *Guía para una alimentación saludable en el hogar*.

San José: Ministerio de Salud. <https://www.ministeriodesalud.go.cr>

La propuesta educativa está alineada con las recomendaciones del Ministerio de Salud que promueve prácticas alimentarias saludables en el hogar.

Naciones Unidas. (s.f.). *Día de la Gastronomía Sostenible*.

<https://www.un.org/es/observances/sustainable-gastronomy-day>

Bajo el modelo de educación alternativa, se promueve aprendizajes prácticos y significativos relacionados con la gastronomía sostenible, en línea con los objetivos del Día de la

Gastronomía Sostenible de Naciones Unidas. De esta manera, fomenta el consumo responsable, la reducción de desperdicios y el desarrollo de competencias culinarias adaptadas a la vida cotidiana.

O'Neal Coto, K. (2021, junio 16). *Gastronomía sostenible: ¿qué es y cómo se come?*

Universidad de Costa Rica. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2021/06/16/gastronomia-sostenible-que-es-y-como-se-come.html>

Tal como plantea la Universidad de Costa Rica el modelo de educación alternativa, fomenta aprendizajes prácticos y significativos sobre gastronomía sostenible.

Tus Cocina Económicas. (s.f.). *Cocina sostenible*.

<https://www.tuscocinaseconomicas.es/cocina-sostenible/>

Implementación de prácticas sostenibles en la cocina

Anexo 5: Manual de Curso de Cocina Costarricense

CURSO DE COCINA FÁCIL COSTARRICENSE



“Cocinar bien, vivir mejor”

Enero 2026

Cocina Fácil Costarricense

Cocinar bien, vivir mejor

Introducción:

La elaboración de este recetario nace desde mi propia experiencia y conocimiento cotidiano. No soy chef ni cocinera profesional; soy una mujer como muchas otras, con un trabajo de tiempo completo, responsabilidades diarias y poco margen para el error en la rutina. Sin embargo, cocinar siempre ha sido una actividad que disfruto profundamente y que he ido aprendiendo, paso a paso, desde la práctica, la observación y la necesidad real de alimentarme mejor.

A lo largo del tiempo he identificado una situación que se repite con frecuencia: muchas personas desean aprender a cocinar, pero no lo hacen por distintas razones. Algunas mencionan la falta de tiempo, otras el desconocimiento, y muchas el miedo a equivocarse o a “no saber por dónde empezar”. A esto se suma una realidad muy común en el entorno laboral: el gasto diario de sumas importantes de dinero en almuerzos fuera de casa.

En la mayoría de los casos, quienes compran su almuerzo en sodas o restaurantes cercanos al trabajo terminan comiendo casi siempre lo mismo. La oferta suele ser limitada, poco variada y, además, no siempre se tiene claridad sobre los ingredientes utilizados, la cantidad de grasa, sal o azúcares añadidos, ni los métodos de preparación empleados. Esta situación no solo impacta el presupuesto mensual, sino también la calidad de la alimentación y, a largo plazo, la salud.

Este manual no pretende enseñar alta cocina ni técnicas complejas. Su propósito es mucho más sencillo y realista: demostrar que cocinar en casa es posible, accesible y alcanzable para cualquier persona, incluso para quienes creen que “no saben cocinar”. Las recetas y contenidos aquí presentados están pensados para la vida diaria, con ingredientes fáciles de conseguir, utensilios básicos y procesos claros, explicados sin tecnicismos innecesarios.

Cocinar no debe ser una fuente de estrés ni de culpa. Por el contrario, puede convertirse en una herramienta de autonomía, ahorro económico, bienestar y autocuidado. Este recetario busca acompañar a quienes desean dar ese primer paso, perder el miedo a la cocina y descubrir que preparar alimentos en casa es una habilidad que se aprende, se practica y se disfruta.

Este curso ha sido elaborado como parte de un proceso académico y de reflexión personal sobre la alimentación cotidiana y el aprendizaje práctico de la cocina.

Estructura del curso: el curso se desarrolla en 8 módulos progresivos.

- Módulo 1: Introducción y seguridad en la cocina
- Módulo 2: Inventario de utensilios y electrodomésticos
- Módulo 3: Aprender a comprar en el supermercado
- Módulo 4: Alimentos frescos básicos y alacena
- Módulo 5: Recetas fáciles para el día a día
- Módulo 6: Recetas con comida sobrante
- Módulo 7: Cocina con enlatados
- Módulo 8: Compostaje casero y sostenibilidad



MÓDULO 1

Introducción y seguridad en la cocina

Este primer módulo tiene como objetivo que los participantes se familiaricen con el espacio de la cocina y establecer hábitos básicos de seguridad. Muchas personas sienten inseguridad al cocinar por miedo a cortarse, quemarse o “hacerlo mal”. La idea con este módulo es que las personas reduzcan ese temor a la cocina y generar confianza desde el inicio.

Se abordan temas como:

- Organización básica del espacio de trabajo
- Higiene personal y limpieza de superficies
- Lavado correcto de manos
- Manejo seguro del cuchillo
- Prevención de quemaduras
- Uso adecuado de la cocina y el horno

La seguridad en la cocina no requiere conocimientos técnicos avanzados, sino atención, orden y prácticas sencillas que se repiten diariamente, lo que interesa es que las personas se sientan más tranquilas y preparadas para comenzar a cocinar de forma segura.



Organización básica del espacio de trabajo

Antes de comenzar a cocinar, es fundamental preparar el espacio. Un área de trabajo organizada facilita el proceso, reduce errores y previene accidentes.

