

**La Gestión Educativa en la Promoción de Estrategias Pedagógicas de Estilos de Vida
Saludables en una Institución Educativa en el Municipio de Becerril Cesar**

Nancy Patricia Gutiérrez Gutiérrez

Asesor:

Dr. José Humberto Guerrero Rodríguez

Universidad Santo Tomás

Facultad de Educación

Maestría en Gestión y Evaluación Educativa

2022

**La Gestión Educativa en la Promoción de Estrategias Pedagógicas de Estilos de Vida
Saludables en una Institución Educativa en el Municipio de Becerril Cesar**

Nancy Patricia Gutiérrez Gutiérrez

Trabajo de grado para optar el título de Magíster en Gestión y Evaluación Educativa

Asesor:

Dr. José Humberto Guerrero Rodríguez

Universidad Santo Tomás

Facultad de Educación

Maestría en Gestión y Evaluación Educativa

CAU Valledupar

2022

Agradecimientos

A Dios, por darme la sabiduría para avanzar hacia la meta.

A la Institución Educativa Técnica Ángela María Torres Suárez y todos sus actores educativos, por creer en mis capacidades.

Al Dr. Ramiro Herrera, coordinador departamental dimensión vida saludables y condiciones no transmisibles, quien gracias a su apoyo y gestión fue puente de intercambios y experiencias de vida.

A mis compañeros y compañeras que posibilitaron encuentros extraordinarios de crecimiento humanístico.

Gracias a todos.

Dedicatoria

A Dios, por su misericordia eterna.

A mi padre Ubaldo Gutiérrez+, quien me enseñó a tener fe en mí, a ser valiente, audaz y leal en mis acciones.

A mi madre Nancy María Gutiérrez, por confiar en mí, dándome fortaleza con sus oraciones oportunas y su amor incondicional.

A mis hijos, María Daniela y Carlos Daniel, quienes son mi motor e inspiración, que me dieron fuerzas para alcanzar esta meta.

A mis hermanos, sobrinos y demás familiares quienes han sido reflejo de tenacidad, esfuerzo y compromiso.

Los amo.

Contenido

Resumen	9
Palabras clave	9
Abstract	100
Introducción	111
Capítulo 1. El Problema de Investigación	133
Contexto del Problema	13
Pregunta de Investigación	200
Objetivos	211
<i>Objetivo General</i>	211
<i>Objetivos Específicos</i>	211
Justificación del Problema y Beneficiarios	21
Capítulo 2. Marco Referencial	23
Antecedentes del Estudio	233
<i>Nivel Internacional</i>	233
<i>Nivel Nacional</i>	25
<i>Nivel Regional</i>	27
Referentes Teóricos	28
<i>Gestión Educativa</i>	28
Elementos de la Gestión Educativa	29
<i>Pensamiento Sistémico y Estratégico</i>	300
<i>Liderazgo Pedagógico</i>	311
<i>Aprendizaje Organizacional</i>	33
<i>Estrategias Pedagógicas</i>	34
Tipos de Estrategias Pedagógicas	35

<i>Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)</i>	35
<i>Aprendizaje Basado en Proyectos</i>	36
<i>Trabajo Colaborativo</i>	37
<i>Estilos de Vida</i>	37
Estilos de Vida Saludables	38
Alimentación Saludable y Balanceada	30
<i>Estado Nutricional</i>	39
<i>Actividad Física</i>	41
<i>Salud Emocional</i>	42
Capítulo 3. Metodología	43
Paradigma y Enfoque de la Investigación	43
Población y Muestra	49
Instrumentos de Recolección de Información	50
Matriz de Concordancias de Ciclos, Objetivos e Instrumentos	51
Capítulo 4. Resultados y Análisis	53
Caracterizar los Hábitos y Estilos de Vida Saludable en los Escolares	53
Caracterización de las Variables	55
<i>Caracterización del Perfil Antropométrico</i>	55
<i>Caracterización de Variables -Perfil Hábitos Nutricionales</i>	55
<i>Caracterización de Variables: Frecuencia Consumo de Alimentos</i>	58
<i>Caracterización de la Variable Estrategias</i>	60
<i>Determinación de Factores de Riesgo</i>	62
Implementar Estrategias Pedagógicas y Didácticas para el Mejoramiento de los Hábitos Saludables en los Escolares de la Institución Educativa	65

<i>Propuesta Pedagógica</i>	65
Presentación	65
<i>Objetivos de la Propuesta</i>	67
Objetivo General	67
Objetivos Específicos	67
Justificación	67
<i>Desarrollo de la Propuesta</i>	7973
Primera Actividad	73
Segunda Actividad	74
Tercera Actividad	75
Cuarta Actividad	77
Quinta Actividad	79
Sexta Actividad	80
Séptima Actividad	82
Octava Actividad	84
Novena Actividad	85
Décima Actividad	86
Décima Primera Actividad	8787
Evaluar la Implementación del Plan de Acción para la Promoción de Estrategias	
Pedagógicas de Estilos de Vida Saludables	92
Impacto Social y Educativo	95
Capítulo 5. Conclusiones y Recomendaciones	98
Conclusiones	98
Recomendaciones	100
Referencias bibliográficas	102

Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo gestionar estrategias pedagógicas que permitan la promoción de estilos de vida saludables en la Institución Educativa Técnica Ángela María Torres Suárez del Municipio de Becerril en el departamento del Cesar. Se sustentó de los postulados de Alvarado (2016), Botero (2007), Cadavid (2019), Camacho, Flores, Gaibao y Aguirre (2012), Contreras (2020), Díaz (2007), Derem (2014), entre otros. Metodológicamente se inscribió en el paradigma cualitativo, específicamente en la Investigación Acción, a partir de Hernández et al. (2006). La población estuvo conformada por 23 estudiantes del sexto, séptimo y octavo grado, en edades entre 11 y 14 años. Como instrumento se utilizaron una encuesta dirigida a los estudiantes, y un diario de campo que permitió establecer el rol social y afectivo de los estudiantes en su entorno escolar, se registraron las acciones realizadas en el plan de acción diseñado como parte de la propuesta. Los resultados demostraron la importancia de la gestión educativa para promocionar estilos de vida saludables a través de la ejercitación física y la sana alimentación. Se concluyó que la implementación del plan de acción fue relevante, dado que, todos los actores del proceso educativo se incluyeron en el proyecto por su deseo de mantener una vida sana y saludable, de igual forma, los docentes de otros grados se plegaron a la iniciativa de promocionar un buen hábito alimenticio, así mismo, los padres de familia se involucraron activamente, para aprender como alimentar a sus hijos sanamente para mantener buena salud y un estilo de vida saludable.

Palabras clave: Gestión, estilos de vida, salud, alimentación, ejercitación.

Abstract

The objective of this research was to manage pedagogical strategies that allow the promotion of healthy lifestyles in the Technical Educational Institution Ángela María Torres Suárez of the Municipality of Becerril in the department of Cesar. It was supported by the postulates of Alvarado (2016), Botero (2007), Cadavid (2019), Camacho, Flores, Gaibao and Aguirre (2012), Contreras (2020), Díaz (2007), Derem (2014), among others. Methodologically, it was inscribed in the qualitative paradigm, specifically in Action Research, based on Hernández et al. (2006). The population consisted of 23 students in the sixth, seventh and eighth grades, aged between 11 and 14 years. A survey addressed to the students and a field diary were used as instruments to establish the social and affective role of the students in their school environment, and the actions carried out in the action plan designed as part of the proposal were recorded. The results demonstrated the importance of educational management to promote healthy lifestyles through physical exercise and healthy eating. It was concluded that the implementation of the action plan was relevant, given that all the actors of the educational process were included in the project because of their desire to maintain a healthy lifestyle, likewise, teachers of other grades joined the initiative to promote a good eating habit, likewise, parents were actively involved, to learn how to feed their children healthily to maintain good health and a healthy lifestyle.

Key words: management, lifestyles, health, nutrition, exercise.

Introducción

Poseer un estilo de vida saludable resulta de mucha importancia puesto que favorece para estar bien en todos los aspectos de la vida, tanto en lo físico, mental, emocional, así como en lo social. Para ello es necesario realizar acciones tales como actividades físicas, dietas balanceadas, buenos hábitos alimenticios, sueños de calidad, descansos, controlar las emociones y asumir una actitud positiva ante los problemas.

Al respecto, La escuela contribuye de gran manera a crear una cultura preventiva para una vida sana, ya que los estudiantes desde la etapa de la niñez adquieren conocimientos, habilidades y conductas en relación al cuidado de la salud. Un estilo de vida saludable genera en los docentes grandes satisfacciones dando como resultado un rendimiento académico pleno y de alto nivel productivo, sin embargo, promocionar actitudes positivas hacia el cambio de hábitos resulta para las instituciones educativas y los docentes una tarea desafiante dado que los estudiantes están sometidos a gran cantidad de mensajes que influyen definitivamente en su vida.

Con este reto por delante se planteó la investigación La gestión educativa en la promoción de estrategias Pedagógicas de estilos de vida saludables en una institución educativa en el municipio de Becerril Cesar en el Departamento del Cesar, Colombia que tuvo como propósito contribuir en el fomento de estrategias que contribuyan en el alcance de una vida saludable, para lo cual la investigadora se propone desarrollar un hacer investigativo que se estructura de la siguiente manera: En el Primer Capítulo, titulado El Problema de Investigación, se describe el contexto y se presenta el problema de la investigación, donde se expone la problemática a nivel internacional, nacional y local, observando antecedentes relevantes que permiten comprender el tema para luego plantear los objetivos, hipótesis y justificación, analizando la viabilidad, pertinencia del trabajo y el alcance de los propósitos en la población estudiantil que se desea intervenir.

En el Segundo Capítulo, denominado Marco Referencial, se desarrolla el marco referencial, la fundamentación teórica, en el cual se expone la importancia de tratar los hábitos y estilos de vida saludables, se abordan las estrategias pedagógicas y didácticas que permitirán que los niños adquieran competencias que evidencien el avance hacia un aprendizaje autónomo. En el Tercer Capítulo, llamado Diseño Metodológico, se indica la metodología de la investigación, se describe el paradigma, el tipo y diseño del estudio, se define la población, la muestra, los instrumentos que ayudaran a recoger la información, el análisis estadístico, el plan de acción diseñado para implementar las estrategias pedagógicas y didácticas en la intervención escolar, desde sus propósitos, competencias escogidas, la metodología y los mecanismos de evaluación del plan de acción.

El Cuarto Capítulo, titulado Resultados y Análisis, se exponen los resultados, discusión, la valoración de los instrumentos para revelar nueva información para aplicarla a otros contextos, creando comunidades de aprendizajes desde la divulgación científica. Finaliza la investigación con el Quinto Capítulo, donde se presentan las Conclusiones y las Recomendaciones. De seguido aparecen las referencias bibliográficas y los apéndices que dan cuenta de las evidencias del trabajo.

Capítulo 1. El Problema de Investigación

El problema de la investigación surge a partir de la idea concebida para investigar, con la finalidad de ahondar en el tema para tratar de mejorar una situación encontrada. Este proceso lleva un tiempo para su elaboración, porque requiere que el investigador conozca la variable o categoría que desee estudiar, la complejidad de la idea, la existencia de estudios antecesores, las habilidades personales y el empeño para investigar. Al concretar la información, se debe formular un problema, el cual según Race y Selltiz, (como se citó en Hernández, Fernández y Baptista, 2014) debe ser de manera concreta y explícita, susceptible de investigar con procedimientos científicos.

Ahora bien, como señala Ackoff (1967, como se citó en Hernández, et al. 2014), “un problema planteado correctamente está resuelto en parte; a mayor exactitud corresponden más posibilidades de obtener una solución satisfactoria” (p.36). por lo tanto, el investigador debe estar capacitado para conceptualizar y redactar el problema, sino también de escribirlo con precisión, accesibilidad y claridad.

Contexto del Problema

La presente investigación se desarrolla en un ámbito escolar caracterizado por la realidad existente en la población colombiana, puesto que existen diversas problemáticas que, desde el punto de vista educativo, social, económico y cultural, deben ser enfrentadas para garantizar los procesos de formación estudiantil.

Así que, este estudio, se lleva a cabo en la Institución Educativa Ángela María Torres Suárez del municipio Becerril en el Departamento del Cesar, ubicada al este, del municipio de Becerril en la carrera 1 # 10-44 con un área 10.500 m². El trabajo se realizó con estudiantes de los grados sexto y séptimo, cuyas edades oscilan entre 11 y 12 años, de la mencionada institución educativa.

Esta Institución Educativa fue fundada el 4 de agosto de 1974, según Resolución No 0026 de octubre 29 de 1975 y renovada, mediante la resolución de estudios N° 006161 del 29 de noviembre de 2011, cuya misión es impartir una educación integral en todos los niveles, de carácter público que a través de Proyecto Educativo Institucional se adopta el lema “ciencia y tecnología para el siglo XXI”, buscando formar líderes con pensamiento científico y tecnológico, vivenciando los valores que hacen del ser humano un buen ciudadano.

En la lectura del contexto, se parte de un diagnóstico a través de un proceso de observación y desde las voces de los actores en diálogos en los horarios de descanso, donde se realiza un acercamiento para conocer las preferencias alimentarias y sus modos de relacionarse, en los espacios de recreación.

Ahora bien, si se asume la comunidad educativa como escenario para la participación de los educandos para que estos a su vez influyan en sus familias, y la comunidad en general, resulta necesario admitir que es de gran relevancia propiciar acciones, desde una perspectiva de inclusión social donde cada uno sea protagonista de su propia realización, dado que desde la diferencia que se instruye y construye partiendo de sus propias realidades y contextos, estos van marcando el camino para cambiar el paradigma que los proyectos educativos tienen porque se consolida dentro y fuera del aula.

Tomando en cuenta estas reflexiones iniciales, cabe destacar que, la institución en su enfoque pedagógico crítico, social, humanista, a pesar de que aparece plasmada en su Proyecto Educativo Institucional, muy poco le brinda al estudiante el desarrollo de la competencia reflexiva y crítica, que potencie la comprensión de la realidad, favorezca la solución de los problemas y propicie el desenvolvimiento social y la convivencia en cualquier entorno.

Se entiende así que, desde la gestión pedagógica como proceso establecedor de condiciones y normativas tendentes a garantizar el resultado exitoso del proceso de enseñanza y

aprendizaje mediante la relación vinculada entre currículo y práctica pedagógica, necesita del diseño y desarrollo de estrategias por parte de los docentes dirigidos al desarrollo de competencias sociales y culturales en los estudiantes

En esta dirección, en la gestión en una organización educativa cuyo centro son los estudiantes, es imprescindible crear las condiciones elementales para atender las necesidades e intereses que demandan tanto los estudiantes como la comunidad. De ahí que el concepto de gestión educativa hace relación a los “procesos operativos que se desarrollan de manera integrada para la obtención de unos propósitos determinados y propios del sistema escolar. En este sentido la gestión es un elemento determinante de la calidad del desempeño de las escuelas” (Forero, 2013, p. 78)

Al respecto conviene citar a Rico (2016) quien define la gestión educativa como:

Un proceso organizado y orientado a la optimización de procesos y proyectos internos de las instituciones, con el objetivo de perfeccionar los procedimientos pedagógicos, directivos, comunitarios y administrativos que en ella se movilizan. La institución es autónoma de definir sus criterios de gestión más adecuados y encaminados a responder con las necesidades educativas resultantes de la comunidad, más las exigencias legales de corte nacional e internacional. (p. 57)

En este ámbito de ideas, el proceso de gestión educativa, se planea partiendo del diagnóstico de necesidades, por lo que los objetivos planteados deben responder a las realidades encontradas; no obstante, la toma de decisiones fortalece las acciones a gestionar, para lo cual es ineludible la participación asertiva del docente, lo que beneficia la construcción de estrategias con las cuales responder a los problemas suscitados.

Desde esta perspectiva, las estrategias implementadas para gestionar los procesos en el ámbito educativo permiten visibilizar resultados esperados, es por eso que dichas estrategias

deben ser evaluadas para concluir un proceso de gestión, lo que permite verificar los nudos críticos que se presenten para ajustar o corregir y emprender nuevas alternativas de solución; perfeccionar los procesos es uno de los aspectos a considerar en toda gestión, puesto que al modificar, por un lado se mejora y por el otro se aprende.

En este orden de ideas, las instituciones educativas dentro de la responsabilidad de formar al ciudadano y a la ciudadana de manera integral, en el desempeño de la gestión, debe contribuir con los estudiantes desde muchos ámbitos, uno de ellos es el logro de estilos de vida saludables, puesto que en la etapa escolar es donde se fundan los hábitos fundamentales para la posterior vida adulta de las personas. En la escuela aparte del fomento de saberes académicos, también se debe promover estilos de vida saludables porque es precisamente en esa etapa en donde las personas logran aprender las conductas que van a mantener durante toda su existencia.

Ciertamente, la UNESCO (s/f) en la Declaración de Incheon (2015) corrobora que “la educación desarrolla las competencias, los valores y actitudes para que los ciudadanos gocen de una vida saludable, tomen decisiones bien fundamentadas y afronten los problemas a escala local y mundial”. (p. 2)

Ante este reto, resulta imprescindible proporcionar a los estudiantes, conocimientos sobre la alimentación saludable, la importancia de practicar actividad física debido a los beneficios tanto físicos como mentales y sociales que trae consigo; para que se mantenga informado y pueda contrarrestar la presión mediática y publicitaria sobre productos que no brindan ningún beneficio a la salud.

En efecto, tal como lo señala la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO, s/f]:

Las escuelas brindan una oportunidad única para fomentar la buena nutrición y el desarrollo adecuado de los niños y adolescentes. El entorno escolar es un lugar de aprendizaje estructura, donde interactúan quienes influyen en las percepciones, las

prácticas y los hábitos de los niños, por una parte, y se toman decisiones y hacen elecciones sobre los alimentos, por otra. La educación alimentaria y nutricional en la escuela aprovecha ese entorno y crea oportunidades de aprendizaje y experiencias que pueden moldear patrones alimentarios más saludables, especialmente cuando están respaldados por un entorno alimentario saludable. (p. 3)

El Estado colombiano en atención a las líneas desde lo planteado por la FAO, ha implementado en el país el “Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludable en articulación con el Programa de Alimentación Escolar”. Así pues, la promoción de estilos de vida saludable como “el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, crecimiento y proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y colectivo”. (MEN, 2015, p. 1)

Con la implementación de dicho programa se pretende ofrecer orientaciones conceptuales, pedagógicas y operativas en las instituciones educativas hacia la construcción de proyectos pedagógicos que contribuyan al desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes en los discentes para que tomen decisiones pertinentes frente a su estilo de vida saludable.

Pero la realidad demostrada en estudios realizados a nivel departamental, indican la necesidad de atender desde los planteles educativos, los problemas presentados en el estado nutricional de la población infantil. En la siguiente tabla se muestra los registros llevados a cabo por la Secretaría de Salud Departamental (2019)

Tabla 1.

Tamizaje Nutricional de Estudiantes de la I.E. Ángela María Torres Suárez

Población	Delgadez	Normal	Sobrepeso
M	2	5	0
F	11	12	2
Total	13	17	2

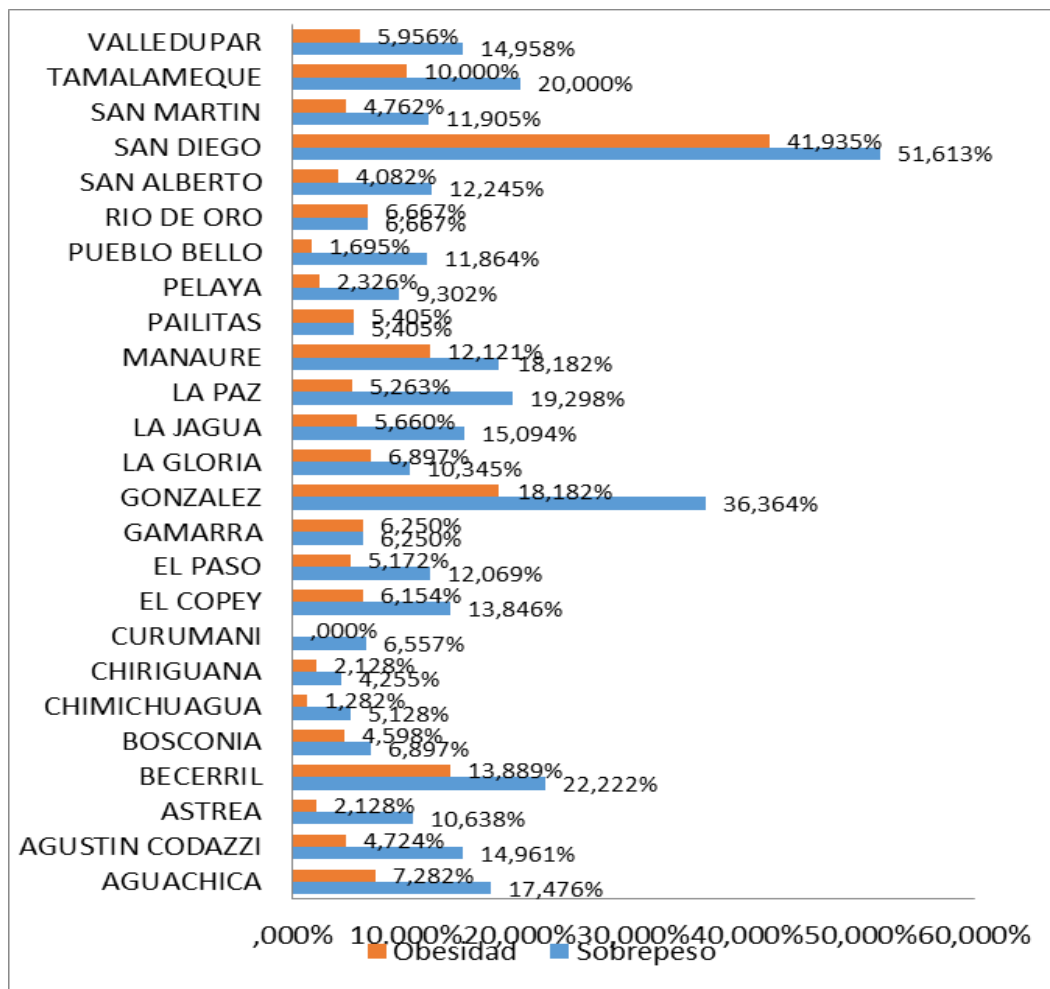
Fuente: Tabla a partir de datos de la Secretaria de Salud Departamental del Cesar (2019)

Como se puede observar en los datos obtenidos, se revelan las condiciones nutricionales, en una muestra de 32 escolares de la Institución Educativa Ángela María Torres Suárez, de los cuales 25 son del género femenino y 7 son masculinos, de ellos 13 presentan delgadez (2 hombres y 11 mujeres), 17 estudiantes presentan un peso normal, 5 son varones y 11 son hembras, el sobrepeso hay dos personas del sexo femenino.

Por otro lado, también está la realidad presentada por la Secretaría de Salud Departamental [SSD], del Cesar (2012) en relación al estudio del estado nutricional estudiantil, tal como se muestra a continuación:

Figura 1.

Estudio del Estado Nutricional en Infantes de 8 a 12 años en el Departamento del Cesar



Fuente: Tomado de los datos de la Secretaria de Salud Departamental del Cesar (2012)

Como se puede observar en la figura anterior, el promedio del Municipio de Becerril es alto, encontrándose el sobrepeso en un 22,22% y la obesidad en un 13,88%. por debajo de los municipios de González y San Diego, donde la prevalencia es significativamente superior, el mayor porcentaje se dio en estudiantes del municipio de San Diego en comparación con el resto de municipios esta fue de 41,94% de obesidad y 51,61% de sobrepeso. (SSD, 2012)

La incidencia encontrada de sobrepeso y obesidad en el estudio es de 20,05%, superior a la informada en la encuesta ENSIN 2010 establecida en 17,5%. Dada la situación, entre las recomendaciones de la entidad está la necesidad de impactar en las políticas de salud pública, en la identificación y manejo oportuno de esta población con riesgo de desnutrición ya que estos niños representan en gran porcentaje, vulnerables a las enfermedades y muertes, mayor posibilidad de problemas escolares y por ende menor oportunidad de progresar en la sociedad.

Aunado a los resultados presentados por la Secretaría de Salud Departamental del Cesar, en el caso particular de los estudiantes integrantes del grupo focalizado de la Institución Educativa Ángela María Torres Suarez, de Becerril – Cesar, se observa que ellos, omiten el desayuno; en la hora del receso escolar prefieren alimentos con alto contenido de grasas (frituras), empaquetados y bebidas azucaradas; realizan poca actividad física; dan muestras de falta de energía.

De igual manera; en algunos casos manifiestan dolor abdominal; muy pocas veces trabajan en grupo, dan muestras de apatía, sueño, desinterés y dolor de cabeza. Asociado a lo expuesto, está que la práctica procedimental en el área de ciencias naturales, frecuentemente se realiza mecánicamente, condicionada a las estrategias conductistas, por lo tanto, no despiertan el interés en el estudiantado. Ahora bien, los docentes en su proceso de organización pedagógica, deben permitirse emplear estrategias novedosas, que exploren el accionar del estudiantado, sumergiéndolos en casos de la cotidianidad, analizando situaciones problemas, validadas a partir de un aprendizaje significativo.

Por otro lado, se evidencia deficiencia de aplicación de las políticas establecidas por el MEN en cuanto a la promoción de actividades de salud para el alcance de hábitos saludables. De cualquier modo, merece la pena una intervención en el tema a nivel educativo y en alianzas con otras entidades. En opinión de Meza, Zarate y Rodríguez (2019) “los maestros deben esmerarse por emplear metodologías activas que contribuyan a formar estudiantes críticos y reflexivos, preparadas para enfrentar diferentes retos en el mundo moderno, para desarraigarse de la enseñanza tradicional por estrategias actualizadas” (p. 25).

Así las cosas, es propicio tomar acciones direccionadas a reflexionar sobre qué tipo de estrategias permiten garantizar el desarrollo psico-cognitivo, biológico y emocional de los educandos, que sean acordes a la realidad del trabajo en casa, en consonancia con la emergencia sanitaria decretada por el Ministerio de Salud mediante Resolución 385 de marzo 12 de 2020 a causa del covid-19, que orienten a una transformación pedagógica desde acciones preventivas en la intervención escolar y así evitar la aparición de enfermedades no transmisibles.

Pregunta de Investigación

Vale entonces formular la siguiente interrogante para orientar el proceso investigativo en el presente estudio ¿Qué estrategias pedagógicas se pueden gestionar para promover estilos de vida saludables en la Institución Educativa Ángela María Torres Suárez del municipio Becerril en el Departamento del Cesar?

Con el propósito de dar respuesta a la interrogante formulada anteriormente, se presentan los objetivos a través de los cuales se proyecta el logro del alcance que la investigadora se propone alcanzar, en su proceder; al respecto Albert (2007) expresa que los objetivos “tienen como finalidad indicar lo que se quiere lograr en la investigación, constituyéndose por tal motivo, en guías del estudio para el investigador”. (p.23)

Objetivos

Objetivo General

Gestionar estrategias pedagógicas que permitan la promoción de estilos de vida saludables en la institución educativa Ángela María Torres Suárez del Municipio de Becerril en el departamento del Cesar.

Objetivos Específicos

1. Caracterizar los hábitos y estilos de vida saludable en los escolares de los grados sexto, séptimo y octavo de la institución educativa Ángela María Torres Suárez del municipio de Becerril en el Departamento del Cesar
2. Diseñar un plan de acción para la promoción de estrategias pedagógicas para estilos de vida saludables
3. Implementar el plan de acción para la promoción de estrategias pedagógicas para estilos de vida saludables
4. Evaluar la implementación del plan de acción para la promoción de estrategias pedagógicas de estilos de vida saludables.

