

**Actividades lúdico-recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en los  
estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede Pandiaco de San  
Juan de Pasto**

**Yeimi Juliana Andrade Solarte**

**Universidad CESMAG  
Facultad de Educación  
Programa de Licenciatura en Educación Física  
San Juan de Pasto  
2023**

**Actividades lúdico-recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en los  
estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede Pandiaco de San  
Juan de Pasto**

**Yeimi Juliana Andrade Solarte**

**Asesor**

**Mag. Andersson Kreisberger Ortiz**

**Universidad CESMAG  
Facultad de Educación  
Programa de Licenciatura en Educación Física  
San Juan de Pasto  
2023**

**Nota de aceptación**

---

---

---

---

---

---

Firma presidente de jurado

---

Firma jurado

---

Firma jurado

**San Juan de Pasto, 22 de agosto de 2023**

## **Nota de exclusión de responsabilidad intelectual**

El pensamiento que se expresa en este proyecto es de exclusiva responsabilidad del autor y no compromete la ideología de la Universidad CESMAG.

## **Dedicatoria**

Este trabajo es dedicado a mi familia, especialmente a mi padre, mis abuelos maternos quienes me acompañaron constantemente durante estos años de mi carrera, a mi ángel del cielo mi madre quién en vida me motivo con su gran ejemplo a salir adelante ante cualquier adversidad y a mi hija quien con su amor, ternura y comprensión me ha sabido motivar y me ha ayudado a mantener los pies en la tierra para poder continuar y hoy por fin poder decir lo logramos.

Gracias por creer en mí y ayudarme a cumplir este sueño de satisfacción y orgullo, tanto para mí como para ustedes. Al finalizar esta etapa de mi vida les dedico este logro con todo el amor.

## **Agradecimientos**

En primer lugar, doy infinitas gracias a Dios por haberme dado fuerza y valor para culminar esta etapa de mi vida.

A mi padre Luis Andrade a quien no solo le agradezco por darme la vida, sino también por estar conmigo en cada momento y guiarme por el camino correcto para ser quien hoy en día soy, espero de ahora en adelante poder retribuir todo aquello que me has brindado y hacer que te sientas orgulloso de mi.

A mi madre Laura Solarte le doy gracias por mostrarme lo fuerte que se puede ser en la vida, me apoyaste y creíste en mí hasta en mis peores momentos, me llenaste de valores y fuerzas para luchar por todos y cada uno de mis sueños y gracias a eso hoy soy una persona de bien que tiene claro lo que quiere en la vida.

A mis abuelos que han sido como mis segundos padres y han estado apoyándome, a ellos gracias por cada enseñanza y por demostrarme tanto amor. A mis tíos y tías, especialmente a Liliana y Elsy, y sus esposos por ese gran apoyo que me han brindado y el gran amor con el que han cuidado de mi hija, sin su ayuda hoy en día nada de esto fuera posible.

A mis primas por cada granito de arena aportado en mi vida dándome consejos y aliento para poder seguir adelante, en especial a mi prima comadre Carolina, quién estuvo conmigo en todo momento ayudándome en lo que necesité, a mi hermana y sobrinos por siempre estar a mi lado con ese amor infinito.

A mi hija Laurita Andrade quien llegó a mostrarme el verdadero significado de vivir, amar y luchar, eres el motor de mi vida y mi gran fortaleza, gracias por siempre ser esa niña alegre y comprensiva. A todos y cada uno de ustedes infinitas gracias, este logro no es solo mío.

A la UNICESMAG por tantos aprendizajes para mi desarrollo tanto personal como profesional y poder así desenvolverme con más facilidad en la vida. A mi asesor Andersson Kreisberger Ortiz por ser parte de la realización de este proyecto, por la comprensión, la dedicación y paciencia, muchas gracias.

A la rectora Alicia del Carmen Lucero de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez por abrirme las puertas de tan majestuosa Institución, al profesor Jaime Arteaga por su acompañamiento y motivación, a mis niños de grado sexto por su participación activa en este proyecto.

## Resumen Analítico del Estudio

R. A. E.

**Código:**

--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Programa Académico:** Licenciatura en Educación Física.

**Fecha de Elaboración:** mayo de 2023

**Autor de investigación:** Yeimi Juliana Andrade Solarte

**Título de Investigación:** Actividades lúdico-recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede Pandiaco de San Juan de Pasto.

**Palabras o frases clave:** Hábitos y estilos, actividades lúdicas, corporeidad, niñez.

### Descripción

Informe final, es importante mencionar que el proceso de investigación se desarrolló en la Institución Educativa Municipal Aurelio Arturo Martínez sede Pandiaco de la ciudad San Juan de Pasto, específicamente en los niños del grado 6.1, puesto que se evidenció la carencia de hábitos y estilos de vida saludables, con indicios de desórdenes alimenticios lo cual conlleva a falencias en su desarrollo físico, mental, personal y social, por lo que se considera profundizar en este tema que es de gran relevancia para mantener buena salud.

En este sentido, al desarrollar las actividades con relación a la alimentación, manejo del estrés, apoyo interpersonal y la responsabilidad en salud; se observa dificultades en cuanto al consumo de agua, la escogencia de productos sin insumos artificiales, situaciones de tensión y preocupación, la expresión de sentimientos, solución de problemas, actividades de relajación, relaciones interpersonales, apoyo interpersonal, entre otras. Sin embargo, para un mejoramiento en los problemas evidenciados se llevó a cabo la realización de algunas intervenciones con actividades que fomentaran los hábitos y estilos de vida.

Por otra parte, al llevar a cabo las actividades lúdico-recreativas se tenían propuestas actividades tanto en espacios cerrados como actividades de rompecabezas, dibujar, escribir, mesas redondas, etc., y en espacios al aire libre como aeróbicos, actividades de relajación y también actividades que implicaban el movimiento de todo el cuerpo, el grupo objeto de estudio presentó una serie de dificultades ante la realización de las actividades, puesto que en primer

lugar no tenían conocimiento alguno del por qué y para qué estas ayudaban en el fomento de los hábitos y estilos de vida, y en segundo lugar porque no estaban enseñados a trabajar de la manera en que lo estaban haciendo, pero luego de que se les dio charlas motivadoras, videos de conferencias y folletos acerca del tema mostraron completo interés en querer trabajar de la mejor manera las actividades propuestas.

### **Contenido**

Con el presente proceso investigativo, se pretende que en las Instituciones Educativas se lleve un proceso de aprendizaje y enseñanza mediante las clases de educación física, para que de alguna manera sirva como aporte de mejoramiento de la salud, del desarrollo personal de los niños en cuanto a los hábitos y estilos de vida que conllevan.

Ahora bien, en el presente proyecto se ve implícito siete capítulos, los cuales se encuentran organizados de la siguiente manera: En el primer capítulo se localiza el problema de investigación el cual se divide en ocho subcapítulos, entre ellos el objeto o tema de investigación, la línea de investigación corporal que corresponde al Grupo de investigación Cooper del programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad Cesmag, el planteamiento del problema, la formulación del problema los cuales se generaron a partir de un interrogante, los objetivos, tanto el objetivo general como los específicos los cuales hacen relación a lo que se pretende alcanzar con el avance del trabajo, la justificación, en la que se define la importancia del proceso investigativo donde se planteó porque se tomó como referencia dicha temática y la influencia que tiene en los hábitos y estilos de vida con relación a las actividades lúdico-recreativas, también se encuentra la viabilidad o factibilidad y la delimitación.

El segundo capítulo, están los tópicos del marco teórico en el que se encuentran inmersos cuatro subcapítulos los cuales son: antecedentes investigativos nacionales e internacionales, los enunciados de los supuestos teóricos, también están las variables de estudio, la definición nominal de las variables las cuales son alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés apoyo interpersonal, autorrealización y la responsabilidad en salud y la definición operativa de las variables y la formulación de la hipótesis.

En el tercer capítulo, se encuentra la metodología con un paradigma positivista con el fin de atribuir interés en los diferentes temas que se trabajaron en el proyecto, en este caso acerca de las actividades lúdico-recreativas, utilizando también un enfoque cuantitativo, puesto que la investigación cuantitativa surge de la búsqueda del conocimiento científico, también está el

método científico, tipo de investigación correlacional, diseño de investigación pre experimental, población que está representada por el grupo de estudiantes niños y niñas de 6.1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede Pandiaco los cuales oscilan entre los 12 y 14 años de edad, como técnicas de recolección de información están la observación y el cuestionario de escala de vida que se utilizaron en pro de lo propuesto en el proceso investigativo, y la validez de las técnicas de recolección de información. En el cuarto capítulo se encuentran los resultados de la investigación donde se encuentran inmersos dos subcapítulos los cuales son encuesta escala de vida y verificación de hábitos y estilos de vida.

Como un quinto capítulo está el análisis y discusión de resultados los cuales van con la relación de los objetivos. Para finalizar, están las conclusiones, recomendaciones y las referencias, que es donde se ubican todas las fuentes que contribuyen al avance del proyecto.

### **Metodología**

El presente informe final nace debido a la intervención que se lleva a cabo con los estudiantes del grado 6.1 de la Institución Educativa Municipal Aurelio Arturo Martínez sede Pandiaco de la ciudad de San Juan de Pasto, se toma esta propuesta desde el paradigma cuantitativo, puesto que con ello se puede rescatar u obtener toda la información en particular de la población o fenómeno objeto de estudio para extraer datos más precisos para el trabajo de investigación y así poder determinar de manera más objetiva esta problemática, también porque se van a aplicar algunas técnicas de recolección de información numéricas que permitirán evidenciar si la población está considerada en saludable o no saludable y para eso se van a tener algunos datos numéricos.

En ese sentido se orientó desde el enfoque empírico analítico, puesto que dentro del proceso de investigación se tendrá en cuenta los hábitos y estilos de vida como un componente de medición total, ya que a través de los sentidos se puede evidenciar, las prácticas de actividad física, los hábitos alimenticios, las formas de expresión e interacción y dicho ejercicio investigativo se profundizará en el análisis de los aspectos específicos del tema central ya mencionado, por lo cual, se llevó un ejercicio de revisión de la alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización, responsabilidad en salud, a través de los datos recolectados en la implementación de la técnica como la encuesta.

Se pretende formar personas integrales con autonomía y sentido común para ser competentes hacia un futuro y ser capaces de afrontar la sociedad de la mejor manera, teniendo

en cuenta que el enfoque es de corte empírico analítico, se llevó a cabo el método científico, pues este va más allá que una receta para alcanzar una meta, comprende los procedimientos para la formulación y comprobación de hipótesis a partir de la experimentación, en las disposiciones anteriores, se pretendió que, dentro del proceso investigativo se permitiera el descubrimiento y comprobación de la hipótesis planteada en relación con la aplicación de los objetivos estructurados y de una estrategia dentro de la población y se hizo una medición de los resultados obtenidos en una primera aplicación de la técnica de recolección de información.

Esta investigación se mantuvo un tipo de investigación correlacional, puesto que es un método eficaz para la recolección de datos durante el proceso de investigación, es decir con este tipo se logró conocer e intervenir en los hábitos y estilos de vida, también se contó con un diseño pre experimental, dado que se llevó a cabo la realización de actividades lúdico recreativas con el fin de fomentar el tema de investigación ya mencionado.

### **Línea de investigación**

La línea de investigación a la cual aporta el presente trabajo es la Línea corporal, la cual pertenece al Grupo de Investigación Cooper de la Facultad de Educación Física, Universidad CESMAG.

### **Conclusiones**

Los resultados de este estudio indican que, gracias a la implementación de las actividades lúdico recreativas, los estudiantes profundizaron la idea de que es necesario crear y ofrecer ambientes seguros y nutritivos para el desarrollo de sí mismos y fortalecer su nivel social, de igual forma a través de estas actividades se logró evidenciar dificultad para reconocer los alimentos saludables, puesto que no existe conocimiento acerca de que alimentos son beneficiosos para la salud.

En primera instancia, se diagnosticó que los hábitos y estilos de vida de los estudiantes de grado sexto 1 de la Institución Educativa Municipal Aurelio Arturo Martínez no eran lo suficientemente buenos para la edad que tenían, puesto que desconocían totalmente las consecuencias que conllevaría el hecho de mantener una mala alimentación, después de haber sacado el diagnostico se implementaron una serie de actividades lúdico recreativas con la finalidad de trabajar con los estudiantes en un determinado tiempo para poder dar a conocer la importancia de mantener unos buenos hábitos y estilos de vida, después de terminar el proceso de implementar las actividades se realizó un cuestionario con el cual se verifico y se evaluó el

impacto de las actividades en los estudiantes en cuanto a la buena implementación de unos adecuados hábitos y estilos de vida, donde los resultados fueron favorables.

Cabe resaltar que mediante la realización del proyecto, se comprobó la ausencia de los familiares en cuanto a fomentar el consumo balanceado de alimentos lo que dificultó llevar a cabo lo planteado, por medio de este trabajo investigativo se logró conocer los hábitos y estilos de vida que llevaban los estudiantes del grado sexto 1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez, describiendo los posibles efectos negativos con respecto a la salud relacionados a los seis ítems del cuestionario de escala de vida los cuales eran alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud; para lograr avanzar hacia una mayor comprensión de lo que significan y la gran importancia de los mismos en las instalaciones educativas, puesto que esto resulta de mayor significación dado a que la escuela y el colegio son espacios de sentido de pertenencia, experiencias y de enseñanza-aprendizaje para potenciar una transformación en la sociedad desde temprana edad.

### **Recomendaciones**

Se recomienda a los directivos de la universidad promover y apoyar programas donde se evidencien los principales temas relacionados con los hábitos y estilos de vida que favorezcan la salud de los estudiantes para de esta manera prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas debido a la mala alimentación, consumiendo alimentos altos en grasas, sodio, carbohidratos, azúcares y demás componentes nocivos para la salud, los cuales se encuentran en una gran variedad de alimentos, un mal cuidado de sí mismos y un poca realización de actividad física en su diario vivir.

Se recomienda también implementar charlas educativas en cuanto a los hábitos y estilos de vida saludables, con mensajes claros y precisos que cumplan con los objetivos planteados a largo plazo garantizando la factibilidad del proceso a investigar, puesto que las actividades lúdicas que sean implementadas en cada sesión con los estudiantes serán de gran ayuda brindando herramientas en cuanto a las relaciones interpersonales, la autoestima.

Se recomienda evaluar a los alumnos en el primer año académico para ver cuáles son sus hábitos y ver como son cuando recién entran al colegio y que quede como registro para luego ver como se desenvuelven durante el proceso educativo o ya sea investigativo, también sería de gran utilidad implementar una área sobre el “cuidado de sí mismo” con el objetivo de optimizar las formas de estudio mejorando el rendimiento académico, donde hayan espacios de talleres y

convivencias extracurriculares para adquirir buenos hábitos alimentarios, promoviendo a ampliar el estudio de la indagación para obtener una formación integral y un desarrollo óptimo en todo aspecto.

### **Referencias**

- Agredo, R. (2012). *Centro para la Investigación en Salud y Rendimiento Humano ZOE*. Escuela de Salud Pública. Universidad del Valle. Cali, Colombia.
- Alberto, O. (1996). *El estrés: Qué es y Cómo evitarlo. Colección Ciencias para todos Vol. 172* (2ª ed.) Editor SEP, Fondo de Cultura Económica.  
[https://books.google.com.co/books?id=0f3WwAEACAAJ&dq=el+estres+como+es+y+como&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y](https://books.google.com.co/books?id=0f3WwAEACAAJ&dq=el+estres+como+es+y+como&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y)
- Álvarez, L. (2012) Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Revista: Facultad Nacional de Salud Pública*, vol. 30, núm. 1, enero-abril, 2012, pp. 95-101  
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/7817>
- Arandojo, M. (2016), *Influencia de la actividad física y los hábitos nutricionales sobre el riesgo de síndrome metabólico, 2016, vol.15, n.44, pp.209-221.*
- Buendía, L., Colas, P. y Hernández, F. (1998). *Métodos de Investigación en Psicopedagogía*. (1ª ed.) Madrid: McGraw-Hill.
- Cagigal, J. M. (1979). *Cultura intelectual y cultura física*. Buenos Aires: Editorial Kapelusz (1981)
- Crocker J, Brook AT, Niiya y Villacorta M (2006). La búsqueda de la autoestima: contingencias de la autoestima y la autorregulación. *Revista de personalidad*, 74, 1749-1771.
- Dobles, C., Zúñiga, M. y García, J. (1998). *Investigación en educación: procesos, interacciones y construcciones*. (1ª ed.) San José: EUNED, 1996

- Dura M, y Pacheco J, L. (2010). Estilos de vida y conductas de riesgo de los adolescentes universitarios. En: *Revista Reduca (Enfermería, Fisioterapia y Podología). Serie Trabajos Fin de Máster. Vol. 2 N°1: 680-695.*
- Erikson, E. (2011). *Infancia y sociedad. Buenos Aires: Ediciones Horme 1978*
- Fraga, A. B. (2006). Ejercicio de la información: gobierno de cuerpos en el mercado de la vida activa. Campinas: Autores asociados.
- Francisco De Asís, (1978). Biografías. *Documentos de la época*, Madrid: Edica
- Gallo, E. (2010). *Los discursos de la Educación Física contemporánea*. Bogotá: Kinesis,
- Goleman, D. (1998). *Inteligencia emocional. Trabajando con Inteligencia Emocional*. Libros Bantam, Nueva York.
- Guerrero, S. y Bernal, J. (2005): *La relajación y la respiración en la Educación Física y el Deporte*. Sevilla: Editorial Waunceulen, S.L. 2007
- Hainbuch, F. (2006): *Relajación muscular de Jacobson*. Madrid: Edimat. (2006)
- Hanson C. M. & Spross J. A. (2005a) Collaboration. En: A. B. Hamric, J. A. Spross, C. M. Hanson, (eds.) *Advanced practice nursing: An integrative approach*, (3ª Ed.) pág.341-378. Elsevier Saunders: St. Louis
- Hart, Roger A. (1993). La participación de los niños: de una participación simbólica a una participación auténtica, en Ensayos Innocenti n°4. UNICEF.