Se recomienda contar con una superficie limpia y despejada, tener a mano los utensilios e ingredientes que se van a utilizar y colocar cada elemento en un lugar definido. Los cuchillos, tablas, ollas y recipientes deben estar accesibles, evitando desplazamientos innecesarios mientras se cocina.

Higiene personal y limpieza de superficies

La higiene es clave para garantizar alimentos seguros. Antes de iniciar, se debe asegurar una correcta limpieza personal y del área de trabajo.

Las superficies, tablas de cortar y utensilios deben limpiarse y desinfectarse antes y después de su uso, especialmente cuando se manipulan alimentos crudos. Mantener el espacio limpio durante todo el proceso evita la contaminación cruzada y mejora la calidad de los alimentos preparados.

Lavado correcto de manos

El lavado de manos es una de las prácticas más importantes en la cocina.

Se debe realizar antes de empezar a cocinar, después de manipular alimentos crudos, tras tocar basura, estornudar o ir al baño. El procedimiento correcto consiste en lavar las manos con agua y jabón, frotando palmas, dorso, entre los dedos y uñas durante al menos 20 segundos, y secarlas con una toalla limpia o papel desechable.

Manejo seguro del cuchillo

El uso adecuado del cuchillo previene cortaduras y facilita el trabajo.

Siempre se debe utilizar una tabla de corte estable y adecuada al tipo de alimento. Al cortar, los dedos deben mantenerse recogidos y el cuchillo debe dirigirse hacia abajo, nunca hacia el cuerpo. Al transportarlo, se recomienda llevarlo con la punta hacia abajo y el filo hacia atrás. Guardar los cuchillos en un lugar seguro también es parte de una buena práctica.

Prevención de quemaduras

Las quemaduras son uno de los accidentes más comunes en la cocina.

Para evitarlas, se deben usar agarraderas o paños secos al manipular ollas y bandejas calientes. Es importante orientar los mangos de las ollas hacia adentro de la cocina y evitar distracciones al cocinar. Además, se debe tener cuidado al destapar recipientes calientes, alejando el vapor del rostro y las manos.

Uso adecuado de la cocina y el horno

El uso correcto de la cocina y el horno garantiza seguridad y mejores resultados.

Antes de encenderlos, se debe verificar que estén limpios y en buen estado. Es importante utilizar la temperatura adecuada según la preparación y no sobrecargar el horno. Al finalizar, se recomienda apagar correctamente los equipos y dejarlos enfriar antes de limpiarlos o guardarlos.

MÓDULO 2

Inventario de Utensilios y Electrodomésticos

Importancia del inventario en la cocina

- Cocinar con mayor orden y seguridad.
- Evitar improvisaciones que puedan causar accidentes.
- Ahorrar tiempo al saber qué utensilios se tienen y para qué sirven.
- Cuidar y prolongar la vida útil de los equipos.
- Planificar mejor las preparaciones según los recursos disponibles.

Un buen inventario no significa tener muchos utensilios, sino los necesarios y en buen estado.

Utensilios básicos de cocina

Utensilios de corte:

Son herramientas esenciales y deben manejarse con cuidado, necesitamos:

- Cuchillo de chef: para cortar carnes, verduras y frutas.
- Cuchillo pequeño o pelador: para pelar y cortes finos.
- Tabla de cortar: preferiblemente de plástico o madera, antideslizante.

Recomendaciones de uso y cuidado:

- Usar siempre la tabla de cortar.
- No cortar directamente sobre mesas o superficies.
- Lavar y secar después de cada uso.
- Guardar los cuchillos en un lugar seguro.

Utensilios para mezclar y preparar:

Nos facilitan la elaboración de recetas.



- Tazones o recipientes de diferentes tamaños.
- Cucharas de madera o silicona.
- Espátulas.
- Batidor manual.

Buenas prácticas:

- Usar utensilios resistentes al calor.
- No mezclar alimentos crudos y cocidos con el mismo utensilio sin lavar.
- Mantenerlos limpios y secos.

Utensilios de medición:

Son importantes para elaborar las recetas con mayor precisión.

Utensilios comunes:

- Tazas medidoras (para líquidos).
- Cucharas medidoras (para ingredientes en polvo).
- Jarra o vaso medidor.

Importancia:

- Ayudan a lograr mejores resultados.
- Evitan desperdicios.
- Son clave para personas que están aprendiendo a cocinar.

Utensilios para cocción

Se utilizan directamente para cocinar sobre la cocina o al horno, necesitamos:



- Ollas de diferentes tamaños.
- Sartenes.
- Tapas.
- Bandejas para horno metálicos o refractarios

Recomendaciones:

- Usar el tamaño adecuado según la preparación.
- No sobrecargar ollas o sartenes.
- Revisar que mangos y tapas estén firmes.
- Limpiar después de cada uso.

Electrodomésticos básicos

Cocina (gas, eléctrica o inducción)

Es el principal equipo de cocción, para darle un uso adecuado debemos:

- Verificar que esté limpia antes de usar.
- Ajustar la llama o temperatura según la preparación.
- No dejar encendida sin supervisión.
- Apagar correctamente después de cocinar.

Horno

Se utiliza para hornear, asar o gratinar, cuando necesitemos cocinar con este método es mejor:

- Precalentar cuando la receta lo indique.
- Usar recipientes aptos para horno.
- No abrir constantemente la puerta.
- Apagar y dejar enfriar antes de limpiar.

Licuada

Es uno de los electrodomésticos más útiles, ideal para preparar salsas, jugos, cremas y purés.