Justificación del Problema y Beneficiarios

Las políticas públicas a nivel mundial, han venido renovando su accionar ya que son miradas y orientadas desde lo global, pero implementadas desde el contexto local, en ese orden lógico desde las iniciativas de las Naciones Unidas, se viene exhortando a trabajar desde las escuelas ya que son entornos favorables para fomentar una pedagogía alimentaria y nutricional permitiendo tomar decisiones favorables para una buena alimentación.

En este sentido, estos entornos “posibilitan el establecimiento de asociaciones con diversas instituciones para la consecución de resultados positivos en la práctica de comportamientos que favorecen y coadyuvan al empoderamiento hacia el bienestar de los niños y sus familias” (FAO, s.f, p. 5).

De este modo, la intervención que se efectúe se solidarizará con los compromisos internacionales relacionados a este tema, participando en los objetivos para lograr un desarrollo sostenible, específicamente en el objetivo número dos: hambre cero, a través de actividades relacionadas con la seguridad alimentaria y la nutrición desde lo educativo. Además de apoyar las iniciativas regionales, como: América Latina y el Caribe sin hambre, a partir del acompañamiento y fortalecimiento de políticas nacionales. (FAO, s/f)

Por tal motivo, con el presente estudio se pretende implementar estrategias innovadoras como herramientas indispensables, que permitan a los estudiantes potenciar su aprendizaje significativo enfocado en la reflexión acción, donde puedan diferenciar las problemáticas presentadas para buscar alternativas de solución en los diferentes contextos donde se desenvuelve.

Es así como la importancia de la investigación radica en la búsqueda de hábitos que permitan alcanzar estilos de vida saludables en los estudiantes de los grados sexto, séptimo y octavo de las Institución Educativa Ángela María Torres Suárez del municipio de Becerril en el Departamento del Cesar

Desde esas implicaciones, a la par, el estudio se justifica desde el punto de vista teórico porque aportará al conocimiento existente para mejorar hábitos para estilos de vida saludable, desde luego a la vez servirá de sustento teórico a futuras investigaciones que se inclinen por la misma temática. Desde la perspectiva metodológica, se considera relevante puesto que genera la aplicación del método de investigación acción para generar conocimiento válido y confiable dentro del área de ciencias naturales; igualmente se ofrecen los instrumentos construidos para el cumplimiento de los objetivos planteados en la investigación y con ello, los análisis respectivos que den cuenta de la efectividad del diseño metodológico. En el aspecto práctico, el estudio se justifica porque parte de la existencia de un problema real, que es la necesidad de mejorar los hábitos para alcanzar estilos de vida saludable.

Capítulo 2. Marco Referencial

En el aspecto referencial se sigue una ruta para llegar a formalizar el marco teórico, se divide en secciones que integran investigaciones anteriores las cuales ofrecen relación, relevancia o aportes directos con el objeto de estudio, se describen las categorías, Se inicia con los antecedentes localizados en diversas investigaciones relacionadas con el tema, que consoliden mecanismos de apropiación de estrategias pedagógicas y didácticas para la promoción de hábitos saludables.

Antecedentes del Estudio

La promoción de estilos de vida saludable en escolares, ha representado un tema de gran interés para los investigadores de orden nacional y mundial ya que redundando en la transformación de prácticas educativas, con el propósito de promover en los estudiantes comportamientos para mejorar hábitos inadecuados que inciden en su desarrollo biológico y en su rendimiento académico.

Nivel Internacional

Se ubicó un artículo presentado por Posso, Pereira, Paz y Rosero (2021) denominado Gestión educativa: factor clave en la implementación del currículo de educación física, cuyo objetivo fue estimar los factores del determinante humano en la implementación del Currículo Nacional de Educación Física del Ecuador.

La investigación se llevó a cabo siguiendo un enfoque cuantitativo descriptivo, en el mismo se abordó una muestra de 612 docentes producto de muestreo por conglomerado y aleatorio simple en nueve coordinaciones zonales de educación. Los resultados evidenciaron que la gestión educativa es el factor clave con mayor incidencia en la implementación del currículo, cuyos factores emergentes fueron la infraestructura, autoridades, acompañamiento pedagógico, recursos y materiales; se concluye que las mejoras en estos elementos permitirán alcanzar los

objetivos educaciones en esta área del saber y contribuir a la formación humana de los estudiantes.

Este estudio fue de gran significatividad para la presente investigación, debido a que guarda relación con la variable gestión educativa en la promoción de estrategias pedagógicas, por tanto, contribuye con ideas para la construcción teórica.

Otro estudio ubicado fue el de Ruitón (2020), titulado Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana, Perú. El objetivo general fue: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. Los autores que respaldaron la investigación fueron: Minsa (2014) para la variable hábitos alimentarios y para Estado nutricional (OMS, 2015). La Población fue 269 alumnos con un muestreo no probabilístico y una muestra de 120 alumnos pertenecientes al colegio.

El tipo de investigación fue sustantiva, siendo su diseño no experimental de nivel correlacional y de enfoque cuantitativo. Utilizó como técnica la encuesta y los instrumentos de recolección de datos fueron una ficha clínica y un cuestionario validado por un juicio de expertos, también fueron validados por otros autores y aplicados a los estudiantes en una prueba. Para la confiabilidad del instrumento hábitos alimentarios se utilizó el alfa de Cronbach que salió: 0.795 para la variable hábitos alimentarios, con 29 ítems.

Se concluyó que existe relación directa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de lima metropolitana. Lo anterior se demuestra con el estadístico de Spearman (sig. bilateral = ,000 < 0.05; Rho =.640.), además el nivel de relación es positiva moderada entre ambas variables. Los hábitos alimenticios y nutricionales, son uno de los factores condicionantes del estilo de vida, por tanto, representan para el presente estudio de gran relevancia para la construcción teórica.

Del mismo modo se ubicó el trabajo de Salas (2019) denominado Estilos de vida saludables en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate, Lima Perú. Se planteó como objetivo, determinar los estilos de vida saludables en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona Huaycán, Ate, Lima Perú. La metodología utilizada fue la cuantitativa, no experimental, de corte transversal y de tipo descriptivo. La muestra censal estuvo conformada por 71 escolares de sexto grado de primaria. El instrumento fue un cuestionario validado por Fructuoso (2016).

En cuanto a los resultados obtenidos, para la variable estilo de vida saludables están presentes en un 27% (19) y ausentes en un 73%; los estilos de vida saludables respecto a la higiene corporal son correctos en un 28% (20) incorrecto en un 72% (51); los estilos de vida saludables respecto a la alimentación saludable están presentes en un 14% (10) y ausente en un 86% (61); y los estilos de vida saludables respecto a la actividad física son correctos en un 70% (50); e incorrecto en un 30% (21).

Se concluyó que en el 73% de los escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate, Lima, Perú, no está presente el estilo de vida saludable; el 72% no presenta correcta higiene corporal; el 86% está ausente la alimentación saludable y el 76% tiene correcta actividad física como estilo de vida saludable. La investigación aportó al estudio elementos problemáticos similares en el cual se realizó la descripción de la temática, de igual forma se tomaron elementos teóricos que cimentaron el estudio. Así mismo, el estudio aportó a la investigación elementos que sustentaron el problema de la investigación, así como los sustentos teóricos que guiaron el estudio para el diseño de la estrategia.

Nivel Nacional

En este contexto investigativo, se cuenta con un artículo realizado por Contreras (2020) nombrado Intervención educativa para la promoción de estilos de vida saludable en adolescentes.

El objetivo fue determinar la efectividad de una intervención educativa para la promoción de estilos de vida saludable; el estudio se realizó con un grupo intervenido y grupo control, con 120 estudiantes en edades entre 10 a 15 años, de una institución educativa de Sincelejo, Colombia.

En cuanto a la metodología, se trata de una investigación cuasi experimental. Como instrumento se utilizó el fantástico y cuestionario de conocimientos. Se concluyó que la intervención fue efectiva al modificar nivel de conocimientos y prácticas de los adolescentes hacia hábitos saludables

Así mismo, se revisó el estudio de Gómez (2017), quien presentó... un estudio cuyo título es La Educación Física en el desarrollo de hábitos saludables en la escuela. Caso Institución Educativa Promoción Social. El objetivo propuesto fue analizar la incidencia de la educación física en el desarrollo de hábitos saludables, como eje fundamental en la formación integral de niños y jóvenes dentro de la institución educativa, a partir de la utilización del movimiento, la alimentación sana y la formación teórica suministrada en clase para la preservación de la salud, a través de la formación de hábitos para su edad adulta, con lo que se pretende crear conciencia sobre su futuro en lo laboral, económico y social

Esta investigación fue de tipo descriptivo. Dentro de los hallazgos, se evidencia que, aunque la clase de Educación Física cumple con los propósitos de desarrollo de hábitos saludables, la escuela no favorece la consolidación de los mismos desde el punto de vista “alimentación saludable”, ya que, en la tienda escolar, se ofrecen comidas y bebidas que van en detrimento de la salud. De igual forma, el entorno familiar y social está repercutiendo significativamente de manera negativa debido a las jornadas laborales de los padres que impiden una atención adecuada en la ingesta alimenticia de los estudiantes en edades escolares.

Esta propuesta aportó a la presente investigación aspectos relevantes como fue considerar la educación física y el entorno familiar para el desarrollo de hábitos saludables en las instituciones educativas.

Nivel Regional

En este escenario investigativo, Sánchez (2016) realizó un trabajo titulado Riesgos en el cuidado de la salud de las familias de Valledupar, su objetivo fue determinar los principales factores de riesgo que afectan la calidad de vida que asumen en el cuidado de la salud los habitantes del área urbana de Valledupar, para los estratos socioeconómicos 1, 2 y 3 de la comuna tres.

Metodológicamente fue un estudio cuantitativo, descriptivo, transversal; la muestra estuvo conformada por 68 de 127 familias y 31 representantes comunitarios, la técnica utilizada fue la encuesta sobre aspectos sociodemográficos, condición de vida, cuidado de la salud y lista de chequeo para condiciones higiénico sanitarios de 54 expendios de alimentos distribuidos proporcionalmente.

Los resultados alcanzados fueron: se identificaron como los principales factores de riesgo un 41 % de formación técnica, 23 % de mujeres desde temprana edad son amas de casa y formando pareja, y 8,8 % embarazadas, 83,8 % con insuficientes para sostenimiento, 57 % de mujeres no practican autoexamen de mama en el último año, y 26,5 % sin examen citológico, 76 % de hombres no hacen examen de próstata, 70 % de mujeres con deficiente manejo de lactancia materna exclusiva y alimentación complementaria, 50 % no lleva perros al control veterinario y 69 % deja hacer sus necesidades a campo abierto, 49 % de expendios de alimentos no cumplen con la infraestructura, manejo higiénico sanitario y de bioseguridad.

Se concluyó que se aprecian comportamientos negativos en el autocuidado de la salud sexual y salud reproductiva, deficiente manejo con la lactancia materna y alimentación complementaria, con el cuidado de animales domésticos y precarias prácticas higiénico sanitarias en expendios de alimentos que deben ser reconsiderados para potenciar estilos de vida saludables.

Este estudio aporta elementos relacionados a la identificación de los hábitos presentes en el entorno familiar, y por ende predominan en los estudiantes que asisten a los planteles educativos del municipio Valledupar.

Referentes Teóricos

Para enfocar ampliamente el estudio sobre La Gestión Educativa en la promoción de estrategias pedagógicas para estilos de vida saludables en escolares de una institución educativa en el municipio de Becerril, Cesar, Colombia, se requiere de un sustento teórico; por lo cual es necesario proveer información relevante, con autores relacionados directamente con el tema para una mayor visión del problema objeto de estudio, a fin de conocer sus proposiciones relacionadas con las categorías y subcategorías, que además sirven de apoyo para su explicación.

Atendiendo a ello, Arias (2012), señaló que las bases teóricas conllevan a un progreso considerable de los conceptos que constituyen la postura empleada para sustentar o explicar el problema planteado. En este sentido, los modelos, enfoques, teorías y opiniones que preceden a esta investigación forman parte del marco teórico, al igual que todos los aportes de diversas fuentes documentales que permitan integrar el problema a un ámbito donde éste cobre sentido.

Gestión Educativa

Las exigencias del mundo actual en el ámbito educativo están orientadas hacia el alcance de la calidad en la enseñanza y aprendizaje brindada en los planteles educativos, por ello la necesidad de una gestión educativa que permita cumplir con las demandas sociales presentes en la actualidad. En este sentido, tal como lo plantea Valderrama (s.f) cuando expresa que la gestión educativa:

Se concibe como un proceso orientado al fortalecimiento de los proyectos educativos institucionales, que ayuden a mejorar la vida institucional en el marco de las políticas públicas, y que enriquezcan los procesos pedagógicos con el fin de responder a las necesidades locales, regionales y mundiales. (p. 1).

Evidentemente, la gestión transforma el entorno educativo, además facilita el establecimiento de parámetros orientados a la dirección y ejecución de proyectos referidos a la educación y formación, mediante la integración y el trabajo cooperativo de los entes que hacen vida en las instituciones educativas con el fin de garantizar la calidad educativa. La gestión es un elemento vital para la organización y la calidad de desempeño de cualquier institución, en donde se sitúan dispositivos como el clima organizacional, el liderazgo y los conductos gubernamentales; con estos elementos la gestión logra ser un proceso necesario, adecuado y relevante para la movilidad de toda institución. Blanco y Quesada (como se citó en Rico 2016, p. 13).

En la ejecución de la gestión educativa es necesario que los participantes mantengan una postura crítica lo cual, permite la autoevaluación y retroalimentación colectivamente de tal manera que, se generen ambientes favorables para la toma de decisiones, la proactividad, el liderazgo, la capacidad de síntesis lo que induce al crecimiento de la colectividad en la búsqueda de acciones para la generación de propuestas hacia la solución de problemas institucionales.

En este sentido, la gestión está asociada a las acciones que realiza un grupo de personas orientadas por un líder o gerente. Este grupo de sujetos ejecutan una serie de acciones concretas orientadas al logro de objetivos comunes; por tanto, otra de las condiciones de la práctica de la gestión educativa requiere el reconocimiento de las semejanzas y de las diferencias por parte del colectivo educativo. Cantón (como se citó en Botero, 2007, p. 12).

Elementos de la Gestión Educativa. Para llevar a cabo la gestión educativa, además de las cualidades que deben poseer los que conforman la organización, entre ellas el espíritu de decisión, la proactividad, el liderazgo la capacidad de síntesis y el análisis de experiencia colectiva, deben existir ciertas rutas que componen los fundamentos de cualquier proceso de gestión educativa, en las que estén presente cada una de dichas cualidades. En relación a estas

rutas, Tutiven (2018) propone: El pensamiento sistémico y estratégico; el liderazgo pedagógico y el aprendizaje organizacional.

Pensamiento Sistémico y Estratégico

El pensamiento estratégico comienza con la reflexión y la observación de la naturaleza del emprendimiento a encarar; lo fundamental es comprender qué es lo esencial y luego aventurar las posibles dinámicas para alcanzar los objetivos. En la expresión de Peter Senge (como se citó en Tutiven, 2018): “el aspecto más sutil del pensamiento estratégico consiste en saber qué debe suceder” (p.17). A través de un reflexivo y estudiado proceso de toma de decisiones, la gestión educativa construye las acciones y comunicaciones necesarias para concretar una visión de futuro consensuada y compartida, y unos objetivos de intervención para el logro de prácticas de impacto y de calidad. Las preguntas claves del pensamiento estratégico son: ¿de dónde venimos?; ¿quiénes somos?, ¿hacia dónde vamos?

Los problemas por encarar en el desafío de mejorar la calidad educativa exigen una fuerte articulación, entre cinco etapas de los procesos de cambio: el diagnóstico, las alternativas identificables, los objetivos, las acciones o proyectos a desarrollar, y la evaluación. Cada una de esas etapas es en sí misma compleja, ya que supone la intervención de múltiples variables y actores y requiere amplias competencias profesionales e interpersonales. (Tutiven, 2018, p. 43).

De acuerdo a lo planteado por el citado autor, el pensamiento sistémico y estratégico permite una percepción profunda del problema en cuanto a conocer qué ocurre, cómo y por qué se presentan los fenómenos y algo bien importante, saber qué estrategias pueden diseñarse y aplicarse a corto, mediano y largo plazo para actuar en relación al problema detectado. Así mismo, Cadavid (2019) expresa que el pensamiento sistémico está basado en:

La percepción de la vida real; se busca la comprensión y la dinámica, es altamente conceptual, precisando para dónde se dirige en el sentido de futuro de la organización;

caracterizado por ser visionario, global, flexible de pensamiento, espontáneo, adaptativo, es original, sensible y creativo”. (p. 2).

Liderazgo Pedagógico

La gestión requiere prácticas de liderazgo para concertar, acompañar, comunicar, motivar y educar en la transformación educativa. La construcción de escuelas eficaces requiere líderes pedagógicos. Diversidad de prácticas que buscan facilitar, animar, orientar y regular procesos complejos de delegación, negociación, cooperación y formación de los docentes, directivos, funcionarios, supervisores y demás personas que se desempeñan en la educación. Las prácticas de liderazgo dinamizan las organizaciones educativas para recuperar el sentido y la misión pedagógica desarrollada a partir de objetivos tendientes a lograr aprendizajes potentes y significativos para todos los estudiantes. (Tutiven, 2018, p. 44).

Cabe señalar, que el liderazgo pedagógico, se refiere a un conjunto de prácticas que realizan los líderes escolares para provocar que la actividad de enseñanza logre altos niveles de aprendizaje en los estudiantes. Liderazgo pedagógico implica que los establecimientos escolares focalicen sus tareas fundamentales en aquello, requiriendo prácticas que posibiliten establecer propósitos y metas de manera compartida, el desarrollo profesional de los docentes y generar condiciones organizacionales, especialmente la promoción de una cultura de colaboración. (Gajardo y Ulloa, 2016, p. 4).

Así pues, Gajardo y Ulloa, (2016) han identificado unas prácticas de liderazgo con impacto en el aprendizaje de los estudiantes y las clasifica en categorías: La primera, establecer dirección, se refiere a definir un propósito de carácter moral, que motive al equipo y los lleve a perseguir sus propias metas. Las prácticas asociadas son: construir una visión compartida, fomentar la aceptación de objetivos grupales y demostrar altas expectativas del cumplimiento de las metas propuestas. (p. 7)

La segunda categoría, rediseñar la organización, se vincula con las condiciones de trabajo que permitan al personal desarrollar sus capacidades. “Las prácticas asociadas son: construir una cultura colaborativa, estructurar una organización que facilite el trabajo, crear una relación productiva con la familia y la comunidad y conectar a la escuela con su entorno”. (Gajardo y Ulloa, 2016, p. 7)

La tercera categoría, desarrollar personas, implica potenciar las capacidades de los miembros de la organización necesarias para movilizarse de manera productiva en función de las metas propuestas. Las prácticas relevantes son: atención y apoyo individual a los docentes, apoyo intelectual a los docentes, modelamiento a través de la interacción permanente y visibilidad. La cuarta categoría, gestionar la instrucción, se refiere al conjunto de tareas destinadas a supervisar y evaluar la enseñanza, coordinar el currículum, proveer los recursos necesarios y seguir el progreso de los alumnos. Las prácticas asociadas son: dotar de personal idóneo, proveer apoyo técnico a los docentes, monitorear las prácticas docentes y los aprendizajes y evitar la distracción del equipo. (Gajardo y Ulloa, 2016, p. 8).

A partir de lo expresado por los referidos autores, conocidas las necesidades presentadas en forma general mediante el diagnóstico de necesidades, facilita la construcción conjunta de acciones o estrategias para atender los aspectos relacionados al proceso de enseñanza y aprendizaje. La supervisión a las prácticas educativas, directa del currículum es fundamental para monitorear el cumplimiento de lo planificado; por tanto, la coherencia entre lo planificado y lo ejecutado da como resultado las oportunidades en el aprendizaje por parte de los estudiantes; aunado a esto. Por otro lado, también está la evaluación realizada según las evidencias, posibilita las mejoras de los procesos.

Es por esta razón, que la gestión pedagógica ejercida mediante el liderazgo, debe promover oportunidades tanto formales como informales para que los docentes se preparen

profesionalmente, ya que la calidad de los profesores impacta directamente en la enseñanza y aprendizaje de los discentes.

Del mismo modo, es importante crear en las aulas de clases un espacio agradable, organizado, ambientado con información de acuerdo al nivel y a temáticas de interés para los estudiantes; además se deben construir en conjunto docente y discente, normas por las cuales regirse, de tal forma de lograr con ellas el orden, los hábitos y el respeto para poder llevar a cabo las planificaciones de estrategias que contribuyan a la formación integral estudiantil.

Aprendizaje Organizacional

La esencia de las nuevas formas de organización es la constitución de un equipo. Para ello, las operaciones de la organización deben aproximarse a una idea de ciclo de aprendizaje. Es decir, procesos mediante los cuales los miembros del equipo adquieren, comparten y desarrollan nuevas competencias, nuevas sensibilidades y nuevos esquemas de observación y auto observación. Es así como el aprendizaje organizacional es el resultado de un pensamiento estratégico que piensa las condiciones particulares como espacios de poder móviles a ser ampliados a través de la adquisición y desarrollo de nuevas competencias profesionales e interpersonales. (Tutiven, 2018, p. 44).

Partiendo de esta premisa, se tiene que el aprendizaje organizacional se logra en la medida en que se construyen nuevos conocimientos que permiten desarrollar las competencias de quienes conformar la organización, en este caso se trata del personal docente los cuales en la medida en que progresivamente indagan sobre estrategias innovadoras que lo orientan al conocimiento de sus estudiantes y el entorno; y de mecanismos para la formación y auto formación con el propósito mejorar sus prácticas pedagógicas, alcanzando así el éxito como equipos de trabajo.

De igual forma, el aprendizaje organizacional supone procesos intermedios de apertura y facilitación de la comunicación interna y externa, de retroalimentación permanente respecto a logros, carencias y demandas; que tiende a evaluar el mejoramiento concretado y los nuevos

desafíos y finalmente, acumular un conocimiento que genere innovaciones e incremente permanentemente el valor agregado a los procesos de educación. (Tutiven, 2018, p. 44).

Dentro de este marco de posibilidades para alcanzar organizaciones educativas exitosas, la gestión educativa se constituye en un mecanismo esencial para la promoción de aprendizajes posibles de aplicar para que se susciten las transformaciones permanentes. En tal sentido, “habrá aprendizaje organizacional en la medida en que las instituciones aumenten su espacio de acción; es decir, que se amplíe el ámbito en el que pueden diseñar e intervenir para transformar y mejorar prácticas y resultados”. (Tutiven, 2018, p. 45)

Estrategias Pedagógicas

Se denominan toda acción que realiza un docente con el objetivo de facilitar el aprendizaje de los estudiantes y contribuir de esta manera al desarrollo académico de los mismos, de manera global se refiere a la forma de dirigir una operación o situación, en donde es necesario desarrollar diferentes criterios que permitan tomar el control del asunto, el cual es necesario la implantación de reglas que asegure tener el control de la situación mediante la toma de decisiones correctas en cada momento de la clase. (Espinoza 2020)

En este sentido, las estrategias son un componente esencial del proceso de enseñanza-aprendizaje. Son el sistema de actividades (acciones y operaciones) que permiten la realización de una tarea con la calidad requerida debido a la flexibilidad y adaptabilidad a las condiciones existentes. Las estrategias son el sistema de acciones y operaciones, tanto físicas como mentales, que facilitan la confrontación (interactividad) del sujeto que aprende con objeto de conocimiento, y la relación de ayuda y cooperación con otros colegas durante el proceso de aprendizaje (interacción) para realizar una tarea con la calidad requerida. (Alvarado, 2016).

Según lo expuesto por los citados autores, las estrategias didácticas orientan el proceso de enseñanza y aprendizaje, en el sentido de brindar claridad en el desarrollo de las acciones a seguir

para alcanzar los objetivos propuestos. El propósito de una estrategia pedagógica es que los alumnos interactúen en la actividad que se esté realizando, en donde les ayudará a desarrollar sus conocimientos, estas estrategias están basados en talleres en los cuales los alumnos trabajan en grupo con la intención de investigar sobre una problemática que sucede en un entorno. Espinoza (2020)

Tipos de Estrategias Pedagógicas. Las estrategias didácticas son un conjunto de acciones en donde se realiza un esquema ordenado de forma lógica y coherente que ayuden al cumplimiento de los objetivos. Por lo tanto, son los fundamentos que facilitan a la creación de nuevos métodos de manera organizada en la cual contribuya a mejorar el aprendizaje de los alumnos. Según Camacho, Flores, Gaibao y Aguirre (2012), las estrategias “no son una acción, sino un conjunto de acciones son las que están presentes en una estrategia pedagógica, pues de lo contrario en vez de una estrategia, lo que se tendría, es una actividad” (p.6).

Los autores expresan que una estrategia son un conjunto de acciones que tienen un determinado propósito, el cual es mejorar el aprendizaje educativo y crecimiento cognoscitivo del alumno. Dentro de la gama que existe sobre los tipos de estrategias didácticas, cuentan las siguientes: el aprendizaje basado en problemas (ABP), el aprendizaje basado en proyectos y el trabajo colaborativo.

Aprendizaje Basado en Problemas (ABP). Se trata de una estrategia didáctica que promueve el autoaprendizaje y la reflexión crítica en el estudiante al resolver en grupos de trabajo un problema abierto complejo relacionado con su cotidianidad. En cuanto a dicha estrategia, Restrepo (como se citó en Cortina, Ortiz y Expósito, 2015, p. 13) refiere que a través de su experimentación se generan conocimientos nuevos sobre la realidad, al mismo tiempo que posibilita cambios en las personas participantes y en su contexto sociocultural.

La estrategia didáctica basada en problemas consiste en: Planteamiento de la situación problemática; análisis cualitativo del problema; formulación de hipótesis o lluvia de ideas; identificación de aspectos conocidos y desconocidos, búsqueda de información, diseño y ejecución de la estrategia de resolución, conclusiones y evaluaciones de todo el proceso, incluida la evaluación que realiza el estudiante de su desempeño, el rol de sus compañeros y del profesor, y finalmente, formulación de un nuevo problema. (Morales & Landa, 2004, p. 154)

Aprendizaje Basado en Proyectos. Es una estrategia integradora por excelencia, y que es la más adecuada para movilizar saberes en situación. Díaz (citado en Cobo y Valdivia, 2017, p. 5). La aplicación de este tipo de estrategia permite en los estudiantes la planeación, implementación y evaluación de actividades posibles de aplicarlas en el contexto donde se desenvuelven.

Por su parte, Muñoz (2019), define el aprendizaje basado en proyectos como “un tipo de estrategia metodológica activa en la que los alumnos en grupos se enfrentan a la solución de un problema de la vida real “. (p. 2). Igualmente, la referida autora plantea unas etapas para llevar a cabo el aprendizaje basado en proyectos, tales son: Inicio, desarrollo y cierre.

En la primera etapa denominada inicio, el docente presentará la pregunta inicial que va a guiar todo el proyecto (Muñoz, 2019). En esta etapa de inicio el docente debe formular una pregunta motivadora y de interés para los estudiantes ya que a partir de ella se construye el proyecto con el que se plantea resolver un problema.