## Contenido

	<b>Pág.</b>
Introducción .....	1
1. El problema de investigación.....	3
1.1. Objeto o tema de investigación.....	3
1.2. Línea de investigación corporal .....	3
1.3. Planteamiento del problema.....	3
1.4. Formulación del problema .....	5
1.5. Objetivos .....	5
1.5.1. Objetivo general .....	5
1.5.2. Objetivos específicos.....	5
1.6. Justificación .....	6
1.7. Viabilidad o factibilidad .....	7
1.8. Delimitación.....	8
2. Tópicos del marco teórico.....	9
2.1. Antecedentes investigativos.....	9
2.1.1. Internacionales .....	9
2.1.2. Nacionales .....	10
2.2. Enunciados de los supuestos teóricos de la investigación .....	11
2.2.1. Referente teórico .....	11
2.3. Variables del estudio.....	14
2.4. Definición nominal de las variables.....	15
2.4.1. Alimentación .....	15
2.4.2. Actividad y ejercicio .....	15
2.4.3. Manejo del estrés.....	16

2.4.4.	Apoyo interpersonal .....	16
2.4.5.	Autorrealización .....	17
2.4.6.	Responsabilidad en salud .....	17
2.5.	Definición operativa de las variables .....	18
2.6.	Formulación de la hipótesis .....	19
3.	Metodología .....	20
3.1.	Paradigma .....	20
3.2.	Enfoque .....	20
3.3.	Método .....	21
3.4.	Tipo de investigación .....	21
3.5.	Diseño de investigación .....	21
3.6.	Población.....	22
3.7.	Muestra .....	22
3.8.	Técnicas de recolección de información .....	22
3.8.1.	Observación .....	22
3.8.2.	Encuesta .....	22
3.9.	Instrumentos de Recolección de Información .....	23
3.9.1.	Cuestionario .....	23
3.10.	Validez de las técnicas de recolección de información. ....	23
3.10.1.	Cuestionario Escala de Estilo de Vida .....	23
4.	Resultados de investigación .....	24
4.1.	Encuesta escala de vida.....	24
4.1.1.	Alimentación.....	24
4.1.2.	Actividad y ejercicio .....	25
4.1.3.	Manejo del estrés.....	26

4.1.4.	Apoyo interpersonal .....	28
4.1.5.	Autorrealización .....	29
4.1.6.	Responsabilidad en salud .....	30
4.2.	Verificación de hábitos y estilos de vida saludables.....	31
5.	Análisis y discusión de resultados .....	33
5.1.	Alimentación.....	33
5.2.	Actividad y ejercicio .....	34
5.3.	Manejo del estrés .....	35
5.4.	Apoyo interpersonal.....	37
5.5.	Autorrealización.....	40
5.6.	Responsabilidad en salud.....	42
5.7.	Análisis comparativo de medición de escala de vida.....	43
6.	Conclusiones .....	52
7.	Recomendaciones .....	55
	Referencias.....	58
	Anexos .....	67

## Lista de figuras.

	<b>Pág.</b>
Figura 1. Resultados Escala de Estilos de vida - Alimentación.....	23
Figura 2. Resultados Escala de Estilos de vida – Actividad y Ejercicio.....	24
Figura 3. Resultados Escala de Estilos de vida – Manejo del estrés.....	25
Figura 4. Resultados Escala de Estilos de vida – Apoyo interpersonal .....	27
Figura 5. Resultados Escala de Estilos de vida – Autorrealización.....	28
Figura 6. Resultados Escala de Estilos de vida – Responsabilidad en salud .....	29
Figura 7. Verificación de hábitos y estilos de vida.....	30
Figura 8. Comparación primera aplicación y segunda aplicación-Alimentación .....	42
Figura 9. Comparación primera aplicación y segunda aplicación-Actividad y ejercicio .....	43
Figura 10. Comparación primera aplicación y segunda aplicación- Manejo de estrés.....	44
Figura 11. Comparación primera aplicación y segunda aplicación- Apoyo Interpersonal.....	45
Figura 12. Comparación primera aplicación y segunda aplicación- Autorrealización.....	46
Figura 13. Comparación primera aplicación y segunda aplicación-Responsabilidad en salud. ...	47
Figura 14. Comparación primera aplicación y segunda aplicación- Verificación de hábitos y estilos de vida.....	49

## Lista de Anexos

	<b>Pág.</b>
Anexo A. Planeación de sesiones de trabajo .....	66
Anexo B. Ítems – Criterios de Observación .....	95
Anexo C. Cuestionario: Escala de estilo de vida .....	96
Anexo D. Asentimiento Informado Menor de Edad.....	98
Anexo E. Listado de asistencia .....	109
Anexo F. Matriz de vaciado de información .....	110
Anexo G. Diarios de campo.....	114

## Introducción

Los hábitos y estilos de vida, “son considerados 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”. Con el presente proceso investigativo, se pretende que en las Instituciones Educativas se lleve un proceso de aprendizaje y enseñanza mediante las clases de educación física, para que de alguna manera sirva como aporte de mejoramiento de la salud, del desarrollo personal de los niños en cuanto a los hábitos y estilos de vida que conllevan. Llevar una vida saludable ayuda a prevenir ciertas condiciones de salud, como las enfermedades del corazón, la apoplejía y la hipertensión arterial. Una dieta equilibrada y el ejercicio diario, pueden ser claves, para mantener el colesterol y la presión arterial, en los niveles correctos.

Ahora bien, en el presente proyecto se ve implícito en cinco capítulos, los cuales se encuentran organizados de la siguiente manera: En el primer capítulo, se localiza el problema de investigación, donde se desglosan ocho subcapítulos, organizados de la siguiente manera: el primer subcapítulo es objeto o tema de investigación identificándolo como hábitos y estilos de vida, el segundo subcapítulo conlleva a una línea de investigación corporal, la cual se encuentra inmersa en el “documento re-significación líneas de investigación grupo de Investigación Cooper de la Facultad de Educación del Programa de Licenciatura en Educación Física”, en el tercer y cuarto subcapítulo se encuentran el planteamiento del problema de investigación y la formulación del problema que se generó a partir de un interrogante.

Posteriormente en el quinto subcapítulo se distinguen los objetivos, tanto general como específicos que hacen relación a lo que se pretende alcanzar con el avance del trabajo, en el sexto subcapítulo se encuentra la justificación, puesto que define la importancia del proceso investigativo donde se plantea por qué se tomó como referencia dicha temática y la influencia que tiene tanto en los hábitos y estilos de vida con ración a las actividades lúdico-recreativa.

Se continua en dicho orden con el séptimo subcapítulo con la viabilidad o factibilidad, con lo cual se evidencio que el desarrollo de esta investigación era viable debido a que se cuenta con acceso a la información, a través de la observación personal y un cuestionario de preguntas, como octavo subcapítulo esta la delimitación. Como segundo capítulo están los tópicos del marco teórico, que se divide en unos subcapítulos de la siguiente manera: los antecedentes investigativos y referente teórico, variables del estudio que son: (alimentación, actividad y

ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud), definición nominal de las variables, definición operativa de las variables y formulación de la hipótesis.

Como tercer capítulo, se encuentra la metodología con un paradigma positivista con el fin de atribuir interés en los diferentes temas que se trabajarán en el proyecto en este caso acerca de las actividades lúdico-recreativas, utilizando también un enfoque cuantitativo, puesto que la investigación cuantitativa surge de la búsqueda del conocimiento científico, método empírico analítico, tipo de investigación descriptivo, diseño de investigación pre experimental, población que está representada por el grupo de estudiantes niños y niñas de 6.1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede Pandiaco los cuales oscilan entre los 12 y 14 años de edad, como técnicas de recolección de información están la observación y la encuesta que se utilizaron en pro de lo propuesto en el proceso investigativo, y la validez de las técnicas.

En el capítulo cuatro se encuentran los resultados de la investigación, con dos subcapítulos los cuales son: encuesta escala de vida y verificación de hábitos y estilos de vida.

Por consiguiente, en el capítulo cinco se encuentra el análisis y discusión de resultados que va con la redacción de los objetivos. Para finalizar cabe resaltar las referencias, que es donde se ubican todas las fuentes que contribuyen al avance del proyecto.

## **1. El problema de investigación**

### **1.1. Objeto o tema de investigación**

Hábitos y estilos de vida

### **1.2. Línea de investigación corporal**

La investigación que se llevó a cabo está direccionada hacia el trabajo corporal, debido a que se hará un estudio dirigido hacia el estudio del comportamiento del ser humano en los hábitos y estilos de vida en cuanto a la alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, la autorrealización y la responsabilidad en salud. De este modo,

... abordar desde la investigación la Educación Corporal permite explorar la corporalidad como otro lenguaje de la educación en tanto el ser humano es presencia corporal en el mundo. El cuerpo es construcción simbólica y esto puede ser interpretado desde los procesos de subjetivación que dan lugar a diferentes formas de expresión de la subjetividad. El cuerpo es el portador de un número indeterminado de sistemas simbólicos. (Gallo Cadavid. 2010).

De lo anterior, se deduce que la corporalidad es fundamental en las investigaciones, puesto que permite interpretar muchas situaciones en donde hay veces que se presenta la comunicación no verbal y de ahí se construye la forma de ser y de actuar; el saber corporal trasciende de la realidad, pues permite vivenciar y tener cierta experiencia en lo que conforma al medio. El cuerpo aprende por medio de la interacción, con el entorno lo que ayuda en la construcción del cuerpo de cada persona permitiendo así un aprendizaje vivenciado que posibilite una experiencia corporal para reforzar el saber que se logra conociéndose a sí mismos como a los demás, dado que permite establecer vínculos emocionales mediante el cuerpo.

### **1.3. Planteamiento del problema**

Actualmente, en este momento histórico de pandemia se ha evidenciado la aparición de múltiples factores que han incidido en el estilo de vida de muchas personas entre ellos los niños y niñas estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez.

Con el confinamiento se han evidenciado hábitos importantes que afectan notablemente el desarrollo humano; como lo son la mala alimentación, puesto que en la actualidad se consume más alimentos altos en grasas, azúcar, entre otros; por otra parte, muchos no comen suficientes

frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales. Para tener una alimentación correcta es necesario conocer cómo están compuestos los alimentos, de esta manera poder elegir los que sean más adecuados y conseguir con ello un buen estado de salud y un crecimiento y desarrollo óptimo en la infancia.

Sumado a esta, la inactividad física se convirtió en uno de los aliados de estos síntomas, entendiendo actividad física como cualquier movimiento corporal realizado por el cuerpo que exija un gasto energético, debido al confinamiento muchos dejaron de hacer lo que normalmente hacían; como ir a la escuela, el colegio, el trabajo y también sus rutinas diarias como ir a merchar, entre otras cosas de la vida diaria y todo por temor a contagiarse de Covid-19, lo cual conlleva a tener una actividad sedentaria teniendo consecuencias en la salud y en la capacidad para hacer frente a las actividades cotidianas.

El confinamiento ha traído consigo el aumento de los niveles de estrés, puesto que existen demasiadas preocupaciones. Con información alarmante por parte de noticieros, rumores de vecinos en cuanto a casos COVID, y el incremento en la tasa de mortalidad que se da a diario debido a este virus, que da como resultado para las personas un sin fin de emociones encontradas tales como el miedo, la tristeza, la ansiedad y el estrés, reacciones que se generan en las personas ante situaciones de mayor tensión y que se puede desencadenar en un incremento de los trastornos mentales. Es difícil no sentir estrés en algún momento de la vida y es muy entendible porque es una reacción normal en el ser humano siempre y cuando no exceda el límite de tiempo entre una o dos semanas ya que puede afectar la salud.

Por ende, es de vital importancia que exista apoyo interpersonal en la esfera social, en el cual se pueda conocer ciertas habilidades que permitan que las relaciones con las personas mejoren significativamente y así tener algunas pautas sencillas para comunicación, donde las personas puedan ser escuchados y sientan que no están solos, puesto que el apoyo interpersonal proporciona efectos beneficiosos en la salud física y la mental.

En cuanto a la autorrealización se debe saber que es una de las necesidades humanas estipuladas en la pirámide de Maslow en las que constituyen el lograr metas, solución de problemas, superación de prejuicios y el desarrollo personal, lo cual se ha mirado reflejado en estos tiempos de pandemia dado que ha tocado de buscar nuevas alternativas como la tecnología para poder continuar con los estudios, el trabajo y también como medio de interacción con los demás, muchas personas se vieron beneficiadas con ello porque el trabajar o estudiar en casa de

alguna manera les servía para ahorrarse el dinero de los transportes; pero para otros no era el caso, puesto que la canasta familiar sufrió un sobre costo y era difícil conseguir los alimentos. Debido a eso muchas personas salieron ayudar a las personas de bajos recursos, donando mercados, comprando mercancía a comerciantes que viven de ello logrando una autorrealización de sí mismos demostrando el potencial que tenían de querer ayudar a los más afectados por la pandemia a través de hechos y acciones que cumplen los anhelos y proyectos de los demás.

Con todo lo anterior se puede tener la claridad de la responsabilidad que tiene cada persona en cuanto al cuidado de sí mismos, comprometiéndose como ciudadanos a afrontar la pandemia del COVID-19 de manera tranquila, organizada y en conjunto, asistiendo a campañas informativas de educación para la salud y actividades en la distribución del tiempo, como mantenerse activos en cuanto al ejercicio; entre otras con la finalidad de promover estilos de vida libre de sustancias psicoactivas o actividades delincuenciales contribuyendo así en el proceso de desarrollo continuo a nivel físico, psicológico y social.

#### **1.4. Formulación del problema**

¿De qué manera las actividades lúdico-recreativas fomentan los hábitos y estilos de vida en los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez?

#### **1.5. Objetivos**

##### ***1.5.1. Objetivo general***

Fomentar los hábitos y estilos de vida a través de actividades lúdico-recreativa en los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez.

##### ***1.5.2. Objetivos específicos***

- Diagnosticar los hábitos y estilos de vida en los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M Aurelio Arturo Martínez a través de un cuestionario
- Implementar actividades lúdicas que incentiven a los estudiantes del grado 6-1 de la I.E.M. Aurelio Arturo Martínez llevar a cabo el desarrollo de unos hábitos y estilos de vida.
- Evaluar el impacto de las actividades lúdico-recreativas en el fomento de los hábitos y estilos de vida de los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M Aurelio Arturo Martínez.

## 1.6. Justificación

La motivación principal para realizar el presente proyecto de investigación, está basado en la situación actual ocasionada por la pandemia del COVID-19 con las medidas implementadas para controlar su propagación y los estilos de vida que adoptaron los estudiantes del grado sexto de la I. E. M Aurelio Arturo Martínez con el confinamiento preventivo obligatorio y buscar la manera de que hábitos nocivos para la salud disminuyan y así generar un desenlace positivo en la salud a nivel físico y psicológico, puesto que mantener una buena alimentación, actividad física activa, buen manejo del estrés, buenas relaciones sociales y el mantenerse en constante chequeo no solo ayuda a mantener la salud física sino también los niveles del metabolismo, el sentirse bien consigo mismo y con su entorno, puesto que esto previene fatiga, disminuye la tensión física y logra la recuperación y mayor productividad en el diario vivir.

En la actualidad se puede evidenciar el alto consumo de comidas chatarra y el incremento en el uso de dispositivos de tecnología como celulares, Tablet, portátiles y diferentes artículos tecnológicos debido al confinamiento, lo cual se ha dado de una manera desmedida puesto que las personas no solo utilizan estos dispositivos para temas laborales y académicos, si no como herramienta de distracción dejando de lado actividades como el deporte, ejercicio y lúdicas, entre otras, generando un problema social y económico.

La pandemia ha sido un constante reto de estar con el cuidado de sí mismos y esto exige tener presente los hábitos ya mencionados anteriormente, por ende, es importante investigar sobre hábitos y estilos de vida saludables que permita obtener información relevante y sirva de insumo para las personas sobre el autocuidado, y los efectos que tienen los hábitos en nuestra calidad de vida a nivel física y mental. De igual manera, se espera que esta investigación sirva de insumo para futuras generaciones que deseen ampliar su conocimiento sobre este tema, asimismo que conozcan la importancia y como pueden beneficiarlos, puesto que llevan a mejorar la calidad de vida, evitando enfermedades y todo tipo de dificultades que puedan presentar.

Este proyecto tuvo gran importancia, ya que logró concientizar a las personas dando como resultado una mejora de la calidad de vida de la población, más aún cuando el mundo entero está atravesando por una situación tan difícil como lo es la pandemia del COVID-19 donde se han incrementado las enfermedades ocasionadas por el sedentarismo, factores asociados al estrés y también por el consumo de alimentos nocivos, lo anterior trae consigo enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, síndrome metabólico, que se genera por el descontrol en los

estilos de vida. Por ello es fundamental que los buenos hábitos sean incorporados a temprana edad, puesto que influyen de manera considerable en el bienestar y desempeño de niños y jóvenes, permitiendo de esta manera reducir el impacto de enfermedades crónicas en la adultez.

Adicionalmente, esta investigación también es importante para generar un cambio de consciencia en los estudiantes del grado sexto uno de la I. E. M Aurelio Arturo Martínez, dando como resultado que adopten nuevos hábitos en sus vidas y en las de sus familias, de esta manera poder implementar estrategias de intervención con las cuales se busca bajar los niveles de ansiedad que genera el llevar hábitos y estilos de vida no adecuados en cada ciclo vital y que a su vez este no afecte el estado emocional de cada individuo.

Se espera que la revisión sea de buena utilidad para futuras generaciones y la comunidad en general; y así poder generar nuevos métodos de intervención para combatir los hábitos nocivos para que los niños y jóvenes proporcionen una buena calidad de estilos de vida a personas con las cuales se relaciona.

### **1.7. Viabilidad o factibilidad**

El desarrollo de esta investigación es viable debido a que se contó con acceso a la información, a través de la observación personal y un cuestionario de preguntas que se centraron específicamente en el sexto grado de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez; además, porque fue posible la participación del talento humano para llevar a cabo el proceso formativo e investigativo.

También, el tema propuesto en la investigación a trabajar posee bastante información en libros y en internet lo cual es de gran utilidad para la apropiación sobre el tema a trabajar y así poder llevar a cabo de manera correcta el proyecto investigativo.

Así mismo, la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez cuenta con un gran número de estudiantes los cuales ayudarán a seguir con este proceso formativo tanto en ellos mismos como en los investigadores aplicando la propuesta la cual tiene como finalidad fomentar los hábitos y estilos en los estudiantes del grado 8-1.

Además, el presente proyecto se va a desarrollar en un establecimiento que tiene buena y adecuada infraestructura como las canchas, las cuales pueden ser utilizadas para diferentes disciplinas, entre estas las actividades lúdico-recreativas.

De esta manera, un punto clave para realizar la investigación en esta institución es la buena dotación de materiales, recursos didácticos y otros implementos deportivos que ayudarán a realización de las actividades con mayor destreza.