Recomendaciones de uso:

- No introducir líquidos calientes sin cuidado.
- No llenar más de lo indicado.
- Asegurar bien la tapa antes de encender.
- Desconectar antes de lavar.

Otros electrodomésticos útiles (opcionales)

- Microondas.
- Batidora eléctrica.
- Arrocera.
- Freidora de aire.

Un inventario básico bien cuidado facilita el aprendizaje y la confianza en la cocina.

MÓDULO 3

Aprender a comprar en el supermercado

Queremos que aprendas a planificar, elegir y comprar alimentos en el supermercado de manera sencilla, ordenada y responsable, evitando compras innecesarias, desperdicios y gastos excesivos.

Qué es lo primero que tenemos que hacer antes de ir al supermercado, porque comprar bien comienza antes de salir de casa.

1. Revisar que alimentos tenemos en la despensa y en el refrigerador.
2. Hacer una lista de compras (gran aliada especialmente para principiantes)

¿Por qué es importante?

- Evita olvidar productos importantes.
- Ayuda a no comprar de más.
- Permite ahorrar dinero.
- Reduce el tiempo dentro del supermercado.

Cómo hacer una lista sencilla:

- Pensar qué comidas se van a preparar durante la semana.
 - Anotar solo los ingredientes necesarios.
 - Ordenar la lista por secciones (verduras, carnes, abarrotes).
3. Definir un presupuesto, de cuánto dinero disponemos para hacer las compras, priorizando los alimentos básicos y necesarios, saber cuánto se puede gastar ayuda a tomar mejores decisiones.

4. Conociendo el supermercado, está organizado por áreas.

- Frutas y verduras
- Carnes, pollo y pescado
- Lácteos
- Granos, arroz, pastas y enlatados
- Panadería
- Productos de limpieza

5. Cómo elegir alimentos frescos

Frutas y verduras

- Elegir piezas firmes y de buen color.
- Evitar frutas o verduras con golpes, manchas o mal olor.
- Preferir las de temporada, suelen ser más económicas.
- Comprar cantidades pequeñas si se está aprendiendo.

Carnes, pollo y pescado

- Observar que tengan buen color.
- Evitar productos con olor fuerte.
- Verificar la fecha de vencimiento.
- Pedir ayuda al personal si se tienen dudas.

No es necesario comprar grandes cantidades; es mejor empezar con porciones pequeñas.

Lácteos y productos refrigerados

- Revisar siempre la fecha de vencimiento.
- Elegir envases bien cerrados.
- Colocar estos productos al final de la compra para que se mantengan fríos.

6. Elegir los productos empacados y enlatados:

Es importante saber leer etiquetas de forma básica, no es necesario entender todo, solo lo más importante, como:

- Revisar fecha de vencimiento.
 - Estado del empaque (que no esté roto o la latas arrugadas o herrumbradas).
 - Nombre del producto y contenido.
 - Comparar marcas y precios.
 - Contenido (peso)
 - Cantidad de azúcar, sodio, grasas
7. Elegir productos básicos para empezar que nos sirven cocinar comidas básicas:
- Arroz
 - Frijoles, lentejas, garbanzos
 - Pasta
 - Huevos
 - Aceite
 - Sal
 - Azúcar
 - Condimentos (ajo, cebolla, pimienta en polvo)
 - Carnes
 - Leche
 - Café o té
 - Vegetales
 - Frutas
 - Legumbres
 - Verduras

Algunos consejos prácticos para ir de compras:

- Seguir la lista de compras.
- No ir con hambre, para evitar compras innecesarias.
- Comparar precios con calma.

- No sentirse obligado a comprar marcas caras.
- Preguntar si no se sabe dónde está un producto.

Aprender a comprar en el supermercado es un proceso que se logra con la práctica. No hay errores, solo aprendizajes. Con una lista, calma y organización, cada visita será más fácil y segura.

Comprar bien es el primer paso para cocinar mejor.

MÓDULO 4

Alimentos frescos básicos y alacena

¿Para qué sirve este módulo?

Aunque parezca un poco repetitivo, no está de más ayudarte a reconocer los alimentos básicos que conviene tener en casa, tanto frescos como de alacena, para poder cocinar platos sencillos sin complicarse ni gastar de más.

No se trata de llenar la cocina, sino de tener lo justo y necesario.

1. ¿Qué son los alimentos frescos?

Son aquellos que se dañan con más facilidad y normalmente se guardan en la refrigeradora, entre los alimentos frescos básicos que nos conviene tener están:

- * Frutas, sirven para desayunos, meriendas o postres sencillos.
 - Banano
 - Manzana
 - Naranja
 - Papaya

Consejo: comprar pocas cantidades y reponer conforme se consumen.

- * Verduras, son la base de muchas comidas.
 - Cebolla
 - Tomate
 - Ajo

- Chile dulce
- Zanahoria
- Papa

Estas verduras se pueden usar en arroz, sopas, ensaladas y guisos.

* Proteínas frescas, aportan fuerza y energía.

- Huevos
- Pollo
- Carne molida
- Pescado
- Carne de res

Consejo: comprar porciones pequeñas si se está aprendiendo a cocinar.

2. ¿Qué es la alacena?

Es el espacio donde se guardan los alimentos que no necesitan refrigeración y duran más tiempo. Tener una alacena básica permite preparar comidas rápidas y sencillas en cualquier momento.