En la segunda etapa o desarrollo, los alumnos deberán buscar toda la información que creen oportuna para elaborar el producto final. (Muñoz, 2019). De ahí que en esta fase los estudiantes revisan bibliografías, seleccionan materiales, entrevistan a personas de la comunidad, realizan visitas a instituciones, entre otras, con el propósito de apropiarse de conocimientos que lo inducen a la resolución del problema que desea resolver.

Para la tercera etapa, denominada final, los discentes mostrarán el resultado del producto que se plantearon. Explicarán como fue el proceso que se llevó a cabo, qué aprendizajes alcanzaron, qué se podría mejorar, cómo puede servir el producto obtenido para futuros trabajos; finalmente se realizarán la evaluación, coevaluación y la autoevaluación. (Muñoz, 2019)

Trabajo Colaborativo. El trabajo colaborativo, trata de un grupo de personas, en este caso, de estudiantes docentes, que interactúan y cooperan entre sí con el propósito de alcanzar un objetivo común. Al respecto Rojas (como se citó en Guerrero, Polo, Martínez y Ariza, 2018, p. 962), consideran el trabajo colaborativo como una estrategia didáctica que contribuye al desarrollo de habilidades y competencias comunicativas y de interacción social en estudiantes; igualmente sostienen que la construcción del conocimiento se amplía en la medida en que los estudiantes cuenten con espacios para compartir ideas, experiencias, fuentes de información y aprendizajes, mediados por la interacción social y comunicación, aspectos fundamentales dentro de la formación integral del educando.

Dicho de otro modo, para Lucero (citado en Sánchez, Ordoñez y Toledo, 2018) el trabajo colaborativo es:

Un conjunto de métodos de instrucción y entrenamiento apoyados con estrategias para propiciar el desarrollo de habilidades mixtas (aprendizaje y desarrollo personal y social), donde cada miembro del grupo es responsable tanto de su aprendizaje como del de los demás miembros del grupo. (p. 10)

Estilos de Vida

Tanto las formas como las maneras de comportarse favorablemente para la salud, dan origen a los estilos de vida saludables. En consonancia con lo planteado por la Organización Mundial de la Salud (como se citó en Cerón, 2012) quien define los estilos de vida saludables como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un

sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”. (p. 1)

En cuanto a los estilos de vida se habla de unos factores protectores: la participación en deportes, buena apreciación de sí mismos y tener amigos que practiquen buenos hábitos, sobre todo su mejor amigo, también es un factor de protección tener padres que practiquen estilos de vida saludables y poseer un buen conocimiento acerca de lo perjudicial que es para la salud consumir sustancias nocivas. En cuanto a los factores de riesgo más importantes nos encontramos la baja autoestima, falta de actividad deportiva, alta concurrencia a fiestas y tener amigos que tengan un estilo de vida no saludable sobre todo su mejor amigo y padres. (Moreno, 2019, p. 13).

Por su parte para Mendoza y Cols (como se citó en Tercedor, 2000), sostienen que los estilos de vida de una persona están determinados por:

Cuatro grandes tipos de factores que interaccionan entre sí, y cuya división no es rígida, sino que todos ellos conjuntamente moldean los estilos de vida de los individuos y los grupos: Características individuales (personalidad, intereses, educación recibida); características del entorno micro social en que se desenvuelve la persona (vivienda, familia, amigos, ambiente laboral o estudiantil); factores macrosociales (sistema social, la cultura imperante, los medios de comunicación); el medio físico geográfico que influye en las condiciones de vida imperantes en la sociedad, y a su vez sufre modificaciones por la acción humana. (p. 1)

Estilos de Vida Saludables. El entorno cercano desde lo social, las diversas tradiciones, conductas y comportamientos de los individuos o colectivos poblacionales, conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

Los estilos de vida saludables, “son comportamientos saludables o factores protectores de la calidad de vida, que, si son asumidos responsablemente, ayudan a mitigar desajustes y mantener el bienestar para generar calidad de vida, permitiendo el desarrollo humano”. (Díaz, 2007)

Poseer una vida saludable se constituye en la base para una sociedad sana. Con el propósito de contribuir a que las personas gocen plenamente los años de vida, Erem (2014) propone unas herramientas que permiten poner en práctica hábitos y conductas que conducen a una vida plena y saludable; dichas herramientas son: la alimentación saludable y balanceada, actividad física regular, higiene del sueño y la salud emocional.

Alimentación Saludable y Balanceada. La alimentación llena de nutrientes permite alcanzar un peso saludable y con ello es posible la protección ante enfermedades; tal como lo sostiene Erem (2014) “un nutriente es cualquier componente en la comida que suministra energía, ayuda al cuerpo a quemar otro nutriente para proporcionar energía y colabora en la construcción o reparación de tejidos del cuerpo”. Es por ello la importancia de una alimentación completa y balanceada y mucho más aún en la etapa de la niñez con el propósito de que alcancen un sano desarrollo y crecimiento.

Estado Nutricional. Al hablar de estado nutricional es hacer referencia a la condición de salud que presenta una persona en relación a las ingestas alimenticias. En correspondencia, a lo planteado por Tovar, Navarro y Fernández (1997) quienes opinan que el estado nutricional “es una condición fundamental que determina la salud e influye sobre la enfermedad” (p. 47). Del mismo modo los referidos autores expresan que para conocer el estado nutricional de una persona es necesario realizarle una evaluación donde se empleen indicadores dietéticos, clínicos, antropométricos, bioquímicos y biofísicos, cuyo objetivo es diagnosticar desviaciones observables, tanto en la salud como en la enfermedad.

Dentro de la gama de evaluaciones existentes para conocer el estado nutricional, la antropométrica por la utilización de instrumentos para el análisis es una de las posibles de realizar en los planteles educativos, ya que consiste en mediciones de peso, estatura, perímetro cefálico y circunferencia del brazo; datos que se analizan mediante la aplicación de fórmulas estandarizadas de fácil aplicación y comprensión.

Los índices comúnmente utilizados para realizar la evaluación del crecimiento infantil, de acuerdo a Tovar, et al. (1997, p. 48), se presentan a continuación:

$$\text{Peso/Edad} = \frac{\text{Peso real del niño} \times 100}{\text{Peso de la percentilla 50 para la edad}}$$

Tabla 2.

IMC Para la Edad de 11 a 14 Años de Niños

Edad (años: meses)	Desnutrición severa < -3 SD (IMC)	Desnutrición moderada ≥ -3 to < -2SD (IMC)	Normal ≤ -2to ≤ +1 SD (IMC)	Sobrepeso > +1to≤+2 SD (IMC)	Obesidad > +2 SD (IMC)
11:0	menos de 13.1	13.1-14.0	14.1-19.2	19.3-22.5	22.6 o más
11:6	menos de 13.2	13.2-14.1	14.2-19.5	19.6-23.0	23.1 o más
12:0	menos de 13.4	13.4-14.4	14.5-19.9	20.0-23.6	23.7 o más
12:6	menos de 13.6	13.6-14.6	14.7-20.4	20.5-24.2	24.3 o más
13:0	menos de 13.8	13.8-14.8	14.9-20.8	20.9-24.8	24.9 o más
13:6	menos de 14.0	14.0-15.1	15.2-21.3	21.4-25.3	25.4 o más
14:0	menos de 14.3	14.3-15.4	15.5-21.8	21.9-25.9	26.0 o más
14:6	menos de 14.5	14.5-15.6	15.7-22.2	22.3-26.5	26.6 o más

Fuente: Datos tomadas de USAID (2013)

Tabla 3

IMC Para la Edad de 11 a 14 Años de Niñas

Edad (años: meses)	Desnutrición severa < -3 SD (IMC)	Desnutrición moderada ≥ -3 to < -2SD (IMC)	Normal ≤ -2to ≤ +1 SD (IMC)	Sobrepeso > +1to≤+2 SD (IMC)	Obesidad > +2 SD (IMC)
11:0	menos de 12.7	12.7-13.8	13.9-19.9	20.0-23.7	23.8 o más
11:6	menos de 12.9	12.9-14.0	14.1-20.3	20.4-24.3	24.4 o más
12:0	menos de 13.2	13.2-14.3	14.4-20.8	20.9-25.0	25.1 o más
12:6	menos de 13.4	13.4-14.6	14.7-21.3	21.4-25.6	25.7 o más
13:0	menos de 13.6	13.6-14.8	14.9-21.8	21.9-26.2	26.3 o más

13:6	menos de 13.8	13.8-15.1	15.2-22.3	22.4-26.8	26.9 o más
14:0	menos de 14.0	14.0-15.3	15.4-22.7	22.8-27.3	27.4 o más
14:6	menos de 14.2	14.2-15.6	15.7-23.1	23.2-27.8	27.9 o más

Fuente: Datos tomadas de USAID (2013)

Tabla 4

Clasificación del Estado Nutricional

Estado Nutricional	Peso/Edad
Normal	91-110
Desnutrición grado I	76-90
Desnutrición grado II	61-75
Desnutrición grado III	<60

Fuente: Tomado de Tovar et al. (1997)

$$\text{Talla/Edad} = \frac{\text{Estatura del niño} \times 100}{\text{Estatura para edad en percentilla 50}}$$

$$\text{Peso/Talla} = \frac{\text{Peso/Talla del niño} \times 100}{\text{Peso para Estatura en percentilla 50}}$$

Tabla 5.

Clasificación del Grado de Desnutrición

Índice (%)	Normal	Leve	Moderada	Grave
Peso/Talla	90-100	0-89	70-79	<70
Talla/Edad	95-105	90-94	85-89	<85

Fuente: Tomado de Tovar et al. (1997)

Actividad Física. La actividad física se refiere a todos los movimientos corporales que se realizan a diario. Para la Organización Mundial de la Salud (2020) la define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (p. 2). Dentro de estos movimientos corporales está la actividad laboral, caminatas, traslados, entre otras.

De acuerdo a la opinión de Sánchez (como se citó en Pérez, 2014), la actividad física puede ser contemplada como “el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”. (p. 5).

Cabe señalar que el citado autor en lo expresado sobre la actividad física refiere unos elementos a considerar; uno es el grado de consumo y energía empleada en la realización de movimientos, la intensidad y frecuencia que ejerce en la actividad ejecutada; por otro lado, está el tipo de actividad, el propósito y el contexto sobre la cual lleva a cabo el ejercicio realizado.

Salud Emocional. Cuando una persona es capaz de controlar pensamientos, sentimientos y comportamientos, se dice que emocionalmente está sana. En este sentido, una persona que se siente bien consigo mismo, que tiene buenas relaciones interpersonales, que ha desarrollado maneras de hacerle frente al estrés y a los problemas cotidianos; que demuestra equilibrio entre mente-cuerpo; que reconoce las emociones y es capaz de discriminarlas, esa persona posee una salud emocional. (Erem, 2014). Para la Organización Mundial de la Salud (2011) la salud emocional es definida como:

Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. (párr. 1)

De acuerdo a la definición de la OMS, se entiende que una persona sana, es aquella que en la cotidianidad da muestras de llevar una vida tranquila, serena, alegre porque se siente motivada, mantiene buenas relaciones con los demás, se siente satisfecha con lo que realiza y cumple con sus obligaciones con eficiencia y adecuadamente.

Capítulo 3. Metodología

En este inciso, se describe la metodología esgrimida para el hacer investigativo. Al respecto, Piñero y Rivera (2013) subrayan que en una investigación el diseño metodológico constituye un bosquejo de la planificación articulada de todos los elementos que conforman el recorrido indagatorio, que le permiten al investigador realizarlo de manera continua. A tal efecto, a continuación, se presentan el paradigma y enfoque de la investigación, la población y la muestra, los instrumentos de recolección de información, así como el procedimiento de aplicación de instrumentos, recolección de información, sistematización y análisis.

Paradigma y Enfoque de la Investigación

Según Ramos (2015), “cuando el investigador se encuentra en la etapa inicial de la formulación de un proyecto de investigación es indispensable el conocer y posicionarse en un determinado paradigma que guíe el proceso investigativo” (p. 10), de allí que, entonces, el hacer investigativo debe ir de la mano con el. Sobre esto se infiere que la primera acción que realiza el que indaga debe ser determinar cual va ser el paradigma que lo va ayudar a responder sus preguntas en cuanto a la problemática y a lo que quiere lograr.

Desde esta manera de ver las cosas, es importante conocer que un paradigma de investigación es definido por Flores (como se citó en Ramos 2015), como el que: “Engloba un sistema de creencias sobre la realidad, la visión del mundo, el lugar que el individuo ocupa en él y las diversas relaciones que esa postura permitiría con lo que se considera existente” (p.10)

Ahora bien, en el ámbito educativo para Rincón (como se citó en Schuster, Puent, Andrada, y Maiza 2013), como en el resto de las ciencias:

La investigación se ha constituido en una actividad precisa y elemental. Por este motivo, como disciplina que "(...) trata las cuestiones y problemas relativos a la naturaleza, epistemología, metodología, fines y objetivos en el marco de la búsqueda progresiva de conocimiento en el ámbito educativo(...)" (p. 1)

Sobre este aporte se infiere que sin tener un paradigma definido en la investigación educativa quizás el proceso mismo pudiera no ser el adecuado, por lo que cabe la posibilidad que los resultados que se consigan no sean los que verdaderamente busca el que investiga. Tomando en cuenta estas ideas, entonces el paradigma en el cual se encuadra esta investigación es el sociocrítico, porque "...tiene su fundamento principal en la teoría crítica, originalmente se definió en oposición a la teoría tradicional". (Vera, 2018, p.4)

Según Frankenberg (como se citó en Vera 2018), "este paradigma representa el tipo de teorización "cientista" guiada por los ideales de las ciencias naturales modernas y su prerrogativa de investigaciones libres de valoración" (p.4). En el ámbito educativo este paradigma se relaciona con:

Los cambios del rol del profesor exigen el considerar al alumno no un mero objeto del proceso docente-educativo, sino como auténtico sujeto de sus aprendizajes y de su formación, de un aprendizaje y una formación a lo largo de toda su vida. En consecuencia, también el docente debe cultivar sus propios aprendizajes y su formación de manera continuada, lo cual le permitirá transformar sus prácticas y mejorar su accionar como docente, a partir de una práctica reflexiva y de la investigación como vía de cambio. Investigadores como Elliot, Stenhouse, Carr, Kemmis, Ebbutt y Freire, son referentes importantes en tal dirección. (Colunga, García, y Blanco 2013, p. 2)

Sobre este referente, se colige que el docente tiene el reto de enfrentarse a su realidad frente a los estudiantes, lo cual requiere que asuma que la transformación de su praxis es fundamental para lograr cambiar los estados que perturban el buen desarrollo de los procesos educativos, sobre todo debe ser capaz de promocionar en el estudiantado estilos de vida saludables que redundaran en un mejor rendimiento académico.

Cabe señalar, que para un investigador es importante, tener claro el camino a recorrer para llegar con éxito a la construcción del conocimiento, de esto se deriva que sus objetivos deben ser bien formulados, las técnicas e instrumentos deben ser los adecuados de acuerdo a la naturaleza de la información que se quiere recolectar, entre otras cosas le dará al investigador la visión del enfoque que arroja a un proceso investigativo. Desde esta reflexión inicial se escoge el enfoque mixto, desde lo cualitativo, porque se estudia una realidad concreta de los actores de la comunidad educativa de la Institución Educativa Ángela María Torres Suárez, con su contexto. Es decir, desde el pragmatismo se involucra una multiplicidad de perspectivas, buscando las posibles soluciones prácticas para efectuar la investigación dentro de un contexto en particular. (Hernández, et al. 2014)

Por otro lado, se empleará lo cuantitativo ya que, se medirá el peso y la estatura, para calcular el índice de masa corporal (IMC) para determinar el estado nutricional de la muestra estudiada y así analizar factores de riesgos; que después servirá para explicar la correlación entre variables como: el estado nutricional, el rendimiento académico, buscando ver como se relacionan, se vinculan o no, diversos fenómenos entre sí, establecer la correlación entre los hábitos de consumo y las prácticas de cocina en los hogares desde la percepción de los padres y la apropiación de conceptos de los estudiantes a partir de las estrategias pedagógicas y didácticas aplicadas.

Teniendo en cuenta estas consideraciones, es pertinente acotar que para Taylor y Bogdan, (1987), lo que define la metodología es tanto la manera cómo se enfocan los problemas, como la forma en la que se les buscan respuestas para hallar las solución adecuadamente. Siendo así es obvio que el paradigma de una investigación y el consiguiente enfoque dan como resultado la metodología del hacer investigativo. Entonces se puede decir que, en el caso de esta investigación la metodología se enmarca en el proceder de la investigación acción (IA). De acuerdo con Bausela (s.f):

El propósito de la investigación – acción consiste en profundizar la comprensión del profesor (diagnóstico) de su problema. Por tanto, adopta una postura exploratoria frente a cualesquiera definiciones iniciales de su propia situación que el profesor pueda mantener...La investigación acción interpreta lo que ocurre desde el punto de vista de quienes actúan e interactúan en la situación problema, por ejemplo, profesores y alumnos, profesores y director (p.1)

Para MacTaggart (como se citó en Bausela, s.f.), se construye desde, y para la práctica; pretende mejorar:

La práctica a través de su transformación, al mismo tiempo que procura comprenderla, demanda la participación de los sujetos en la mejora de sus propias prácticas, exige una actuación grupal en la que los sujetos implicados colaboran coordinadamente en todas las fases del proceso de investigación, implica la realización de análisis crítico de las situaciones y se configura como una espiral de ciclos de planificación, acción, observación y reflexión (p. 1)

Según Perez Serrano (como se citó en Brusela, s.f.), la investigación acción “no se limita a someter a prueba determinadas hipótesis o a utilizar datos para llegar a conclusiones, sino que es un proceso, que sigue una evolución sistemática, y cambia tanto al investigador como las situaciones en las que éste actúa”. (p. 3)

En el marco de la IA según Piñero y Rivera (2013), se realiza una autorreflexión crítica en los procesos del conocimiento dando una respuesta a las tradiciones positivistas e interpretativas no quedando en la perspectiva reduccionista sino dando la posibilidad a la ciencia social. Buscando darle sentido a la investigación, dentro del método de la IA, el método se organiza a través de una ruta de acción, enmarcada en cinco pasos fundamentales los cuales se presentan en el organizador de la figura 2:

1. Diagnóstico: Busca permitir al investigador determinar las condiciones iniciales de la situación problema a partir de las técnicas de recolección de información y desde su análisis se convendrán las acciones pedagógicas en temática abordada.

2. Planificación: Se tienen en cuenta unas orientaciones pertinentes como el modelo pedagógico de la institución, el estilo de enseñanza que se desea proyectar a partir de la estrategia, precisando tiempos de trabajo y las acciones realizadas con el grupo que se realiza el pilotaje.

3. Acción: Permite al investigador llevar a cabo la elaboración de un plan de acción con las diferentes estrategias para la transformación social, de acuerdo al modelo constructivista, las competencias elegidas y teniendo en cuenta el contexto de regreso gradual y seguro al aula, a través del modelo de alternancia y trabajo en casa establecido por la entidad territorial.

4. Ejecución: Pone en marcha la ejecución del plan de acción proyectado con las diferentes actividades

5. Sistematización/evaluación: Se tiene en cuenta el proceso desde lo transversal en este sentido Colmenares y Piñero (2008, como se citó en Piñero y Rivera (2013) estiman, que tanto la reflexión como la recogida y sistematización generan espacios para la discusión y valoración de la información y de los logros además de las limitaciones en el proceso.

Figura 2

Fases de la Ruta Metodologica de la Investigación Acción



Esta estructura se caracteriza por su flexibilidad, puesto que es válida y ajustada conforme se avanza en el estudio, hasta que se alcanza la transformación o la solución al problema. De acuerdo con Hernández Fernández y Baptista (2006), según el mismo autor se enlistan los ciclos del proceso.

1. Detección y diagnóstico del problema de investigación.
2. Elaboración del plan para solucionar el problema o introducir el cambio.
3. Implementación del plan y evaluación de resultados.
4. Realimentación, la cual conduce a un nuevo diagnóstico y a una nueva espiral de reflexión y acción.

Los autores antes mencionados, describen las implicaciones de cada ciclo: En el primero de ellos, es importante considerar que la detección del problema exige conocerlo a profundidad a través de la inmersión en el contexto a estudiar, para comprender ampliamente quiénes son las personas involucradas, cómo se han presentado los eventos o situaciones y lograr claridad conceptual del problema a investigar e iniciar con la recolección de datos. El paso siguiente es elaborar un reporte con el diagnóstico a partir de la información analizada, que es presentado a los participantes para validar la información y confirmar hallazgos.

En este sentido, durante el trabajo investigativo y para cumplir con el primer ciclo se aplicó un diagnóstico para tener claridad sobre la situación actual de los estudiantes con sus hábitos de vida. Enseguida se pasó al segundo ciclo, donde se realizó la elaboración del plan para implementar cambios o soluciones a los problemas detectados. En el tercer ciclo se aplicó el proyecto diseñado que estuvo basado en un plan de acción, que permitió a la investigadora recoger datos de manera continua para evaluar cada tarea desarrollada y retroalimentar a los participantes mediante sesiones donde recupera a su vez las experiencias y opiniones de estos.

Población y Muestra

La población de una investigación según Arias (2012), “es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Ésta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio” (p.81). De igual forma, es descrita por Hernández y otros (2014) como “el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (p.174). Dados estos enunciados, la población de la investigación estuvo constituida por 560 estudiantes que para efectos de esta se constituyen en la unidad de análisis. Esta también puede concebirse como:

Población accesible, también denominada población muestreada, la porción finita de la población objetivo a la que realmente se tiene acceso y de la cual se extrae una muestra representativa. El tamaño de la población accesible depende del tiempo y de los recursos del investigador. (Ary y otros, como se citó en Arias, 2012, p. 82)

El muestreo de la investigación para Arias (2012), “se concibe como no probabilístico: es un procedimiento de selección en el que se desconoce la probabilidad que tienen los elementos de la población para integrar la muestra” (p.85). Al respecto, como muestra de esta investigación se toma una unidad de trabajo conformada por 23 estudiantes del sexto, séptimo y octavo grado de Institución Educativa Ángela María Torres Suárez del Municipio de Becerril, Cesar, de los cuales 17 son niñas y 06 niños, cuyas edades oscilan entre 11 y 14 años. Los criterios de selección estuvieron centrados en la participación voluntaria que fue autorizada por los padres de familia, quienes firmaron el consentimiento informado.

En cuanto al contexto de la investigación, algunos de los estudiantes que cursan estudios en los grados señalados anteriormente, provienen del corregimiento La Guajirita son desplazados cercano Institución localizado a 4 kilómetros, los otros habitan en casco urbano de Becerril. En su gran mayoría las familias presentan condiciones básicas insatisfechas, hay escases de trabajo, de

oportunidades de empleos estables. Esto, ha derivado en proyectos agrícolas que son muy básicos, que solo suple medianamente sus necesidades alimentarias, los cultivos que predominan son yuca, maiz plátano, auyama entre otros. Algunas veces, hay cría de cerdo y gallinas a una escala casi imperceptible. Por esta importante razón, es importante trabajar con la planificación para que los estudiantes se apropien del conocimiento en cuanto a los estilos de vida saludables. Adicionalmente a esta problemática,

Instrumentos de Recolección de Información

Un buen instrumento de recolección de datos determina en gran parte la calidad de la información, siendo ésta la base para las etapas subsiguientes, estas son resultados y conclusiones, vinculada a la unidad de análisis y al camino investigativo. En el caso de esta investigación, para la recolección de la información desde la primera fase hasta la cuarta fase el anclaje de los instrumentos para la recolección de información se emplearon técnicas, teniendo en cuenta el enfoque mixto, los datos se convirtieron en información pertinente, la cual se analizaron para permitir diseñar las estrategias pedagógicas.

Entonces, en la primera fase se recolectó la información a partir de la técnica de la encuesta que se dirigió a los estudiantes, donde se aplicaron preguntas de tipo descriptivo para conocer las preferencias alimenticias de los niños y factores de riesgo asociados a los malos hábitos alimenticios. Este instrumento es definido por Palella y Martins, (2017), como una:

Técnica destinada a obtener datos de varias personas cuyas opiniones interesan al investigador. Para ello, a diferencia de la entrevista, se utiliza un listado de preguntas escritas que se entregan a los sujetos quienes, en forma anónima, las responden por escrito. (p.123)

De igual forma, se realizó una observación, por medio de un diario de campo que permitió establecer el rol social y afectivo de los estudiantes en su entorno escolar, porque es quien está

inmerso en la realización de diferentes tareas o espacios de participación. Esta herramienta según Galán (2017), es un escrito, donde se evidencian los sucesos “de todas las actividades que ocurren en un lugar determinado, en este caso son las evidencias observadas e importantes anotadas diariamente y sirve esta de reflexión e impresiones observadas en el sitio o lugar donde se realiza la investigación” (párr 1)

Así mismo, se llevó a cabo, un tamizaje a los estudiantes para caracterizar los factores de riesgo a partir del cálculo de índice de masa corporal (IMC) para determinar el estado nutricional de los estudiantes y analizar los factores de riesgos causantes de enfermedades no transmisibles. Este recurso es definido por la Organización Mundial de la Salud como “el uso de una prueba sencilla en una población saludable, para identificar a aquellos individuos que tienen alguna patología, pero que todavía no presentan síntomas. (Ministerio de Salud, 2013)

Para la evaluación del ambiente escolar se aplicó una lista de chequeo a los directivos donde se tomó su óptica para saber si en la institución había proyecto transversal relacionado con estilos de vida saludables, si los padres de familia participan en actividades recreativas en los espacios deportivos de la institución y si se les realizaba mantenimiento preventivo a los materiales y a los escenarios deportivos existentes en la institución.

Matriz de Concordancias de Ciclos, Objetivos e Instrumentos

Una matriz de concordancia, de acuerdo con lo expuesto por Galarza, Torres, Méndez y Pérez (2011), ayuda al investigador en la toma de decisiones a responder las preguntas que surgen durante el proceso investigativo, pues esta herramienta colabora a ilustrar las posibles soluciones y a generar recomendaciones para establecer la coherencia entre la evolución del quehacer investigativo en sus procesos para el logro de los objetivos. En este caso particular, la Matriz de Concordancias, que se muestra en la Tabla 4, contiene en su estructura los objetivos junto a la

pregunta de investigación ciclos de la investigación acción (Hernández y otros) y los instrumentos que se aplicaron en cada uno de ellos.

Tabla 6

Matriz de Concordancia de Ciclos, Objetivos e Instrumentos

Objetivo General	Pregunta de la Investigación	
¿Qué estrategias pedagógicas se pueden gestionar para promover estilos de vida saludables en la Institución Educativa Ángela María Torres Suárez del municipio Becerril en el Departamento del Cesar?	Gestionar estrategias pedagógicas que permitan la promoción de estilos de vida saludables en la institución educativa Ángela María Torres Suárez del Municipio de Becerril en el departamento del Cesar.	
Ciclos de Investigación Acción	Objetivos	Instrumentos
Detección y diagnóstico del problema de investigación.	Caracterizar los hábitos y estilos de vida saludable en los escolares de los grados sexto y séptimo de la institución educativa Ángela María Torres Suárez del municipio de Becerril en el Departamento del Cesar.	Encuesta Tamizaje de diagnóstico nutricional
Elaboración del plan para solucionar el problema o introducir el cambio.	Diseñar un plan de acción para la promoción de estrategias pedagógicas para estilos de vida saludables.	
Implementación del plan y evaluación de resultados.	Implementar el plan de acción para la promoción de estrategias pedagógicas para estilos de vida saludables	Diario de campo
Realimentación, la cual conduce a un nuevo diagnóstico y a una nueva espiral de reflexión y acción.	Evaluar la implementación del plan de acción para la promoción de estrategias pedagógicas de estilos de vida saludables.	Sistematización

Capítulo 4. Resultados y Análisis

A continuación, se realizan los resultados obtenidos durante el desarrollo de las acciones educativas en el marco de la aplicación de la gestión educativa en la promoción de estrategias pedagógicas de estilos de vida saludables en la IET Ángela María Torres Suárez del Municipio del Becerril, Cesar. Para ello, se reflexionó sobre todos los aspectos considerados para la realización de la investigación, sobre la base los objetivos, la fase de diagnóstico de la investigación, la sistematización y la triangulación de los datos como herramientas para el accionar científico investigativo.