### **1.8. Delimitación**

El proceso de investigación se realizó en la Institución Educativa Municipal Aurelio Arturo Martínez de la ciudad de Pasto, la cual es de carácter oficial municipal que brinda educación desde pre escolar, básico primario, básico secundario y media técnica. Se encuentra ubicado en el barrio Pandiaco, calle 19 # 43 - 30, Nariño, Pasto, cuenta con una infraestructura buena y adecuada para la realización de las clases de educación física con canchas.

El proyecto investigativo se desarrolló en un periodo comprendido de dos años, donde en primer lugar se hará un trabajo escrito para tener buenas bases teóricas y así luego poder hacer la respectiva intervención con el objeto de estudio que son los 23 estudiantes del grado octavo uno de educación secundaria con las cuales se tendrá una relación directa, oscilan entre los 13 y 14 años de edad, su nivel socioeconómico está entre el No. 1 y No. 2.

Con este proyecto de investigación lo que se pretende fomentar los hábitos y estilos de vida, y para ello se toma como estrategia las actividades lúdico recreativas que son actividades que se trabajan en tiempo libre, espacios abiertos o cerrados.

## 2. Tópicos del marco teórico

### 2.1. Antecedentes investigativos

#### 2.1.1. Internacionales

Acerca de este referente enmarcado a los hábitos y estilos de vida, que juegan un papel fundamental para nuestro progreso como persona y en la relación social, no cabe duda que no hay que dejar pasar por alto este proceso de los hábitos y estilos de vida ya que siendo puestos en práctica traerá consigo mismo muchos beneficios, y en el sentido contrario si dejas pasar por alto obviamente tendrás dificultades en el transcurso de la vida, como afirma Mendoza (1994):

Dentro de una determinada sociedad no hay un único estilo de vida saludable sino muchos, cualquiera que sea la definición de salud que se adopte. El estilo ideal de vida saludable no existe, afortunadamente, porque implicaría que sólo una cierta manera de afrontar diariamente la realidad en la que se vive es saludable. Además, cualquier estilo de vida calificado globalmente como saludable puede contener elementos no saludables, o saludables en un sentido, pero no en otro. (p. 15)

Para Reyes Enríquez de Baldizón, Silvia Eufenia (2008) los estilos de vida saludables son los hábitos de las personas, mediante los cuales puede mantener un bienestar en su salud, aplicando la prevención sanitaria. Como se indicó los hábitos y estilos de vida siempre están en un proceso que varía o es cambiante ya que al pasar el tiempo van surgiendo necesidades y cambios naturales en el entorno que uno se encuentre y ya es de la capacidad propia de adaptarse a este tipo de variación. Casimiro y Cols (1999), define el estilo de vida como "los comportamientos de una persona, tanto desde un punto de vista individual como de sus relaciones de grupo, que se construye en torno a una serie de patrones conductuales comunes". (p. 10)

A nivel personal como en un colectivo, existen formas y maneras de comportarse que son más favorables para la salud, frente a otras que pueden resultar más desfavorables. de esta manera: "El estilo de vida puede definirse como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo" (Sánchez Bañuelos. 1996, (p.1)

Alrededor de todo lo mencionado la O. M. S (1948) define estilo de vida de una persona como aquel compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de

comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijas, sino que están sujetas a modificaciones.

### ***2.1.2. Nacionales***

Acerca de los hábitos y estilos de vida, se entiende que son muy importantes en nuestro diario vivir, ya que están presentes en cada contexto en donde nos encontremos, mostrando de diferentes maneras y también atendiendo de forma diferente. Actualmente la pandemia Covid19 ha causado un gran cambio en todas las personas cambiando por completo no solo su forma de pensar, sino que también en ello los hábitos y estilos de vida que uno traza en su transcurso de la vida, según Carl Jung es probablemente el primer psicólogo que utilizó el término "estilo de vida", aunque, según se ha documentado Ansbacher el término no tiene menos de dos siglos. Jung lo utilizó en 1912, aunque de paso; no le dedicó ninguna atención. Jung hablaba de "el estilo de vida individual propio de uno" como ayuda a moldear la personalidad.

Seguidamente Adler utilizó el término de manera más conceptual incluyéndolo dentro de su teoría de personalidad. En ella se resalta la importancia de la unicidad del individuo, la unidad con su personalidad, las características de su forma de comportarse, la intencionalidad de los esfuerzos que realiza y la creatividad que presenta al momento de combatir en busca de auto superarse en cuanto a las inferioridades a nivel personal, así como a los impedimentos presentes en el ambiente. Son entonces estos los componentes que se vuelven parte de la definición dada por Adler sobre estilos de vida Ansbacher & Ansbacher, (1965). Al lado de ello hay que comprender la importancia de este el estilo de vida, no es que nace de un momento a otro este trae ya un proceso demasiado largo e importante para el ser humano que manejando de la mejor manera se puede tener una vida más oportuna tanto en lo social como en varios ámbitos más, por otra parte que es lo contrario de esto puede traer consigo mismo varios problemas ya que no llevar un estilo de vida oportuno se pondrá un entorno que no se adecua a sí mismo y a veces en lo social lo van a ser los mismos resultados que esperas.

## **2.2. Enunciados de los supuestos teóricos de la investigación**

### ***2.2.1. Referente teórico***

Acerca del referente teórico, relacionado con los estilos de vida del ser humano que se presentan en nuestra cotidianidad, se menciona a Durá y Pacheco (2010), los cuales dicen que es

“el conjunto de pautas y hábitos de comportamiento cotidianos de una persona, encontrándose alguno de éstos entre los más relevantes factores de riesgo de los principales problemas de salud. (p. 177). destacándose los hábitos alimenticios, la actividad física, el consumo de sustancias tóxicas y las infecciones de transmisión sexual, para este grupo etario. En otro contexto, establecen que la educación es necesaria para promover la salud de los individuos; la cual debe favorecer el acceso a la información, el desarrollo de las habilidades para la vida, la identificación de conductas saludables y el empoderamiento de los individuos y la comunidad para actuar en defensa de su calidad de vida.

La promoción de la salud, desde la intervención educativa, se relaciona con el fortalecimiento de aquellos factores que mejoren la calidad de vida, y puede generar la adquisición de conocimiento y actitudes en salud. Ciertamente es que a través de lo mencionado es muy importante tener en cuenta que en el ámbito de la educación física hay una gran labor de realizar, para que este tipo de factores que conlleva los estilos de vida pueda fortalecerse en nuestras personas para que así puedan tener un desarrollo social mucho más claro.

En este sentido, Mantilla (2011) ha señalado que “los adolescentes representan un grupo altamente vulnerable frente a la inocencia de la sociedad actual, en lo que respecta a la adopción de estilos de vida, por lo general caracterizados por conductas de riesgo, como dietas saturadas en grasa, consumo de tabaco, alcoholismo y sedentarismo” (p. 177). También se habla de lo que es la actividad física, la OMS (2001) afirma que “la actividad física no solo aporta beneficios desde el punto de vista físico sino también psíquico y social, puesto que contribuye en muchos aspectos más, el aumento de la autoestima y la integración con su entorno” (p. 1). Se puede decir que la práctica de la actividad física y deportiva se ha popularizado mucho, sobre todo en las sociedades desarrolladas, y más en concreto en el siglo actual.

La relación que se atribuye entre actividad física y salud suele ser simple y parcial, centrándose en aspectos muy concretos, no relacionando dicha actividad física con una noción completa de bienestar, tanto a nivel físico, como psicológico y social. A lo largo del presente artículo, se delimitan estos dos conceptos, se tratarán los beneficios que tiene la práctica de la actividad física sobre algunos aparatos y sistemas del organismo y se explicará cómo influye el desarrollo de la condición física en la mejora de la salud. Todo lo mencionado anteriormente es de bastante importancia y de tenerlo muy presente ya que la actividad física es muy importante desde los tiempos de antes que ha venido evolucionando y dando beneficios muy significativos,

en la actualidad la actividad física es un factor muy importante de resaltar en el tiempo que se vive.

A ahora según Erickson (2011). “La actividad física produce una serie de procesos fisiológicos que están íntimamente relacionados con los procesos cognitivos, como son la secreción de neurotransmisores, el aumento del volumen del hipocampo o la segregación del factor neurotrópico derivado del cerebro” (p. 149). Procesos como la memoria y la atención son incrementados gracias a la práctica regular de la actividad física. Por ello, en la actualidad existen evidencias científicas de que la actividad física está estrechamente relacionada con el rendimiento académico. En la misma línea, el sobrepeso y la obesidad se han alzado como variables asociadas negativamente al rendimiento académico y ciertos aspectos psicológicos, como el auto concepto. El objetivo de esta revisión, por tanto, es realizar una recopilación y descripción de los resultados obtenidos en diferentes investigaciones respecto a los beneficios de la actividad física sobre el rendimiento académico y los efectos adversos del sobrepeso o la obesidad infantil sobre el mismo.

Ahora veamos que un factor a resaltar es la nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, e implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de que ingieres alimento, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo. En donde se la ve presente en cada lugar y en todo momento La nutrición es importante porque es fundamental para el funcionamiento y el mantenimiento de las funciones vitales de los seres vivos, ayuda a mantener el equilibrio homeostático del organismo, tanto en procesos macro sistémicos, como la digestión o el metabolismo. Asimismo, permite realizar procesos moleculares (aminoácidos, enzimas, vitaminas, minerales), que son procesos fisiológicos y bioquímicos, en los cuales se consume y se gasta energía (calorías).

Asimismo, la nutrición humana es la ciencia que investiga la relación entre los alimentos consumidos por el hombre y la salud (enfermedades), para buscar el bienestar y la preservación de la salud humana. Una buena nutrición previene de muchas enfermedades crónicas, y está relacionada con un estilo de vida sano. Según el Dr. Cidón Madrigal "se entiende por nutrición el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos; y la alimentación es tan sólo el acto de proporcionar al cuerpo humano los alimentos".

De su definición, el Dr. Cidón, deduce que la alimentación es un proceso consciente, voluntario y por lo tanto educable; por el contrario, la nutrición es involuntaria, inconsciente y no educable, puesto que depende de procesos corporales tales como la digestión, la absorción o el transporte de los nutrientes contenidos en los alimentos a los tejidos, estas afirmaciones son la base fundamental para una correcta alimentación, por ello nunca se ha de olvidar que nutrirse es algo mucho más importante que alimentarse, pues, aunque ya sabemos que la nutrición es algo inconsciente, que desarrolla el organismo de forma natural y que la alimentación es un acto voluntario al que nos vemos impelidos de manera perentoria, es deseable que al alimentarnos pensemos en nutrirnos; es decir, seamos racionales en la ingesta.

Mediante lo dicho es muy importante tener en cuenta una buena nutrición ya que es fundamental en nuestro proceso del cuerpo, ya que si se relaciona con la actividad física es necesario tener en cuenta una buena nutrición bastante adecuada para un desarrollo físico, la disminución progresiva de la actividad física en la vida social también ha hecho que varíe el proceso salud-enfermedad, porque es obvio que enfermedades como el infarto, el alcoholismo o los accidentes están más relacionados con las condiciones de vida de los individuos que con factores genéticos y fisiológicos.

Ahora bien, si nos enfocamos en las relaciones personales según Muñoz (2000) Se considera que, el asertividad es una conducta y no una característica de la personalidad, por lo que se habla de asertividad como una habilidad en el campo de las habilidades sociales. De ahí que es posible realizar un entrenamiento de la autoafirmación, que permita mejorar las habilidades sociales de las personas. Las teorías de la conducta que proponen las técnicas asertivas se basan en el principio de que cuando una persona modifica sus actos, también modifica sus actitudes y sus sentimientos. Es posible desarrollar estrategias para cambiar la conducta, al margen de posibles motivos inconscientes que conduzcan a ésta.

Siendo así, la autoafirmación o asertividad pueden ubicarse en el campo de la psicología conductista.; podemos deducir que las conductas humanas se presentan en muchas variables dependiendo de la persona y el lugar donde él se desenvuelve a diario lográndose identificar con acciones o expresiones cualitativas a la hora de manifestarse, además que uno de los componentes de tipo ético que se presupone en la actitud asertiva es que ninguna persona tiene derecho de aprovecharse de las demás.

Asimismo, en la autoafirmación se parte del concepto de igualdad entre las personas y del derecho de cada una a manifestar sus propias opiniones, además de esto está el último factor que es el estrés en donde se presenta a diario y en todo lugar según López Santana (2014). El estrés psicosocial es un factor predisponente, desencadenante o coadyuvante de múltiples enfermedades, en especial, las crónicas no transmisibles que más afectan a la población. Sin embargo, es el menos conocido y estudiado a pesar de que sus efectos sobre la salud pueden ser catastróficos. Se realiza una actualización sobre este tema abordando aspectos tales como: definición, componentes, clasificación, etapas, síntomas físicos, manifestaciones, entre otros.

Este factor es de mucho cuidado ya que en instituciones educativas pueden presentarse a menudo ya sea por factores externos o internos y de más cuidado si esto se empieza a presentar en edades menores. Alma Atá (1983) se señala la necesidad de actuar bajo la órbita de la salud y no de la enfermedad, de favorecer y fomentar la Inter profesionalidad en el tratamiento de los problemas de salud, el potenciar la educación para la salud y la promoción y protección de la misma, convirtiéndose estos a su vez en objetivos de trabajo en la atención primaria de salud en Cuba donde promover la salud y prevenir la aparición de enfermedades a través de la identificación y control de los factores de riesgo potencialmente dañinos, con la disminución de sus efectos negativos sobre la salud mediante acciones específicas es primordial, es por ello que actualizar al personal es vital para poder combatir de forma más efectiva este factor de riesgo que amenaza constantemente el equilibrio.

### **2.3. Variables del estudio**

Alimentación: Dependiente

Actividad y ejercicio: Dependiente

Manejo del estrés: Dependiente

Apoyo interpersonal: Dependiente

Autorrealización: Dependiente

Responsabilidad en salud: Dependiente

Macro variable hábitos y estilos de vida

Variable independiente: Actividades lúdico-recreativas

## **2.4. Definición nominal de las variables**

### **2.4.1. Alimentación**

Una alimentación saludable fortalece y brinda nutrientes necesarios para mantener sanos y tener energía. Los carbohidratos, proteínas, las grasas, el agua y las vitaminas se convierten en elementos esenciales para cambiar los hábitos alimenticios, los cuales de manera equilibrada aportaran a un mejor desarrollo de vida.

El alimento tiene muchas connotaciones que responden a las diversas miradas con que se enfoque. Naturalmente tiene que ver con la nutrición y por tanto cumple una importante función biológica: asegura la supervivencia y suministra la energía y los nutrientes necesarios para el organismo (Gladys, 2006. P. 32)

Su importancia radica en poder cumplir las necesidades nutricionales que requiere el cuerpo para funcionar correctamente, de esa manera se propicia un buen estado de salud. La alimentación y la actividad física influyen en la salud ya sea de manera combinada o en forma separada. Una alimentación desequilibrada y una falta de actividad física, además de los resultantes del exceso de peso y de la obesidad, dan lugar a enfermedades degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo II enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cánceres (Cárcamo, 2006, p. 15)

### **2.4.2. Actividad y ejercicio**

La importancia de una actividad física y el ejercicio para una vida saludable es fundamental los ejercicios como correr, caminar, montar en bici, etc. aportan una mayor resistencia a la aparición de enfermedades, mejora la autoconfianza, y regula el metabolismo, haciendo de este hábito, uno de los más beneficiarios para una mejor calidad de vida. El deporte, por muy sano que sea, no es un remedio curativo, y no puede contrarrestar todos los errores cometidos en otros aspectos de la vida, con respecto a los hábitos y la alimentación. El interés por la salud no es suficiente para mantenerse sano, hay que hacer algo para conseguirlo (Jürguen, 2001.)

Su importancia radica en que las personas lleven una vida sana activamente así y evitar cualquier tipo de enfermedades. Al mismo tiempo reduce el colesterol, aumenta la energía en términos generales y baja favorablemente los niveles de estrés, “Sara M (2009) indica que la

práctica de la actividad física, constituye uno de los principales triunfos de un estilo de vida saludable y de una verdadera protección y promoción de la salud” (p. 15)

### **2.4.3. Manejo del estrés**

El estrés puede traer consigo efectos tanto físicos como psicológicos muy graves, es por ello que se hace necesario encontrar maneras para manejarlo, averiguando sus causas y posteriormente hacerle frente con maneras distintas que permita sobrellevar la situación, como por ejemplo escribir, hacer ejercicio, hablar con alguien, entre otras.

Los Psico-traumas, pueden considerarse remotos, recientes, actuales o a futuro, de acuerdo con el momento de la vida del sujeto que actué. Los estresores remotos actúan durante la infancia y la adolescencia y provocan enfermedades psíquicas inmediatas, o determinan una sensibilidad o vulnerabilidad permanente que se evidencia en la adultez (Alberto, 1996, p. 11)

El estrés causa trastornos tanto en el equilibrio emocional como en la salud física, lo cual tiende a reducir la capacidad para pensar con claridad, de funcionar con eficacia y de disfrutar la vida enfrentándose a situaciones de alta tensión.

A medida que el mundo se vuelve más complejo, también padecemos más estrés. Nuestra evolución espiritual y nuestra capacidad de recuperar un estado de salud normal y equilibrada no han progresado a la misma velocidad que los factores tecnológicos causantes del estrés. (Brian w. eliminar el estrés, 2014.)

De lo anterior se puede decir que el estrés es uno de los causantes de numerosas enfermedades, tanto físicas como mentales y por ello su importancia radica en buscar un equilibrio y adaptarse a las situaciones estresantes, es decir, saber sobrellevarlo de la mejor manera posible aprendiendo renovar las estrategias de control.

### **2.4.4. Apoyo interpersonal**

Las personas como seres evidentemente sociales, necesitamos varios tipos de relaciones interpersonales en nuestra vida, que hacen parte de nuestra esfera social y que psicológicamente afirman la necesidad de pertenencia e integración, que aumenta la motivación humana básica del impulso de crear este tipo de relaciones positivas y significativas. Tiberio (2007) afirmó lo siguiente:

La fuente del desarrollo social, se origina en el crecimiento espiritual de cada integrante de la sociedad, pero la actitud egoísta cerrada es el factor más determinante de la crisis

social, que se manifiesta en la falta de entendimiento, comprensión, solidaridad, y servicio mutuo. (p. 43)

Partiendo de lo anteriormente dicho se entiende que el apoyo interpersonal desarrolla un papel clave en el desarrollo de cada persona y que el tener donde apoyarse favorece la adaptación al entorno y así mismo, además de que aumenta significativamente la calidad de vida, José F, Elena G, (2021.) sugieren que la participación en situaciones sociales, arranca con la actuación de los sentidos. Estos son los puentes que conectan a las personas entre sí, y les ayudan a superar la separación que existe entre ellas” (p. 21.)