Alimentos básicos de la alacena

1. Granos y harinas, son la base de muchas recetas.
 - Arroz
 - Frijoles, lentejas, garbanzos
 - Pasta
 - Harina
2. Aceites, condimentos y básicos, aportan sabor a las comidas, con pocos condimentos se pueden preparar muchos platos.
 - Aceite
 - Sal
 - Azúcar
 - Pimienta

- Ajo
- Cebolla
- Salsa de tomate
- 3. Enlatados y productos de apoyo, ayudan cuando no se tiene tiempo o alimentos frescos.
 - Atún en lata
 - Maíz dulce
 - Garbanzos
 - Tomate entero o picado
 - Frijoles

3. Cómo organizar los alimentos en casa

- * Organización de alimentos frescos
 - Guardar carnes y pollo bien cerrados.
 - Lavar frutas y verduras antes de guardarlas.
 - Colocar lo más antiguo al frente.
- * Organización de la alacena
 - Colocar los alimentos por categorías.
 - Revisar fechas de vencimiento.
 - Mantener el espacio limpio y seco.
 - No sobrecargar estantes.

4. Ejemplo de cocina básica bien equipada

Refrigeradora:

- Huevos
- Pollo, carne de res, carne de cerdo, pescado
- Verduras básicas
- Frutas

Alacena:

- Arroz
- Pasta
- Frijoles
- Aceite
- Sal
- Azúcar
- Enlatados

Aprender a conocer los alimentos es parte del camino para ganar confianza en la cocina.

MÓDULO 5:

Recetas fáciles para el día a día

Ahora sí, llegó el momento que tanto esperamos, el de dar el paso más importante y poner manos a la obra.

Después de aprender a organizar la cocina, comprar con calma y elegir los alimentos adecuados, este módulo te invita a transformar ese conocimiento en algo real y cotidiano: cocinar.

Muchas veces decimos "*no sé cocinar*" o sentimos temor de equivocarnos. Sin embargo, cocinar no es un talento con el que se nace, sino una habilidad que se aprende con práctica, paciencia y confianza. Cada receta de este módulo está pensada para ser sencilla, clara y posible, incluso para quien nunca lo ha intentado.

Este es un espacio para experimentar sin miedo, para equivocarse y volver a intentar, no te vamos a evaluar, vamos a trabajar juntos para descubrir que sí se puede. Porque cada plato preparado es un logro, y cada intento es un paso más hacia la seguridad en la cocina.

"Cocinar todos los días no tiene que ser complicado, ni aburrido. Puede ser simple, agradable y, sobre todo, una forma de cuidarse y confiar en uno mismo.



RECETARIO

Arroz blanco

Porciones: 4

Tiempo: 30 minutos

Nivel: Básico

Ingredientes:

- 1 taza de arroz 99%
- 1 ½ tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de sal

Preparación:

1. En una olla, calentar el aceite a fuego medio.
2. Agregar el arroz y mover por 1 minuto (tostar).
3. Añadir el agua y la sal.
4. Cocinar destapado hasta que el agua se consuma (se vean huequitos).
5. Tapar, bajar el fuego al mínimo y dejar 10 minutos más.



Tip 1: No revolver el arroz durante la cocción, cuando esté listo lo puede separar con un tenedor para que no se rompa el grano.

Tip 2: Le puede agregar cebolla, ajo, chile dulce, pero tome en cuenta que con esos ingredientes se puede descomponer más rápido, también le puede agregar vegetales para darle un toque diferente (vainicas, arvejas, zanahoria, maíz dulce).

Frijoles negros en olla de presión

Porciones: 6-8

Tiempo: 45 minutos

Nivel: Básico



Ingredientes:

- 2 tazas de frijoles
- 8 tazas de agua
- 1 cucharada de sal
- 1 ramita de orégano
- Ajo y culantro (opcional)

Preparación:

1. Coloque los frijoles en la olla
2. Agregue todos los ingredientes
3. Tape la olla correctamente y lleve a fuego medio-alto
4. Cuando la olla comience a sonar o liberar vapor constante, siga cocinando durante al menos 30 minutos.
5. Pasado ese tiempo, apague el fuego, retire la olla del disco y deje que salga toda la presión de la olla.
6. Abra la olla con mucho cuidado y revise si están suaves, sino, vuelve a cerrar la olla y cocina unos 10 minutos más.

Tip 1: Puedes utilizar el caldo, le agregas arroz, cocinas huevos duros, aguacate y listo... un almuerzo o una cena deliciosa.

Tip 2: puedes separar en porciones los frijoles restantes y congelarlos en bolsas individuales

Gallo pinto tradicional

Porciones: 3-4

Tiempo: 25 minutos

Nivel: Básico

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de frijoles negros cocinados
- 1 ½ tazas de arroz blanco cocinado
- Chile dulce, cebolla y ajo picados al gusto
- Culantro picado al gusto
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

1. Coloque el aceite a calentar a fuego medio – alto en la sartén
2. Sofría el chile dulce, cebolla y ajo hasta que estén cristalizados
3. Agregue los frijoles con un poco de caldo
4. Agregue la pimienta y revuelva
5. Cuando se haya consumido un poco el caldo agregue el arroz
6. Revuelva durante varios minutos hasta que estén bien integrado todo
7. Por último, agregue el culantro

Tip 1: en lugar de utilizar hortalizas frescas (chile dulce, cebolla, ajo), puede comprar las especias en polvo, es muy práctico y sirve para todas las preparaciones.

Tip 2: si no tiene frijoles cocinados puede utilizar frijoles enteros enlatados.

Tip 3: yo no utilizo salsas como la (Lizano) ya que no es de mi gusto, prefiero los condimentos naturales, pero si a usted le gusta le puede agregar.



Para un desayuno completo y delicioso, le puedes agregar huevos a tu gusto, plátanos maduros, queso...