Caracterizar los Hábitos y Estilos de Vida Saludable en los Escolares

El desarrollo del presente proyecto, se inició con un diagnóstico analizado a partir de observaciones del escenario de la tienda escolar en el receso de clases, a partir de los comportamientos de los niños y adolescentes se puede decir que, las preferencias alimenticias no son diferenciadas ya que todos eligen opciones muy semejantes, en su gran mayoría son empaquetados y bebidas gaseosas o jugos embotellados; se reúnen en pequeños grupos, socializan, se ríen pero tienen conversaciones de muy poca duración y algunos prefieren estar solos con sus dispositivos. En algunos casos se observa que existe disposición para jugar, pero es limitada la participación de las niñas ya que solo se juega fútbol y este no es un deporte que les llame la atención.

Para complementar el diagnóstico, se caracterizaron los hábitos y estilos de vida, de los estudiantes, por medio de una encuesta, con la ayuda de un formulario en línea ya que en este tiempo de confinamiento muchos estudiantes no se hicieron presentes en las clases presenciales y tomaron la opción de seguir virtual. Teniendo en cuenta las condiciones iniciales de la situación problema se sustentan los siguientes aspectos:

En la siguiente tabla, se pueden observar las características generales de la población sujeto en estudio:

Tabla 7

Características Generales de la Población en Estudio

Sexo	Edad				Peso					Talla (cm)			
	11	12	13	14	DS	DM	N	S	O	115 - 122	123 - 131	132 - 138	139 - 144
Mujeres	29,42	52,94	11,76	5,88	47,06	29,41	17,65	5,88	0	35,29	29,42	23,53	11,76
Hombres	16,67	16,67	33,33	33,33	50	16,67	16,67	16,67	0	16,67	33,33	33,33	16,67

Nota: el significado de las siglas son: DS = Desnutrición severa; DM= Desnutrición moderada; N= Normal; S= Sobrepeso

La población del estudio fue de 23 estudiantes, de los cuales 17 son mujeres y 6 son hombres; quienes oscilan entre las edades de 11 a 14 años, en las mujeres, el 29,42%, tenía 11 años; 52,94% 12 años; el 11,76% 13 años, y el 5,88% 14 años. En referencia al peso, el 47,06% presentan desnutrición severa, el 29,41% tienen desnutrición moderada, un 17,65% tienen un peso normal, el 5,88% tienen sobrepeso, ninguna tiene obesidad. En cuanto a la talla, el 35,29% miden de 115 a 122 cm, 29,42% tienen una estatura de 123 a 131 cm, el 23,53% se ubicaron en 132 a 138 cm, el 11,76% presentaron una talla de 139 a 144 cm.

De los hombres 6 hombres en estudio, el 16,67% tienen 11 años, un 16,67% tienen 12 años, el 33,33% tienen 13 y el 33,33% 14 años, el peso es el siguiente, el 50% se ubicaron en desnutrición severa, el 16,67% están en el rango desnutrición moderada, el 16,67% en normal, y el 16,67% en sobrepeso. Su talla se ubicó entre 115 a 131cm el 16,67%, en 123 a 138 cm hay un 33,33%, en 132 a 138 cm hay un 33,33% y en 139 a 144 cm se encuentran el 16,67%

Estos resultados permiten expresar que el estado nutricional de la población en estudio, se encuentran en desnutrición, afectando la salud física e influyendo a que adquieran una enfermedad, por lo cual es necesario implementar una alimentación completa y balanceada con el propósito de que alcancen un sano desarrollo y crecimiento.

Caracterización de las Variables

A continuación, se observarán los resultados de la caracterización de cada uno de los conjuntos o perfiles de variables, teniendo en cuenta datos tales como la media, la desviación estándar.

Caracterización del Perfil Antropométrico

En la siguiente tabla se evidencian los resultados de media y desviación estándar para las variables que conforman el perfil antropométrico:

Tabla 8

Moda, Promedio y Desviación Estándar para Variables del Perfil Antropométrico

Variable	Edad	Peso	Talla
Moda	11 años	53 Kg	1,50 m
Promedio	12,3 años	47,99 Kg	1,52 m
Desviación estándar	1,1 años	6,9 kg	0,10 m

Dentro de este grupo de análisis se encuentran los obtenidos agrupados en tablas de acuerdo a los indicadores de peso corporal, talla y edad (ver tabla 8). Teniendo en cuenta el promedio de las variables del perfil antropométrico las calorías diarias en intermedio que debería consumir cada estudiante es de 1648.

Caracterización de Variables -Perfil Hábitos Nutricionales

En las tablas 9,10, 11 se muestra el resultado de los hábitos de alimentación que tienen los estudiantes al momento de desayunar antes de ir a la escuela.

Tabla 9

Frecuencia Consumo de Alimentos

1 ¿Consumes el desayuno antes de ir al colegio?		
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Diariamente	17	73,9
Eventualmente	3	13,0
No	3	13,0

De acuerdo a la información obtenida por la encuesta se puede afirmar que la mayoría de los estudiantes desayunan antes de asistir a la escuela, este aspecto es contrario a los resultados arrojados en investigaciones anteriores, donde la omisión del desayuno era alta en su porcentaje convirtiéndose en un factor de riesgo importante. (Gutiérrez, 2020)

Tabla 10

Sintomatología Asociada a la Omisión del Desayuno

2. ¿Cuándo no desayuna, siente algunos de estos síntomas en su cuerpo?		
Repuesta	Frecuencia	Porcentaje
Cansancio, sueño y distraído	3	13,0
Mareo y dolor de estomago	13	56,5
Dolor de cabeza y de estomago	2	8,7
Fatiga, cansancio y sueño	3	13
No es mi caso	2	8,7

Con la anterior información (tabla 10), se puede afirmar que el 13% de los estudiantes presentan cansancio, sueño y siempre están distraídos; el 56% señalan que ellos presentan mareos y dolor de cabeza; el 8,7% presentan dolor de cabeza y de estómago; el 13%, expresaron que sienten fatiga, cansancio y sueño; el 8,7% de los estudiantes no presentan síntomas en el cuerpo al no desayunar. Es por ello, la importancia de una alimentación completa y balanceada y mucho más aún en la etapa de la niñez con el propósito de que alcancen un sano desarrollo y crecimiento; tal como lo manifestó Erem (2014), cuando dijo que un nutriente es cualquier componente en la comida que suministra energía, ayuda al cuerpo a quemar otro nutriente para suministrar energía y colabora en la construcción o reparación de tejidos del cuerpo.

Tabla 11

Preferencia de Alimentos en la Escuela

3. ¿En el tiempo del descanso escolar que tipo de alimentos consume?		
Repuesta	Frecuencia	Porcentaje
Gaseosa, fritos y dulces	7	30,43%
Empaquetados, gaseosas y agua	13	56,52%
Pan, avena y agua	2	8,7%
Frutas	1	4,35%

Los resultados indicaron que el 56,52% de los encuestados prefieren consumir alimentos empaquetados, gaseosas y agua; el 30,43% prefieren alimentarse con gaseosas, fritos y dulces; el 8,7% manifestaron que preferían pan, avena y agua; sólo el 4,35% prefieren alimentarse con frutas. Estos resultados señalan que los estudiantes no tienen un estilo de vida saludable, situación que acarrea desajustes en la salud, siendo estos contrarios a los planteamientos de Díaz (2007), cuando manifestó que los comportamientos saludables o factores protectores de la calidad de vida, que, si son asumidos responsablemente, ayudan a mitigar desajustes y mantener el bienestar para generar calidad de vida, permitiendo el desarrollo humano.

Tabla 12

Alimentos Preferidos en el Desayuno

4. De las siguientes opciones, la que más consume en el desayuno es:		
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Cereal con leche o yogurt	2	8,7%
Pan y chocolate	3	13%
Arepa, huevos y café con leche	18	78,3%
Solamente fruta	0	0

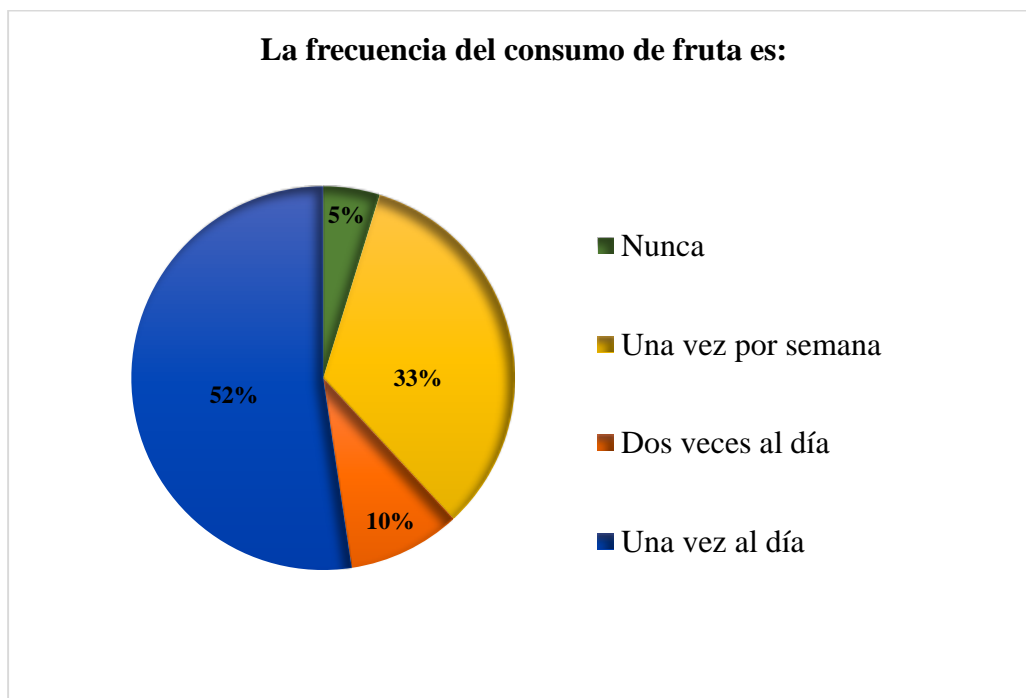
Los resultados reflejados en la tabla 12, señalan que el 78,3% generalmente consumen arepa, huevos y café con leche, el 13% manifestaron que pan y chocolate, el 8,7% cereal con leche o yogurt, no hubo respuestas para las frutas. De acuerdo con el análisis de las repuesta que se obtuvo con la encuesta, se puede concluir que las frutas no son una opción a la hora de desayunar la población estudiantil, este es otro aspecto destacable en la investigación ya que se debe hacer una pedagogía a los padres de familia para que incorporen en la dieta el consumo de frutas ya que estas aportan vitaminas que ayudaran a nivel biológico en el desarrollo y crecimiento del estudiante. Tal como lo manifestó Erem (2014) cuando expresó que es necesario poner en práctica hábitos y conductas que conducen a una vida plena y saludable; dichas herramientas son: la alimentación saludable y balanceada, actividad física regular, higiene del sueño y la salud emocional.

Caracterización de Variables: Frecuencia Consumo de Alimentos

En la figura 3 se aprecia que el 52% de los encuestados responde que consumen frutas una vez al día. El 33% consume frutas una vez a la semana, el 10% dijeron que consumen fruta dos veces al día y el 5% que nunca comen frutas, resaltando que los estudiantes tienen el hábito de comer frutas una vez al día, por lo cual es necesario realizar talleres en el aula que permitan a los estudiantes comprender el beneficio de las frutas para crecer de manera saludable. De igual forma, es necesario que se realicen actividades de apropiación para padres de familia para consolidar una cultura de buenos hábitos alimenticios y estilos de vida adecuados, tal como lo expresó la Organización Mundial de la Salud (como se citó en Cerón, 2012) quien expresó que los estilos de vida saludables están basados en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales.

Figura 3

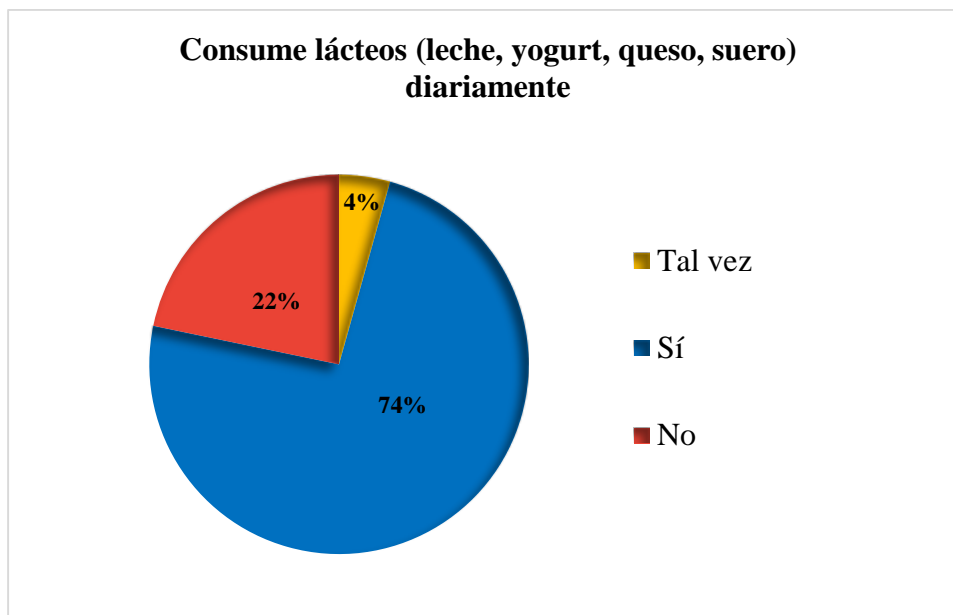
Frecuencia Consumo de Frutas



En cuanto al consumo de productos lácteos el 74% de los estudiantes encuestados manifestaron si consumen algún tipo de lácteos, el 22% que no consume estos alimentos y el 4% dijeron que tal vez, lo consuman, los resultados resaltaron la importancia que tiene consumir alimentos lácteos porque beneficia el estado nutricional en los escolares los cuales son esenciales para el sano crecimiento, tal como lo expresa Díaz (2007) cuando dice una alimentación balanceada permite una vida saludable y esta es la base para una sociedad sana.

Figura 4

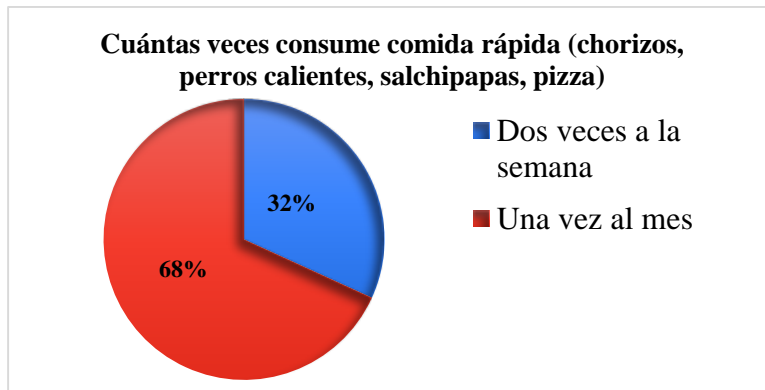
Frecuencia Consumo de Lácteos



En referencia a la pregunta relacionada al consumo de comida rápida el 68% de los estudiantes encuestados contestaron que una vez al mes consumen este tipo de alimentos, es preocupante que un 32% de los estudiantes las consume con más frecuencia: de dos veces por semana, lo que indica que se deben realizar actividades concernientes a identificar los efectos del consumo frecuente de comidas rápidas, porque son alimentos ricos en grasas saturadas, perjudiciales al organismo, por lo cual es necesario concienciar a los estudiantes y padres de familia para evitar el consumo de estos alimentos.

Figura 5

Frecuencia Consumo de Comida Rápida

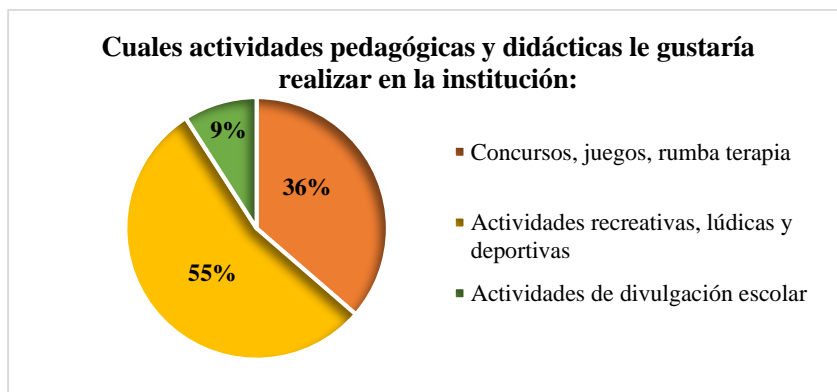


Caracterización de la Variable Estrategias

El 55% de los estudiantes encuestados eligieron que les gustaría realizar actividades recreativas, lúdicas y deportivas en la institución, el 36% prefieren actividades directamente vinculadas con concursos, juegos y rumba terapia y el 9% las actividades relacionadas a la divulgación escolar. Estos resultados reseñan la preferencia de los estudiantes en participar en actividades recreativas, siendo estos resultados similares a los emitido por Sánchez (como se citó en Pérez, 2014), cuando dijeron que la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona.

Figura 6

Frecuencia Actividades Pedagógicas y Didácticas



El 96% de los estudiantes encuestados afirmaron su deseo de participar en un comité escolar para la promoción y divulgación de las actividades relacionadas a los hábitos y estilos de vida saludables, aspecto que garantiza la participación efectiva de la mayoría de los actores participantes en la investigación y el 4% respondieron no querer pertenecer a este comité. Lo cual señala que los estudiantes están conscientes de la importancia de promocionar los hábitos y estilos de vida saludable tal como lo expresó Díaz (2007), que los hábitos y estilos de vida saludable son comportamientos o factores protectores de la calidad de vida, que, si son asumidos responsablemente, ayudan a mitigar desajustes y mantener el bienestar para generar calidad de vida, permitiendo el desarrollo humano.

Figura 7

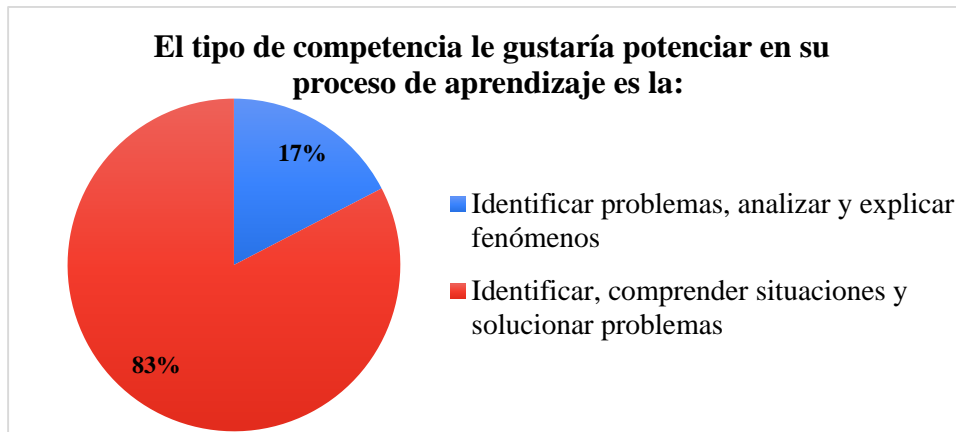
Frecuencia Participación en el Comité Escolar



Los encuestados respondieron en un 83% que les gustaría potenciar las competencias científicas relacionadas con identificar, comprender situaciones y solucionar problemas y un 17% les interesa identificar problemas, analizar y explicar fenómenos. Por lo tanto, es importante diseñar actividades donde los diferentes tipos de competencias sean desarrolladas por los estudiantes.

Figura 8

Frecuencia Tipo de Competencia



Determinación de Factores de Riesgo

Para el logro del objetivo determinar los principales factores de riesgos asociados a una mala nutrición, desnutrición en edad escolar, debido a que estos difieren de los factores protectores que conduzcan una calidad de vida, los resultados se hicieron en consonancia a las historias médicas de los estudiantes, lo cuales permitieron la elaboración de las siguientes tablas.

La siguiente tabla (13), muestra los resultados del tamizaje realizado a 23 estudiantes de los grados 6°, 7° y 8° de básica secundaria, para determinar algunos factores de riesgos asociados a una mala nutrición, a la obesidad y la desnutrición. Se observa que existen 11 estudiantes con desnutrición severa, 6 con desnutrición moderada, uno con sobrepeso grado I y 5 con un estado normal según el $IMC = p / ([talla])^2$, adecuado para su talla y peso, estos resultados señalan la importancia que tiene activar una ruta de atención integral para que estos niños y jóvenes consoliden un seguimiento con la entidad promotora de salud, para cuidar los riesgos que pueden presentar por estar con los niveles inadecuados, tal como lo dijo Tovar, Navarro y Fernández (1997) quienes opinan que el estado nutricional es una condición fundamental que determina la salud e influye sobre la enfermedad.

Tabla 13*Diagnóstico Nutricional para Determinar Factores de Riesgo*

Tamizaje: Índice de masa corporal $IMC=p/([talla])^2$			
Edad	Grado	IMC	Estado
11	601	19,50	Normal
11	601	16,90	Desnutrición moderada
11	601	12,65	Desnutrición severa
11	602	11,00	Desnutrición severa
11	603	19,15	Normal
11	603	12,49	Desnutrición severa
12	603	26,06	Sobrepeso grado I
12	701	13,40	Desnutrición severa
12	701	12,30	Desnutrición severa
12	701	16,50	Desnutrición moderada
12	703	16,00	Desnutrición moderada
12	703	16,80	Desnutrición moderada
12	703	13,50	Desnutrición severa
12	703	14,25	Desnutrición severa
12	703	12,98	Desnutrición severa
12	801	13,00	Desnutrición severa
13	801	12,85	Desnutrición severa
13	801	16,30	Desnutrición moderada
13	803	16,09	Desnutrición moderada
13	803	12,35	Desnutrición severa
14	801	20,61	Normal
14	801	18,90	Normal
14	801	21,80	Normal

En la tabla 14 se reflejan los datos del rendimiento académico y el Índice de Masa Corporal, notándose que los valores de rendimiento escolar bajan o suben de acuerdo al IMC, ante esto, es pertinente realizar la correlación de Pearson para comprender el comportamiento de la variable, el cual se presenta en la tabla 15.

Tabla 14*Variable Rendimiento Escolar / IMC*

Tamizaje: Índice de masa corporal $IMC=p/([talla])^2$					
Edad	Grado	Promedio rendimiento escolar	IMC	Estado	
11	601	4,7	19,50	Normal	
11	601	3,11	16,90	Desnutrición moderada	
11	601	2,15	12,65	Desnutrición severa	
11	602	2,81	11,00	Desnutrición severa	
11	603	4,91	19,15	Normal	
11	603	2,7	12,49	Desnutrición severa	
12	603	3,18	26,06	Sobrepeso grado I	
12	701	2,5	13,40	Desnutrición severa	
12	701	2,39	12,30	Desnutrición severa	
12	701	3,09	16,50	Desnutrición moderada	
12	703	3,28	16,00	Desnutrición moderada	
12	703	3,5	16,80	Desnutrición moderada	
12	703	4,23	13,50	Desnutrición severa	
12	703	2,2	14,25	Desnutrición severa	
12	703	1,86	12,98	Desnutrición severa	
12	801	2,53	13,00	Desnutrición severa	
13	801	2,96	12,85	Desnutrición severa	
13	801	3,18	16,30	Desnutrición moderada	
13	803	3,64	16,09	Desnutrición moderada	
13	803	2,34	12,35	Desnutrición severa	
14	801	4,88	20,61	Normal	
14	801	4,02	18,90	Normal	
14	801	4,34	21,80	Normal	

Tabla 15*Correlación Variable Rendimiento Escolar vs IMC*

			IMC	Rendimiento escolar
Pearson	IMC	Coefficiente de correlación	1,000	,776**
		Sig. (bilateral)	,	,000
	Rendimiento escolar	N	23	23
		Coefficiente de correlación	,776**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	,
		N	23	23

Nota: ** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Aplicada la fórmula se obtuvo un coeficiente de correlación de Pearson de 0,776 a un nivel de significancia de 0.01, lo cual indica que hay una correlación positiva considerable y estadísticamente significativa entre las variables, significando con ello que a medida que aumentan los valores del IMC aumentan de forma media o moderada los valores de la variable Rendimiento escolar.

Implementar Estrategias Pedagógicas y Didácticas para el Mejoramiento de los Hábitos Saludables en los Escolares de la Institución Educativa

Partiendo de los resultados obtenidos en la caracterización de los hábitos y estilos de vida saludable en los escolares y los principales factores de riesgos asociados a una mala nutrición obesidad y desnutrición en edad escolar, se hizo necesario diseñar una propuesta para promover estilos de vida saludables en los estudiantes de la IET Ángela María Torres Suárez del Municipio del Becerril, Cesar, para ello, se atendió la opinión de expertos en la materia para guiar el proceso de planificación enmarcado en fase de planificación de la investigación acción.. A continuación, se presenta la propuesta.

Propuesta Pedagógica

Presentación. La propuesta resulta del análisis de la primera fase de la investigación, luego de analizar los resultados en la ruta el trabajo como alternativa para la gestión educativa en la promoción de estrategias de los estilos de vida saludables en la comunidad escolar, teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:

Es necesario la puesta en marcha de acciones concretas que mejoren la realidad encontrada, que actualmente están ocasionando afectaciones en la salud de los escolares, como son la ingesta inadecuada de alimentos que producen desnutrición y en contraposición el sobrepeso, la falta de actividades físicas y recreativas y el aumento de las actividades sedentarias.

Por lo tanto, se hará necesario el acompañamiento de los padres de familia para la realización de las actividades en casa.

El Ministerio de Educación Nacional, dándole viabilidad a la reactivación económica expide la resolución 777 de 2 de junio de 2021, en su parágrafo 3 menciona que el servicio educativo en todos los niveles debe prestarse de forma presencial, en ese orden de ideas y de acuerdo a lo establecido en la directiva ministerial 05 del 17 de junio de 2021, el Ministerio de Educación estableció los lineamientos para la prestación del servicio de educación en casa y en presencialidad bajo el esquema de alternancia, aspecto que en el municipio de Becerril se tiene en cuenta para el regreso progresivo y seguro a las aulas con el cual se terminara el abordaje de las actividades restantes de la propuesta.

Siendo las condiciones socioeconómicas de las familias un aspecto importante, dado que muchos hogares no cuentan con los recursos para mantener una alimentación balanceada o buscar apoyos de profesionales para salvaguardar el bienestar de sus hijos, la institución debe facilitar espacios para complementar los procesos de enseñanza- aprendizaje de los estudiantes, dinamizando propuestas autogestivas para obtener apoyo interinstitucional que acompañen el proceso y trabajar conjuntamente en pro de la salud de los estudiantes.

Se pudo establecer que a nivel administrativo no se toman acciones para el mejoramiento del ambiente escolar y no se brindan espacios físicos para la recreación ni para el desarrollo de actividades físicas diferentes a las clases de educación física.