#### ***2.4.5. Autorrealización***

El fin de la autorrealización es poner en práctica nuestro potencial como individuos, por medio de motivación y objetivos, que nos ayudan a cumplir las aspiraciones que tenemos en mente, es un avance al propio autodescubrimiento y el camino que sigue el individuo para encontrar su verdadero ser, de acuerdo con Abraham H (1991.) “La creatividad de la realización, hace hincapié primero en la personalidad, más que en sus logros, considerando que estos logros son epifenómenos desprendidos por la personalidad, y, por lo tanto, secundarios a ella. (p. 11)

Haciendo énfasis con lo que dice Abraham, la autorrealización es la mayor realización de cada persona para alcanzar su mayor potencial y lograr objetivos y metas propuestas por sí mismos. Jung (2008), afirma que: “La individuación o autorrealización es una ampliación de la esfera de la consciencia, y de la vida psicológica consciente. Por consiguiente, Jung explica la individuación y autorrealización imparcialmente”. (p. 189)

#### ***2.4.6. Responsabilidad en salud***

Ricardo (2018) asegura que “nuestros hábitos son generados por nuestra mente subconsciente. En consecuencia, es este nivel en el que debemos llevar a cabo la transformación que nos permita adquirir hábitos alineados con la salud”. (p. 15), la responsabilidad con respecto a la salud, consta de escoger y decidir alternativas saludables y correctas, reconociendo la habilidad que se tiene para modificar los riesgos inherentes que se presentan en herencia y ambiente social, por medio de cambios en el comportamiento, con el fin de modificar los hábitos negativos arraigados. Leticia (2022) afirmó lo siguiente:

Para tener buena salud, es menester estar conscientes de la importancia que tiene incrementar y desarrollar, nuestra capacidad física y mental, así como evitar todo aquello que nos

resulte dañino, para ello es indispensable llevar a la práctica, ciertas recomendaciones, haya que esta forma de actuar se convierta en un hábito. (p. 17)

## 2.5. Definición operativa de las variables

### Cuestionario: Escala del Estilo de Vida

Variable	Definición	Valores posibles	Fuentes de información	Tipo de variable
Sociodemográficas				
Edad	Parte Biológica de la vida que al paso del tiempo envejecemos	Años cumplidos	Encuesta	Discreta
Estrato socio económico	Es una clasificación de los inmuebles que deben recibir servicios públicos	1,2,3,4,5,6	Encuesta	Discreta
Nivel de estudios	El grado más elevado de estudios realizados o en curso.	Educación Inicial, Educación Preescolar, Educación Básica, Educación media, Educación Superior.	Encuesta	Discreta
Valoración Estilo de vida				
Estilos de vida	Es el patrón de vida de una persona en el mundo que se expresa en sus actividades, intereses y opiniones.	Nunca A veces Frecuentemente Siempre	Cuestionario de escala de vida	Continua

El presente instrumento tiene como finalidad la obtención de información, que será útil para el proyecto investigativo que se viene realizando acerca de los hábitos y estilos de vida. En este cuestionario se van a tener en cuenta las siguientes variables: Alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud, se cuenta con 4 criterios de evaluación que son nunca (N) equivalente a 1 punto, a veces (V) equivalente a 2 puntos, frecuentemente (F) equivalente a 3 puntos y siempre (S) equivalente a 4 puntos; el puntaje máximo es 100, donde de 75 a 100 puntos son estilos de vida saludables y de 25 a 74 puntos son estilos de vida no saludables, en total son 25 preguntas y en el ítem 25 la calificación es al contrario, es decir N=4, V=3, F=2 Y S=1.

## **2.6. Formulación de la hipótesis**

**Hipótesis Positiva:** Las actividades lúdico-recreativas permiten el fomento de los estilos de vida de los estudiantes de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez de las edades de 13 a 14 años.

**Hipótesis Negativa:** Las actividades lúdico-recreativas no permiten el fomento de los estilos de vida de los estudiantes de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez de las edades de 13 a 14 años.

**Hipótesis Nula:** Las actividades lúdico-recreativas se encuentran desarticuladas con el fomento de los estilos de vida de los estudiantes de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez de las edades de 13 a 14 años.

### **3. Metodología**

#### **3.1. Paradigma**

La investigación está direccionada hacia el paradigma positivista, puesto que plantea la idea de llegar a verdades absolutas y este paradigma permitirá determinar de manera más objetiva las problemáticas que mediante la realización del proyecto se van dando a conocer y con ayuda del paradigma positivista se podrá evidenciar si la población objeto de estudio está considerada saludable o no saludable, al igual que se van a aplicar algunas técnicas de recolección de información numéricas y para ello se van a tener en cuenta algunos datos numéricos los cuales serán captados mediante el uso de instrumentos de investigación como los cuestionarios.

De acuerdo con Dobles, Zúñiga y García (1998) la teoría de la ciencia que sostiene el positivismo se caracteriza por afirmar que el único conocimiento verdadero es aquel que es producido por la ciencia, particularmente con el empleo de su método. En consecuencia, el positivismo asume que sólo las ciencias empíricas son fuente aceptable de conocimiento.

#### **3.2. Enfoque**

El enfoque de la investigación está direccionado hacia lo cuantitativo, puesto que la investigación cuantitativa surge de la búsqueda del conocimiento científico, caracterizándose por conocer la realidad de los diferentes fenómenos sociales, que pueden conocerse a través de la mente humana, los datos son productos de las mediciones realizadas a las variables observadas del objeto de estudio y su propósito es explicar y predecir (Hernández, R. Fernández, C & Baptista, L. 2002).

Partiendo lo anterior, es importante conocer que la realidad se fundamenta por las características del objeto de estudio donde se asume una posición exploratoria por parte de quién investiga basándose en un esquema deductivo y lógico permitiéndole examinar datos de manera numérica a través de métodos estadísticos, dentro del proceso de investigación se tendrá en cuenta los hábitos y estilos de vida como un componente de medición total, ya que a través de los sentidos se puede evidenciar, las prácticas de actividad física, los hábitos alimenticios, las formas de expresión e interacción y dicho ejercicio investigativo se profundizará en el análisis de los aspectos específicos del tema central ya mencionado, por lo cual, se llevará un ejercicio de revisión de la alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal,

autorrealización, responsabilidad en salud, a través de los datos recolectados en la implementación de la técnica como la encuesta.

### **3.3. Método**

Teniendo en cuenta que el enfoque es de corte empírico analítico, se llevará a cabo el método científico, por tanto, es importante mencionar que:

Este método va más allá que una receta para alcanzar una meta, comprende los procedimientos para la formulación y comprobación de hipótesis a partir de la experimentación, lo que constituye el carácter hipotético-deductivo, es decir, de la teoría general (a partir del cual se generan las hipótesis) a la particularidad de los hechos estudiados en la recolección de los datos (experiencia). (Bunge citado por Mousalli-Kayat, 2015, p. 9).

En las disposiciones anteriores, se pretende que, dentro del proceso investigativo, se permita el descubrimiento y comprobación de la hipótesis planteada, en relación con la aplicación de los objetivos estructurados y de una estrategia dentro de la población y hacer una medición de los resultados obtenidos en una primera aplicación de la técnica de recolección de información.

### **3.4. Tipo de investigación**

Este proyecto de investigación será de tipo correlacional, puesto que es un método eficaz para la recolección de datos durante el proceso de investigación, es decir con este tipo se logró saber y posteriormente intervenir en los hábitos y estilos de vida, y tener en claro la importancia de la responsabilidad que tiene cada persona en cuanto al cuidado de sí mismos, la investigación correlacional se puede llevar a cabo utilizando métodos específicos de recolección de datos como la observación y la encuesta. La investigación correlacional es un método eficaz, puesto que tiene como propósito evaluar la relación que existe entre dos o más conceptos, como en este caso la relación que hay entre variables.

### **3.5. Diseño de investigación**

Este proyecto investigativo es de diseño pre experimental, puesto que se llevará a cabo la realización de actividades lúdico recreativas con un determinado grupo con el fin de fomentar los hábitos y estilos de vida saludable.

### **3.6. Población**

La I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede Pandiaco de la ciudad de Pasto tiene alrededor de 1.000 estudiantes del género masculino y femenino..

### **3.7. Muestra**

En el presente proyecto investigativo se tomó al grupo de estudiantes de sexto uno los cuales oscilan entre las edades de 12 a 14 años de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez conformado por 20 estudiantes del género masculino y femenino, provenientes de los diferentes barrios de la ciudad de Pasto, donde sus estratos sociales y económicos son entre No. 1 y No. 2, estado de salud es favorable y se encuentran en perfectas condiciones físicas para la realización de las diferentes actividades.

Entre las características que se puede observar dentro de la clase es que su relación entre el docente y compañeros es buena, puesto que fomentan el respeto y la colaboración demostrando interés por realizar de las actividades para una mejora en su aprendizaje. Resaltando que el grupo de estudiantes son aptos para el proyecto investigativo y que se puede ayudar a mejorar los hábitos y estilos vida.

### **3.8. Técnicas de recolección de información**

#### ***3.8.1. Observación***

Para la presente investigación se tendrán en cuenta únicamente dos técnicas, la primera técnica y de gran relevancia es la observación, ya que según Haynes (1978) “menciona que es un método más utilizado por quienes están orientados conductualmente. Puede servir para determinar la aceptación de un grupo respecto a su profesor, analizar conflictos familiares, eventos masivos (v.g., la violencia en los estadios de fútbol), la aceptación de un producto en un supermercado, el comportamiento de deficientes mentales, etcétera”. (p. 374)

La observación consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos o conducta manifiesta. De utilizarse como instrumento de medición en muy diversas circunstancias.

#### ***3.8.2. Encuesta***

Como una segunda técnica a utilizar en el proyecto de investigación es la encuesta, puesto que: “las encuestas son instrumentos de investigación descriptiva que precisan identificar a priori

las preguntas a realizar, las personas seleccionadas en una muestra representativa de la población, especificar las respuestas y determinar el método empleado para recoger la información que se vaya obteniendo” (Trespacios, Vázquez y Bello, 2005, p.50). Partiendo de lo anterior se puede decir que la encuesta es un modo de entrevista que se lleva a cabo a un determinado número de personas y en este caso se lo hará por medio de un cuestionario, para así obtener información específica requerida.

### **3.9. Instrumentos de Recolección de Información**

#### **3.9.1. Cuestionario**

Como instrumento para la realización del proyecto investigativo se utilizó el test del cuestionario de escala de vida, puesto que, para Casas, Repullo y Donado (2003), el cuestionario es un instrumento utilizado para recoger de manera organizada la información que permitirá dar cuenta de las variables que son de interés en cierto estudio, investigación, sondeo o encuesta” (p, 3). Dicho lo anterior se puede decir que los cuestionarios son muy útiles para recopilar todo tipo de información a través de una serie de preguntas ya sean abiertas o cerradas.

### **3.10. Validez de las técnicas de recolección de información.**

#### **3.10.1. Cuestionario Escala de Estilo de Vida**

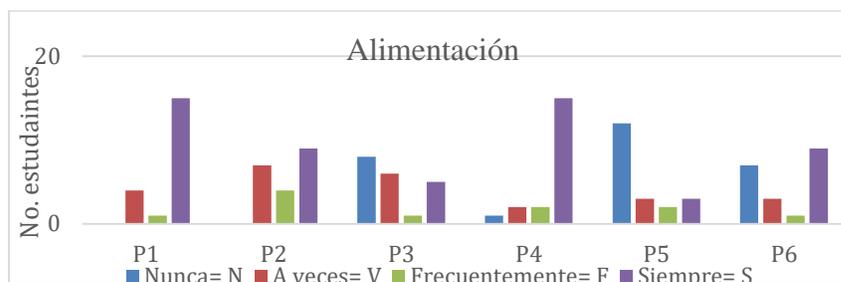
Se aplicará el Test del cuestionario de Escala de Estilo de Vida, que tiene como autores a Walker, Sechrist, Pender, dicho instrumento fue modificado y validado por los investigadores Díaz, R.; Márquez, E.; Delgado, R.; en el año 2008; de tal manera se hace la validación del instrumento, puesto, que la autora Nola Pender (1999), propone 6 variables para hacer la respectiva medición de los estilos de vida, entre los cuales están Alimentación, Actividad y Ejercicio, Manejo del Estrés, Apoyo Interpersonal, Autorrealización y Responsabilidad en la salud, los cuales están consolidados en dicho instrumento a aplicar.

## 4. Resultados de investigación

### 4.1. Encuesta escala de vida

#### 4.1.1. Alimentación.

**Figura 1.** Resultados Escala de Estilos de vida - Alimentación



*Fuente: Esta investigación.*

En este primer aspecto se abordó sobre la alimentación, para lo cual se llevó a cabo la pregunta correspondiente al consumo de las tres comidas de manera normal, las cuales son desayuno, almuerzo y cena; el total de la población que fueron 20 estudiantes el 75% (15) respondieron que siempre hacían el consumo de esos tres momentos de alimentación, el 20% (4) respondieron que con una eventualidad de realizarlo a veces y el 5% (1) respondió que frecuentemente.

Seguidamente se indago en cuanto al tipo de alimentos balanceados que consumían; tales como vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos, al analizar la información se obtuvo que el 45% (9) respondieron que siempre a una corta diferencia que es del 35% (7) respondieron que a veces y el 20% (4) frecuentemente.

En cuanto a la siguiente pregunta relacionada con este aspecto de la alimentación, se indagó en cuanto el consumo de agua en el día a lo cual el 40% (8) del total de la población respondieron que nunca, a una corta diferencia que es del 30% (6) respondieron que a veces, El 25% (5) respondieron siempre y el 5% (1) frecuentemente.

Seguidamente en cuanto al consumo de frutas y verduras que se incluye entre las comidas el 75% (15) del total de la población respondieron que siempre hacían la inclusión de estos alimentos es sus comidas, el 10% (2) que a veces, otro 10% (2) frecuentemente y un 5% (1) que nunca.

Así mismo con relación al tema de la alimentación, en cuanto a la escogencia de comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida el 60% (12) del

grupo objeto de estudio respondieron que nunca escogen alimentos que no contengan ingredientes artificiales, el 15% (3) siempre, otro 15% (3) a veces y un 10% (2) frecuentemente.

También se llevó a cabo la indagación acerca de que si el grupo objeto de estudio leen las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes a lo cual el 45% (9) respondieron que siempre, el 35% (7) nunca, el 15% (3) a veces y el 5% (1) frecuentemente.

Estudios de la organización Mundial de la Salud permiten estimar que cerca de la mitad de las muertes por enfermedades cardiovasculares y un tercio de los cánceres, podrían ser evitados si se cuidase la alimentación desde etapas tempranas de la vida (Atalah, 2004), con lo anterior se puede evidenciar la importancia de mantener una buena alimentación desde temprana edad, puesto que esta influye en la salud, interactuando directamente con enfermedades tales como; la obesidad y el sedentarismo. La buena alimentación como ya se mencionó es de vital importancia para evitar contraer enfermedades cardiorrespiratorias, cardiovasculares y cáncer como lo menciona Atalah.

Una alimentación a temprana edad ayuda a crear en los niños hábitos alimenticios adecuados que les permitirá alimentarse de manera adecuada y saludablemente previniendo enfermedades que pueden desencadenarse a lo largo de la vida por hábitos mantener una alimentación inapropiada. Una mala alimentación no solo perjudica al crecimiento, también se relaciona a deficiencias nutricionales como la falta de vitaminas.

#### 4.1.2. Actividad y ejercicio

**Figura 2.** Resultados Escala de Estilos de vida – Actividad y Ejercicio



*Fuente: esta investigación*

En este segundo aspecto se habla sobre todo relacionado con actividad y ejercicio, se llevó a cabo dos preguntas en primera instancia fue la pregunta correspondiente a que si la

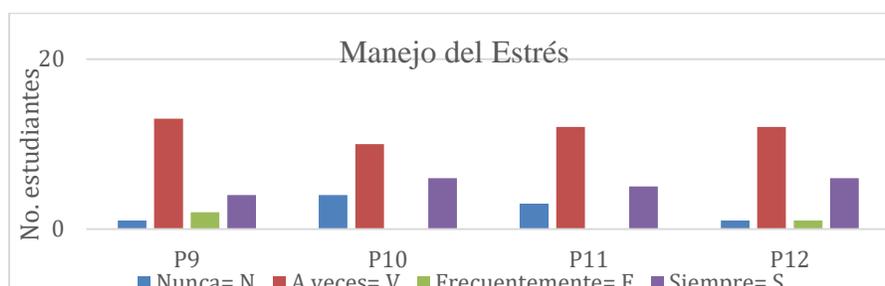
población hacia ejercicio durante 20 minutos o más, tres veces a la semana, donde el 40% (8) de la población dijo que nunca, el 20% (4) siempre, 20% (4) frecuentemente, 20% (4) a veces.

En segunda instancia se indago si el grupo objeto de estudio realizaba diariamente actividades que incluyeran el movimiento de todo su cuerpo, a lo cual el 50% (10) respondió que siempre, el 35% (7) a veces y el 15% (3) nunca.

Así la actividad física se ha convertido en un importante elemento de prevención. La extensión de un concepto más abierto y dinámico de la salud, orientado fundamentalmente a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables lo han hecho posible (Devís y Peiró, 1991). De acuerdo con lo anterior y tomando como referencia la actividad física como la extensión de un concepto más abierto y dinámico de la salud, se debe considerar la actividad física como una prioridad en el día a día, puesto que así se podrá mantener un cuerpo saludable y ayudará a prevenir enfermedades. La actividad física ayuda a mantener un peso saludable, reducir el riesgo de enfermedades, reducir el estrés, ayuda también a prevenir las enfermedades cardíacas; entre otras.

#### 4.1.3. Manejo del estrés

**Figura 3.** Resultados Escala de Estilos de vida – Manejo del estrés



*Fuente: esta investigación*

En este tercer aspecto se aborda sobre todo lo relacionado con el manejo del estrés, y para ello se llevó a cabo una serie de preguntas entre ellas si los estudiantes identificaban las situaciones que les causan tensión o preocupación, el 65% (13) de la población respondió a veces, el 20% (4) siempre, 10% (2) frecuentemente y el 5% (1) nunca.

Seguidamente se pregunto acerca de que, si el grupo objeto de estudio expresa sus sentimientos de tensión o preocupación, el 50% (10) de la población respondió a veces, el 30% (6) siempre y el 20% (4) nunca.