Otras recetas fáciles y deliciosas que podemos aprender:

Picadillo de papa

Arroz con pollo

Lentejas con pollo

Garbanzos con cerdo

Espagueti con carne molida en salsa de tomate

Olla de carne

Sopa de pollo

Ensalada de caracolitos con atún

Ensalada de papa con huevo

Ensalada rusa (tica)

MÓDULO 6:

Recetas con comida sobrante

En la cocina diaria, uno de los principales desafíos no es qué cocinar, sino qué hacer con lo que ya fue preparado y no se consumió en su totalidad. Este módulo aborda el aprovechamiento de sobrantes como una estrategia práctica, económica y responsable, que permite reducir el desperdicio de alimentos y optimizar los recursos disponibles en el hogar.

Aprender a reutilizar sobros no implica bajar la calidad de la alimentación, sino desarrollar creatividad culinaria y conciencia alimentaria.

Aprovechar sobros no es repetir comida, es transformarla.

¿Qué son los sobrantes?

Son alimentos cocinados que quedan después de una comida y que, si los almacenamos y manipulamos de forma correcta, los podemos utilizar en nuevas recetas fáciles.

Los sobrantes más comunes son arroz, frijoles, pollo, res, cerdo, papas, pastas, caldos de carnes. La forma más segura para aprovecharlos es asegurarnos de seguir los siguientes pasos:

Cocinar → Enfriar → Refrigerar → Reutilizar

Cómo podemos identificar si los sobrantes están en buen estado, que no tengan malos olores y que no tengan una textura “babosa”, si tenemos duda es mejor descartarlos, nuestra salud es lo primero.

Como podemos transformar los sobrantes:

Arroz blanco: podemos agregarle, jamón, vegetales, huevo y lo convertimos en un arroz arreglado.

Pollo asado: lo desmenuzamos, compramos tortillas de maíz tostadas, frijoles molidos, lechuga y tomate y hacemos unas deliciosas chalupas o con tortillas de trigo podríamos hacer unos burritos...

En este curso vamos a aprender a utilizar los sobrantes, no es solo una práctica útil, es también una forma de reconciliarnos con nuestra cocina y con el valor real de los alimentos. Cada plato que llega a nuestra mesa implica tiempo, esfuerzo y recursos, y aprender a respetarlos es parte de una cocina consciente y responsable.

Este módulo invita a cambiar: dejar de ver los sobros como “restos” y comenzar a reconocerlos como oportunidades. Oportunidades para crear nuevas comidas, para ahorrar dinero, para organizarnos mejor durante la semana y, sobre todo, para ganar confianza en la cocina.

No se trata de hacer recetas perfectas, sino de atreverse a probar, a combinar lo que ya se tiene y a descubrir que cocinar también es un acto de creatividad cotidiana. Con pequeñas acciones, como reutilizar un arroz, transformar un pollo o reinventar unos frijoles, se construyen hábitos más sostenibles y una relación más sana con la alimentación.

Esperamos que, al finalizar este módulo, los participantes hayan adquirido herramientas prácticas para reducir el desperdicio, cuidar su salud y su economía, y avanzar un paso más hacia una cocina más consciente, cercana y posible para la vida diaria.

MÓDULO 7:

Cocina con enlatados

Aliados silenciosos de la cocina diaria

Muchas personas tienen la idea de que cocinar con enlatados “no es lo suficientemente bueno”, que no es saludable.

La realidad es que la cocina diaria no ocurre en programas de televisión ni en cocinas perfectas. Ocurre después de que regresamos del trabajo cansados, con poco tiempo y, muchas veces, con lo que tenemos en la alacena.

En esta parte del curso te invitamos a reconciliarte con los enlatados, a verlos como lo que realmente son: una ayuda fácil para alimentar el cuerpo sin complicarse la vida, especialmente cuando el tiempo, el presupuesto o la energía son limitados.

El verdadero rol de los enlatados en la vida real

En una vida perfecta en la cocina ideal siempre tendríamos tiempo para remojar los frijoles, cocinar legumbres desde cero o hacer grandes preparaciones. Sin embargo, la vida diaria nos exige otras cosas y rara vez funciona así, aquí es donde intervienen los enlatados, porque nos ayudan a:

- ☺ Resolver comidas rápidas sin recurrir a comida rápida
- ☺ Evitar saltarse comidas por falta de tiempo
- ☺ Reducir el gasto diario en sodas y restaurantes
- ☺ Mantener una despensa funcional
- ☺ Disminuir el estrés de “¿qué voy a cocinar hoy?”

En Costa Rica, productos como el atún, los frijoles, los garbanzos o el maíz dulce forman parte de la cultura alimentaria y están presentes en la mayoría de los hogares.

No todas las latas son iguales, y aprender a elegir las es una forma sencilla de cuidar la alimentación sin complicarse. Elegir bien no significa comprar lo más caro, sino prestar atención a detalles básicos como:

Preferir productos en agua o su propio jugo

Revisar el contenido de sodio

Leer la lista de ingredientes

Evitar latas golpeadas, infladas o herrumbradas

Este hábito, aunque parece pequeño, tiene un impacto directo en la salud y en la calidad de las comidas que se preparan.

Muchas personas se decepcionan de los enlatados porque los usan “tal cual vienen”. El problema no está en el producto, sino en no integrarlo a la cocina de forma consciente.