Para tener un enfoque sistémico en el direccionamiento y realización de la propuesta en esta se desarrollarán exposiciones, charlas, proyectos de aula, experiencias prácticas para estudiantes, diseño de material gráfico, audiovisual, diferentes actividades lúdicas como juegos de mesa.

Dentro de las actividades prácticas se incluirá la huerta casera, el álbum botánico y el taller de cocina creativa que les permitirá comprender la importancia de conocer las diferentes plantas, sus beneficios, conocimientos de los tipos de alimentos, su manipulación para la elaboración de recetas.

La propuesta pretende mostrar algunas características de la gestión educativa en un marco de colaboración interinstitucional entre la administración municipal, instituciones implicadas en la promoción de estilos de vida saludables y la institución educativa.

Objetivos de la Propuesta

Objetivo General. Sensibilizar a la comunidad estudiantil a través del uso de estrategias pedagógicas que promuevan estilos de vida saludables.

Objetivos Específicos. Implementar estrategias pedagógicas que promuevan estilos de vida saludables en los estudiantes a través de un plan de acción.

Establecer alianzas intersectoriales para la promoción, difusión y divulgación de estilos de vida saludables en el ámbito educativo.

Asegurar el aprendizaje significativo en el proceso de enseñanza- aprendizaje desde la indagación, planeación y comunicación.

Generar espacios de participación en la comunidad escolar a través de encuentros, charlas, talleres y creación de material audiovisual.

Justificación. La crisis de salud global generada por el COVID-19 exigió la declaratoria de emergencia sanitaria en Colombia establecida mediante Resolución 385 del 12 de marzo de 2020, ampliada mediante la Resolución 844 del 26 de mayo de 2020, y condujo a las declaratorias de Emergencia Económica, Social y Ecológica definidas mediante los decretos 417 del 17 de marzo de 2020 y 637 del 7 de mayo de 2020, que otorgaron facultades al orden

nacional para tomar las medidas presupuestales de contingencia, según se requiera en cada sector, para asegurar la protección y el bienestar de los ciudadanos, incluida la medida de aislamiento preventivo obligatorio.

Con base en el anexo técnico establecido en la Resolución 1721 y su anexo técnico construir protocolos de acción conjunta en los que se definan los actores con sus funciones (salud, educación, gobierno, ambiente, entre otros) y responsabilidades en la operación del plan de regreso al entorno educativo aprobado por el consejo directivo de la institución educativa; estrategias e instrumentos de recolección de información que den cuenta del estado de salud de la comunidad educativa, flujos de información y activación de rutas de atención ante un caso probable o confirmado de Covid-19.

Esto requiere preparación desde el campo pedagógico, de bioseguridad, personal y social, pues a pesar de que se den las condiciones para flexibilizar el regreso a los establecimientos educativos, será necesario realizar un acompañamiento cuidadoso, intencionado y permanente por parte, directivas y educadores, para que quienes integran la comunidad educativa se sientan seguros, protegidos y motivados para adaptarse a un nuevo estilo de vida en el que deben continuar vigentes las medidas de cuidado y distanciamiento físico, por tal motivo, esta propuesta ayudará, motivará, y permitirá que de forma creativa se establezcan nuevas formas de interacción con los otros, con el conocimiento y con el entorno, soportadas en sus capacidades, habilidades y cualidades humanas.



Para garantizar la implementación de las estrategias pedagógicas priorizadas para la comunidad educativa, de acuerdo con lo establecido en el plan de acción, se hace necesario que se lleve un diario de campo para consolidar los avances y logros de cada actividad que luego serán socializadas con las familias y demás actores educativos.

Se recomienda generar espacios de conversación con docentes, padres de familia y estudiantes, para realizar un trabajo colaborativo, llegar a acuerdos con la familia sobre las estrategias para el fortalecimiento de conductas de auto cuidado y estilos de vida que se pueden seguir en casa, fortaleciendo las rutinas y, por tanto, la generación de hábitos de autocuidado que se seguirán a lo largo de sus vidas.

A continuación, se presenta la tabla 16, la cual contiene el plan de acción de las actividades que se contempla la gestión educativa en la promoción de estilos de vida saludables en la IET Ángela María Torres Suárez del municipio de Becerril en el Departamento del Cesar.

Tabla 16

Plan de acción

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>Proyecto de Investigación Maestría en Gestión y Evaluación Educativa Institución Educativa Ángela María Torres Suárez Maestrante: Nancy Patricia Gutiérrez Plan de Acción</p> </div>  </div>						
Fecha	Meta	Producto	Acciones pedagógicas institucionales	Recursos	Evaluación	Responsables
22 de febrero de 2021	Informar y difundir información, actividades, encuentros a los actores directos participantes en el proyecto de estilos de vida saludables.	Creación de un grupo de difusión para la comunicación empleando una aplicación gratuita tecnológica	Emplear un medio de información/divulgación de información pertinente al proyecto	Humanos: Estudiantes, Docentes y padres de familia Equipos: Teléfonos WhatsApp	Participación activa de los estudiantes padres de familia y docente # de estudiantes atendidos	Docente
Desde el 24 de marzo al 07 de junio de 2021	Realizar actividades pedagógicas en ambientes virtuales de aprendizaje (AVA) desde el trabajo en casa, mediada por la virtualidad en el tema de hábitos y estilos de vida saludables	Realización de estrategias pedagógicas como infografías, folletos, álbum botánico virtual - Huerta Casera - Gestión de alianzas	Indagar, diseñar e implementar actividades propias de la temática de estilos de vida saludables - Infografías, folletos, álbum botánico virtual - Huerta Casera - Gestión de alianzas	Humanos: Estudiantes, Docentes y padres de familia Equipos: Teléfonos Instalación de Aplicación gratuita Whats App, Zoom o Meet	Desarrollar asesorías y seguimientos. Participación de los estudiantes. Implementación de actividades.	Docente Estudiantes y padres de familia
8 de junio de 2021	Participación en intercambio en feria de ciencias virtual con estudiantes investigadores de la red AIDA México para divulgar el proyecto	Encuentro sincrónico empleando la plataforma meet de google Feria de ciencias virtual 2021 CECyTE	Exposición del tema Intercambio de saberes sobre muestra gastronómica.	Técnicos: Computador con Conexión wifi Plataforma virtual Meet	Desarrollar las habilidades comunicativas e intercambiar aspectos de la cultura caribeña.	Docente Estudiantes
24 de julio de 2021	Recolección de información a través de instrumentos de investigación.	Caracterizar los estilos de vida saludables y los factores de riesgo	Realizar encuestas a estudiantes y padres de familias	Humanos: Estudiantes, Docentes y padres de familia	Participación activa de los estudiantes padres de familia y docente	Docente

31 de julio de 2021	Gestionar alianzas interinstitucionales a través del referente de la Dimensión Vida saludable de la Secretaria de salud departamental y la Fundación LASIRC	asociados a una mala nutrición en el estudiantado Encuentro sincrónico Reunión plataforma Zoom	Lista de chequeo a directivos Convocar a agentes y líderes de instituciones gubernamentales y no gubernamentales para gestionar alianzas	Equipos: Teléfonos WhatsApp Humanos: Estudiantes, Docentes y padres de familia Equipos: Teléfonos WhatsApp Computador	# de encuestados Participación y compromiso en la gestión de apoyos.	Docente
15 de septiembre de 2021	Socializar a las autoridades y diferentes actores educativos la propuesta de la gestión educativa en la promoción de estrategias pedagógicas de estilos de vida saludables.	Encuentro presencial para presentar las estrategias planeadas en la intervención escolar.	Planeación de actividades para la semana de hábitos y estilos de vida 2021 desde la gestión educativa.	Humanos: Docentes y Directivos	-Participación de todos los estamentos de la institución.	Docente Psicoorientador
Del 16 al 22 de septiembre de 2021	Estrategia de sensibilización y apropiación de una cultura de vida saludable en el año internacional de frutas y verduras	-Concurso “Hábitos saludables para un buen vivir” por categorías -Participación en el lanzamiento de la semana de hábitos y estilos de vida saludable dentro y fuera del aula. -Producción audiovisual sobre la estrategia 4X4 de Secretaria de Salud Departamental.	Aplicar y multiplicar lo aprendido a otros estudiantes a través de espacios de socialización y difusión de contenidos y recetas, en las páginas oficiales de la alcaldía y hospital San José	Humanos: Estudiantes, docente y Madres de familia Institucionales: Camarógrafos Periodistas de la alcaldía municipal Materiales: Premios para ganadores.	Se realizarán las publicaciones empleando las paginas oficiales de las entidades participantes como colegio, hospital y alcaldía municipal y se medirá el impacto de la estrategia, las reproducciones y el nivel de aceptación en la comunidad	Docente, Psicoorientador , Estudiantes, Web master de cada entidad aliada.
23 al 24 de septiembre de 2021	I Encuentro virtual de experiencias exitosas sobre hábitos y estilos de vida saludables para un buen vivir	-Intercambio de saberes entre líderes educativos, ONG, Estudiantes,	Liderar espacios de dialogo y reflexión entre miembros de organizaciones públicas y privadas sobre	Humanos: Docentes Estudiantes Miembros de ONG y Hospital	Se observará el nivel de aceptación del evento y el nivel de aceptación de la transmisión.	Docente investigadora Estudiantes Orientación Escolar

		Docentes de Colombia y México. - Transmisión de material audiovisual con tics sobre hábitos y estilos de vida saludables.	experiencias educativas de vida saludable.	Tecnológicos: Plataforma zoom Red social: Facebook		
25de septiembre de 2021	Intercambio Pedagógico de saberes con niños del departamento para llevar un mensaje positivo hacia el cuidado de la salud.	Sensibilización a estudiantes del municipio de San Diego sobre recetas y batidos saludables. participación	Fomentar hábitos y estilos de vida saludable. Participar en un taller de cocina creativa con profesionales del SENA	Materiales: Frutas y verduras variadas Miel, Leche, agua, Equipos: Estufa y licuadora	Participación efectiva de los estudiantes	Secretaria de salud municipal Docente y Estudiantes Instructores SENA
Del 6 al 7 de diciembre de 2021	Incentivar el uso de juegos didácticos en los estudiantes. Charla sobre Salud mental para potenciar el autocuidado y autocontrol	Participación de grupos de estudiantes a través de juegos que fortalezcan la memoria, agilidad mental Sensibilización de 30 estudiantes de los grados 6°, 7 y 8 en los temas de Salud mental y rumba terapia.	Gestión de apoyo profesional del Hospital San José Acompañamiento a los funcionarios del hospital en charla y rumba terapia	Humanos: Estudiantes, docente Psicóloga e instructor Institucionales: Aula de clase Materiales: frutas, agua, carteleras	Participación efectiva de los estudiantes	Secretaria de salud municipal Docente y Estudiantes Instructores
22 de marzo de 2022	Gestión educativa para la apropiación y valoración de las estrategias pedagógicas y didácticas de estilos de vida saludable.	Propuesta de Diseño de una Unidad didáctica: Salud y Bienestar Escolar (PSBE)	Presentación de la propuesta al consejo directivo de la institución	Humanos: Estudiantes, docentes Psicóloga e instructor	Aceptación de la propuesta y entrega de resolución	Directivos Docente Estudiantes Padres de familia.

Desarrollo de la Propuesta

Primera Actividad. La propuesta presentada en el plan de acción refiere que la primera actividad se ejecutó el 22 de febrero de 2021, teniendo como meta informar y difundir información, actividades, encuentros a los actores directos participantes en el proyecto de estilos de vida saludables. El producto que se aspira es la creación de un grupo de difusión para la comunicación empleando una aplicación gratuita tecnológica, desarrollado a través de las acciones pedagógicas institucionales que permitirán emplear un medio de información/divulgación de información pertinente al proyecto, los recursos fueron los estudiantes, docentes y padres de familia, además de los teléfonos móviles, a través de la aplicación del *WhatsApp*; la evaluación se realizó con la participación activa de los estudiantes, los padres de familia y los docentes responsables de los grupos atendidos, como responsable de la actividad fue el docente investigador. Esta actividad tuvo como objetivo emplear un medio de información para divulgar información pertinente del proyecto de estilos de vida saludables.

La jornada de la actividad partió de las condiciones para enfrentar el reto educativo por la contingencia de la emergencia epidemiológica causada por el Covid 19 y apoyándome en las directrices nacionales, departamentales e institucionales, de crear un grupo de difusión para informar a los actores participantes en el proyecto y como alternativa de solución para el acompañamiento y asesoría de los estudiantes. Tuvo en cuenta la flexibilidad en el acompañamiento virtual para no saturar de contenidos del proyecto, sino de gestión de estrategias pedagógicas que pudieran en su momento ser un punto de encuentro, buscando más un intercambio de sentires en las familias, especialmente entre el estudiantado, lo cual le permitió una comunicación precisa.

Con la jornada partió de las limitantes de los estudiantes para conectarse a encuentros sincrónicos académicos en los temas planteados, los cuales se trabajaron desde el área de ciencias

naturales en las asignaturas de biología-química, permitiendo mantener una comunicación fluida, se empleó el grupo de *WhatsApp*, la participación fue efectiva y propicia según los padres y estudiantes; el proceso tuvo la presencia de 42 participantes, algunos se retiraron quedando 38 los integrantes, conformados por los docentes, los estudiantes y los padres de familia. Con la actividad los participantes del encuentro se sensibilizaron sobre la importancia de mantener un estilo de vida saludable a través de una alimentación balanceada y el ejercicio físico.

Segunda Actividad. Esta actividad se ejecutó desde el 24 de marzo al 07 de junio de 2021, teniendo como meta realizar actividades pedagógicas en ambientes virtuales de aprendizaje (AVA) desde el trabajo en casa, en el tema de hábitos y estilos de vida saludables. El producto logrado fue la realización de estrategias pedagógicas como infografías, folletos, álbum botánico virtual, huerta casera, gestión de alianzas, mediante acciones pedagógica institucionales como indagar, diseñar e implementar actividades propias de la temática de estilos de vida saludables, infografías, folletos, álbum botánico virtual, huerta casera, gestión de alianzas; los recursos fueron los estudiantes, los docentes y padres de familia, con equipos teléfonos con instalación de Aplicación gratuita *WhatsApp*, *Zoom* o *Meet*; la evaluación se ejecutó mediante el desarrollo, asesorías y seguimientos de las actividades con la participación de los estudiantes en la implementación de actividades., como responsable de la actividad fue el docente investigador, los docentes de los grupos participantes, los estudiantes y padres de familia. Esta actividad tuvo como objetivo documentar como se implementan las actividades pedagógicas asignadas por la docente a partir de ambientes virtuales de aprendizaje (AVA) para el trabajo en casa en el tema de estilos de vida saludables desde el componente la nutrición y bienestar.

Como descripción de la actividad se realizó la socialización utilizando la herramienta tecnológica de *WhatsApp* para evidenciar el trabajo no presencial o trabajo en casa, se presentan los logros proyectados en la guía de aprendizaje, diseñadas por el área de ciencias naturales y las

cuales fueron entregadas en el colegio para el desarrollo de actividades. Como estrategia pedagógica, se implementó el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante la guía de aprendizaje desarrolladas con los grados, séptimo. En la actividad colaborativa o autónoma, los estudiantes trabajaron entre sus pares de forma virtual para asegurar el trabajo en equipo y en el encuentro sincrónico se socializaron los resultados, con el fin de aprovechar el tiempo libre generando espacios para la indagación, participación y diseño de material gráfico.

En la realización de infografías y folletos del tema del Sistema Circulatorio, los estudiantes después de abordar la pregunta problema, indagan individualmente para darle respuesta y desarrollar las actividades propuestas en la guía didáctica del plan curricular, la cual destaca la importancia del sistema circulatorio en la salud humana y termina con el diseño de un folleto o infografía de una enfermedad que afecta el sistema circulatorio, con sus síntomas, tratamiento y cuidados, que será socializada entre los compañeros para reafirmar en ellos la prevención de enfermedades asociadas a los malos hábitos.

Tercera Actividad. Esta actividad se ejecutó el 8 de junio de 2021, teniendo como meta la participación en intercambio en feria de ciencias virtual con estudiantes investigadores de la red AIDA México para divulgar el proyecto. El producto fue un encuentro sincrónico empleando la plataforma *Meet* de *Google*, Feria de Ciencias Virtual 2021 CECyTE Huejotzingo México, las acciones pedagógicas institucionales fueron la exposición del tema, intercambiando los saberes sobre una muestra gastronómica; los recursos fueron técnicos como el computador con conexión wifi, la plataforma virtual *Meet*; la evaluación se ejecutó a través del desarrollo de las habilidades comunicativas e intercambiar aspectos de la cultura caribeña, como responsable de la actividad fue el docente investigador, los docentes de los grupos participantes, los estudiantes. Esta actividad tuvo como objetivo documentar como se implementan las actividades pedagógicas

asignadas por la docente a partir de ambientes virtuales de aprendizaje (AVA) para el trabajo en casa en el tema de estilos de vida saludables desde el componente la nutrición y bienestar.

En la descripción de las observaciones realizadas, está la socialización de la actividad utilizando la herramienta tecnológica de *WhatsApp* para evidenciar el trabajo no presencial o trabajo en casa, se presentan los logros proyectados en la guía de aprendizaje, diseñadas por el área de ciencias naturales y las cuales fueron entregadas en el colegio para el desarrollo de actividades. Como estrategia pedagógica se utilizó el Aprendizaje Basado en Problemas, con acciones plasmadas en la guía de aprendizaje que se desarrollará con los grados. La estrategia de la actividad fue colaborativa o autónoma, los estudiantes trabajaron entre sus pares de forma virtual para asegurar el trabajo en equipo y en el encuentro sincrónico se socializaron los resultados. Teniendo como fin aprovechar el tiempo libre generando espacios para la indagación, participación y diseño de material gráfico.

En la realización de infografías y folletos del tema del Sistema Circulatorio, el estudiante después de abordar la pregunta problema, indaga individualmente para darle respuesta y desarrolla las actividades propuestas en la guía didáctica del plan curricular, la cual destaca la importancia del sistema circulatorio en la salud humana y termina con el diseño de un folleto o infografía de una enfermedad que afecta el sistema circulatorio, con sus síntomas, tratamiento y cuidados, que será socializada entre los compañeros para reafirmar en ellos la prevención de enfermedades asociadas a los malos hábitos.

Entre las debilidades encontradas fue que los estudiantes presentaron en esta etapa muchos problemas de conectividad y solo se pudieron realizar algunas actividades, con la ayuda de la plataforma *Zoom*, lo cual hizo necesario realizar un encuentro donde se presentó ausencia de estudiantes para socializar los folletos, infografías, pero solo el 50% de los niños entregaron resultados ya que muchos no tienen las herramientas tecnológicas para evidenciar sus trabajos,

otros niños hicieron sus folletos a mano. Entre las oportunidades, obtenidas fue que el grupo estuvo motivado donde se pueden trabajar las iniciativas que promuevan estilos de vida saludables en la institución. Son recursivos, buscan otros medios para presentar sus actividades.

Entre las fortalezas se encuentra que el desarrollo de las guías de trabajo se observó la implementación de herramientas y recursos que permitieron el diseño gráfico y visual ya que se entendieron de forma creativa los datos más importantes del tema, especialmente en los conejos para la prevención de enfermedades. Por otro lado, se integraron actividades del proyecto de investigación, aspecto que se socializaron con los padres de familias con anticipación, ya que muchos de sus hijos no estaban incluidos en la muestra establecida, hubo buena aceptación de la estrategia por parte de los padres y apoyaron a sus hijos en la presentación de las actividades y participaron de forma empática.

Las amenazas presentadas fue la ampliación de la cuarentena, la cual aumentó el índice de deserción escolar debido, a la escasa capacitación de los padres de familia en entornos virtuales y a la falta de acompañamiento en cuanto a la infraestructura tecnológica que la institución ofrece a las familias, por lo tanto, están lejos de las necesidades reales de las comunidades.

Cuarta Actividad. Esta actividad se ejecutó el 24 de julio de 2021, teniendo como meta la recolección de información a través de instrumentos de investigación. El producto fue caracterizar los estilos de vida saludables y los factores de riesgos asociados a una mala nutrición en el estudiantado, las acciones pedagógicas institucionales fue caracterizar los estilos de vida saludables y los factores de riesgo asociados a una mala nutrición en el estudiantado; los recursos fueron los estudiantes, los docentes y los padres de familia y los equipos de teléfonos con *WhatsApp*; la evaluación se ejecutó a través de la participación activa de los estudiantes padres de familia y docentes de los números de encuestados, como responsable de la actividad fue el docente investigador. Esta actividad tuvo como objetivo documentar como se implementan

las actividades pedagógicas asignadas por la docente a partir de ambientes virtuales de aprendizaje (AVA) para el trabajo en casa en el tema de estilos de vida saludables desde el componente la nutrición y bienestar.

La descripción de la actividad partió de la construcción de la huerta casera y elaboración de un álbum botánico virtual. Después del paro nacional se aborda en el grupo la reactivación de esta actividad pedagógica, ya que desde el año 2020 se inició como la estrategia: Una mirada de amor al planeta y que se hacía necesario seguir liderando desde un enfoque sistémico, se centró en sensibilizar a los estudiantes hacia una conciencia ética, ecológica y como responsabilidad social. El objetivo fue promover el conocimiento, el consumo de especies vegetales y el rescate de saberes.

La interpretación y el análisis de la jornada a través de la transferencia de conocimiento, donde los estudiantes con se mostraron con buena actitud durante el desarrollo de la actividad, siguiendo el paso a paso de la guía para hacer el montaje y germinación de las plantas. Entre las debilidades encontradas se observó que un grupo de estudiantes no cuentan con la presencia de un adulto acompañante, que les guíen en la consecución de sus actividades, ya que muchos padres trabajan todo el día o viven solo con sus madres que trabajan en empleo situacionales para cubrir las necesidades del diario vivir.

Las oportunidades observadas están las prácticas pedagógicas con ambientes virtuales de aprendizaje AVA, encierran procesos como las tutorías, el trabajo en equipo, los seguimientos en los grupos de *WhatsApp*, sustentados en la motivación y el interés del estudiantado. Por lo tanto, se puede observar que este tipo de estrategia ayuda a enfocar a los niños con su entorno cercano y se logra familiarizar con los saberes de sus padres y abuelos, es decir buscan dinámicas vinculantes más que lo operacional.

En referencias a las fortalezas, los estudiantes tienen el espacio para entrevistar a sus abuelos y padres acerca de los beneficios de las plantas que hay en el patio de su casa. Periódicamente se les realiza el seguimiento de la germinación de las plantas y tiempo de aparición de brotes y proceso completo de crecimiento, mantenimiento y cuidados de la huerta. Por último, se socializó lo aprendido y se sintieron agradecidos ya que se hizo énfasis en que su desempeño fue fundamental como aporte a la seguridad alimentaria, para el mejoramiento de la calidad de vida de sus familias, ya que disfrutaron de los frutos cosechados. Tanto padres como estudiantes expresaron su nivel de conformidad con las actividades, porque estuvo adaptada a la situación de confinamiento que se vivía, además de la utilización de diferentes recursos que fueron reutilizados en casa.

En las amenazas, vistas, se debe partir de algunas limitaciones que tienen los estudiantes para socializar sus dudas en el grupo de *WhatsApp*, lo cual, dificulta grandemente el proceso de poner en práctica lo propuesto, algunos niños en sus soledades, como algunos lo expresaron no sentían esa motivación para hacer la huerta, inicialmente las plantas iniciaron el proceso de germinación, pero cuando sembraron se les murieron las plantas, posiblemente por la falta de preparación del terreno.

Quinta Actividad. Esta actividad se ejecutó el 31 de julio de 2021, teniendo como meta gestionar alianzas interinstitucionales a través del referente de la dimensión vida saludable de la Secretaria de Salud Departamental y la Fundación LASIRC. El producto fue un encuentro sincrónico con una reunión plataforma *Zoom*, las acciones pedagógicas institucionales fue convocar a agentes y líderes de instituciones gubernamentales y no gubernamentales para gestionar alianzas; los recursos fueron los estudiantes, docentes y padres de familia, como equipos están los teléfonos con *WhatsApp*, el computador; la evaluación se ejecutó mediante la participación y compromiso en la gestión de apoyos, como responsable de la actividad fue el

docente investigador. Esta actividad tuvo como objetivo participar en intercambio académico en feria de ciencias virtual con estudiantes investigadores de la red AIDA México para divulgar el proyecto.

La observación de la actividad consistió en dar a conocer los avances del proyecto desde las voces de los estudiantes, que en esta oportunidad fueron escuchados por los discípulos y docentes de una institución internacional, el CECyTE Huejotzingo de Puebla México, gracias a la maestra Claudia Olvera representante de la red LASIRC en México quien realizó la invitación. En la transferencia del conocimiento se observó la apropiación de saberes desde la explicación dada por los estudiantes, relacionada a los hábitos y estilos de vida saludables que los estudiantes deben tener para alcanzar un desarrollo normal y alcanzar el bienestar, además explicaron claramente la estructura del proyecto y las implicaciones que tienen estas para la consolidación de una iniciativa colectiva que beneficiará a toda la comunidad educativa. Además, se estableció un vínculo emocional como la seguridad, confianza y empatía que se genera en los estudiantes, ya que son escuchados por personas ajenas a la institución y los motivan a salir adelante con el proyecto.

Sexta Actividad. Esta actividad se ejecutó el 15 de septiembre de 2021, teniendo como meta socializar a las autoridades y diferentes actores educativos la propuesta de la gestión educativa en la promoción de estrategias pedagógicas de estilos de vida saludables. El producto fue un encuentro presencial para presentar las estrategias planeadas en la intervención escolar, las acciones pedagógicas institucionales fue realizar la planeación de actividades para la semana de hábitos y estilos de vida 2021 desde la gestión educativa; los recursos fueron los docentes y directivos; la evaluación se ejecutó mediante la participación de todos los estamentos de la institución, el responsable de la actividad fue el docente Psicoorientador. Esta actividad tuvo

como objetivo caracterizar los estilos de vida saludables y los factores de riesgo asociados a una mala nutrición en el estudiantado.

En la descripción de la actividad partió del acuerdo establecido en la directiva ministerial 05 del 17 de junio de 2021 el Ministerio de Educación estableció los lineamientos para la prestación del servicio de educación en casa y en presencialidad bajo el esquema de alternancia con la implementación de prácticas de bioseguridad en la cola transferencia del conocimiento se realizó partiendo de las condiciones dadas, se hizo necesario volver a la institución bajo el modelo de alternancia, lo cual permitió la realización de la caracterización de los estudiantes en torno a los estilos de vida saludables y los factores de riesgos asociados a una mala nutrición. Este proceso se realizó paulatinamente, de forma análoga y digital (en línea) ya que muchos estudiantes no regresaron a la institución.

Para verificar los conocimientos se procedió a la aplicación de un FODA, la cual tuvo como fortaleza la buena receptividad para la implementación del proyecto, manifestando el referente departamental que es viable la intervención en la institución educativa, la cual apoyó el proceso. De igual forma, se buscó favorecer el espacio de configuración interinstitucional para el intercambio de aportes, ideas que favorecen el progreso del proyecto, buscando repensar las prácticas de enseñanza y de aprendizaje hacia el mejoramiento y la calidad educativa. Los estudiantes trabajaron en cooperación para la presentación verbal de estrategias y tienen la oportunidad de hablar sobre su experiencia de aprendizaje y los retos u obstáculos que pudieron sortear.