En cuanto a la siguiente pregunta relacionada con este aspecto del manejo del estrés se indagó en cuanto a si la población se plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación, donde el 60% (12) de los estudiantes respondieron a veces, 25% (5) siempre y el 15% (3) nunca.

Para concluir con este aspecto se les hizo la pregunta con respecto si los estudiantes realizaban alguna de las siguientes actividades de relajación tales como pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración, a lo cual el 60% (12) del grupo objeto de estudio respondió a veces, el 30% (6) siempre, el 5% (1) nunca y el 5% (1) frecuentemente.

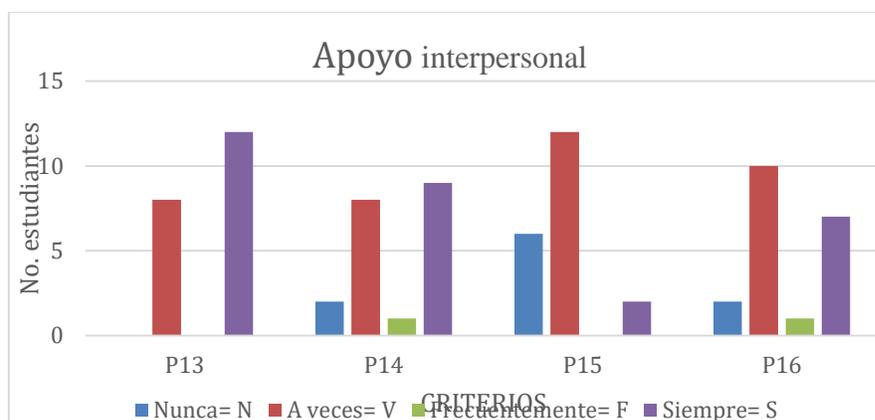
El estrés ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona. Provoca preocupación y angustia y puede conducir a trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales. Al respecto señalan Martínez y Díaz “el problema que subyace radica en los requerimientos de la Modernidad, concentrada en la obtención de resultados al margen de sus consecuencias sobre la calidad de vida, y por ende en la salud física y mental de las personas afectadas”.

Estando de acuerdo con Martínez y Díaz, se puede decir que es de mucha relevancia lo relacionado con el tema del estrés, puesto que en cuestiones de la edad temprana los niños en la escolaridad o en su rol de estudiantes se les presentan ciertos niveles de ansiedad los cuales son el resultado de la presión que los padres ejercen sobre ellos en cuanto en ámbito educativo. Debido a esto se presenta el estrés en los niños, con las frases típicas que son \*si te va mal, te las veras conmigo\*, \*no quiero que llegues con una mala nota, porque ya sabes\* o la simplemente comparar a los niños con otros aun sabiendo que cada niño es un mundo y todos tienen su manera de aprender y retener los conocimientos; o también en los colegios los niños se sienten presionados por obtener un buen rendimiento.

Aprender a controlar el estrés puede reducir el riesgo de tener problemas graves de salud, como enfermedades del corazón, obesidad y depresión, puesto que el estrés es uno de los causantes de numerosas enfermedades, tanto físicas como mentales y lo sufren todos; tanto niños como adultos y en la vejez. Depende de cada persona saber y tener la capacidad de controlar manteniendo un adecuado estilo de vida.

#### ***4.1.4. Apoyo interpersonal***

***Figura 4. Resultados Escala de Estilos de vida – Apoyo interpersonal***



*Fuente: esta investigación*

En este cuarto aspecto hablaremos sobre todo lo relacionado con el apoyo interpersonal y para ello se llevó a cabo una serie de preguntas entre ellas si los estudiantes se relacionan con los demás, donde el 60% (12) de la población respondió que siempre y el 40% (8) a veces.

Seguidamente se pregunto acerca de que, si el grupo objeto de estudio mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás, el 45% (9) respondió que siempre mantiene buena relación con los demás, el 40% (8) a veces, el 10% (2) nunca y el 5% (1) frecuentemente.

En cuanto a la siguiente pregunta relacionada con este aspecto sobre el apoyo interpersonal se indago sobre si la población comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas y el 60% (12) de la población respondió a veces, el 30% (6) nunca y el 10% (2) siempre.

Para concluir con este aspecto se les hizo la pregunta de que si reciben apoyo de los demás cuando enfrenta situaciones difíciles; el 50% (10) respondió que a veces que en ocasiones si reciben apoyo y otras veces simplemente deciden callar, el 35% (7) siempre, el 10% (2) nunca y el 5% (1) frecuentemente.

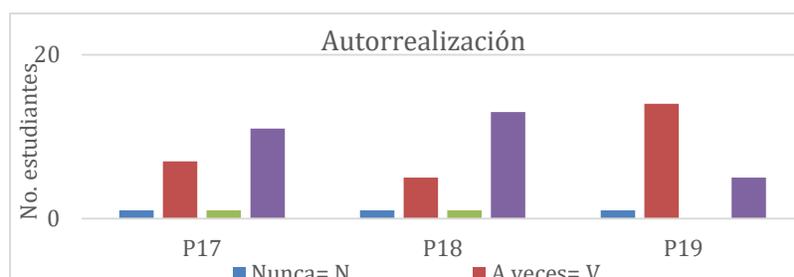
Toda persona como ser evidentemente social, necesita varios tipos de relaciones interpersonales en la vida, que hacen parte de nuestra esfera social y que psicológicamente afirman la necesidad de pertenencia e integración, que aumenta la motivación humana básica del impulso de crear este tipo de relaciones positivas y significativas. De acuerdo con José y Elena (2016), “La participación en situaciones sociales, arranca con la actuación de los sentidos. Estos son los puentes que conectan a las personas entre sí, y les ayudan a superar la separación que existe entre ellas”.

Partiendo de lo anteriormente dicho por José y Elena se entiende que el apoyo interpersonal desarrolla un papel clave en el desarrollo de cada persona y que el tener donde

apoyarse favorece la adaptación al entorno y así mismo, además de que aumenta significativamente la calidad de vida.

#### 4.1.5. Autorrealización

**Figura 5. Resultados Escala de Estilos de vida – Autorrealización**



*Fuente: esta investigación*

En este quinto aspecto hablaremos sobre todo lo relacionado con la autorrealización, a través de una serie de preguntas, como una primera pregunta está, si los estudiantes se encuentran satisfechos con lo que han realizado durante su vida el 55% (11) respondieron que siempre, el 35% (7) a veces, el 5% (1) frecuentemente y el 5% (1) nunca.

Por consiguiente, se les preguntó sobre si se encuentran satisfechos con las actividades que actualmente realizan, el 65% (13) respondieron que siempre están satisfechos con las actividades que realizan, el 25% (5) respondió que a veces, el 5% (1) frecuentemente y 5% (1) nunca.

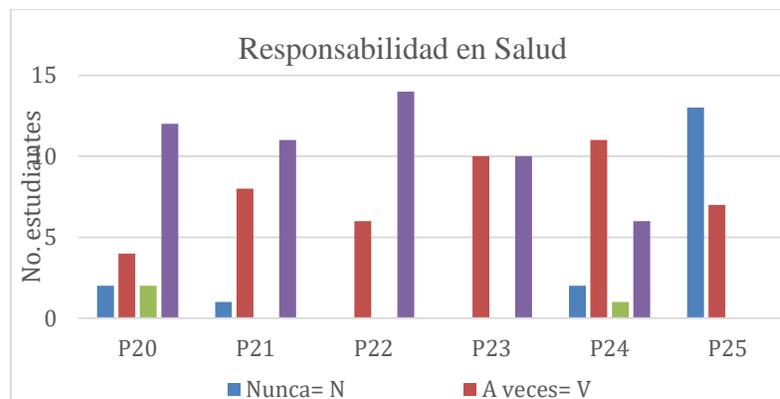
Seguidamente se pregunto acerca de que si el grupo objeto de estudio realiza actividades que fomenten su desarrollo personal, donde el 70% (14) respondió que a veces realizan actividades que fomentan su desarrollo personal, el 25% (5) siempre, y un 5% (1) nunca.

El fin de la autorrealización es poner en práctica nuestro potencial como individuos, por medio de motivación y objetivos, que nos ayudan a cumplir las aspiraciones que tenemos en mente, es un avance al propio autodescubrimiento y el camino que sigue el individuo para encontrar su verdadero ser. Según Abraham “La creatividad de la realización, hace hincapié primero en la personalidad, más que en sus logros, considerando que estos logros son epifenómenos desprendidos por la personalidad, y, por lo tanto, secundarios a ella.

Haciendo énfasis con lo que dice Abraham, la autorrealización es la mayor realización de cada persona para alcanzar su mayor potencial y lograr objetivos y metas propuestas por sí mismos.

#### 4.1.6. Responsabilidad en salud

**Figura 6. Resultados Escala de Estilos de vida – Responsabilidad en salud**



*Fuente: esta investigación*

En este sexto aspecto hablaremos sobre todo lo relacionado con la responsabilidad en salud, a través de unas preguntas como primera pregunta, en ella, el grupo objeto de estudio acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica el 60% (12) respondió que siempre acude a un establecimiento de salud, el 20% (4) a veces, 10% (2) frecuentemente y el 10% (2) nunca.

Seguidamente se preguntó qué si cuando presentan una molestia acuden a un establecimiento de salud el 55% (11) de la población respondió que siempre acuden a un establecimiento de salud cuando presentan alguna molestia, el 40% (8) a veces y el 5% (1) nunca.

Posteriormente con relación a este aspecto surgió otra pregunta la cual es si el grupo objeto de estudio solo toma medicamentos prescritos por el médico, a lo cual un 70% (14) de la población respondió que siempre y el otro 30% (6) a veces.

Así mismo con el tema de la responsabilidad en salud, se les pregunto a la población si toman en cuenta las recomendaciones que les brinda el personal de salud, el 50% (10) de la población respondió que siempre toman en cuenta las recomendaciones del personal de la salud y el otro 50% (10) a veces.

Seguidamente también se les pregunto si participan en actividades que fomentan su salud; tales como sesiones educativas, campañas de salud o lectura de libros de salud, el 55% (11) respondió que a veces participan en las actividades mencionadas anteriormente, el 30% (6) siempre, 10% (2) nunca y un 5% (1) frecuentemente.

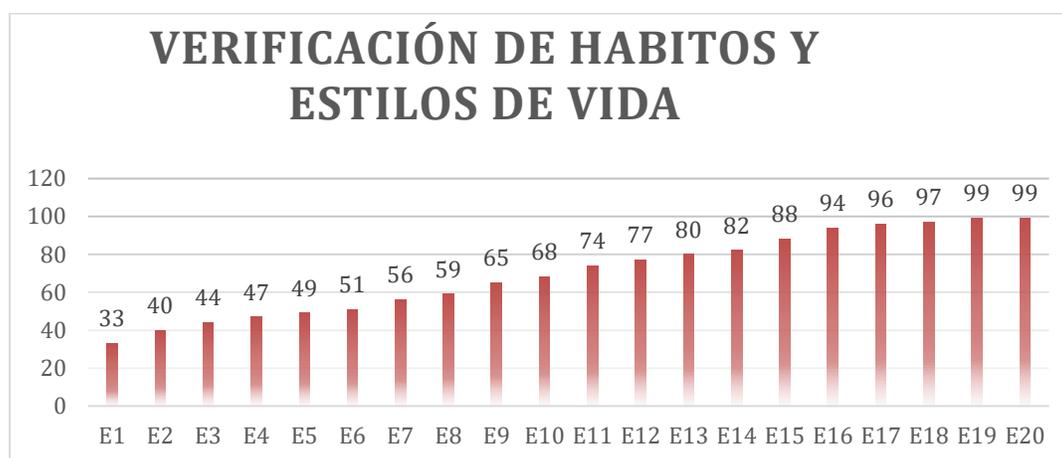
También se llevó a la indagación sobre si el grupo objeto de estudio consume sustancias nocivas: cigarro, alcohol y/o drogas, donde el 65% (13) de la población respondió que nunca han consumido sustancias nocivas y el 35% (7) respondió que a veces hace consumo de estas.

Nuestros hábitos son generados por nuestra mente subconsciente. En consecuencia, es este nivel en el que debemos llevar a cabo la transformación que nos permita adquirir hábitos alineados con la salud". (Ricardo, 2012.)

La responsabilidad con respecto a la salud consta de escoger y decidir alternativas saludables y correctas, reconociendo la habilidad que se tiene para modificar los riesgos inherentes que se presentan en herencia y ambiente social, por medio de cambios en el comportamiento, con el fin de modificar los hábitos negativos arraigados.

#### 4.2. Verificación de hábitos y estilos de vida saludables

*Figura 7. Verificación de hábitos y estilos de vida*



*Fuente: esta investigación*

En cuanto a los hábitos y estilos de vida del grupo objeto de estudio, se encontró que el 55% (11) se encuentra en estado no saludable debido a los hábitos que conllevan basándonos en las preguntas de los ítems del cuestionario los cuales son alimentación; actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud, sin embargo, un porcentaje significativo de la población 45% (9) se encuentran saludables.

## 5. Análisis y discusión de resultados

### 5.1. Alimentación

Moreno García (2003) en su estudio sobre Cultura Alimentaria plantea que el alimento es:

Un elemento de funcionalidad o disfunción dado que establece la sociabilidad, contribuye a la armonía entre algunos grupos e individuos, además de que representa valores, costumbres y tradiciones, y en algunos grupos o sociedades se distingue como un símbolo que en sus diversidades y características representa unidad, tradición, estatus, distinción, en ciertos casos conlleva una carga de significados espirituales o de éxito al ser considerado un elemento de transferencia de actitudes, sentimientos negativos o positivos para con los demás. (p. 10)

De acuerdo con Moreno García basado en su estudio Cultura Alimentaria, se puede decir que no sólo la escuela, sino también las familias son fundamentales para el desarrollo tanto personal como integral de los niños, puesto que estas están vinculadas y los niños obtiene muchos aprendizajes en la escuela acerca del tema de la alimentación y eso es transmitido a su familia y a la comunidad en la que conviven y de ahí la importancia de tomar conciencia acerca de los hábitos alimenticios, puesto que los malos hábitos desencadenan un sinnúmero de enfermedades.

Todos muy concentrados en la actividad hicieron buena utilidad de los materiales, en la realización de las actividades correspondiente a la alimentación, los estudiantes estuvieron muy juiciosos y manifestaron que nunca antes se habían fijado en lo que consumen diariamente y mucho menos darle importancia cuanto esto les afectaba la salud, reconocieron la importancia de conocer acerca de las tablas nutricionales de cada alimento, puesto que muchas de las cosas que consumen contienen muchas grasas, lo cual les puede afectar a largo plazo.

Como afirma la SENC (2002), cada alimento contribuye a nuestra nutrición de una forma y cada nutriente contenido en cada alimento tiene una función específica en nuestro cuerpo. Por lo tanto, para obtener un estado de salud óptimo y adecuado, nuestro organismo necesita todos los alimentos en cantidades adecuadas.

Con respecto a lo anterior se puede decir que es de vital importancia tener en cuenta los temas sobre cómo mantener una adecuada alimentación, puesto que muchos de los estudiantes

dieron a conocer que comer sano solo era la ingesta de frutas o verduras, desconociendo que algunos alimentos también aportan mucho para su salud.

También con respecto a la primera y segunda aplicación de la encuesta escala de vida, se puede observar que en la segunda aplicación con respecto a la pregunta de que si consumían de cuatro a ocho vasos de agua al día, la mayoría de los estudiantes dieron como respuesta que siempre a diferencia de la primera aplicación reconociendo así la importancia del agua como fuente para que el cuerpo funcione mejor, para mantener la vida, para que las plantas crezcan, entre otras, con lo anterior los estudiantes tomaron conciencia de la importancia que tiene el agua y no la desperdiciaron, dado que a pesar de que uno que otro estudiante comenzó a querer salpicar el agua a los demás compañeros los mismos estudiantes les dijeron que eso estaba mal, que el agua no se desperdiciaba.

El objetivo en este ítem era dar a conocer la importancia de generar ambientes propicios para reforzar los hábitos alimentarios saludables y así reducir los riesgos en la capacidad de aprendizaje, en el crecimiento intelectual y físico a causa de una dieta inadecuada.

## **5.2. Actividad y ejercicio**

En la realización de las actividades todos tuvieron una actitud muy positiva y participativa, esto permitió que se trabajara de manera eficaz, con ayuda del trabajo en equipo y la motivación entre ellos mismos, se dio el caso de que una estudiante no quería hacer la actividad de los aeróbicos porque le daba pena de sus compañeros, en lo cual los estudiantes intervinieron dándole confianza diciéndole que solo trataran de divertirse, ella simplemente sonrió al gesto tan bonito de sus compañeros. La estudiante gracias a sus compañeros se sintió en confianza, fue interactuando con ellos y tratando de dar lo mejor de ella para hacer la actividad.

Una de las definiciones más completas y aceptadas en la comunidad internacional es la que elabora Roger Hart (1993), quien afirma que “la participación es la capacidad para expresar decisiones que sean reconocidas por el entorno social y que afectan a la vida propia y/o a la vida de la comunidad en la que uno vive”.

La participación de los estudiantes es vital en los procesos de enseñanza - aprendizaje, puesto que con ella se va adquiriendo mayor relevancia en entornos de mayor aprovechamiento tanto en lo educativo como en la vida, la participación de los estudiantes es fundamental para el buen desarrollo de actividades o de las clases, es muy importante que los estudiantes hagan

aportaciones que contribuyan a los conocimientos transmitidos y al mismo tiempo que trabajen en el desarrollo de sí mismos ayudando a superar la timidez.

### **5.3. Manejo del estrés**

En este espacio los estudiantes mediante actividades varias acerca de la relajación, situaciones de tensión y preocupación, expresión de sentimientos y solución de problemas dieron a conocer cosas que los hacían sentir mal, puesto que manifestaban no sentir confianza con nadie para poder hablar de lo que les pasaba y sentían que iban a ser juzgados por decir lo que les afectaba por más mínimo que fuese.

Por medio de las actividades realizadas cada uno de los estudiantes se iba expresando de manera muy minuciosa acerca de los problemas que tenían tanto en el colegio como en casa, puesto que sus papás eran muy bravos con ellos y se sentían frustrados al no obtener un buen resultado en el colegio, gracias a cada una de las actividades los estudiantes manifestaron que aunque sea por un instante se habían sentido bien con las actividades expresando lo que les preocupaba y escuchando que no eran los únicos que se sentían mal y a veces excluidos de lo que los rodeaba. Dieron a conocer su agradecimiento por haberlos hecho dialogar acerca de sus sentimientos.