Errores comunes incluyen:

No escurrir ni enjuagar el contenido

Agregar sal sin probar

No darles calor ni sabor

No combinarlos con ingredientes frescos

Con gestos simples se puede pasar de “abrir una lata” a cocinar de verdad:

- ✓ Escurrir y enjuagar para reducir sodio
- ✓ Sofreír cebolla, ajo o chile dulce
- ✓ Agregar culantro, limón o especias
- ✓ Combinar con arroz, pasta, huevo o verduras

Este proceso no toma más de 10–15 minutos y genera una diferencia enorme en sabor y presentación.

Recetas sencillas con enlatados (para la vida diaria)

Ensalada de atún reconfortante

Ingredientes:

1 lata de atún escurrido

Tomate picado

Cebolla picada

Culantro

Limón y sal

Lechuga picada

Preparación:

Mezclar todo y disfrutar, es muy refrescante, ideal para días de poco ánimo.

Garbanzos guisados

Ingredientes:

1 lata de garbanzos escurrida

Cebolla, ajo, chile dulce

Una pizca de pimienta negra

Una pizca de azúcar

Salchichas

Tomate picado enlatado

Aceite

Preparación:

Sofreír la cebolla, ajo, chile dulce y salchichas, agregar el tomate y los garbanzos, cocinar hasta que el tomate haya cambiado de color, lo puede servir con arroz blanco.

Tip 1: cuando cocinemos con tomate o cosas muy ácidas agreguemos una pizca de azúcar, para balancear los sabores

Frijolitos negros arreglados para casado

Ingredientes:

1 lata de frijoles negros (de marcas después hablamos...)

Chile dulce

Cebolla

Ajo

Una pizca de pimienta

Preparación:

Sofreír los olores, agregar frijoles escurridos y calentar bien.

Procuremos equilibrar entre los alimentos enlatados y los alimentos frescos para tener una cocina más saludable, como podemos hacerlo, acompañando los

enlatados con una ensalada, arroz, alguna proteína que nos permita tener comidas accesibles y sin culpa.

Alimentarse bien no siempre implica grandes preparaciones, sino decisiones conscientes dentro de las posibilidades reales de cada persona.

Haber llegado hasta aquí ya es un logro, cocinar con enlatados es, para muchas personas, el primer paso para reconciliarse con la cocina y dejar atrás la idea de que “no se puede” o de que “no se hace bien”. Este módulo demuestra que no se necesita una cocina perfecta ni grandes conocimientos para empezar a alimentarse mejor; es solo tener una mejor disposición, curiosidad y un poco de confianza.

Cada lata utilizada con intención representa una decisión consciente: elegir cuidarse, ahorrar, organizarse mejor y no rendirse ante la falta de tiempo o el cansancio. Poco a poco, la cocina deja de ser un espacio de estrés y se convierte en un lugar posible, donde es válido aprender, equivocarse y volver a intentar.

A lo largo del curso se seguirán sumando herramientas, recetas y conocimientos que ampliarán estas bases. Se aprenderá a reconocer mejores marcas, a comparar productos, a leer etiquetas con mayor seguridad y a tomar decisiones más informadas en el supermercado. Con cada nuevo aprendizaje, la alacena se vuelve más completa y la persona más segura de sí misma.

Este módulo no busca que todo se haga perfecto, sino que se empiece. Porque cocinar es un proceso que se construye día a día, y cada plato preparado, por sencillo que sea, es una forma de autocuidado, independencia y crecimiento personal.

Módulo 8:

Compostaje casero y sostenibilidad

Cuando pensamos en cocinar, casi nunca pensamos en lo que pasa después. Pelamos una fruta, cortamos verduras, preparamos una comida y, sin darnos cuenta, la mayor parte de lo que sobra termina directo en la basura. Y no porque no nos importe, sino porque nadie nos enseñó que podía ser diferente.

Este módulo nace desde esa idea sencilla: en la cocina también se puede cuidar el planeta, sin complicarse y sin hacer cosas imposibles. No se trata de ser expertos en

sostenibilidad ni de cambiar toda la vida de un día para otro. Se trata de pequeños gestos, de esos que sí caben en la rutina diaria.

Hacer compostaje casero es una de esas acciones que parecen grandes, pero que en realidad empiezan con algo tan simple como guardar una cáscara de banano o el café que quedó en la mañana. Poco a poco, lo que antes era “basura” se convierte en algo útil, en vida, en tierra que vuelve a nutrir.

En este módulo no vamos a hablar de teorías complicadas, sino de prácticas reales: qué se puede compostar, cómo hacerlo en casa, incluso si se vive en apartamento, y por qué estas decisiones tienen un impacto positivo no solo en el ambiente, sino también en nuestra forma de consumir y de cocinar.

Así como aprender a cocinar nos devuelve autonomía y confianza, aprender a compostar nos conecta con un ciclo más natural y consciente. Es una invitación a mirar la cocina con otros ojos, a entender que cada pequeño cambio suma y que, desde casa, también podemos aportar a un mundo más sostenible.

1. Entre los principios básicos de la cocina sostenible se encuentran:

- Priorizar alimentos frescos y de temporada.
- Reducir el desperdicio de comida.
- Aprovechar sobras y restos orgánicos.
- Disminuir el uso de productos ultra procesados.
- Valorar la cocina casera como práctica de bienestar.

2. Economía circular aplicada a la alimentación cotidiana

La economía circular es un modelo que busca reducir, reutilizar y transformar los residuos, evitando el desperdicio y promoviendo ciclos de aprovechamiento continuo. En la cocina del hogar, este enfoque se traduce en acciones simples, pero de alto impacto.

Ejemplos de economía circular en la cocina:

- Reaprovechar pollo rostizado en nuevas recetas.

- Transformar cáscaras y restos vegetales en compost.
- Comprar solo lo necesario para evitar desechos y desperdicio.