En referencia a las oportunidades, se estableció un vínculo socio afectivo, el cual buscó la seguridad, confianza y empatía que se genera en los estudiantes, ya que son escuchados por personas ajenas a la institución y que los motivan a salir adelante con el proyecto. Al abordar las debilidades se observó una escasa disponibilidad de los directivos docentes en el

acompañamiento directo en el encuentro. En cuanto a las amenazas, están que las próximas reuniones los directivos sigan con el mismo desinterés en el proceso. Como logro resaltante, está que en la actividad se observó que los niños tienen más facilidad en comentar datos específicos de su entorno, como cuando hablan de los productos alimenticios que se cultivan allí, cuando hablan de sus preferencias, de su cultura y de su gente.

Séptima Actividad. Esta actividad se ejecutó desde el 16 al 22 de septiembre de 2021, teniendo como meta Estrategia de sensibilización y apropiación de una cultura de vida saludable en el año internacional de frutas y verduras. En cuanto al producto se realizó un concurso de “Hábitos saludables para un buen vivir” por categorías. Se instituyó la semana de hábitos y estilos de vida saludable dentro y fuera del aula, con muy buena participación. También hubo una producción audiovisual sobre la estrategia 4X4 de Secretaria de Salud Departamental; las acciones pedagógicas institucionales se ejecutaron con la aplicación y multiplicación de lo aprendido a otros estudiantes a través de espacios de socialización y difusión de contenidos y recetas, en las páginas oficiales de la alcaldía y hospital San José; los recursos fueron los estudiantes, docente y madres de familia, además, las instituciones, los camarógrafos y periodistas de la Alcaldía Municipal, también se contó con premios para los ganadores.

La evaluación se realizó a través del seguimiento de las publicaciones en las páginas oficiales de las entidades participantes como el colegio, el hospital y la Alcaldía Municipal, donde se observó la opinión de los asistentes, donde se midió el impacto de la estrategia, las reproducciones y el nivel de aceptación en la comunidad; los responsables de la actividad fueron el docente investigador, el Psicoorientador, los estudiantes, la Web Master de cada entidad aliada. A través del objetivo gestionar alianzas interinstitucionales mediante el referente de la Dimensión Vida Saludable de la Secretaria de Salud Departamental y la Fundación LASIRC.

En la jornada se ejecutó la gestión de alianzas con miembros de entidades gubernamentales y no gubernamentales como la red LASIRC, la cual permitió la consolidación de apoyos interinstitucionales que dinamizaran el proceso llevado a cabo en la institución. La actividad consistió en que los estudiantes exponían paso a paso en que consiste en proyecto y las estrategias para conseguir la sensibilización deseada. A medida que se iba avanzando los invitados mostraban interés y al finalizar se les dio la palabra para que expresaran sus apreciaciones.

La transferencia de conocimiento se ejecutó con las fortalezas, la cual tuvo una buena receptividad para la implementación del proyecto, manifestando el referente departamental que el viable la intervención en el colegio y que se contó con su apoyo para el proceso. Se buscó favorecer el espacio de configuración interinstitucional para el intercambio de aportes, ideas que favorecen el progreso del proyecto, buscando repensar las prácticas de enseñanza y de aprendizaje hacia el mejoramiento y la calidad educativa. Los estudiantes trabajaron en cooperación para la presentación verbal de estrategias y tienen la oportunidad de hablar sobre su experiencia de aprendizaje y los retos u obstáculos que pudieron sortear.

En cuanto a la oportunidad, destacó el vínculo socio afectivo como la seguridad, la confianza y la empatía que se generaron entre los estudiantes y docentes, ya que se sintieron escuchados por personas ajenas a la institución y que los motivan a salir adelante con el proyecto. En referencia a las debilidades, se evidenció una escasa disponibilidad de los directivos docentes en el acompañamiento directo en el encuentro. En las amenazas, se observó que en las reuniones los directivos se veían desmotivados con el proceso. Como logro de la jornada está que la actividad se observó que los niños tienen más facilidad en comentar datos específicos de su entorno, como cuando hablan de los productos alimenticios que se cultivan allí, cuando hablan de sus preferencias, de su cultura y de su gente.

Octava Actividad. Esta actividad se ejecutó desde el 23 al 24 de septiembre de 2021, teniendo como meta participar en el I Encuentro Virtual de Experiencias Exitosas Sobre Hábitos y Estilos de Vida Saludables Para un Buen Vivir. En cuanto al producto, se realizó un intercambio de saberes entre líderes educativos, ONG, estudiantes, docentes de Colombia y México. Además de la transmisión de material audiovisual con tics sobre hábitos y estilos de vida saludables. Se instituyó la semana de hábitos y estilos de vida saludable dentro y fuera del aula, con muy buena participación. También hubo una producción audiovisual sobre la estrategia 4X4 de Secretaria de Salud Departamental; en las acciones pedagógicas institucionales se implementaron espacios de dialogo y reflexión entre miembros de organizaciones públicas y privadas sobre experiencias educativas de vida saludable; los recursos fueron los docentes, estudiantes, miembros de ONG y hospital, tecnológicamente se apoyó de la plataforma *Zoom*, la red social *Facebook*. En la evaluación se observó el nivel de aceptación del evento y el nivel de aceptación de la transmisión; los responsables de la actividad fueron la docente investigadora, los estudiantes y la Orientación Escolar, en esta actividad se consideró el objetivo de la planificación gestionar alianzas interinstitucionales a través del referente de la Dimensión Vida saludable de la Secretaria de Salud Departamental y la Fundación LASIRC.

La realización de la actividad partió de un concurso de infografías o dibujos a partir de un diseño creativo, donde los estudiantes expresaron los beneficios del consumo de frutas y verduras para una buena nutrición. Las bases del concurso fueron sencillas y todos los niños de las dos sedes podían participar teniendo en cuenta la modalidad, así: en la Categoría A, participaron los estudiantes de Preescolar 1° y 2° grado; en la Categoría B, se invitaron los estudiantes de 3°, 4° y 5° grado; ambas categorías participaron con la modalidad Dibujo. En la Categoría C, participaron los estudiantes de 6°, 7° y 8° y la Categoría D, con la participación de 9°, 10° y 11°, ambas categorías con la modalidad de Infografía. La fecha de inscripción se ejecutó a partir del

23/09/2021 y la fecha de cierre y premiación el 01/10/2021. Para la ejecución de la actividad se recibió el apoyo interinstitucional de los organismos: la Alcaldía Municipal, Gestión Social, Secretaria de Salud Municipal y Hospital San José. Otro aspecto resaltante fue que todos los estudiantes no se sometieron a la modalidad presencial, se envió la información por los diferentes grupos de *WhatsApp*. Los estudiantes finalistas fueron 8 de todos los niveles educativos y a todos se les entregó un obsequio por parte de las entidades antes mencionadas, que consistió en un Kit con útiles escolares para el fomento de la expresión artística. Este tipo de estrategias motivó a los estudiantes quienes presentaron muy buenos diseños.

Novena Actividad. Esta actividad se ejecutó el 25 de septiembre de 2021, teniendo como meta un intercambio pedagógico de saberes con niños del departamento para llevar un mensaje positivo hacia el cuidado de la salud. En cuanto al producto, se realizó una sensibilización a los estudiantes del municipio de San Diego sobre recetas y batidos saludables, el cual contó con una buena participación; en las acciones pedagógicas institucionales se fomentaron los hábitos y estilos de vida saludable. También se participó en un taller de cocina creativa con profesionales del SENA; los recursos fueron frutas y verduras variadas, miel, leche, agua, estufa y licuadora. En la evaluación se observó la participación efectiva de los estudiantes; los responsables de la actividad fueron la Secretaria de Salud Municipal, el docente investigador, los estudiantes y los instructores del SENA, donde se desarrolló el objetivo del plan promover hábitos de vida saludable con el consumo de frutas y verduras en los estudiantes.

Durante el desarrollo de la jornada, se revisó el material pedagógico dado por la Secretaria de Salud (lineamientos para la semana de hábitos de vida saludables) y fue entregado por la docente, a los estudiantes de los grados participantes, donde encontrarían los contenidos precisos para planear la exposición sobre consejos, beneficios y formas de consumo de frutas y verduras para la buena nutrición. Se promovió la gestión intersectorial con objetivos detallados

en el instructivo ya que se instó a trabajar en equipo para desarrollar estrategias de información y comunicación en todos los entornos, en ese orden de ideas, es la escuela un entorno ideal para realizar este tipo de actividades ya que hay contacto directo con los actores sociales. Las estudiantes organizaron un stand en el patio de la institución donde ofrecieron frutas de diversos colores, las cuales fueron ofrecidas a los estudiantes después de la charla; haciendo una degustación de las mismas. El logro de la actividad fue todo un éxito debido a que las estudiantes se prepararon adecuadamente con datos de interés, empleando un lenguaje fluido y técnico, con carteleras, globos en formas de frutas que ambientaron muy bien el lugar. Planteaban preguntas a sus interlocutores donde tuvieron la posibilidad de mejorar las competencias como: identificar, comparar y clasificar las frutas y verduras de acuerdo a su función en el organismo. Los resultados fueron publicados por la cuenta de la docente de la red social *Facebook*.

Décima Actividad. Esta actividad se ejecutó desde el 6 al 7 de diciembre de 2021, teniendo la meta incentivar el uso de juegos didácticos en los estudiantes a través de charla sobre salud mental para potenciar el autocuidado y autocontrol. En el producto se observó la participación de grupos de estudiantes a través de juegos que fortalezcan la memoria, agilidad mental, se sensibilización de 30 estudiantes de los grados 6°, 7° y 8° en los temas de salud mental y rumba terapia. Las acciones pedagógicas e institucionales, se desarrollaron con la gestión de apoyo profesional del Hospital San José y el acompañamiento a los funcionarios del hospital en charla y rumba terapia. Los recursos utilizados fueron los estudiantes, la docente psicóloga y el instructor, como ambiente el aula de clase, los materiales utilizados fueron frutas, agua, carteleras. En la evaluación se observó la participación efectiva de los estudiantes, como responsable de la jornada están la Secretaria de Salud Municipal, la docente investigadora, los estudiantes y los instructores. La actividad contó con el objetivo comunicar a la comunidad en

general utilizando las Tics las recetas saludables a través de plataformas tecnológicas de las páginas oficiales de la Alcaldía, Hospital San José de Becerril y Orientación escolar.

Décima Primera Actividad. Esta actividad se ejecutó el 22 de febrero de 2022, teniendo como meta realizar una gestión educativa para la apropiación y valoración de las estrategias pedagógicas y didácticas de estilos de vida saludable. En el producto se observó la propuesta de Diseño de una Unidad Didáctica: Salud y Bienestar Escolar (PSBE). Las acciones pedagógicas e institucionales, se desarrollaron con la presentación de la propuesta al consejo directivo de la institución. Los recursos utilizados fueron los estudiantes, la docente psicóloga y el instructor. En la evaluación se observó la aceptación de la propuesta y entrega de resolución, como responsable de la jornada están los directivos, el docente, los estudiantes y los padres de familia. La actividad contó con el objetivo involucrar a los estudiantes en el mundo de la gastronomía y realizar preparaciones con frutas.

La jornada permitió que la gestión educativa fuera exitosa, se contó con la cooperación de la Secretaria de Salud Departamental liderado por Ramiro Herrera, coordinador de vida saludable y condiciones no transmisibles, se posibilitó la visita al municipio de San Diego, del grupo los Pequeños Chefs que hacen parte del comité escolar de salud y bienestar de la institución educativa, quienes en un primer momento interactuaron con estudiantes de diferentes escuelas de la localidad, llevando un mensaje positivo sobre la importancia de una sana alimentación e importancia de tener estilos de vida saludables en la edad escolar.

Los niños compartieron una receta saludable: Tortilla de huevos con zanahoria y un batido con los asistentes, enfocándose en los beneficios de las frutas la zanahoria para la salud visual. En un segundo momento se desarrolló el taller de cocina creativa por parte de los funcionarios del SENA con su unidad móvil de gastronomía, gestión realizada por la gestora social. Fue una actividad importante para los niños ya que les permitió cumplir el rol de chef, se

observó en ellos fue mucha disposición para aprender a elaborar una pizza de frutas, siguieron todas las normas de bioseguridad especialmente el lavado de manos esencial en la manipulación de alimentos. Las estudiantes cortaron, lavaron y decoraron sus pizzas con diferentes frutas y miel de abejas e hicieron la degustación de las mismas. La actividad fue todo un éxito ya que las estudiantes compartieron con otros niños de forma tranquila, apoyándose en todo momento, despertando todos sus sentidos.

Como parte de la propuesta, se realizaron dos actividades presenciales bajo el esquema de alternancia. La primera fue El juego como estrategia didáctica para mejorar estilos de vida saludables. Teniendo como objetivo incentivar el uso de juegos didácticos en los estudiantes para adquirir hábitos y estilos de vida saludables. La actividad consistió en diseñar unos juegos de mesa que integraran los temas de hábitos, estilos de vida y la frecuencia en el consumo de los mismos y actividades sedentarias. En esta actividad se trabajaron como temática el consumo de lácteos, frutas y verduras en la familia, además de una actividad física activas y el menú saludable.

Se observaron las siguientes competencias, creatividad, concentración y agilidad para implementar juegos de mesa como: la ruleta de palabras, menú sano, siguiendo las instrucciones de cada juego, lo que permitió trabajar el equipo para desarrollar la estrategia de sensibilización, los estudiantes se sintieron a gusto con los juegos ya que desarrollaron sus destrezas, ayudando a motivar y a comprender los temas abordados de forma divertida.

El juego se denominó Mis actividades activas y sedentarias, se diseñó una rúbrica para medir la frecuencia en las actividades cotidianas que más eligieron los estudiantes y que sirvió para analizar cuales actividades representan un riesgo para la salud de los niños. La actividad fue aceptada por todos los participantes ya que el juego permite la participación, solidaridad, compañerismo y análisis de las respuestas sean individuales y grupales.

La segunda actividad fue lúdico-recreativas: Cuerpo sano –mente sana. La actividad consistió inicialmente en sensibilizar 30 estudiantes de los grados 6°, 7° y 8° en los temas de Salud mental a cargo de la Psicóloga del hospital San José en los siguientes temas de autoestima, emociones, cultura de autocuidado. Esta jornada estuvo acompañada del Comité Escolar de Salud y Bienestar del Colegio quienes entregaron unas brochetas de frutas a los estudiantes invitados.

Un segundo aspecto trabajado estuvo a cargo del instructor deportivo del hospital San José quien les dio algunas recomendaciones y realizo una rumba terapia. En el desarrollo de la jornada se observaron los siguientes aspectos, atención y acogida por parte de los estudiantes asistentes, hubo participación activa en la charla, pero mucho más en la rumba terapia ya que la musicalidad permite que los estudiantes se salgan de la monotonía de las jornadas de clase y que expresen sus emociones. Los estudiantes tuvieron la posibilidad de identificar, clasificar datos, organizar opciones de respuesta y comparar las respuestas de acuerdo a la evaluación de la docente en la puesta en común.

De acuerdo a los resultados encontrados en las rubricas, se puede interpretar lo siguiente:

Que de los cuatro equipos de 15 estudiantes que jugaron y completaron el juego, las actividades sedentarias que realizan con más frecuencias se encuentran: Jugar videojuegos, dormir, ver televisión, lo que indica que el tiempo libre no lo están empleando para realizar actividad física, lo que puede generar un nivel alto de sedentarismo en los escolares. Emplearon habilidades cognitivas y comunicativas aplicando el juego como estrategia didáctica dentro del aula.

Con la finalidad de evaluar las actividades realizadas, se puede expresar que para caracterizar los hábitos y estilos de vida saludable en los escolares de los grados sexto, séptimo y octavo que demostraron desnutrición, síntomas de mareos, fatigas, problemas de desatención e incluso sobrepeso, estas secuelas hizo que la investigadora realizara una reflexión sobre su

práctica pedagógica, tratando de buscar alternativas de solución que cambiara las cifras obtenidas y lograr que los estudiantes cambien sus estilos de vida por hábitos alimenticios adecuados y la práctica de actividades físicas.

Lo anteriormente planteado, permitió la construcción de un plan de acción para la promoción de estrategias pedagógicas para estilos de vida saludables, para ello, buscó información y realizó alianzas estratégicas con diversas instituciones que promueven una calidad de vida saludable, que luego formaron parte del plan de acción, con mirar a lograr el desarrollo integral de los estudiantes, que gocen de buena salud física y mental y que se preocupen y ocupen de hacer que su vida y la de su familia se desarrolle de manera saludable.

De esta manera se implementó el plan de acción con la participación en la primera fase de estudiantes, docentes y representantes, a medida que se cubrían las actividades se realizaron alianzas institucionales con diversos organismos con los mismo intereses de promocionar una vida saludable, con la finalidad que colaboraran con el proyecto, convirtiéndose en corresponsables del proceso educativo de los estudiantes, para que éstos internalicen la importancia de adquirir buenos hábitos alimenticios y lo operacionalicen a través de sus actividades diarias.

Todos estos resultados se sistematizaron en la tabla 17 a través de la matriz de triangulación, que fue definida por Arias (2012) como el uso de múltiples fuentes de datos para obtener diversas visiones acerca de un tópico para el propósito de validación. Lo planteado por el autor reseña la importancia de considerar tres aspectos que fueron importantes en la realización del estudio como las acciones desarrolladas y los logros alcanzados, los referentes teóricos y la reflexión del investigador.

Tabla 17*Matriz de Triangulación*

Acciones-logros	Referente teórico	Reflexión del investigador
<p>Las planificaciones realizadas en la búsqueda de estilos de vida saludables, requirió el empleo de un medio informativo acorde a las necesidades. Lo que solicitó el abordaje de implementar actividades propias de la temática de estilos de vida saludables, las cuales fueron compartidas con los compañeros.</p> <p>Otra acción relevante fue la participación en talleres de cocina creativa, dirigidos por SENA que promuevan la buena y sana nutrición.</p>	<p>La gestión educativa fue un valor resaltante en la investigación por concebirla como un proceso orientado al fortalecimiento de los proyectos educativos institucionales, que ayudan a mejorar la vida institucional en el marco de las políticas públicas, y que enriquezca los procesos pedagógicos con el fin de responder a las necesidades locales, regionales y mundiales. (Valderrama, s/f).</p> <p>En referencia a la metodología utilizada en la implementación de la propuesta fue el Aprendizaje basado en proyectos, porque la aplicación de este tipo de estrategia permite en los estudiantes la planeación, implementación y evaluación de actividades posibles de aplicarlas en el contexto donde se desenvuelven. (Díaz, como se citó en Cobo y Valdivia, 2017)</p> <p>Otra teoría relevante fue los estilos de vida saludables, por ser comportamientos saludables o factores protectores de la calidad de vida, que, si son asumidos responsablemente, ayudan a mitigar desajustes y mantener el bienestar para generar calidad de vida, permitiendo el desarrollo humano (Díaz, 2007).</p>	<p>La labor docente es un proceso continuo y sistemático, el cual debe fundamentarse en la formación integral de los educandos, es por ello, que abordar la promoción de los estilos de vida saludables, es una de las aristas que debe componer esa educación, en la cual el estudiante debe aprender conceptual, procedimental y axiológicamente, los hábitos de salud, donde la ejercitación física y la alimentación balanceada son relevantes en el proceso.</p> <p>Los docentes deben abocarse a la planificación de actividades que motiven a sus estudiantes a cuidar su salud y la de su familia, eso requiere el acompañamiento del profesional de la enseñanza, con procesos reflexivos que los impulse a lograr una vida saludable.</p>

Evaluar la Implementación del Plan de Acción para la Promoción de Estrategias Pedagógicas de Estilos de Vida Saludables

En esta etapa de la investigación con base en fase de evaluación de la propuesta de la investigación acción se partió del abordaje de la pregunta de la investigación ¿Qué estrategias pedagógicas se pueden gestionar para promover estilos de vida saludables en la Institución Educativa Ángela María Torres Suárez del municipio Becerril en el Departamento del Cesar?, para responder esta interrogante se acudió a la elaboración de una propuesta, la cual contiene un plan de acción con un cúmulo de actividades para promocionar los estilos de vida saludables en los estudiantes y en sus familias. En el desarrollo de las actividades se evidenció el interés por descubrir la importancia de mantener una vida saludable, de socializar sus saberes, de participar en las diferentes acciones planificadas.

En referencia a la creación de un grupo de difusión para la comunicación empleando una aplicación gratuita tecnológica, se utilizó como medio divulgativo la red social *WhatsApp*, donde los estudiantes compartieron sus conocimientos con sus amigos y familiares y de esta forma se socializó el aprendizaje que se iba obteniendo. Aprovechando esta difusión en grupos de telefonía móvil, se procedió a la realización de estrategias pedagógicas con infografías, folletos, álbum botánico virtual, huerta casera, para que cada quien en sus hogares construyera su propio jardín con árboles florales, frutales, hortalizas, hierbas aromáticas y medicinales, los cuales les permitirán renovar la oxigenación ambiental de sus hogares, esto se logró gracias a una buena gestión de alianza.

En referencia a la acción Encuentro sincrónico empleando la plataforma *Meet* de *Google* y la Feria de ciencias virtual 2021 CECyTE Huejotzingo México, fue motivante, el cual transmitió un cúmulo de saberes y experiencias con otros estudiantes de México, este intercambio de

saberes permitió a los discípulos conocer la gastronomía de un país vecino, así como sus ideas, reflexiones y miedos para mantener una vida saludable conjuntamente con su familia.

En la acción caracterizar los estilos de vida saludables y los factores de riesgo asociados a una mala nutrición en el estudiantado, los resultados se basaron en la búsqueda de información con una encuesta como instrumento de recolección, la cual los estudiantes participantes se la aplicaron a sus compañeros para conocer si tenía un estilo de vida favorable o si estaban propensos a ser un factor de riesgo asociado a una mala nutrición. Los resultados obtenidos fueron alarmantes, los estudiantes comprobaron la importancia de implementar actividades que orienten a sus compañeros y a sus familiares, como eliminar el consumo de bebidas gaseosas y jugos artificiales, así como el consumo de confites, exceso de frituras, y posteriormente incrementar la importancia que tiene el consumo de frutas y verduras, el desayunar antes de irse a la escuela, aspectos básicos para lograr una vida saludable.

Otra acción realizada con esmero fue la participación del I Encuentro virtual de experiencias exitosas sobre hábitos y estilos de vida saludables para un buen vivir, con la participación de líderes educativos, ONG, estudiantes, docentes de Colombia y México y la transmisión del material audiovisual a través de las TIC sobre hábitos y estilos de vida saludables.

En la actividad basada en gestionar alianzas interinstitucionales a través del referente de la Dimensión Vida Saludable contando con la participación de la Secretaria de Salud Departamental y la Fundación LASIRC, se gestionó un encuentro sincrónico mediante una reunión utilizando la plataforma *Zoom*, para invitarlos a participar en el proyecto y colaboraran orientando a los estudiantes sobre la importancia de los estilos de vida saludables.

Ahora bien, una de las acciones de la gestión educativa es socializar a las autoridades y diferentes actores de otros centros educativos, la propuesta de promoción de estrategias

pedagógicas para lograr estilos de vida saludables, fue relevante, porque la educación integral y el desarrollo humano se debe impartir en los diferentes establecimientos educativos y el compartir este tipo de propuesta en lograr un futuro sano, que la generación de relevo este integralmente desarrollada para que la ejercitación física y la alimentación sana y balanceada sean sus prioridades y de esta forma logra la salud en la población futura.

Para lograr una cultura de vida saludable, se requiere la implementación de estrategias que sensibilice y posteriormente se apropien de los hábitos alimenticios para mantener una vida saludable, insertando en su ingesta diaria alimentos rico en fibras, vitaminas y minerales como lo son las frutas y verduras, para ello se realizó un concurso de *Hábitos saludables para un buen vivir*, este concurso se realizó con antelación a la semana de hábitos y estilos de vida saludable, el cual se ejecutó dentro y fuera del aula de clase, con producción audiovisual sobre la estrategia 4X4 de Secretaria de Salud Departamental.

Hubo una actividad de realce significativo para todo el alumno, fue la feria gastronómica, donde los estudiantes de 6°,7°,8° grado participaron activamente, ofreciendo sus alimentos preparados con recetas saludables a todos sus compañeros, además compartieron sus saberes en la importancia que tiene para la salud mantener un estilo de vida saludable, donde la actividad física y la sana alimentación son fundamentales, con la finalidad de alejar a sus compañeros del sedentarismo que propicia los juegos de videos, las tecnologías, y favorecer las relaciones interpersonales que se desarrollan con las actividades físicas.

Ante la necesidad de intercambiar estrategias pedagógicas de saberes con niños del departamento para llevar un mensaje positivo hacia el cuidado de la salud, se realizó una sensibilización a estudiantes del municipio de San Diego sobre recetas y batidos saludables, el cual contó con una buena participación y entusiasmo para lograr una vida sana.

Al incentivar el uso de juegos didácticos en los estudiantes, la implementación de charlas sobre salud mental para potenciar el autocuidado y autocontrol, los participantes se emocionaron, por ser el juego una actividad motivadora por sí misma, lo que permitió formar grupos de estudiantes que fortalezcan la memoria, agilidad mental, los seleccionados fueron 30 estudiantes de los grados 6°, 7° y 8° grado, quienes participaron en las diferentes jornadas referidos a los temas de salud mental y rumba terapia.

Finalmente, en la última actividad realizada la actuación de la gestión educativa fue fundamental para la apropiación y valoración de las estrategias pedagógicas y didácticas de estilos de vida saludable. Lo cual permitió la construcción de una propuesta referida a un Diseño de una Unidad Didáctica: Salud y Bienestar Escolar (PSBE), la cual se entregó a la Secretaria de Salud Departamental para que reprodujeran los folletos que posteriormente se entregaran en las escuelas para lograr que todos los estudiantes del departamento Cesar estén notificados de la importancia de poseer un estilo de vida saludable.

Impacto Social y Educativo

Los resultados anteriormente descritos fueron producto del desarrollo de la gestión educativa en la promoción de estilos de vida saludables, el cual impactó a la sociedad, la cual desde hace muchos años se venían observando altas cifras de desnutrición y obesidad, siendo esto alarmante, porque podrían convirtiéndose en un problema de salud pública.

Esta situación motivó a la docente investigadora a realizar un estudio con una metodología de Investigación Acción a través de los postulados de Hernández, et al, (2006), quienes enlistan los ciclos del proceso en cuatro fases esenciales: Detección y diagnóstico del problema de investigación. Elaboración del plan para solucionar el problema o introducir el cambio. Implementación del plan y evaluación de resultados. Realimentación, la cual conduce a un nuevo diagnóstico y a una nueva espiral de reflexión y acción.

Para el desarrollo del primer paso, detección y diagnóstico del problema de investigación, los estudiantes implementaron una encuesta, en los resultados descubrieron que un bajo porcentaje de estudiantes que no desayunan en sus hogares, sino que lo hacen en la tienda escolar, comprando alimentos ricos en grasas saturadas, jugos artificiales y confites, los cuales en el futuro serán propensos a tener enfermedades como la obesidad, problemas circulatorios o diabetes, lo que convertiría a una población enferma en un futuro cercano.

Culminada esta etapa, se procedió a la siguiente fase: Elaboración del plan para solucionar el problema o introducir el cambio, este plan de acción abordó diferentes actores sociales como los docentes, estudiantes, padres de familia, organismos institucionales de salud y nutrición, Fundación LASIRC y rectores de otros centros educativos para que aportaran sus saberes en la planificación del proyecto con el fin de lograr la promoción de estilos de vida saludables.

La tercera fase fue la implementación del plan y evaluación de resultados, lo cual fue relevante en el proceso educativo de los estudiantes porque comprendieron la importancia de cambiar sus hábitos de salud, decidieron realizar actividades físicas y alimentarse de manera rica y balanceada.