En cuanto a este tercer ítem del cuestionario de escala de vida el cual es el manejo del estrés; de acuerdo con:

Guerrero (2005) El estrés es un proceso que depende de los acontecimientos que suceden, del significado de la situación para la persona, y de la valoración que el individuo hace ante estas situaciones; las situaciones no son en sí mismas estresantes, su impacto depende de cómo son interpretadas por la persona (p. 85).

Con lo anterior, se puede evidenciar que las situaciones de tensión y preocupación son un desencadenante para el estrés, pero si la persona que lo enfrenta no está preparada mentalmente no va a poder sobrellevar de manera positiva las situaciones que le generen estrés, y la relajación es fundamental para que de alguna manera pueda desconectarse de todo aquello que está alrededor y así conseguir centrarse en sí mismos encontrando la paz interior de tal manera que se consiga tomar conciencia acerca de lo que se quiere conseguir y hacer, sólo de esa manera tanto el cuerpo como la mente estarán trabajando al compás y en armonía, la persona como tal se sentirá llena de energía.

**La motivación** será esencial: nadie entra en un estado de relajación si no es de manera voluntaria: “querer relajarse significa ejercer, de manera voluntaria y controlada, influencia en procedimientos físicos, así como en las sensaciones psicológicas” (Hainbuch, 2006, p. 11)

Con lo anteriormente dicho se puede evidenciar que los beneficios físicos y emocionales empezarán a aparecer cuando se practique de manera prolongada actividades de relajación para que así se pueda conseguir beneficios permanentes en la salud tanto física como mental, después de un determinado tiempo realizando actividades de relajación se conseguirá manejar positivamente las situaciones de tensión y preocupación, puesto que el cuerpo se encontrará en un estado de calma, lo cual significa que se logrará alcanzar la relajación total.

Las situaciones de tensión y preocupación son muy frecuentes, especialmente en personas con trastornos de ansiedad, puesto que son reacciones emocionales que se ven manifestadas ante situaciones que la persona no afronta con destreza y conlleva a pensamientos negativos lo cual puede afectar su moral e integridad física y psicológica.

Los pensamientos negativos repetitivos son considerados como factores de vulnerabilidad cognitiva para diversos trastornos de ansiedad, del estado de ánimo y de la conducta alimentaria (Sternheim et al., 2012).

De acuerdo con lo anterior se puede deducir que los pensamientos negativos generados por las situaciones de tensión o preocupación pueden provenir de cualquier situación o pensamiento frustrado y en esos casos el estrés es la reacción autónoma del cuerpo.

Las emociones son procesos psicológicos los cuales se activan ante situaciones importantes que permiten que las personas expresen como se sienten, es decir, las emociones son la principal fuente de adaptación al entorno, puesto que contribuye a una buena comunicación y da paso a expresar los estados emocionales y conocer también el de los demás.

Lang, P. J. (1979) plantea que las emociones son almacenadas en la memoria como estructuras de información que contienen resultados fisiológicos ligados a un estado emocional.

La expresión de sentimientos es fundamental para el bienestar en general, especialmente entendido en el contexto de las emociones tanto negativas como positivas. el no expresar las emociones, no dar a conocer las inconformidades causan efectos negativos en las personas y no permite que los problemas a raíz de eso tengan una solución.

La resolución de un problema conduce a un proceso de búsqueda dirigida por el objetivo a través del espacio del problema (Newell y Simon, 1972).

Partiendo de lo anterior se podría decir según la teoría de Piaget “el individuo que pudiera acceder a las operaciones formales sería capaz de resolver cualquier tipo de problema, independientemente de su contenido” que es muy importante ser capaces de reconocer los errores y aprender de ellos, puesto que la solución de problemas sin importar el contexto fomenta el dominio de las habilidades y las estrategias de enseñanza-aprendizaje mediante la utilización de los conocimientos para enfrentar situaciones de todo tipo.

#### **5.4. Apoyo interpersonal**

Como es de saberse los niños son muy competitivos y en ocasiones individualistas, pero con una iniciativa a cambiar esos aspectos todos contribuyen a una buena integración, con las actividades realizadas acerca de las relaciones interpersonales, expresión de dudas y pensamientos, y el apoyo interpersonal los estudiantes se dieron cuenta de que estos forman parte esencial en la vida, puesto que manifestaron que estas los impulsan a formar relaciones interpersonales positivas y a forjar más una amistad, manifestaron también la importancia y lo significativa que es en el desarrollo personal, porque el apoyo mutuo ayudan a mantener una vida positiva, también dieron a conocer que en ocasiones se sienten solos y que es donde más necesitan de alguien para compartir momentos de jolgorio y alegría y olvidarse de todo lo malo, la soledad les produce malos pensamientos, les baja el autoestima y la facilidad de interactuar con los demás.

En cuanto a este cuarto ítem del cuestionario de escala de vida el cual es apoyo interpersonal; de acuerdo con:

Méndez y Ryszard (2005), las relaciones interpersonales son un aspecto vital y de primera importancia para la vida humana, ya que en ellas los sujetos encuentran la satisfacción de sus necesidades y el desarrollo de sus potencialidades.

Con lo anteriormente citado se entiende que las relaciones interpersonales son muy importantes, puesto que es necesaria para la autorrealización posibilitando satisfacer las necesidades de todas y cada una de las personas, por ello la importancia de la participación de otros en la vida de cada uno.

Como es de saber hay muchas personas a las cuales se les dificulta mantener un apoyo interpersonal, puesto que se les dificulta establecer conversaciones, participar en actividades establecidas por otros, pedir u ofrecer ayuda e incluso suelen ser un poco competitivos por el simple hecho de permanecer en su zona de confort y querer hacer sus cosas por si solos.

De acuerdo con López (2009), incentivar comportamientos competitivos entre los niños no garantiza buenos resultados académicos o interpersonales, ya que se genera el riesgo de crear un ambiente escolar en el que los individuos no sean capaces de vivir en comunidad o respetar las diferencias, un ambiente en donde la colaboración no es valorada o motivada.

Partiendo de lo anterior se puede decir que el hecho de formar personas competitivas puede conllevar a problemas muy relevantes como, por ejemplo; el estrés, la intolerancia, frustración y baja autoestima, puesto que las personas competitivas solo encuentran sentirse bien cuando logran el objetivo deseado o propuesto sin gozar del proceso por el que ha pasado para estar donde esta y solo ven a las personas como un rival en lugar de verlo como alguien con quien contar para que el logro de los objetivos sea el esperado. El miedo a perder impide la diversión y también daña la autoestima de aquellas personas que no son tan buenas en la realización de las diferentes actividades de la vida diaria, por ello es importante enseñarles a los niños desde temprana edad a ser tolerantes y conscientes de que no todo es ganar sino disfrutar del proceso de las cosas.

La autoestima fluctúa, así, en función de las circunstancias específicas que experimenta el individuo, y afecta de forma importante a su motivación. Al depender su autoestima principalmente de los resultados que se producen en ciertas áreas específicas, los jóvenes están motivados por obtener éxito y no fallar en su consecución, experimentando las emociones positivas intensas y elevada autoestima que resultan del éxito, y evitando las emociones dolorosas y baja autoestima que resultan del fracaso (Crocker et al., 2002; Crocker, Brook, Niiya y Villacorta, 2006).

Retomando lo anterior, se puede decir que desde temprana edad los niños están sometidos a grandes cambios, los cuales influyen en la autoestima, puesto que una baja autoestima está vinculada con conductas agresivas tanto en la escuela, como en la casa y demás persona alrededor, lo cual genera los problemas en las relaciones interpersonales y con ello aparece la dificultad de interactuar con los demás. Hay que destacar la importancia de un buen desarrollo de la autoestima, puesto que conlleva a una formación estable de niños, adolescentes y todos en general ayudando a un comportamiento adaptable en la sociedad y consiguiendo así personas más sanas psicológicamente.

Para algunos niños o personas en general se les hace difícil interactuar con los demás, puesto que las relaciones interpersonales están relacionadas con las actitudes de cada uno y estas

son muy diferentes, lo cual hace que para algunos sea más sencillo relacionarse con los demás e interactuar con su alrededor olvidando las diferencias individuales con cada una de las personas que lo rodean, mientras que para otros el interactuar es más complicado por su actitud negativa y del pensar solo en sí mismo.

Las dificultades personales según Inglés, Hidalgo y Carrillo (2001) en su investigación mencionan que hace referencia a la evaluación del propio sujeto sobre el grado de dificultad que podría experimentar al momento de relacionarse con distintas personas y las posibles consecuencias negativas para el adolescente.

Dicho lo anterior por Inglés, Hidalgo y Carrillo en cuanto a la dificultad que pueden experimentar las personas en cuanto a relacionarse con los demás, se podría decir que esto se da en base a la carencia de seguridad y autoestima, debido al miedo de no ser aceptados como son y ser juzgados porque a veces piensan diferente a los demás y prefieren mantenerse alejados de todos, prefieren la soledad y eso en ocasiones hace que los niños o adultos se depriman y lleguen los malos pensamientos, los problemas de autocontrol también hace que se dificulte la interacción con los demás.

Los pensamientos negativos y la falta de autoestima son el principal síntoma para estar en soledad, puesto que con ello la persona implicada puede pensar que no es lo suficientemente buena en lo que se hace y por eso se llega a un aislamiento evitando que las personas conecten con otras.

Es donde cobra relevancia la idea de que la soledad puede considerarse una de las dolencias más silenciosas y difíciles de detectar (Diez y Morenos, 2015), que puede tener efectos nefastos para la salud y el bienestar (Hawkley y Cacioppo, 2010; Heinrich y Gullone, 2006; Killeen, 1998), lo que justifica el incremento de su estudio en todo el ámbito de las Ciencias de la Salud. Así mismo, crece el interés por los aspectos positivos de la soledad y las investigaciones y publicaciones al respecto.

La soledad puede afectar en la interacción de manera que no permite expresar o demostrarle a los demás cómo te sientes y el impacto que esto tiene en la vida es muy negativo, debido a que personas alrededor no sabrán que está pasando por situaciones que te mantienen aislado, hazles saber a los demás cómo pueden ayudarte a no sentirte solo.

Mantener una buena interacción permite una mejor calidad de vida haciendo sentir bien a todos alrededor y lo más importante a sí mismo. Además, las relaciones sociales, el estar en

frecuente contacto con los demás, expresarse sin temor permite el buen desarrollo de la identidad de las personas para una mejor autorrealización, pues la autorrealización permite en sí conocerse a sí mismos, fortalecer las capacidades y cumplir con las metas propuestas.

### **5.5. Autorrealización**

Los niños demostraron gran entusiasmo y quisieron mostrar lo que les apasiona hacer o les gustaría ser a futuro como personas adultas, es verdaderamente apasionante como uno desde los conocimientos que trasmite hace que pensamientos de unos niños a tan corta edad sean bonitos y motivadores, con esto no solo aprenden los estudiantes a ser empáticos e íntegros, sino que uno como estudiante maestro también aprende con ellos muchas cosas que con el tiempo se olvidan. Los niños dieron a conocer que con las preguntas y actividades realizadas también se generó expectativas de posibles proyectos de vida y manifestaron que querían tomar las riendas de su vida de manera consciente para buscar mejorar en todo lo que hicieran, que hasta el momento no se sentían bien con lo que hacían, donde se les dio a conocer que aún eran unos niños y que lo que querían hacer o ser lo iban a lograr siempre y cuando se sintieran bien y realizados siendo lo que son pero en su mejor versión.

En el quinto ítem del cuestionario de escala de vida se habla todo lo relacionado con la autorrealización, donde cada uno de los estudiantes a raíz de lo visto se generaron expectativas de posibles proyectos de vida a largo plazo.

El individuo es considerado como Proyecto, en tanto posibilidad de realización y trascendencia: "La existencia como posibilidad es trascendencia hacia el mundo y como tal es proyección" (Heidegger, 1962).

Partiendo de lo anterior, se entiende que la autorrealización consiste en alcanzar la plenitud convirtiendo en realidad lo que se piensa y sueña, de ampliar cada uno de los proyectos de vida que se tienen en mente con decisiones responsables buscando un bien sin dañar al resto.

El proyecto de vida es "un plan que una persona se traza para conseguir objetivos en la vida, es un camino para alcanzar metas. Le da coherencia a la existencia y marca un estilo en el actuar, en las relaciones, en el modo de ver los acontecimientos" (Arboccó, 2014).

De acuerdo con Arboccó un proyecto de vida es un plan de vida donde se plantean objetivos y metas que se desea cumplir a largo plazo, los proyectos de vida están directamente relacionados con la empatía y el ser íntegros, puesto que con ello son más conscientes al tomar decisiones para conducir su vida hacia el destino a alcanzar, como se lo había dicho

anteriormente, haciendo todo lo que considere sin afectar a los demás. Ser empáticos e íntegros es buscar el bien común lo cual es:

Un concepto ético que se refiere al bien de las personas y en relación con ellas, el conjunto de condiciones de la vida social que facilitan el desarrollo como seres humanos de quienes integran la sociedad. Dicho brevemente, bien común es todo aquello que contribuye al común desarrollo humano (Melé, 1996, p. 7). De acuerdo con Melé, el actuar con integridad es elegir el bien común pasando por encima de cualquier beneficio personal.

Por su parte, Werhane y Freedman (1997) consideran que la integridad puede ser definida como la calidad moral de la autonomía, tanto en el nivel individual como colectivo. Esta concepción es avalada por otros autores (Paine, 1997; Carter, 1996; Erikson, 1950), quienes desde sus estudios de filosofía y psicología vinculan la integridad con la conciencia y discernimiento moral, lo que ayuda a distinguir lo que es correcto de lo que no lo es.

La integridad es una elección personal, la cual tiene mucho que ver con entender y aceptar opiniones y decisiones de los demás. Y por ello es importante fomentarla desde temprana edad con la crianza respetuosa, sin prejuicios y demostrando mucho afecto para que así obtengan un buen ejemplo de empatía.

Goleman, (1998) expone que en la empatía surge una especie de imitación física de aflicción del otro, que evoca entonces los mismos sentimientos en uno mismo.

Buscando una palabra distinta a la simpatía que pudiera experimentar por la situación crítica de otra persona sin compartir nada de lo que la otra persona siente, es decir este mimetismo motriz desarrollado en los niños, cuyo repertorio desaparece a partir de los dos años y medio, momento en que se dan cuenta que el dolor de los demás es diferente al de ellos, y son más capaces de consolarlos. (p. 474)

Partiendo de lo anterior, se puede decir que la empatía es la habilidad que hace actuar a los demás de manera desinteresada, lo cual es muy importante en niños y adolescentes, puesto que apenas se están construyendo y conociendo por completo lo que en ocasiones hace que se les dificulte colocarse en la posición del otro y entender lo que siente o piensa.

## **5.6. Responsabilidad en salud**

Los estudiantes mostraron algunas actitudes negativas en cuanto a la realización de las charlas acerca de los temas de las recomendaciones sobre el personal de salud, la participación

de actividades que fomenten la salud y acerca del consumo de sustancias psicoactivas, puesto que los estudiantes demostraban desinterés frente a temas poco cautivadores para su corta edad, el hecho de que los tengan sentados escuchando “regañón” como dicen ellos mismos de algo que ya suponían saber, pero luego de una extensa charla donde se les dio a conocer muchas cosas acerca de los temas que desconocían y que de alguna manera les podría afectar indirectamente en la vida. Después de escuchar algunos temas de gran relevancia para ellos, la gran mayoría de los niños se mostraron interesados por querer saber más acerca del tema y eso se miró reflejado porque muchos decidieron interactuar en las charlas haciendo preguntas.

En un sexto ítem del cuestionario de escala de vida relacionado con la responsabilidad en salud, donde había inmersos temas poco cautivadores para la corta edad, debido a eso mostraron actitudes negativas ante la realización de este sexto ítem.

Evidentemente, todo esto genera actitudes negativas en el estudiante, que se expresan como respuestas ante situaciones, con cierto grado de dificultad, y que activan nuestro estado emocional. Esto hace posible que reaccionemos de una forma en particular de acuerdo a Martínez (2004):

“La actitud se refiere a las concepciones fundamentales relativas a la naturaleza del ser humano, implica ciertos componentes morales o humanos, exige un compromiso personal y se define como una tendencia o disposición constante a percibir o a reaccionar en un sentido determinado, por ejemplo: tolerancia e intolerancia, de respeto o de crítica, de confianza o de desconfianza, etc.”

(Martínez, 2004:181).

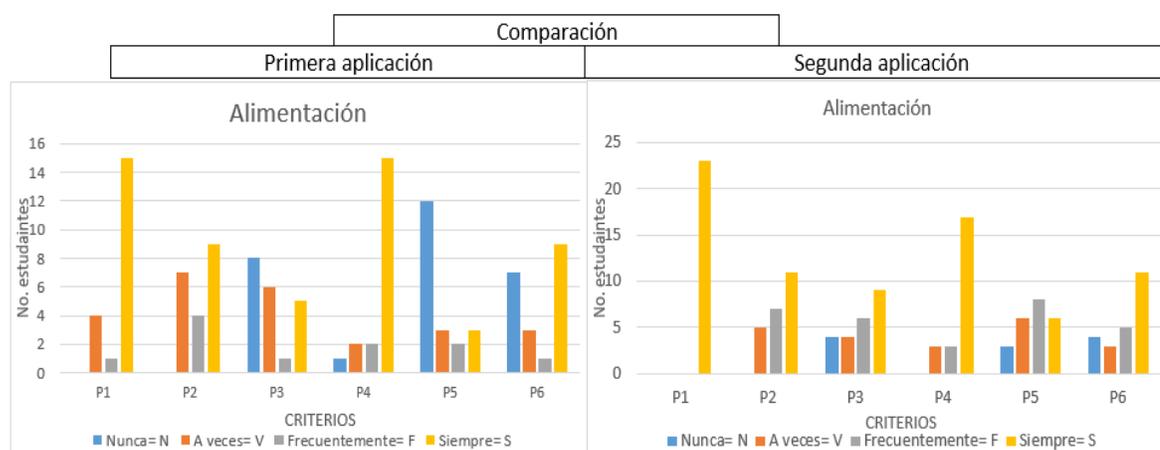
Las actitudes negativas de los estudiantes tienen su origen en la falta de interés hacia los temas que desconocen o simplemente no son llamativos para su edad y con ello se asocia la poca intención a mejorar su disposición hacia el aprendizaje, lo cual reduce sus expectativas en cuanto a la enseñanza que se les brinda y es lo que produce las actitudes negativas disminuyendo la motivación de aprender.

La motivación es una predisposición positiva que determina las intenciones e intereses del estudiante, pero, el problema motivacional más difícil involucra a aquellos alumnos que son apáticos, desinteresados en el aprendizaje, o perturbados del aprendizaje escolar y el rendimiento académico no tiene un valor importante para ellos, como lo señala Brophy, (1998, citado en Santrock, 2002: 14).