La economía circular no requiere inversión adicional, sino conciencia y planificación.

3. Compostaje casero como herramienta educativa y ambiental

El compostaje casero es una práctica que permite cerrar el ciclo de los alimentos, devolviendo a la tierra los nutrientes que originalmente provenían de ella.

Beneficios del compostaje:

- Reduce la cantidad de residuos enviados a rellenos sanitarios.
- Disminuye malos olores y proliferación de insectos.
- Produce abono natural sin costo.
- Fomenta la educación ambiental en el hogar.
-

El compostaje casero es un proceso natural mediante el cual los residuos orgánicos se descomponen y se transforman en un abono rico en nutrientes, conocido como compost.

Este abono puede utilizarse en:

- ⚙ Jardines
- ⚙ Huertas
- ⚙ Macetas
- ⚙ Plantas ornamentales



Incluso si no se tienen plantas, reducir residuos ya es un beneficio ambiental enorme.

¿Qué residuos se pueden compostar?

■ Residuos que SÍ se pueden compostar:

- Cáscaras de frutas (banano, naranja, manzana)

- Restos de verduras
- Cáscaras de huevo (trituradas)
- Café usado
- Bolsitas de té sin grapa
- Hojas secas
- Servilletas de papel sin grasa
- Cartón sin tinta (en pequeñas cantidades)

+ Residuos que NO se deben compostar:

- Carnes y huesos
- Lácteos
- Aceites
- Comida muy condimentada
- Plásticos, vidrios o metales
- Heces de animales

Tipos de compostaje según el espacio

Compostaje en casa con patio

- Compostera de madera o plástico
- Montón controlado en el jardín

Compostaje en apartamento

Composteras pequeñas con tapa

Lombricomposta (con lombrices rojas)

Baldes perforados

— ***No es el tamaño del espacio lo que limita, sino la información.***

Empecemos, cómo vamos a hacer la compostera casera paso a paso

Materiales básicos:

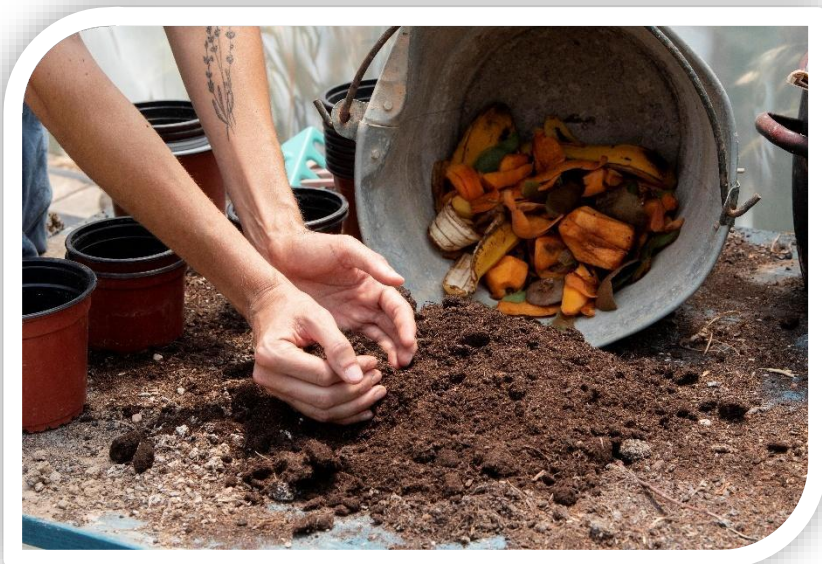
- Balde o recipiente con tapa
- Agujeros pequeños para ventilación
- Material seco (hojas, cartón, papel)
- Residuos orgánicos
- Tierra (opcional)

**Paso a paso:**

1. Colocar una capa de material seco
2. Agregar residuos orgánicos
3. Cubrir nuevamente con material seco
4. Mantener ligeramente húmedo
5. Remover una vez por semana
6. Esperar entre 2 y 3 meses

¿Qué pasa después de esperar entre 2 y 3 meses?

Luego de este tiempo, el material dentro de la compostera comienza a transformarse. Ya no se reconocen claramente las cáscaras o restos de comida, y el contenido adquiere una textura oscura, suelta y con olor a tierra húmeda, similar al de



un bosque después de la lluvia.

Esto indica que el proceso de descomposición ha finalizado y que el compost está listo para ser utilizado.

¿Cómo saber si el compost está listo?

El compost maduro presenta las siguientes

características:

- Color café oscuro o negro
- Olor agradable a tierra
- Textura suelta, sin restos visibles de comida
- No genera calor al tocarlo

— Si todavía se observan restos grandes o el olor es fuerte, se recomienda dejarlo reposar algunas semanas más.

¿Qué se hace con el compost terminado?

El compost puede utilizarse de distintas formas en el hogar:

- Mezclarlo con la tierra de macetas
- Colocarlos alrededor de plantas y jardines
- Enriquecer huertas caseras
- Regalarlo a familiares o vecinos con plantas

Incluso si no se utiliza directamente, el simple hecho de haber reducido residuos ya es un aporte ambiental significativo.

¿Y después?

Una vez que el compost está listo:

1. Se retira la parte ya descompuesta
2. Se deja una pequeña cantidad dentro como “base”
3. Se vuelve a iniciar el proceso con nuevos residuos

– *El compostaje es un ciclo continuo, no un proceso que se hace una sola vez.*

Espero que este módulo los ayude a ver la cocina como un espacio de transformación, no solo de alimentos, sino también de hábitos. Aprender a compostar y a cocinar de manera sostenible demuestra que no se necesita ser experto ni tener grandes espacios para generar cambios positivos.