La fase de realimentación, la cual conduce a un nuevo diagnóstico y a una nueva espiral de reflexión y acción, ha impulsados a los docentes continuar con los procesos de gestión que garanticen la promoción de estilos de vida saludables, incorporando a las familias como garantes de este proceso.

Otro aspecto de gran impacto durante el desarrollo del plan fue la colaboración y participación de los miembros de la Secretaria de Salud Departamental, la Fundación LASIRC, los líderes educativos, la ONG Fundación Chukuwata, y los estudiantes, docentes de Colombia y

México, gracias al apoyo de las plataformas tecnológicas que permitieron realizar encuentros sincrónicos.

Otro impacto fue el ocasionado a los docentes, ya que les permite realizar sus propias actividades para apoyar a sus estudiantes a lograr la implementación de estilos de vida saludables, ya que este tipo de actividades reflexivas dirigidas a los estudiantes y acudientes propiciará la formación de personas y ciudadanos críticos, analíticos, reflexivos y propositivos, lo cual es importante para cualquier sociedad que tenga en sus ciudadanos la esperanza de construir comunidades sanas y afianzadas en valores, con sentido productivo y constructivo. Finalmente se puede expresar que la gestión educativa actual requiere la formación de líderes pedagógicos actuantes, reflexivos y comprometidos con la misión de formar ciudadanos libres, sanos y aptos para desempeñar el papel que se propongan en la sociedad.

Capítulo 5. Conclusiones y Recomendaciones

Finalizada la investigación La gestión educativa en la promoción de estilos de vida saludables, se presentan las conclusiones extraídas en cada una de las etapas de la indagación, considerando para ello, las fases del método de la Investigación Acción y los resultados obtenidos en la consecución de los objetivos específicos propuestos. Posterior a las conclusiones, se presentan las recomendaciones.

Conclusiones

Para responder las interrogantes del estudio ¿Qué estrategias pedagógicas se pueden gestionar para promover estilos de vida saludables en la Institución Educativa Ángela María Torres Suárez del municipio Becerril en el Departamento del Cesar?, se realizó un diagnóstico que permitió descubrir que los hábitos alimenticios y los estilos de vida en los escolares es inadecuado, porque en su ingesta poco utilizan las frutas, verduras y leche, los cuales se necesitan para lograr un sano desarrollo.

La información obtenida confirmó el problema de la institución referidos a la vida saludable de los estudiantes, lo que permitió diseñar un plan de acción a través de estrategias pedagógicas que condujeran a la adquisición de hábitos alimenticios balanceados, con la incorporación de charlas, talleres, cursos de cocina, reflexiones sobre la manera de cómo nos alimentamos, que introdujeran a los estudiantes la formación de estilos de vida saludables.

La construcción del plan de acción conformado por once actividades, permitió que en su implementación la creación de un grupo de difusión para la comunicación empleando una aplicación gratuita tecnológica, la realización de estrategias pedagógicas como infografías, folletos, álbum botánico virtual, la elaboración de una huerta casera.

La gestión de alianzas interinstitucionales desde el componente dimensión de vida saludable, permitió la participación de entidades gubernamentales y no gubernamentales en la

implementación del plan de acción, además de la integración de los actores educativos participantes.

Así mismo, el paradigma sociocritico desde donde se desarrolla el proyecto, aborda la complejidad de comprensión que supone la gestión, el liderazgo educativo y la implementación de estrategias pedagógica, permite explicar las perspectivas de los sujetos involucrados, los instrumentos que se utilizan y el método con el que se implementa la investigación que facilita la participación de los estudiantes directamente involucrados.

En otro sentido, se realizó una producción audiovisual sobre la estrategia 4X4 de Secretaria de Salud Departamental, la transmisión de material audiovisual utilizando las TICs sobre hábitos y estilos de vida saludables. La elaboración de recetas y batidos saludables, la participación de grupos de estudiantes a través de juegos que fortalezcan la memoria, agilidad mental, todas estas acciones le permitió a la Secretaria de Salud Departamental elaborar una Propuesta de Diseño de una Unidad didáctica: Salud y Bienestar Escolar (PSBE).

Todas las acciones realizadas, permitieron evaluar la implementación del plan de acción para la promoción de estrategias pedagógicas de estilos de vida saludables, donde los estudiantes lograron concienciar la importancia de una sana y balanceada nutrición para lograr un buen desarrollo físico, prevenir enfermedades, además, comprendieron que las frutas y verduras, así como la leche son importantes para el crecimiento por su gran potencial de vitaminas y minerales.

Finalmente se concluyó que el estudio cumplió el objetivo general porque se gestionaron estrategias pedagógicas que permitan la promoción de estilos de vida saludables en la institución en estudio, donde los estudiantes aprendieron y comprendieron la importancia de adquirir hábitos alimenticios que susciten estilos de vida saludable en ellos y en su familia.

Recomendaciones

Habiendo compartido las conclusiones, la investigadora ofrece algunas recomendaciones a la luz del trabajo desplegado durante el abordaje de cada objetivo, aplicables al ámbito educativo trabajado en esta investigación.

Se recomienda a los docentes como formadores del proceso educativo desarrollar dentro de su salón de clase estrategias pedagógicas que fortalezcan los hábitos y estilos de vida saludable en los escolares, porque un cuerpo sano es sinónimo de una balanceada nutrición y esta favorece el desarrollo de las habilidades cognitivas, las cuales permiten que los estudiantes se apropien de los saberes y por ende adquieran un buen desempeño académico.

También se recomienda a los docentes diseñar e implementar estrategias pedagógicas desde la transversalidad, que promuevan estilos de vida saludables, por los beneficios fisiológicos que ofrece ya que permite reducir el riesgo al desarrollo de ciertas enfermedades, ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. A su vez, fortalece los huesos, músculos y mejora la presencia física. También tiene un impacto beneficioso desde el punto de vista psicológico, dado a que propicia un buen estado de ánimo, se previene el estrés, la ansiedad y la depresión, estimula la autoestima, a su vez, mejora la sociabilidad y favorece la autonomía y la integración social.

Existen algunas acciones que se recomiendan a los padres de familias, entre ellas están:

Incorporar frutas y verduras en algunas preparaciones alimenticias e incluirlas como merienda saludable para comer en fresco en la institución; participar activamente en cursos o talleres que se realicen en la institución educativa con un enfoque de salud preventiva.

De igual forma, se recomienda a los rectores de las instituciones educativas a trabajar en procesos de sensibilización de los docentes sobre la necesidad de abordar talleres sobre los estilos de vida saludable en los estudiantes, iniciando en la tienda escolar para que proporcionen a los

estudiantes alimentos ricos en vitaminas y minerales, eliminando las grasas saturadas y el consumo de gaseosas y jugos artificiales que ocasionan daños de salud en la población estudiantil.

Del mismo modo, es importante, que los docentes y las instituciones educativas se permitan evaluar y reflexionar sobre su labor en torno al desarrollo integral de sus estudiantes, para buscar nuevas estrategias que transformen la práctica pedagógica y al mismo tiempo se desarrollen estilos de vida saludables que influyan positivamente en sus estudiantes, al tomar en cuenta sus necesidades, intereses e inquietudes, para interesarlos hacia nuevas dinámicas educativas, que les conduzcan a ir más allá de los contenidos académicos con la formación de hábitos alimenticios para obtener una vida saludable.

En otro sentido, la institución educativa se puede permitir incorporar infraestructura deportiva para la realización de actividades recreativas, que propendan la consecución de estilos de vida más activos. Del mismo modo, implementar espacios de comunicación o informativos virtuales para padres sobre salud y bienestar.

Referencias bibliográficas

- Albert, M. (2007). *La investigación educativa: claves teóricas*. España: Mc Graw Hill.
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica*. . 6ta. Edición. Editorial Episteme. ISBN: 980-07-8529-9.
- Bausela, A. (s.f.). La docencia a través de la investigación acción. *Revista Iberoamericana de Educación (ISSN: 1681-5653)*. file:///D:/Downloads/2871-Texto%20del%20art%C3%ADculo-797-1-10-20180114.PDF
- Botero, C. (2007). Cinco tendencias de la gestión educativa . *Revista Politécnica*.
<https://rieoei.org/historico/deloslectores/2811Botero.pdf>.
- Brizuela, M. (s/f). Perfil Antropométrico y aptitud física en voleibolistas juveniles de Colima. *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte*.
<https://ened.conade.gob.mx/Documentos/REVISTA%20ENED/Revista9/articulo15.pdf>, 217-230.
- Cadavid, M. (2019). *¿Cómo te ayuda el pensamiento sistémico en la planeación estrategia del cambio?*.
<http://www.centrodeestudiosaeronauticos.edu.co/cea/panacea/Pages/C%C3%B3mo-te-ayuda-el-pensamiento-sist%C3%A9mico-en-la-planeaci%C3%B3n-estrategia-del-cambio.aspx>.
- Castro, C. (10 de Agosto de 2009). Comer mal es peor que fumar. *El País*.
- Cerón, c. (2012). *Universidad y Salud*.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,fautores%20socioculturales%20y%20caracter%C3%ADsticas%20personales%22.

- Cobo, G. y Valdivia, S. (2017). Aprendizaje basado en proyectos. *PUCP*. Obtenido de <https://idu.pucp.edu.pe/wp-content/uploads/2017/08/5.-Aprendizaje-Basado-en-Proyectos.pdf>.
- Cobo, G., & Valdivia, S. (2017). Aprendizaje basado en proyectos. *Revista PUCP*. <https://idu.pucp.edu.pe/wp-content/uploads/2017/08/5.-Aprendizaje-Basado-en-Proyectos.pdf>.
- Colinga, S. García, J. y Blanco, C.,. (2017). El docente como investigador y transformador de sus propias prácticas. La investigación en acción. *Transformación*, 14-23.
- Contreras, A. (2020). Intervención educativa para la promoción de estilos de vida saludable en adolescentes. *Revista Espacios*. <http://www.revistaespacios.com/a20v41n37/a20v41n37p17.pdf>.
- Cortina, C., Ortíz, A., & Expósito, Y. (2015). Reflexiones en torno al aprendizaje basado en problemas: una alternativa en la asignatura gestión del cuidado. *Revista Scielo*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192015000400008.
- Díaz, O. (2007). *Estilos de vida saludables*. [http://www.cedro.sld.cu/bibli/1\(14\).pdf](http://www.cedro.sld.cu/bibli/1(14).pdf)
- Duarte, F. (2020). Liderazgo educativo en el siglo XXI. *Revista Digital de Investigación y Postgrado*. <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/13.pdf>, 86-111.
- Erem, S. (2014). ¿Cómo lograr una vida saludable? *Revista Scielo*. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100018.
- Espinoza, V. (2020). *Estrategias Metodológicas para la educación en línea*. <https://www.yeira.training/blog/top-7-de-estrategias-para-clases-en-linea>.
- FAO. (s/f). *Educación Alimentaria y Nutricional*. <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>.

- Forero, I. (2013). *El rol del docente en la gestión educativa de la escuela rural multigrado*. Trabajo de grado de maestría, Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá. Recuperado el 07 de febrero de 2022, de <http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/1091/TO-16298.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gajardo, J., & Ulloa, Jorge. (2016). Liderazgo Pedagógico, Conceptos y Tensiones. *Revista Líderes Educativos*. <https://www.lidereseducativos.cl/wp-content/uploads/2017/01/NT-6.pdf>.
- Galán, M. (18 de abril de 2017). *Qué es y como se hace un diario de campo*. Obtenido de <http://manuelgalan.blogspot.com/2017/04/que-es-y-como-se-hsce-un-diario-de-campo.html>
- Galarza, S. Torres, A. Méndez, S. y Pérez, B. (2011). Herramientas de análisis multi-criterio como soporte para el diseño del Programa Social de la Facultad de Ingeniería. *Estudios gerenciales*, 27(121), 175-194. <http://www.scielo.org.co/pef/eg/v27n121/v27n121a10.pdf>
- Gómez, J. (2017). *La Educación física en el desarrollo de hábitos saludables en la escuela. Caso Institución Educativa Promoción Social*. http://bibliotecadigital.usbcali.edu.co/bitstream/10819/5261/1/La%20educaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20desarrollo%20de%20h%C3%A1bitos_Jhymmy. Cartagena-Colombia.
- GRAIN, E. y. (2009). Alimentando al Cambio Climático: El fracaso del sistema alimentario transnacional. En *Cocinando el Planeta* (págs. 5-11).
- Guerrero, H., Polo, S, Martínez, J, & Ariza, P. (2018). Trabajo colaborativo como estrategia didáctica para el desarrollo pensamiento crítico. *Revista Opción*.

- Hernandez, R. Fernandez, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación. Cuarta edición*. Mexico: Printed.
- Hernández,R.Fernández,C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill Internacional.
- Jaramillo, Y. (2019). *Liderazgo pedagógico y calidad educativa de la Escuela de Educación Básica Sulima García Valarezo de la ciudad de Machala - 2018*.
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11370/Jaramillo_ay.pdf?sequence=3 . Lima, Perú.
- Minagricultura. (2017). *Lineamientos Estratégicos de Política Pública para la Agricultura Campesina, Familiar y Comunitaria*.
- Ministerio de Educación Nacional. (2015). *¿Qué son los estilos de vida saludables?*
<https://www.mineducacion.gov.co/1621/w3-article-350651.html>.
- Ministerio de Salud. (2013). Orientaciones para el desarrollo de las actividades de tamizaje en el marco del plan de salud pública de intervenciones colectivas- PIC. *Revista de salud Pública, Print version ISSN0124-0064, 15(2)*.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/orientaciones-tamizaje-pic.pdf>
- Morales, P., & Landa, V. (2004). Aprendizaje Basado en Problemas. *Revista Theoría*.
<http://www.ubiobio.cl/theoria/v/v13/13.pdf>.
- Moreno, P. (2019). *Estilos de vida de los profesionales de la salud. Red descentralizada de salud de Gracias, Lempira-Honduras*. <https://repositorio.unan.edu.ni/12515/1/t1106.pdf>.
Honduras.

Muñoz. (2019). *Aprendizaje basado en proyectos (ABP) en la enseñanza de ELE*.

<https://www.eaquals.org/resources/ane-munoz-varela-aprendizaje-basado-en-proyectos-abp-en-la-ensenanza-de-ele/>.

Organización Mundial de la Salud. (2011). *Salud Mental*.

<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/31342/salud-mental-guia-promotor.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Organización Mundial de la Salud. (2020). *OMS*. [https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-](https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa)

[sheets/detail/physical-](https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa)

[activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa](https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa).

Organización de las Naciones Unidas . (s/f). *Educación para la salud y el bienestar*.

<https://es.unesco.org/themes/educacion-salud-y-bienestar>.

Palella, S. y Martins, P. (2017). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Caracas:

FUDEUPEL.

Pérez, S. (2014). Actividad física y salud: aclaración conceptual.

<https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>.

E.F. Deportes.com.

Piñero, M. y Rivera, M. (2013). *Investigación cualitativa: Orientaciones procedimentales*.

Barquisimeto, Venezuela: LITOCOLOR C.A.

Posso, R., Pereira, M., Paz, B., & Rosero, M. (2021). Gestión educativa: factor clave en la

implementación del currículo de educación física. *Revista Venezolana de Gerencia*, 232-

247. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.26.e5.16>.

Ramos, C. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *INIFE 23(1)*.

http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_1/Carlos_Ramos.pdf

- Rico, A. (2016). La gestión educativa: Hacia la optimización de la formación docente en la educación superior en Colombia. *Revista Scielo*.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-89322016000100005.
- Rico, A. (2016). La gestión educativa: Hacia la optimización de la formación docente en la Educación Superior en Colombia. *Revista Sophia*.
<http://www.scielo.org.co/pdf/sph/v12n1/v12n1a04.pdf>.
- Rodríguez, M. (2009.). Impactos globales y locales, más allá de los osos. En *Cambio climático: lo que está en juego*. (págs. pag, 19-25). Bogotá: Dupligráficas.
- Ruitón, J. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana*.
<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4333/RUITON%20RICRA%20JES SICA%20GISELLA%20-%20MAESTRIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Salas, D. (2019). *Estilos de Vida Saludables en Escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú*.
<https://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/2453?show=full>. Lima.
- Sánchez, M. (2016). Riesgos en el cuidado de la salud de las familias de Valledupar. *Revista Ciencia y Cuidado.*, 23-42.
<https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/download/733/1196?inline=1>.
- Sánchez, O., Ordoñez, C, & Toledo, J. (2018). El trabajo colaborativo como estrategia didáctica para la enseñanza/aprendizaje de la programación: una revisión sistemática de literatura. *Revista Redalyc*. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3442/344255038007/html/index.html>.

- Schuster, A. Puente, M. Andrada, O. y Maiza, M. (2013). La metodología cualitativa, herramienta para investigar los fenómenos que ocurren en el aula. La investigación educativa. *Revista Electrónica Iberoamericana de Educación en Ciencias y Tecnología*, 4(2), 109-139.
- <http://www.exactas.unca.edu.ar/riecyt/VOL%204%20NUM%202/TEXT0%207.pdf>
- Secretaría de Salud Departamento del Cesar. (2012). *Estudio del estado nutricional en infantes de 8 a 12 años en el Departamento Del Cesar*. El Cesar-Colombia.
- Secretaría de Salud Departamento del Cesar. (2019). *Tamizaje nutricional de estudiantes de la I.E. Ángela María Torres Suárez*. El Cesar-Colombia.
- Taylor, S., & Bodgan, R. (2000). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación* (3 ed.). España: Paidós.
- Tercedor, P. (2000). *Modalidades de práctica de actividad física en el estilo de vida de los escolares*.
- [https://www.efdeportes.com/efd24b/estilo.htm#:~:text=Mendoza%20y%20cols%20\(1994\)%20muestran,\)%2C%20los%20factores%20macrosociales%2C%20que.](https://www.efdeportes.com/efd24b/estilo.htm#:~:text=Mendoza%20y%20cols%20(1994)%20muestran,)%2C%20los%20factores%20macrosociales%2C%20que.)
- Tovar, S., Navarro, J., & Fernández, M. (1997). Evaluación del Estado Nutricional en Niños. Conceptos actuales. *Revista Honduras Pediátricas*.
- <http://www.bvs.hn/RHP/pdf/1997/pdf/Vol18-2-1997-7.pdf>.
- Tutiven, M. (2018). *La gestión educativa como factor asociado en la eficacia del clima organizacional en el Colegio Fiscal Compensatorio “31 de Octubre” del cantón Samborondón, provincia del Guayas*. Quito-Ecuador.
- <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6376/1/T2717-MGE-Tutiven-La%20gestion.pdf>.

UNESCO. (s/f). *Educación para el bienestar y la salud*. <https://es.unesco.org/themes/educacion-salud-y-bienestar>.

Valderrama, J. (s/f). *La gestión educativa hacia el mejoramiento de la calidad de la educación*. https://eduvirtual.cuc.edu.co/moodle/pluginfile.php/390533/mod_resource/content/1/LA%20GESTION%20EDUCATIVA%20HACIA%20EL%20MEJORAMIENTO%20DE%20LA%20CALIDAD%20EDUCATIVA.pdf.

Vera, A y Coatt, P. (2018). *El Paradigma socio crítico y su contribución al Prácticum en la Formación Inicial Docente*. <http://innovare.udec.cl/wp-content/uploads/2018/08/Art.-5-tomo-4.pdf>

Apéndices

Apéndice A. Consentimiento Informado



Proyecto de Investigación
Maestría en Gestión y Evaluación Educativa
Docente: Nancy Patricia Gutiérrez
Institución Educativa Ángela María Torres Suárez



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
1926

Señor padre de familia / acudiente de: _____

El proyecto de Investigación: La gestión educativa en la promoción de estilos de vida saludables en una institución educativa en el municipio de Becerril Cesar; direccionado por la docente Nancy Patricia Gutierrez, Maestrante de Gestión y Evaluación Educativa de la Universidad Santo Tomas en convenio con la Secretaria de Educación Departamental y el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación; Inician el camino de la investigación para identificar cuáles son los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en estudiantes de la institución educativa donde su hijo asiste, que permite identificar el nivel de ejercicio realizado, el consumo de alimento, para generar estrategias con el fin de prevenir el sedentarismo, enfermedades no transmisibles como la diabetes, obesidad y el aprovechamiento del tiempo libre.

Por lo tanto, nos gustaría invitar a su hijo para que tome parte de este proyecto, en su calidad de estudiante como participante voluntario, las evaluaciones del proyecto tendrán lugar en el espacio de las clases de ciencias y otros espacios establecidos por la gestión administrativa. El colegio ha dado su consentimiento para realizar los test a todos los estudiantes, pero bajo un esquema voluntario, usted solo tiene que devolver el formato adjunto SI- NO desea que su hijo participe en parte del proyecto o en todo el proyecto.

Todos los datos son codificados numéricamente y por lo tanto son anónimos. Los datos individuales de los niños no son de nuestro interés y dicha información no será reportada. Su hijo (a) podrá retirarse en cualquier momento del proyecto lo cual NO afectará de ninguna manera su proceso educativo ni su situación en el colegio.

Estaría agradecida si usted permite a su hijo participar en este proyecto. Espero ayudar a que su hijo y futuras generaciones adopten estilos de vida más saludables.

Si usted autoriza la participación de su hijo en este proyecto por favor firme el siguiente formato:

Yo.....Padre/madre/acudiente del
(la) niño(a)del grado
.....

Doy mi consentimiento para que el niño mencionado participe en el proyecto descrito anteriormente. Firma cc # Celular

Apéndice B. Cuestionario para Estudiantes



Proyecto de Investigación
Maestría en Gestión y Evaluación Educativa
Docente: Nancy Patricia Gutiérrez
Institución Educativa Ángela María Torres Suárez



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
CULTURA Y TRADICIÓN
1926

Datos sociodemográficos

Edad: _____ Sexo: _____ Grado que estudias: _____

Frecuencia del consumo de alimentos

1 ¿Consumes el desayuno antes de ir al colegio?

Diariamente: _____ Eventualmente: _____ No: _____

Sintomatología asociada a la omisión del desayuno

2. ¿Cuándo no desayuna, siente algunos de estos síntomas en su cuerpo?

Cansancio, sueño y distraído: _____ Mareo y dolor de estómago: _____

Dolor de cabeza y de estómago: _____ Fatiga, cansancio y sueño: _____

No es mi caso: _____

Preferencia de alimentos en la escuela

3. ¿En el tiempo del descanso escolar que tipo de alimentos consume?

Gaseosa, fritos y dulces: _____ Empaquetados, gaseosas y agua: _____

Pan, avena y agua: _____ Frutas: _____

Alimentos preferidos en el desayuno

4. De las siguientes opciones, la que más consume en el desayuno es:

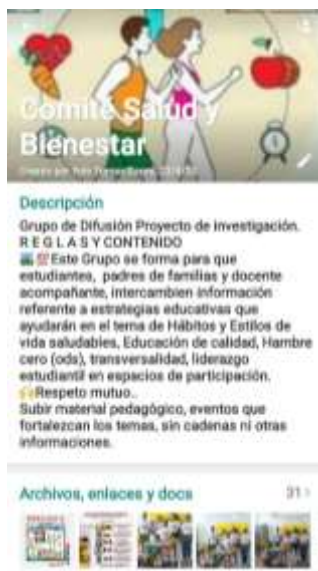
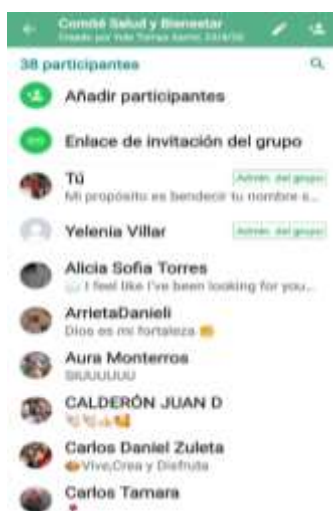
Cereal con leche o yogurt

Pan y chocolate: _____ Arepa, huevos y café con leche: _____ Solamente fruta: _____

Apéndice C. Registro de Campo 1.

Diario de campo N° 1	
Registro de Actividades	
Fecha	22 de febrero de 2021
Modalidad: Practica Pedagógica	Educación en casa, mediada por la virtualidad en tiempos de pandemia
Actividad	Creación de un grupo de difusión para la comunicación de las actividades del proyecto. Creación de Grupo de WhatsApp (aplicación tecnológica gratuita)
Participantes	Estudiantes, Docente Investigadora y padres de familias
Objetivo	Emplear un medio de información para divulgar información pertinente del proyecto de estilos de vida saludables.
Nombre del Observador	Nancy Patricia Gutiérrez Gutiérrez
Descripción de observaciones:	Dadas las condiciones para enfrentar el reto educativo por la contingencia de la emergencia epidemiológica causada por el Covid 19 y apoyándome en las directrices nacionales, departamentales e institucionales, cree un grupo de difusión para informar a los actores participantes en el proyecto y como alternativa de solución para el acompañamiento y asesoría de los estudiantes. Tuve en cuenta la flexibilidad en el acompañamiento virtual para no saturar de contenidos del proyecto, sino de gestión de estrategias pedagógicas que pudieran en su momento ser un punto de encuentro, buscando más un intercambio de sentires en las familias, especialmente entre el estudiantado, lo cual le permitió una comunicación precisa.
Transferencia De Conocimiento	Partiendo de las limitantes de los estudiantes para conectarse a encuentros sincrónicos académicos en los temas planteados, los cuales se trabajaron desde el área de ciencias naturales en las asignaturas de biología-química, permitiendo mantener una comunicación fluida, se empleó el grupo de WhatsApp La participación fue efectiva y propicia según los padres y estudiantes; iniciamos el proceso con 42 participantes, algunos se retiraron quedando 38 los integrantes.

Registro fotográfico



Apéndice D. Registro de Campo 2.