Partiendo de lo anterior se puede decir que la motivación mantiene la conducta de la persona para que logre las metas u objetivos propuestos; la motivación es la causa del comportamiento y de los resultados adquiridos.

### 5.7. Análisis comparativo de medición de escala de vida

**Figura 8.** Comparación primera aplicación y segunda aplicación-Alimentación



*Fuente: esta investigación*

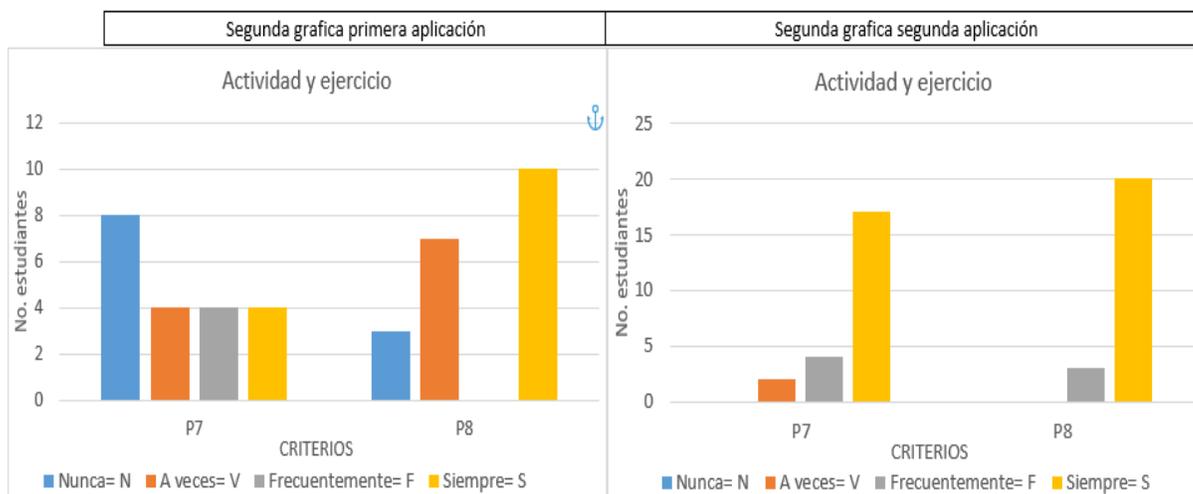
Teniendo en cuenta, la primera y segunda aplicación, ha sido importante observar el comportamiento de cada uno de los estudiantes, puesto que todos estuvieron prestos a las actividades a desarrollar, se reflejó un comportamiento admirable en cuanto a la colaboración, el trabajo en equipo, el respeto de los unos con los otros y el aprovechamiento de cada uno de los materiales a utilizar.

Para la obtención de los resultados se llevó a cabo una serie de actividades de acuerdo a las preguntas de cada ítem que contenía el cuestionario, en este primer momento se realizó actividades basadas en el primer ítem el cual es la alimentación, con una serie de preguntas, se realizaron actividades con las cuales durante una larga sesión de clases y aplicación de las mismas en una segunda aplicación se logró obtener una mejora en los hábitos que conllevan los niños diariamente, es decir, los niños tomaron conciencia de aquellos alimentos saludables y los que no, al igual que cada uno de ellos, se dio a conocer la importancia de mantener los buenos hábitos que contribuyen a la óptima salud no solo física sino también mental.

En la primera aplicación, como se puede indicar en la gráfica, muchos de los estudiantes desconocían la importancia del consumo adecuado del agua, el contenido de los alimentos empaquetados y bebidas embotelladas, en una segunda aplicación después de las sesiones de

clases realizadas y las actividades trabajadas con cada tema, se establece un cambio favorable en cuanto a la concientización de llevar a cabo las buenas prácticas de llevar unos buenos hábitos alimentarios, de la importancia de comer las cantidades correctas de los alimentos, puesto que es esencial para una buena salud; los estudiantes tomaron conciencia de lo que constituye una dieta saludable.

**Figura 9.** Comparación primera aplicación y segunda aplicación-Actividad y ejercicio



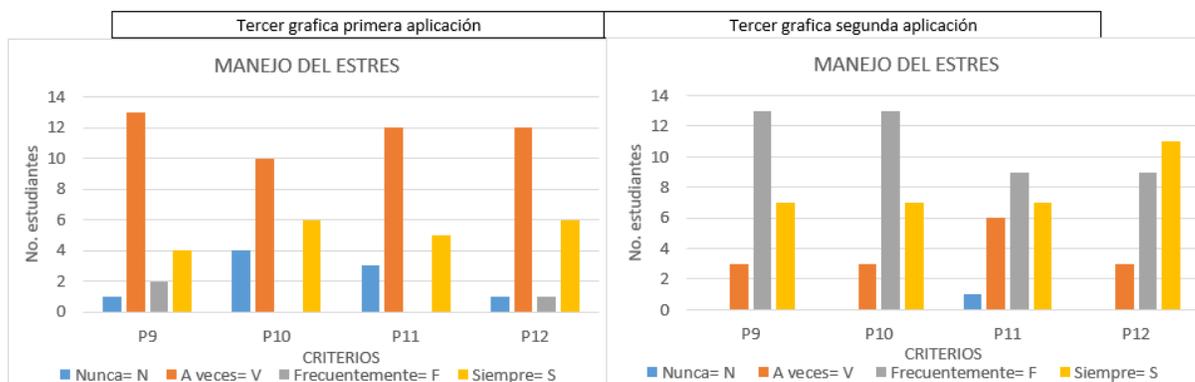
*Fuente: esta investigación*

Teniendo en cuenta la primera y segunda aplicación del cuestionario escala de vida, se puede observar en las gráficas que en la segunda aplicación hubo un cambio muy significativo con relación al segundo ítem del cuestionario el cual es actividad y ejercicio, puesto que como se puede observar en la segunda aplicación los estudiantes dieron respuesta a la séptima pregunta de que siempre hacían ejercicio durante 20 minutos o más tres veces a la semana a diferencia de la primera aplicación que ocho de los estudiantes respondieron que nunca lo hacían.

También se ve una diferencia en cuanto a la octava pregunta, la cual es que si diariamente realizaban actividades que incluyeran movimiento de todo su cuerpo, a lo cual de los 23 estudiantes 20 dieron como respuesta que siempre y solo tres que frecuentemente, a diferencia que en la primera aplicación que se obtuvo como resultado que tres de los 20 estudiantes nunca lo hacían, siete que a veces y 10 de ellos que siempre. Con cada una de las actividades realizadas en este ítem cada uno de los estudiantes dio a conocer los diferentes puntos de vista que tenían acerca de las preguntas relacionadas en cuanto a la actividad y ejercicio, y todos llegaron a la conclusión de que el mantenerse activos físicamente fortalece cada una de las habilidades

intelectuales que tienen, que les ayuda a mejorar las habilidades y contribuye a una vida más saludable, además de que es importante para el bienestar mental.

**Figura 10.** Comparación primera aplicación y segunda aplicación- Manejo de estrés.



*Fuente: esta investigación*

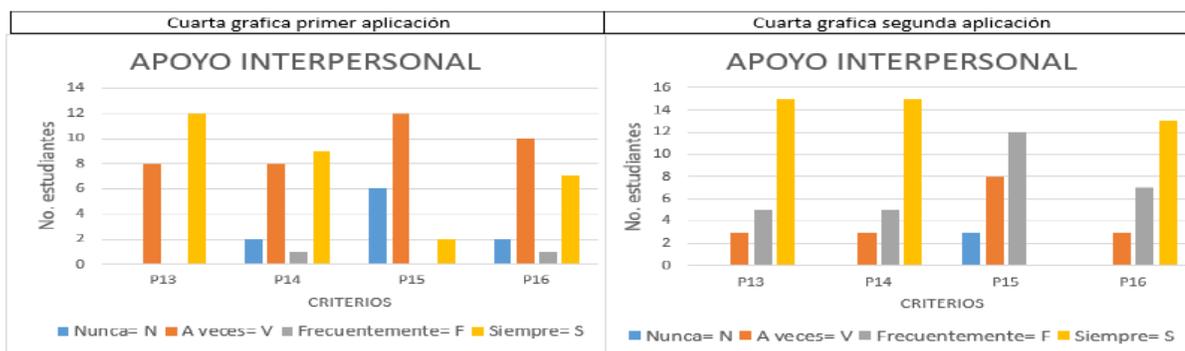
Como se puede observar en las gráficas, en cuanto al tercer ítem del cuestionario escala de vida, se puede hacer una comparación y se puede evidenciar que en la segunda aplicación se obtuvo una mejora en los resultados, puesto que los estudiantes en gran mayoría en cuanto a la novena pregunta del cuestionario, la cual es que si identificaban situaciones de tensión o preocupación en la vida, siete estudiantes respondieron que siempre, trece estudiantes que con frecuencia y tres de los estudiantes que a veces; a diferencia de la primera aplicación que en la gran mayoría, es decir, trece estudiantes respondieron que a veces, un estudiante que nunca, dos estudiantes que frecuentemente y tan solo cuatro estudiantes que siempre.

Teniendo en cuenta las gráficas tanto de la primera como de la segunda aplicación del cuestionario de escala de vida se puede observar que en la segunda aplicación ni un solo estudiante marco la opción de nunca en cuanto a la décima pregunta, tuvo más relevancia con un total de trece estudiantes que respondieron que con frecuencia expresan sus sentimientos de tensión o preocupación, siete estudiantes que siempre y sólo tres estudiantes que a veces; a diferencia de la primera aplicación que cuatro de los estudiantes respondieron que nunca, diez que a veces y tan solo 6 estudiantes que siempre, en cuanto a la onceava pregunta relacionada con que si planteaban alternativas de solución frente a la tensión o preocupación en la segunda aplicación solo uno de los 23 estudiantes respondió que nunca, 6 estudiantes que a veces, 9 que con frecuencia y 7 estudiantes que siempre, a diferencia de la primera aplicación que 3 de los estudiantes respondieron que nunca, 12 que a veces y 5 estudiantes que siempre lo hacían; en la doceava pregunta se obtuvo como respuesta en la segunda aplicación que 3 estudiantes

realizaban actividades de relajación, 9 frecuentemente y 11 estudiantes que siempre, a diferencia de la primera aplicación que solo 6 estudiantes siempre realizaban las actividades, 12 a veces, 1 que nunca y 1 que frecuentemente.

Con cada una de las actividades aplicadas y en la segunda aplicación del cuestionario todos los estudiantes reconocieron que el primer paso para manejar el estrés es reconocer la presencia de este en sus vidas, puesto que todos decían experimentar el estrés de manera diferente, con muestras de enojo, irritabilidad o presentando insomnio, ellos mismos reconocían las diferentes situaciones que les generaba estrés y una vez entendido el tema dado a conocer manifestaron comenzar a manejarlo; la práctica de técnicas de relajación es una gran manera de manejar con el estrés del día a día.

**Figura 11.** Comparación primera aplicación y segunda aplicación- Apoyo Interpersonal



*Fuente: esta investigación*

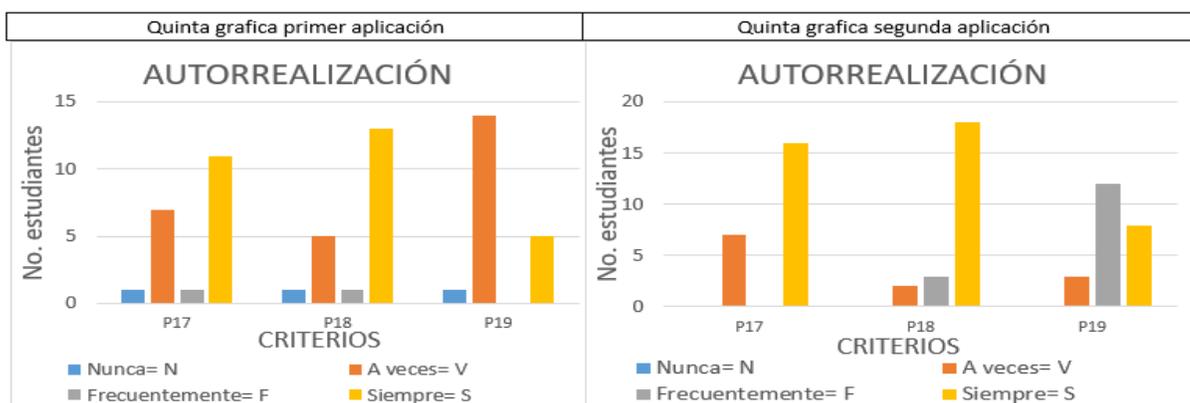
En cuanto al cuarto ítem del cuestionario de escala de vida el cual es el del apoyo interpersonal se puede observar en las gráficas que en la pregunta 13 relacionada con si los estudiantes se la relacionan con los demás se puede observar en la segunda aplicación que 15 de los estudiantes dieron como respuesta que siempre, cinco estudiantes que frecuentemente y tres que a veces, a diferencia de la primera aplicación que ocho estudiantes respondieron que a veces y doce estudiantes que siempre.

En la pregunta 14 relacionada con si los estudiantes mantenían buenas relaciones interpersonales con los demás se puede observar que en la segunda aplicación 15 de los estudiantes respondieron que siempre, cinco que frecuentemente y solo tres estudiantes que a veces, a diferencia de la primera aplicación que solo nueve estudiantes respondieron que siempre, un estudiante que frecuentemente, ocho que a veces y dos que nunca.

En la 15 sobre si los estudiantes comentaban sus deseos e inquietudes con los demás personas se obtuvo como resultado y la segunda aplicación que doce estudiantes lo hacían con frecuencia, ocho a veces y tres estudiantes que nunca, a diferencia de la primera aplicación que solo dos de los estudiantes respondieron que siempre, seis de los estudiantes que nunca y doce que a veces; en cuanto a la pregunta 16 relacionada a que si cuando los estudiantes se enfrentaban a situaciones difíciles recibían apoyo de los demás, a lo cual se obtuvo como resultado en la segunda aplicación que trece de los estudiantes siempre lo hacían, siete estudiantes frecuentemente y tres de los estudiantes a veces, a diferencia de la primera aplicación que sólo siete estudiantes respondieron que siempre, diez a veces, uno frecuentemente y dos de los estudiantes que nunca recibían apoyo de los demás cuando se encontraban en situaciones difíciles.

Con cada una de las actividades realizadas en este ítem los estudiantes dieron a conocer que se entendió el objetivo de esta sesión, puesto que manifestaron que a veces el sacrificio personal está muy relacionado con la empatía y la compasión, y que cuando se ayuda a otras personas logran mejorar así mismos, mejora la confianza, el autoestima tanto de sí mismos como de los demás y que por el contrario dañar a otras personas hace que se pierda la confianza en ellos mismos y hace que duden de las habilidades que cada uno posee como persona, que la superación personal está muy ligada al apoyo de otras personas.

**Figura 12. Comparación primera aplicación y segunda aplicación- Autorrealización**



*Fuente: esta investigación*

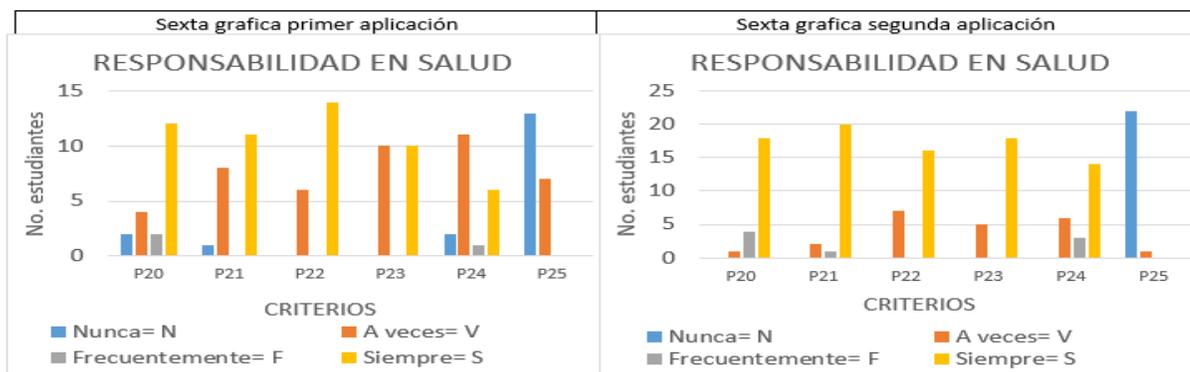
En cuanto al quinto ítem del cuestionario de escala de vida el cual es autorrealización se puede observar en las gráficas en cuanto a la pregunta 17 relacionada con que si se encontraban

los estudiantes satisfechos con lo que han realizado durante su vida hasta el momento en la segunda aplicación se obtuvo como respuesta que dieciséis de los estudiantes siempre, siete que a veces, a diferencia de la primera aplicación que se obtuvo como respuesta que solo once estudiantes respondieron que siempre, siete que a veces, uno que frecuentemente y un estudiante que nunca; en la pregunta 18 que se les pregunto a los estudiantes se encontraban satisfechos con las actividades que actualmente realizaban, en la segunda aplicación dieciocho de los estudiantes respondieron que siempre, tres que frecuentemente y dos que a veces, a diferencia de la primera aplicación que solo trece estudiantes respondieron que siempre, cinco que a veces, un estudiante que frecuentemente y un estudiante que nunca.

En la pregunta 19 la cuál fue que si los estudiantes realizaban actividades que fomentaban su desarrollo personal, en la segunda aplicación ocho estudiantes respondieron que siempre, doce frecuentemente y tres estudiantes que a veces, a diferencia de la primera aplicación que como se puede observar en las gráficas se obtuvo como respuesta que sólo cinco de los estudiantes siempre realizaban las actividades de desarrollo personal, catorce estudiantes a veces y un estudiante que nunca realizaba las actividades.

Cada actividad realizada ayudó a conseguir el objetivo deseado, puesto que los estudiantes manifestaron tener más claridad acerca de los temas tratados entendiendo la autorrealización como una capacidad de usar el conocimiento y la experiencia de sí mismos para alcanzar los objetivos deseados y que deben de transformar sus talentos en valores personales para que puedan ser más conscientes de sus habilidades, que trabajando en sí mismos desarrollan más sus cualidades como la paciencia y la actitud positiva aprendiendo así a lidiar con sus emociones y controlar sus impulsos desarrollando sus fortalezas haciendo lo que los hace feliz.