Cada residuo aprovechado, cada decisión consciente y cada pequeño esfuerzo cuentan. La sostenibilidad no se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo posible.

Adoptar hábitos sostenibles en la cocina favorece una alimentación más consciente, promueve el consumo responsable y fortalece la salud, al priorizar alimentos frescos y al reducir el desperdicio. Además, estas prácticas generan beneficios económicos y fomentan una relación más respetuosa con lo que se consume.

Desde el ámbito familiar, la sostenibilidad se convierte en una oportunidad de aprendizaje compartido. Involucrar a la familia en estas acciones refuerza valores como la responsabilidad, el respeto por la naturaleza y la cooperación, creando conciencia ambiental que trasciende generaciones.

Cada pequeño cambio cuenta y desde acciones sencillas en la cocina, es posible aportar al bienestar personal, familiar y ambiental. Cocinar de forma sostenible es una manera concreta de cuidar la salud, el hogar y el planeta, construyendo un futuro más equilibrado para todos.

Llegar al final de este curso no significa que todo terminó aquí, más bien marca el inicio de una relación más segura, consciente y tranquila con la cocina, quedó

demostrado que cocinar no es un talento reservado para unos pocos, sino una habilidad que se construye paso a paso, con práctica y confianza.

Este curso nació desde la experiencia real, desde la vida cotidiana de personas que trabajan, que tienen poco tiempo y que aun así desean alimentarse mejor, cuidar a su familia y administrar de forma más consciente su presupuesto y su tiempo. Aprender a planificar, comprar mejor, aprovechar los alimentos, cocinar con lo que se tiene y reducir desperdicios permite recuperar el control sobre lo que llega al plato.

Más allá de las recetas, lo que nos interesa es que este curso genere tranquilidad, autonomía y bienestar. Cocinar en casa puede ser un espacio de disfrute, de encuentro familiar y de cuidado personal. Cada comida preparada con intención fortalece la salud, une a la familia y aporta al cuidado del medio ambiente.



No se trata de hacerlo perfecto ni de saberlo todo, sino de atreverse a empezar. Cada receta lograda, cada error superado y cada pequeño cambio en la cocina son avances reales. Con el tiempo, llegarán nuevas recetas, mejores elecciones en el supermercado y una mayor seguridad frente a la cocina. Que este manual sea una guía, un apoyo y un recordatorio de que sí se puede cocinar de forma sencilla, económica y consciente. La cocina es un aprendizaje continuo, y ahora cuentas con las herramientas básicas para hacerlo a tu ritmo, a tu manera y con confianza.

Si este curso logra que un día cocines con menos miedo y más confianza, entonces ya cumplió su propósito.

Anexo 6: Esquema del modelo de gestión educativa



Nota: Figura generada por Chat GPT, 2026

El modelo de gestión de proyectos educativos alternativos se concibe como un sistema dinámico, flexible y no prescriptivo, diseñado para organizar, estructurar y dar coherencia a programas educativos no formales.

Anexo 7: Muestra del cuadro comparativo PMI – Educación Alternativa

Principios de gestión PMI	Enfoque educación alternativa	Adaptación en el modelo
Definición del alcance	Flexibilidad educativa	Alcance flexible por fases
Planificación estructurada	Aprendizaje experiencial	Planificación adaptativa
Gestión de riesgos	Incertidumbre formativa	Prevención pedagógica
Control de procesos	Autonomía del aprendizaje	Seguimiento formativo
Métricas de desempeño	Evaluación no punitiva	Indicadores cualitativos

Función del cuadro comparativo

Este cuadro evidencia el proceso de adaptación crítica de los principios del PMI a contextos educativos no formales, mostrando que el modelo no responde a una aplicación literal de marcos empresariales, sino a una integración pedagógica contextualizada.

El cuadro fundamenta conceptualmente el diseño del modelo de gestión propuesto y justifica su coherencia con los principios de la educación alternativa.

Anexo 8: Ejemplos de listas de verificación

Lista de verificación de diseño del programa educativo



DISEÑO DEL PROGRAMA EDUCATIVO

Curso básico de cocina a domicilio

IDENTIDAD DEL PROGRAMA

- ☐ Nombre del programa definido
- ☐ Propósito formativo establecido
- ☐ Enfoque pedagógico definido
- ☐ Principios educativos identificados

DISEÑO FORMATIVO

- ☐ Perfil de participantes caracterizado
- ☐ Necesidades formativas identificadas
- ☐ Componentes formativos definidos
- ☐ Contenidos priorizados

RESULTADOS ESPERADOS

- ☐ Autonomía culinaria
- ☐ Hábitos sostenibles
- ☐ Bienestar doméstico
- ☐ Autonomía alimentaria

Lista de verificación de implementación del curso de cocina**IMPLEMENTACIÓN DEL CURSO DE
COCINA A DOMICILIO****APRENDIZAJE EN EL HOGAR****PLANIFICACIÓN**

- ☐ Diagnóstico del entorno
- ☐ Necesidades del hogar
- ☐ Adaptación del contenido
- ☐ Ajuste al ritmo personal

DESARROLLO

- ☐ Sesiones prácticas realizadas
- ☐ Acompañamiento personalizado
- ☐ Flexibilidad metodológica
- ☐ Aplicación experiencial

APLICACIÓN

- ☐ Uso práctico de aprendizajes
- ☐ Hábitos sostenibles
- ☐ Organización alimentaria
- ☐ Autonomía en la cocina