Diario de campo N° 2	
Registro de Actividades	
Fecha	Desde el 24 de marzo al 18 de abril de 2021
Lugar	Encuentros sincrónicos y asincrónicos trabajo en casa
Modalidad: practica pedagógica	Educación en casa, mediada por la virtualidad en tiempos de pandemia
Actividad	Realización de estrategias pedagógicas como Infograffas y folletos
Participantes	Estudiantes, Docente
Objetivo	Documentar como se implementaron las actividades pedagógicas asignadas por la docente a partir de ambientes virtuales de aprendizaje (AVA) para el trabajo en casa en el tema de Estilos de vida saludables desde el componente la nutrición y bienestar.
Nombre del observador	Nancy Patricia Gutiérrez Gutiérrez
Descripción de observaciones:	<p>Se realiza la socialización de la actividad utilizando la herramienta tecnológica de WhatsApp para evidenciar el trabajo no presencial o trabajo en casa, se presentan los logros proyectados en la guía de aprendizaje, diseñadas por el área de ciencias naturales y las cuales fueron entregadas en el colegio para el desarrollo de actividades.</p> <p>Estrategia pedagógica: Aprendizaje Basado en Problemas</p> <p>La guía de aprendizaje se desarrollará con los grados: 7</p> <p>Actividad colaborativa o autónoma: Los estudiantes trabajaron entre sus pares de forma virtual para asegurar el trabajo en equipo y en el encuentro sincrónico se socializaron los resultados.</p> <p>Objetivo: Aprovechar el tiempo libre generando espacios para la indagación, participación y diseño de material gráfico.</p> <p>Realización de infografías y folletos del tema del Sistema Circulatorio.</p> <p>El estudiante después de abordar la pregunta problema, indaga individualmente para darle respuesta y desarrolla las actividades propuestas en la guía didáctica del plan curricular, la cual destaca la importancia del sistema circulatorio en la salud humana y termina con el diseño de un folleto o infografía de una enfermedad que afecta el sistema circulatorio, con sus síntomas, tratamiento y cuidados, que será socializada entre los compañeros para reafirmar en ellos la prevención de enfermedades asociadas a los malos hábitos.</p>
Interpretación y análisis:	<p>Debilidades: Los niños presentaron en esta etapa muchos problemas de conectividad y solo se pudieron realizar algunas actividades, con la ayuda de la plataforma zoom, se hizo un encuentro donde se presentó ausencia de estudiantes para socializar los folletos, infografías, pero solo el 50% de los niños entregaron resultados ya que muchos no tienen las herramientas tecnológicas para evidenciar sus trabajos, otros niños hicieron sus folletos a mano.</p> <p>Oportunidades: Es un grupo motivado donde se pueden trabajar las iniciativas que promuevan estilos de vida saludables en la institución.</p> <p>Son recursivos, buscan otros medios para presentar sus actividades.</p> <p>Fortalezas: En el desarrollo de las guías de trabajo se observó la implementación de herramientas y recursos que permitieron el diseño gráfico y visual ya que se entendieron de forma creativa los datos más importantes del tema, especialmente en los concejos para la prevención de enfermedades.</p> <p>Por otro lado, integré actividades del proyecto de investigación, aspecto que socialicé con los padres de familias con anticipación, ya que muchos de sus hijos no estaban incluidos en la muestra establecida, hubo buena aceptación de la estrategia por parte de los padres y apoyaron a sus hijos en la presentación de las actividades y participaron de forma empática.</p>

Amenazas: De ampliarse la cuarentena, puede aumentar el índice de deserción escolar debido, a la escasa capacitación de los padres de familia en entornos virtuales y a la falta de acompañamiento en cuanto a la infraestructura tecnológica que la institución ofrece a las familias, por lo tanto, están lejos de las necesidades reales de las comunidades.

Registro fotográfico:

Socialización de folletos en encuentros sincrónicos

link del encuentro:

Nancy Patricia Gutiérrez le está invitando a una reunión de Zoom programada.

Tema: Socialización Grado: 701

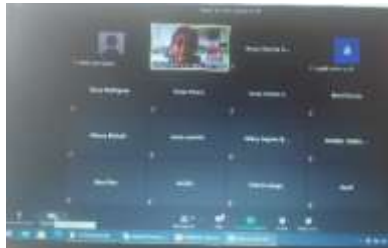
Hora: 27 jul. 2021 08:00 a. m. Bogotá

Unirse a la reunión Zoom

<https://us04web.zoom.us/j/71414344413?pwd=NDhSdDF2MIE3VzRLY1NjSUt0VVdqUT09>

ID de reunión: 714 1434 4413

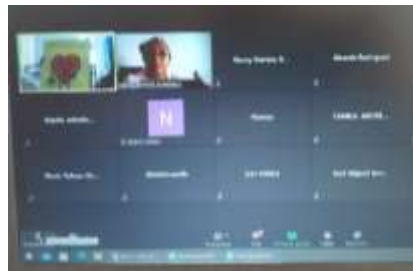
Código de acceso: W66r6Z



link del encuentro: Unirse a la

reunión Zoom

<https://us04web.zoom.us/j/72720883521?pwd=dXZQQ29hTFI0NDdzQ2xhcC84dGJlQT09>



Apéndice E. Registro de Campo 3.

Diario de campo N° 3	
Registro de actividades	
Fecha	19 de abril al 27 de julio de 2021
Lugar	Encuentros sincrónicos y asincrónicos trabajo en casa
Modalidad: practica pedagógica	Educación en casa, mediada por la virtualidad en tiempos de pandemia
Actividad	Realización de estrategias pedagógicas: Reactivación de la Huerta Casera y elaboración de álbum botánico virtual
Participantes	Estudiantes, Docente
Objetivo	Documentar como se implementaron las actividades pedagógicas asignadas por la docente a partir de ambientes virtuales de aprendizaje (AVA) para el trabajo en casa en el tema de Estilos de vida saludables desde el componente la nutrición y bienestar
Nombre del observador	Nancy Patricia Gutiérrez Gutiérrez
Descripción de observaciones:	<p>La huerta casera y elaboración de un álbum botánico virtual: Después del paro nacional se aborda en el grupo la reactivación de esta actividad pedagógica, ya que desde el año 2020 se inició como la estrategia: Una mirada de amor al planeta y que se hacía necesario seguir liderando desde un enfoque sistémico, se centró en sensibilizar a los estudiantes hacia una conciencia ética, ecológica y como responsabilidad social</p> <p>Objetivo: Promover el conocimiento, el consumo de especies vegetales y el rescate de saberes</p>
Interpretación y análisis:	<p>Transferencia de conocimiento Los estudiantes tienen buena actitud durante el desarrollo de la actividad, siguen el paso a paso de la guía para hacer el montaje y germinación de las plantas.</p> <p>Debilidades: Se observa que un grupo de estudiantes no cuentan con un adulto acompañante, que les guíen en la consecución de sus actividades, ya que muchos padres trabajan todo el día o viven solo con sus madres que trabajan en lo que les salga en el diario vivir.</p> <p>Oportunidades: las prácticas pedagógicas con ambientes virtuales de aprendizaje AVA, encierran procesos como las tutorías, el trabajo en equipo, los seguimientos en los grupos de WhatsApp, sustentados en la motivación y el interés del estudiantado. Por lo tanto, se puede observar que este tipo de estrategia ayuda a enfocar a los niños con su entorno cercano y se logra familiarizar con los saberes de sus padres y abuelos, es decir buscan dinámicas vinculantes más que lo operacional.</p> <p>Fortalezas: Los estudiantes tienen el espacio para entrevistar a sus abuelos y padres acerca de los beneficios de las plantas que hay en el patio de su casa. Periódicamente se les realiza el seguimiento de la germinación de las plantas y tiempo de aparición de brotes y proceso completo de crecimiento, mantenimiento y cuidados de la huerta. Por último, se</p>

socializó lo aprendido y se sintieron agradecidos ya que se hizo énfasis en que su desempeño fue fundamental como aporte a la seguridad alimentaria, para el mejoramiento de la calidad de vida de sus familias, ya que disfrutaron de los frutos cosechados.

Tanto padres como estudiantes expresaron su nivel de conformidad con las actividades, porque estuvo adaptada a la situación de confinamiento que se vivía, además de la utilización de diferentes recursos que fueron reutilizados en casa.

Amenazas: se debe partir de algunas limitaciones que tienen los estudiantes para socializar sus dudas en el grupo de WhatsApp, lo cual, dificulta grandemente el proceso de poner en práctica lo propuesto, algunos niños en sus soledades, como algunos lo expresaron no sentían esa motivación para hacer la huerta, inicialmente las plantas iniciaron el proceso de germinación, pero cuando sembraron se les murieron las plantas, de pronto por la falta de preparación del terreno.

Registro fotográfico






Conclusiones:



Para este tipo de actividades donde se incorporaron diversas tareas y retos, se observa que los estudiantes dedicaron parte de su tiempo libre a la realización de las mismas, aspecto que es importante en este tiempo de pandemia donde la única opción que tienen los niños es ver televisión o jugar; otro aspecto que vale la pena destacar fue el acompañamiento de los padres o abuelos en la estructuración de la huerta y el álbum.

En cuanto al seguimiento pedagógico, la retroalimentación oportuna posibilitó valorar la consecución y disponibilidad de recursos, el manejo de herramientas, diferencias en el estudiantado para llevar a cabo las actividades, lo que permite la evaluación del proceso.



Apéndice F. Registro de Campo 4.

Diario de campo N° 4 Registro de actividades	
Fecha	8 de junio de 2021
Lugar	Reunión plataforma Meet Link de reunión: https://meet.google.com/rek-vjdv-bvd
Modalidad: practica pedagógica	Educación en casa, mediada por la virtualidad en tiempos de pandemia
Actividad	Feria de Ciencias Virtual 2021 CECyTE Huejotzingo México
Participantes	Estudiantes, Docentes, Directivos e invitados especiales
Objetivo	Participar en intercambio académico en feria de ciencias virtual con estudiantes investigadores de la red AIDA México para divulgar el proyecto
Descripción de observaciones:	<p>La actividad consistió en dar a conocer los avances del proyecto desde las voces de los estudiantes, que en esta oportunidad fueron escuchados por los estudiantes y docentes de una institución internacional, el CECyTE Huejotzingo de Puebla México, gracias a la maestra Claudia Olvera representante de la red LASIRC en México quien realizo la invitación,</p> <p>Se observó la apropiación de saberes desde la explicación dada por los estudiantes, relacionada a los hábitos y estilos de vida saludables que los estudiantes deben tener para alcanzar un desarrollo normal y alcanzar el bienestar, además explicar claramente la estructura del proyecto y las implicaciones que tienen estas para la consolidación de una iniciativa colectiva que beneficiará a toda la comunidad educativa.</p>
Transferencia de conocimiento	Se estableció vínculo emocional como: la seguridad, confianza y empatía que se genera en los estudiantes, ya que son escuchados por personas ajenas a la institución y los motivan a salir adelante con el proyecto.
REGISTRO FOTOGRAFICOO	<p>Feria de Ciencias Virtual 2021 Martes, 8 de junio · 8:30am – 1:00pm Información para unirse a Google Meet Enlace a la videollamada: https://meet.google.com/rek-vjdv-bvd</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>
Link de transmisión:	https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1189039658202359&id=100012890071057&sfnsn=scwspwa


Apéndice G. Registro de Campo 5.

Diario de campo N° 5 Registro de actividades	
Fecha	24 de julio de 2021
Lugar	Institución educativa
Modalidad: practica pedagógica	Educación presencial bajo el esquema de alternancia
Actividad	Recolección de información
Participantes	Estudiantes, Docentes, Directivos
Objetivo	Caracterizar los estilos de vida saludables y los factores de riesgo asociados a una mala nutrición en el estudiantado.
Descripción de observaciones:	<p>De acuerdo establecido en la directiva ministerial 05 del 17 de junio de 2021 el ministerio de educación estableció los lineamientos para la prestación del servicio de educación en casa y en presencialidad bajo el esquema de alternancia con la implementación de prácticas de bioseguridad en la comunidad educativa dado que fueron asignados los recursos para hacer los ajustes institucionales.</p> <p>Dadas las condiciones se hizo necesario volver a la institución bajo el modelo de alternancia, lo cual permitió la realización de la caracterización de los estudiantes en torno a los estilos de vida saludables y los factores de riesgos asociados a una mala nutrición.</p>
Transferencia de conocimiento	<p>Este proceso se realizó paulatinamente, de forma análoga y digital (en línea) ya que muchos estudiantes no regresaron a la institución.</p> <p>Formulario: https://docs.google.com/forms/d/1iW-t2Jg5LdHiPkEs2dGZD6Bar7wo6YCJQKHecyj11VY/edit</p>
Registro fotográfico	<p>Tamizaje: Diagnóstico nutricional</p>  <p>Encuestas</p> 

Apéndice H. Registro de Campo 6.

Diario de campo N° 6	
Registro de actividades	
Fecha	31 de julio de 2021
Lugar	Reunión plataforma Zoom
Actividad	Encuentro sincrónico
Participantes	Docentes, Estudiantes e Invitados de las entidades
Objetivo	Gestionar alianzas interinstitucionales a través del referente de la Dimensión Vida saludable de la Secretaria de Salud Departamental y la Fundación LASIRC
Descripción de observaciones:	<p>La gestión de alianzas con miembros de entidades gubernamentales y no gubernamentales como la red LASIRC, permite la consolidación de apoyos interinstitucionales que dinamizaran el proceso llevado a cabo en la institución.</p> <p>La actividad consistió en que los estudiantes exponían paso a paso en que consiste en proyecto y las estrategias para conseguir la sensibilización deseada</p> <p>A medida que se iba avanzando los invitados mostraban interés y al finalizar se les dio la palabra para que expresaran sus apreciaciones.</p>
Transferencia de conocimiento	<p>Fortalezas: Hubo buena receptividad para la implementación del proyecto, manifestando el referente departamental que el viable la intervención en el colegio y que contamos con su apoyo para el proceso.</p> <p>Se buscó favorecer el espacio de configuración interinstitucional para el intercambio de aportes, ideas que favorecen el progreso del proyecto, buscando repensar las prácticas de enseñanza y de aprendizaje hacia el mejoramiento y la calidad educativa.</p> <p>Los estudiantes trabajaron en cooperación para la presentación verbal de estrategias y tienen la oportunidad de hablar sobre su experiencia de aprendizaje y los retos u obstáculos que pudieron sortear.</p> <p>Oportunidad:</p> <p>El vínculo socio afectivo: como seguridad, confianza y empatía que se genera en los estudiantes, ya que son escuchados por personas ajenas a la institución y que los motivan a salir adelante con el proyecto.</p> <p>Debilidades: Escasa disponibilidad de los directivos docentes en el acompañamiento directo en el encuentro.</p> <p>Amenazas: que en las próximas reuniones los directivos sigan con el mismo desinterés en el proceso.</p> <p>Conclusiones:</p> <p>Con esta actividad se observó que los niños tienen más facilidad en comentar datos específicos de su entorno, como cuando hablan de los productos alimenticios que se cultivan allí, cuando hablan de sus preferencias, de su cultura y de su gente.</p> <p>Unirse a la reunión Zoom https://us04web.zoom.us/j/78207889052?pwd=Rm1lIWVFRSDhKampWGHDbFdXR3ZmUT09</p>
Registro fotográfico	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

Apéndice I. Registro de Campo 7.

Diario de campo N° 7 Registro de actividades	
Fecha	15 de septiembre de 2021
Lugar	Coliseo Instecamts
Modalidad: practica pedagógica	Educación presencial bajo el esquema de alternancia
Actividad	Planeación de actividades para la semana de hábitos y estilos de vida 2021
Participantes	Docentes, Directivos, Representantes de Secretaria de Salud y Hospital
Objetivo	Socializar a diferentes actores educativos la propuesta de la gestión educativa en la promoción de estrategias pedagógicas de estilos de vida saludables en el Instecamts.
Descripción de observaciones:	<p>De acuerdo a los lineamientos para la semana de hábitos de vida saludables dados por el ministerio de salud, se planearon diversas actividades para gestionar estrategias intersectoriales que promuevan el consumo de frutas y verduras en las comunidades.</p> <p>Esta planeación permitió la organización de actividades relacionada a los estilos de vida saludables en los estudiantes las cuales fueron socializadas en la reunión, Semana de Hábitos y estilos de vida saludables</p> <p>Recetas saludables, creación de material audiovisual, concurso, talleres, juegos, etc.</p> <p>Encuentros virtuales sobre hábitos y estilos de vida saludables.</p>
Transferencia de conocimiento	<p>Lo que se busca es que cada actividad fortalezca competencias investigativas, habilidades interpersonales, comunicativas, pedagógicas, sociales, culturales en los participantes de acuerdo al contexto para aprender a aprender auto organizadamente y reflexivamente.</p> <p>Conclusiones: La mayoría de los participantes dieron su aporte y estuvieron de acuerdo con participar en las actividades.</p>
Registro fotográfico	

Apéndice J. Registro de Campo 8.

Diario de campo N° 8	
Registro de actividades	
Fecha	16 septiembre de 2021
Lugar	Institución educativa Ángela María Torres Suarez
Modalidad: Práctica pedagógica	Educación presencial bajo el esquema de alternancia
Actividad	Concurso “Hábitos saludables para un buen vivir”
Participantes	Estudiantes
Objetivo	Realizar un concurso de (infografías o dibujos) sobre hábitos de vida saludables

Descripción de observaciones:

La actividad consistió en realizar un concurso de infografías o dibujos a partir de un diseño creativo, donde los estudiantes expresaran los beneficios del consumo de frutas y verduras para una buena nutrición. Las bases del concurso fueron sencillas y todos los niños de las dos sedes podían participar teniendo en cuenta la modalidad, así:
 Categoría A: Preescolar 1° y 2° Categoría B: 3°, 4° y 5°
 con modalidad: Dibujo
 Categoría C: 6°, 7° y 8° Categoría D: 9°, 10° y 11°
 con modalidad: Infografía
 Fecha de inicio: 16/09/2021 Fecha de Cierre y premiación: 23/09/2021

Transferencia de conocimiento



Se recibió apoyo interinstitucional de la Alcaldía Municipal, Gestión Social, Secretaria de Salud Municipal y Hospital San José

Conclusiones:
 Como todos los estudiantes no se sometieron a la modalidad presencial, se envió la información por los diferentes grupos de WhatsApp. Los estudiantes finalistas fueron 8 de todos los niveles educativos y a todos se les entregó un obsequio por parte de las entidades antes mencionadas, que consistió en un Kit con útiles escolares para el fomento de la expresión artística. Este tipo de estrategias llamo mucho la atención de los estudiantes quienes presentaron muy buenos diseños.
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf3ZJZ_eg7JVLVMD2kDLobELIJ1woazM1-biBFyymSB4iJhQA/viewform

Registro fotográfico



Apéndice 1. Registro de Campo 9.

Diario de campo N° 9 Registro de actividades	
Fecha	21 septiembre de 2021
Lugar	Institución educativa Ángela María Torres Suarez
Modalidad: Práctica pedagógica	Educación presencial bajo el esquema de alternancia
Actividad	Charla: El beneficio de las frutas en la salud humana
Participantes	Estudiantes y docentes
Objetivo	Promover hábitos de vida saludable con el consumo de frutas y verduras en los estudiantes.
Descripción de observaciones:	<p>La actividad consistió en ubicar en el material pedagógico dado por la secretaria de salud (lineamientos para la semana de hábitos de vida saludables) y que fue entregado por la docente, donde encontrarían los contenidos precisos para planear la exposición sobre consejos, beneficios y formas de consumo de frutas y verduras para la buena nutrición.</p> <p>Promover la gestión intersectorial fue uno de los objetivos detallados en el instructivo ya que se instó a trabajar en equipo para desarrollar estrategias de información y comunicación en todos los entornos, en ese orden de ideas, es la escuela un entorno ideal para realizar este tipo de actividades ya que hay contacto directo con los actores sociales.</p> <p>Las estudiantes organizaron un stand en el patio de la institución donde ofrecieron frutas de diversos colores, las cuales fueron ofrecidas a los estudiantes después de la charla; haciendo una degustación de las mismas.</p>
Transferencia de conocimiento	<p>Conclusiones:</p> <p>La actividad fue todo un éxito ya que las estudiantes se prepararon adecuadamente con datos de interés, empleando un lenguaje fluido y técnico, con carteleras, globos en formas de frutas que ambientaron muy bien el lugar.</p> <p>Planteaban preguntas a sus interlocutores donde tuvieron la posibilidad de mejorar las competencias como: identificar, comparar y clasificar las frutas y verduras de acuerdo a su función en el organismo.</p> <p>Los resultados fueron publicados por la cuenta de la docente de la red social Facebook.</p>
Registro fotográfico	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 50%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">  </div> </div>

Apéndice L. Registro de Campo 10.

Diario de campo N° 10 Registro de actividades	
Fecha	23 al 25 de septiembre de 2021
Lugar	Plataforma de Facebook de Orientación escolar y páginas de la Alcaldía
Modalidad: Práctica pedagógica	Educación presencial bajo el esquema de alternancia
Actividad	Transmisión de material audiovisual con tics sobre hábitos y estilos de vida saludables.
Participantes	Estudiantes, docentes
Objetivo	Comunicar a la comunidad en general Tics y Recetas saludables a través de plataformas tecnológicas de las páginas oficiales de la Alcaldía, Hospital San José de Becerril y Orientación escolar.
Descripción de observaciones:	<p>La actividad consistió en gestionar el apoyo interinstitucional de la Alcaldía Municipal, Gestión Social, Secretaría de Salud Municipal y Hospital San José con el equipo del plan de intervenciones colectivas y el departamento de orientación escolar, para aunar esfuerzos en la producción y despliegue publicitario de videos de recetas, tics sobre estilos de vida saludables y encuentro virtual.</p> <p>La estrategia comunicativa de videos fue muy satisfactoria para los estudiantes participantes porque se presentaron vestidos de Pequeños Chefs donde demostraron sus habilidades en la realización de batidos y se comprometieron en el proceso de preproducción, donde planificaron los libretos y organización de materiales para cada uno de los productos.</p> <p>Los siguientes son los enlaces de los materiales realizados y publicados: con más de 456 reproducciones</p>
Transferencia de conocimiento	<p>https://www.facebook.com/100028705298171/videos/553748579173384/ https://www.facebook.com/hospitalbecerril2020/videos/898277031098329 https://www.becerril-cesar.gov.co/secretaria-local-de-salud/gran-lanzamiento-de-la-semana-de-habitos-y-estilos-de</p> <p>El encuentro virtual consistió en invitar a agentes de cambio que transforman sus territorios a través del alimento y/o procesos educativos o de gestión comunitaria, entre ellas: La directora de la fundación Chukuwata del departamento del Atlántico María Alicia Ramírez, la estudiante investigadora Valentina López del Colegio Santa fe de Valledupar, La Enfermera jefe Yamith Florez del Plan de Intervenciones colectivas del hospital San José.</p>

**Registro
fotográfico**



Divulgación Encuentro virtual
[:https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1001892547210561&id=100054049690925&sfnsn=scwspwa](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1001892547210561&id=100054049690925&sfnsn=scwspwa)

Apéndice M. Registro de Campo 11.

Diario de campo N° 11	
Registro de actividades	
Fecha	24 septiembre de 2021
Lugar	Municipio de San Diego
Modalidad: practica pedagógica	Educación presencial bajo el esquema de alternancia
Actividad	Taller de Cocina Creativa con el SENA- Semana Hábitos Saludables
Participantes	Estudiantes y docentes
Objetivo	Involucrar a los estudiantes en el mundo de la gastronomía y realizar preparaciones con frutas.
Descripción de observaciones:	<p>Desde la gestión educativa y el apoyo de la secretaria de salud departamental liderado por Ramiro Herrera, coordinador de vida saludable y condiciones no transmisibles, se posibilitó la visita al municipio de San Diego, del grupo los Pequeños Chefs que hacen parte del comité escolar de salud y bienestar de la institución educativa, quienes en un primer momento interactuaron con estudiantes de diferentes escuelas de la localidad, llevando un mensaje positivo sobre la importancia de una sana alimentación e importancia de tener estilos de vida saludables en la edad escolar.</p> <p>Los niños compartieron una receta saludable: Tortilla de huevos con zanahoria y un batido con los asistentes, enfocándose en los beneficios de las frutas la zanahoria para la salud visual.</p> <p>En un segundo momento se desarrolló el taller de cocina creativa por parte de los funcionarios del SENA con su unidad móvil de gastronomía, gestión realizada por la gestora social Elka Calderón.</p>
Transferencia de conocimiento	<p>Fue una actividad importante para los niños ya que les permitió cumplir el rol de chef, lo que observe en ellos fue mucha disposición para aprender a elaborar una pizza de frutas, siguieron todas las normas de bioseguridad especialmente el lavado de manos esencial en la manipulación de alimentos.</p> <p>Las estudiantes cortaron, lavaron y decoraron sus pizzas con diferentes frutas y miel de abejas e hicieron la degustación de las mismas.</p> <p>Conclusiones:</p> <p>La actividad fue todo un éxito ya que las estudiantes compartieron con otros niños de forma tranquila, apoyándose en todo momento, despertando todos sus sentidos.</p>

**Registro
fotográfico**

Primer momento



Segundo momento: Taller de cocina creativa





Apéndice 2. Registro de Campo 12.

Diario de campo N° 12	
Registro de actividades	
Fecha	06 de diciembre de 2021
Lugar	Institución educativa Ángela María Torres Suarez
Modalidad: Práctica pedagógica	Educación presencial bajo el esquema de alternancia
Actividad	El juego como estrategia didáctica para mejorar estilos de vida saludables
Participantes	Estudiantes
Objetivo	Incentivar el uso de juegos didácticos en los estudiantes para adquirir hábitos y estilos de vida saludables
Descripción de observaciones:	<p>La actividad consistió en diseñar unos juegos de mesa que integraran los temas de hábitos, estilos de vida y la frecuencia en el consumo de los mismos y actividades sedentarias.</p> <p>Temas trabajados: Consumo de lácteos, frutas y verduras en la familia.</p> <p>Actividad física activas y sedentarias</p> <p>Menú saludable</p>
Transferencia de conocimiento	<p>Se observaron las siguientes competencias: creatividad, concentración y agilidad para implementar juegos de mesa como: la ruleta de palabras, menú sano, siguiendo las instrucciones de cada juego, lo que permitió trabajar el equipo para desarrollar la estrategia de sensibilización, los estudiantes se sintieron a gusto con los juegos ya que desarrollaron sus destrezas, ayudando a motivar y a comprender los temas abordados de forma divertida.</p> <p>Para el juego: Mis actividades activas y sedentarias, se diseñó una rúbrica para medir la frecuencia en las actividades cotidianas que más eligieron los estudiantes y que sirvió para analizar cuales actividades representan un riesgo para la salud de los niños.</p> <p>Conclusiones:</p> <p>La actividad fue aceptada por todos los participantes ya que el juego permite la participación, solidaridad, compañerismo y análisis de las respuestas sean individuales y grupales.</p> <p>Los estudiantes tuvieron la posibilidad de identificar, clasificar datos, organizar opciones de respuesta y comparar las respuestas de acuerdo a la evaluación de la docente en la puesta en común.</p> <p>De acuerdo a los resultados encontrados en las rubricas, se puede interpretar lo siguiente:</p> <p>Que de los 4 equipos de 15 estudiantes que jugaron y completaron el juego, las actividades sedentarias que realizan con más frecuencias se encuentran: Jugar videojuegos, dormir, ver televisión, lo que indica que el tiempo libre no lo están empleando para realizar actividad física, lo que puede generar un nivel alto de sedentarismo en los escolares.</p> <p>Emplearon habilidades cognitivas y comunicativas aplicando el juego como estrategia didáctica dentro del aula.</p>

Registro
fotográfico



Apéndice Ñ. Registro de Campo 13.

Diario de campo N° 13 Registro de actividades	
Fecha	07 de diciembre de 2021
Lugar	Institución educativa Ángela María Torres Suarez
Modalidad: Práctica pedagógica	Educación presencial bajo el esquema de alternancia
Actividad	Actividades lúdico-recreativas: Cuerpo sano –mente sana
Participantes	Estudiantes y docentes
Objetivo	Capacitar a 30 estudiantes en salud mental y actividades lúdico recreativas
Descripción de observaciones:	<p>La actividad consistió inicialmente en sensibilizar 30 estudiantes de los grados 6°, 7 y 8 en los temas de Salud mental a cargo de la Psicóloga del hospital San José en los siguientes temas: Autoestima Emociones Cultura de autocuidado</p> <p>Esta jornada estuvo acompañada del comité escolar de salud y bienestar del colegio quienes entregaron unas brochetas de frutas a los estudiantes invitados.</p>
Transferencia de conocimiento	<p>Un segundo aspecto trabajado estuvo a cargo del instructor deportivo del hospital San José quien les dio algunas recomendaciones y realizo una rumba terapia.</p> <p>Conclusiones: Se observaron los siguientes aspectos: Atención y acogida por parte de los estudiantes asistentes, hubo participación activa en la charla, pero mucho más en la rumba terapia ya que la musicalidad permite que los estudiantes se salgan de la monotonía de las jornadas de clase y que expresen sus emociones.</p>
Registro fotográfico	 



Con estas actividades se dio por terminado el primer proceso de intervención y en espera que el consejo directivo avale el plan de acción de 2022 para seguir sensibilizando a la comunidad educativa en este tema.