**Figura 13.** Comparación primera aplicación y segunda aplicación-Responsabilidad en salud.



*Fuente: esta investigación*

En cuanto al sexto ítem de la escala de vida que tiene que ver con la responsabilidad en salud, y la pregunta número 20 de este ítem la cual es que se acudían los estudiantes por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica y la segunda aplicación del cuestionario se obtuvo como respuesta que el 18 de los estudiantes siempre asistían a los establecimientos de salud, cuatro frecuentemente y un estudiante que a veces, a diferencia de la primera aplicación que doce estudiantes respondieron que siempre, cuatro de los estudiantes que a veces, 2 frecuentemente y 2 que nunca lo hacían.

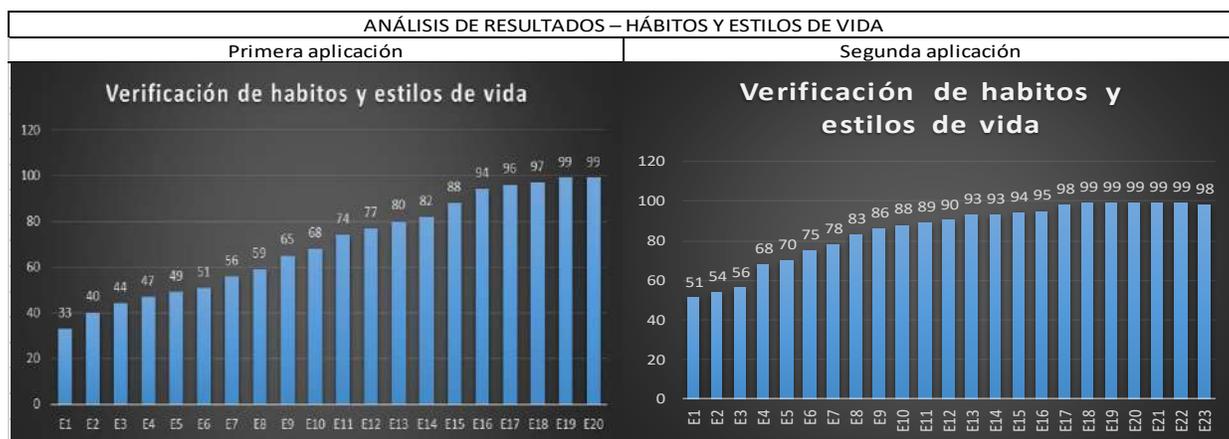
En la pregunta número 21 relacionada a que si los estudiantes cuando presentaban una molestia acudían al establecimiento de salud, lo cual en la segunda aplicación se obtuvo como respuesta que veinte de los estudiantes siempre acudían, dos estudiantes que a veces y un estudiante frecuentemente, diferencia de la primera aplicación donde once estudiantes respondieron que siempre acudían al establecimiento de salud, ocho estudiantes que a veces y un estudiante que nunca; en la pregunta número 22 la cual era que si los estudiantes tomaban medicamentos sólo prescritos por el médico, lo cual se obtuvo como respuesta en la segunda aplicación que dieciséis de los estudiantes siempre lo hacían, y siete estudiantes que a veces, a diferencia de la primera aplicación que sólo 14 estudiantes respondieron que siempre tomaban medicamento solo prescritos por el médico y seis de los estudiantes que a veces.

En la pregunta 23 que era que si los estudiantes tomaban en cuenta las recomendaciones que le brindaba el personal de salud se tuvo como respuesta en la segunda aplicación que dieciocho de los estudiantes siempre tomaban en cuenta las recomendaciones y que cinco de los estudiantes a veces, diferencia de la primera aplicación que 10 de los estudiantes respondieron que siempre tomaban en cuenta las recomendaciones y 10 estudiantes que a veces; en la pregunta número 24 que era que si los estudiantes participaban en actividades que fomentaban su salud, es decir, en sesiones educativas, campañas de salud o lecturas de libros de salud todo como respuesta en la segunda aplicación se obtuvo que catorce de los estudiantes siempre participaban en estas actividades, tres estudiantes que frecuentemente y seis estudiantes que a veces, a diferencia de la primera aplicación que solo seis estudiantes respondieron que siempre, once que a veces, un estudiante que frecuentemente y dos estudiantes que nunca habían participado en actividades que fomentaban su salud.

La pregunta 25 relacionada con el consumo de sustancias nocivas, es decir, cigarro, alcohol y/o drogas puede evidenciar en las gráficas un cambio muy significativo, puesto que en la segunda aplicación se logró tener que 24 de los estudiantes nunca hacían el consumo de estas sustancias psicoactivas y sólo un estudiante que a veces, a diferencia de la primera aplicación que simplemente trece de los estudiantes respondieron que nunca hacían el consumo de estas sustancias psicoactivas y siete de los estudiantes que a veces.

Cada actividad, charla y consejo fue acogido de manera positiva por los estudiantes, puesto que reconocen la importancia de mantenerse alejados de cualquiera sustancia que coloque en riesgo su salud, reconocen que hay muchas personas tratando de mantener un adecuado estilo de vida y que la mala salud a menudo es causada por un comportamiento irresponsable de cada persona y que se debe trabajar en conjunto para poder solucionar esta clase de problemas.

**Figura 14.** Comparación primera aplicación y segunda aplicación- Verificación de hábitos y estilos de vida



*Fuente: esta investigación*

En cuanto a los hábitos y estilos de vida del grupo objeto de estudio, teniendo en cuenta que de 25 a 75 puntos es no saludable y de 75 a 100 puntos saludable, se puede observar en las gráficas que en la segunda aplicación hubo un cambio muy significativo en cuanto al mantener un buen estilo de vida para estar más saludables a diferencia de la primera aplicación, obteniendo en la segunda aplicación 18 estudiantes saludables estando dentro de los 75 a 100 puntos y tan solo 5 estudiantes no saludables encontrándose en los 25 a 75 puntos; y en la primera aplicación solo 9 de los estudiantes se encontraban saludables y 11 estudiantes no saludables.

La salud es un concepto que incluye estados tanto físicos como mentales, la salud física es esencial para mantener también la salud mental, puesto que es importante determinar cómo se sienten y piensan las personas. Todos de alguna manera puede mejorar la calidad de la salud asumiendo los hábitos y estilos de vida con responsabilidad.

## 6. Conclusiones

Los resultados de este estudio indican que, gracias a la implementación de las actividades lúdico recreativas, los estudiantes profundizaron la idea de que es necesario crear y ofrecer ambientes seguros y nutritivos para el desarrollo de sí mismos y fortalecer su nivel social, de igual forma a través de estas actividades se logró evidenciar dificultad para reconocer los alimentos saludables, puesto que no existe conocimiento acerca de que alimentos son beneficiosos para la salud.

En primera instancia, se diagnosticó que los hábitos y estilos de vida de los estudiantes de grado sexto 1 de la Institución Educativa Municipal Aurelio Arturo Martínez no eran lo suficientemente buenos para la edad que tenían, puesto que desconocían totalmente las consecuencias que conllevaría el hecho de mantener una mala alimentación, después de haber sacado el diagnóstico se implementaron una serie de actividades lúdico recreativas con la finalidad de trabajar con los estudiantes en un determinado tiempo para poder dar a conocer la importancia de mantener unos buenos hábitos y estilos de vida, después de terminar el proceso de implementar las actividades se realizó un cuestionario con el cual se verificó y se evaluó el impacto de las actividades en los estudiantes en cuanto a la buena implementación de unos adecuados hábitos y estilos de vida, donde los resultados fueron favorables.

Cabe resaltar que mediante la realización del proyecto, se comprobó la ausencia de los familiares en cuanto a fomentar el consumo balanceado de alimentos lo que dificultó llevar a cabo lo planteado. Por lo tanto, se logró conocer los hábitos y estilos de vida que llevaban los estudiantes del grado sexto 1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez, describiendo los posibles efectos negativos con respecto a la salud relacionados a los seis ítems del cuestionario de escala de vida los cuales eran alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud; para lograr avanzar hacia una mayor comprensión de lo que significan y la gran importancia de los mismos en las instalaciones educativas, puesto que esto resulta de mayor significación dado a que la escuela y el colegio son espacios de sentido de pertenencia, experiencias y de enseñanza-aprendizaje para potenciar una transformación en la sociedad desde temprana edad.

Los estudiantes de sexto grado de la Institución Educativa Aurelio Arturo Martínez carecen de estilos de vida saludable en cuanto a alimentación, actividad y ejercicio,

responsabilidad en salud, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud.

A partir de los resultados anteriormente mencionados, se observa que si bien la población objeto de estudio presentan buen estado alimenticio y un nivel de actividad física moderada. Es importante resaltar que la alimentación es también un proceso de enseñanza-aprendizaje que debe comenzar en las edades más tempranas donde la familia y la escuela son los responsables de educar a los niños en la adquisición de hábitos saludables y aunque practicar buenos hábitos y estilos de vida no garantiza del todo el gozar de una vida más larga, definitivamente puede mejorar la calidad de vida, si se practican con frecuencia pueden ayudar a minimizar el riesgo de cualquier enfermedad.

Según los estilos de vida que se presenta en los estudiantes del grado sexto uno de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez, teniendo en cuenta que de 25 a 75 puntos es no saludable y de 75 a 100 puntos saludable en el cuestionario escala de vida, se puede observar en las gráficas que en la segunda aplicación hubo un cambio muy significativo en cuanto al mantener un buen estilo de vida para estar más saludables a diferencia de la primera aplicación, obteniendo en la segunda aplicación 18 estudiantes saludables estando dentro de los 75 a 100 puntos y tan solo 5 estudiantes no saludables encontrándose en los 25 a 75 puntos; y en la primera aplicación solo 9 de los estudiantes se encontraban saludables y 11 estudiantes no saludables.

La salud es un concepto que incluye estados tanto físicos como mentales, la salud física es esencial para mantener también la salud mental, puesto que es importante determinar cómo se sientan y piensan las personas. Todos de alguna manera puede mejorar la calidad de la salud asumiendo los hábitos y estilos de vida con responsabilidad.

Una buena alimentación a temprana edad ayuda a crear en los niños hábitos alimenticios adecuados que les permitirá prevenir enfermedades que pueden desencadenarse a lo largo de la vida por mantener una alimentación inapropiada, la mala alimentación no solo perjudica al crecimiento, también se relaciona a deficiencias nutricionales como la falta de vitaminas, la capacidad de funcionar activamente dentro de un determinado ambiente, puesto que una alimentación saludable está ligada a cómo y con qué frecuencia consume los alimentos adecuados dado que una buena dieta es el complemento perfecto para que la salud física, emocional y mental estén bajo control.

Por tanto, debemos reconocer la relevancia de la nutrición en nuestra vida, ya de ello depende nuestro bienestar a corto y largo plazo. Para mantener buena salud también es muy relevante la actividad física, pues se debe considerar como una prioridad en el día a día, puesto que así se podrá mantener saludable física y mentalmente, y ayudará a prevenir enfermedades. La actividad física ayuda a mantener un peso saludable, reducir el riesgo de enfermedades, reducir el estrés, ayuda también a prevenir las enfermedades cardíacas; entre otras, caminar, trotar, correr, jugar, estudiar, pensar, pasar tiempo con amigos y familiares son actividades que hacen que el cuerpo gaste energías y esas energías perdidas hay que recuperarlas y aumentarlas para poder estar sanos de ahí la importancia de consumir alimentos variados para que el cuerpo reciba una dieta balanceada.

Una alimentación incorrecta puede llevar una serie de carencias nutricionales perjudiciales para la salud y conllevar la aparición de enfermedades crónicas en la edad adulta. Por este motivo, es de vital importancia promover desde temprana edad la adquisición de hábitos y estilos de vida correctos. La implementación de las actividades lúdico-recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida ayudó tanto a padres de familia, profesores y a los mismos estudiantes facilitándoles información necesaria para aportar con un mejor conocimiento de las necesidades alimenticias de los niños en esta etapa de desarrollo y crecimiento, los niños deben aprender a comer de todo, realizando así una alimentación variada, equilibrada y saludable.

Mantener buena salud es aprender a controlar el estrés, pues es así que se puede reducir el riesgo de tener problemas graves de salud, como enfermedades del corazón y depresión, puesto que el estrés es uno de los causantes de numerosas enfermedades, tanto físicas como mentales y lo sufren todos; tanto niños como adultos y en la vejez. Depende de cada persona saber y tener la capacidad de controlar manteniendo un adecuado estilo de vida el apoyo interpersonal juega un papel fundamental en cuestiones de salud pues desarrolla un papel clave en el desarrollo de cada persona y que el tener donde apoyarse favorece la adaptación al entorno y así mismo, además de que aumenta significativamente la calidad de vida.

## 7. Recomendaciones

Se recomienda realizar en coordinación con todos los docentes de las diferentes aéreas de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez y sus sedes crear programas donde se puedan descartar casos de anemia y otros aspectos perjudiciales en la salud de los estudiantes a fin de mejorar sus estilos de vida y con ello mejorar su bienestar físico y mental.

También se recomienda realizar talleres focalizadas a los grupos de interés, en este caso particular a los estudiantes de sexto uno de la I. E. M Aurelio Arturo Martínez de la sede Pandiaco con el propósito de desarrollar conciencia en el cuidado y la protección de la salud, realizando campañas de sensibilización con el fin de promover los estilos de vida muy saludables en beneficio de la población de estudio de esta investigación, para que con ello haya un efecto rebote multiplicador en los demás estudiantes de la Institución.

Se recomienda a los directivos de la universidad promover y apoyar programas donde se evidencien los principales temas relacionados con los hábitos y estilos de vida que favorezcan la salud de los estudiantes para de esta manera prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas debido a la mala alimentación, consumiendo alimentos altos en grasas, sodio, carbohidratos, azúcares y demás componentes nocivos para la salud, los cuales se encuentran en una gran variedad de alimentos, un mal cuidado de sí mismos y un poco realización de actividad física en su diario vivir.

Se recomienda también implementar charlas educativas en cuanto a los hábitos y estilos de vida saludables, con mensajes claros y precisos que cumplan con los objetivos planteados a largo plazo garantizando la factibilidad del proceso a investigar, puesto que las actividades lúdicas que sean implementadas en cada sesión con los estudiantes serán de gran ayuda brindando herramientas en cuanto a las relaciones interpersonales, la autoestima.

Con los resultados encontrados durante las intervenciones en este proceso investigativo se recomienda realizar en conjunto con otras instituciones trabajar en el tema de estilos de vida, para que inviten a todos los estudiantes a participar de las actividades programadas durante el año dentro de sus programas de actividades para promover los hábitos y estilos de vida saludables entre ellos.

Se recomienda evaluar a los alumnos en el primer año académico para ver cuáles son sus hábitos y ver como son cuando recién entran al colegio y que quede como registro para luego ver como se desenvuelven durante el proceso educativo o ya sea investigativo, también sería de gran

utilidad implementar una área sobre el “cuidado de sí mismo” con el objetivo de optimizar las formas de estudio mejorando el rendimiento académico, donde hayan espacios de talleres y convivencias extracurriculares para adquirir buenos hábitos alimentarios, promoviendo a ampliar el estudio de la indagación para obtener una formación integral y un desarrollo óptimo en todo aspecto.

Se recomienda que dentro de las actividades escolares se elabore un plan de actividades para promover los hábitos y estilos de vida saludables y que se lleve a cabo durante todo el año escolar, para que así se pueda mejorar la problemática que hay en cuanto a los malos hábitos y estilos de vida.

En la medida que el ejercicio ayuda a mantener la salud tanto física como emocional al activar el sistema inmunológico, fortalecer los músculos y las articulaciones y oxigenar la mente, desde el programa de Educación Física deberían impulsar estrategias y programas que propicien en todo momento la adopción de unos hábitos y estilos de vida adecuados para así combatir el sedentarismo, estrés, ansiedad y la depresión de los estudiantes en general, por lo cual sería recomendable buscar la manera de integrar a otros estudiantes en este tipo de estudios, de igual manera sería interesante ampliar la población estudio para ampliar el alcance de las conclusiones, de manera que se pueda averiguar o evaluar el valor de una magnitud para valores de las variables en una población mucho mayor.

También se recomienda ocupar la mente con actividades en familia o amigos, puesto que, pasar un rato agradable o tiempo de calidad con personas que son importantes en la vida, ayuda a sentirse mejor, la mente es también fundamental para la salud, dado que ayuda en cuanto al bienestar psicológico incrementado la autoestima, esto implica mucho en cuanto a saber manejar el estrés, pues es este uno de los hábitos y estilos de vida más fundamental.

Cada una de las actividades que sean ejecutadas en el diario vivir influyen mucho en la salud, es por ello que se recomienda a la población llevar unos adecuados hábitos y estilos de vida llevando también una dieta equilibrada y variada incluyendo alimentos de todos los grupos, evitando las grasas dañinas y disminuir poco a poco los alimentos procesados.

La buena alimentación, la adecuada realización de actividad física, el saber manejar situaciones que generen estrés, el apoyo interpersonal y la responsabilidad en salud son factores muy importantes para mantener una vida sana y son la clave para una evitar enfermedades

crónicas, las personas que se mantienen activas físicamente tienen una menor probabilidad de desarrollar problemas como obesidad, presión arterial y depresión.

Se recomienda para próximos estudios abordar a diferentes grupos poblacionales vinculados a la Institución o ya sean de diferentes programas, con el fin de identificar marcadores de riesgo de enfermedades cardiovasculares y así mismo promover estilos de vida y hábitos alimentarios saludables.

Por otro lado, es necesario continuar evaluando los hábitos y estilos de vida de los estudiantes, pues esto es lo que permite conocer cómo aquellos se van modificando, lo cual favorecería el diseño de estrategias para la promoción de unos adecuados hábitos y estilos de vida, se recomienda que en la institución se implementen programas y jornadas lúdicas frecuentemente donde se guíe a los estudiantes sobre unos adecuados hábitos y estilos de vida.

## Referencias

- Abraham H. (1991). *Motivación y Personalidad*. Editorial (3-A ed.). Madrid, Ediciones Días Santos S.A.
- [https://books.google.com.co/books?id=8wPdJ2Jzqg0C&printsec=frontcover&dq=motivacion+y+personalidad&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=motivacion%20y%20personalidad&f=false](https://books.google.com.co/books?id=8wPdJ2Jzqg0C&printsec=frontcover&dq=motivacion+y+personalidad&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=motivacion%20y%20personalidad&f=false)
- Agredo, R. (2012). Centro para la Investigación en Salud y Rendimiento Humano ZOE. Escuela de Salud Pública. Universidad del Valle. Cali, Colombia. Vol. 14 Núm. 2 (2012). p. 1
- Alberto, O. (1996). *El estrés: Qué es y Cómo evitarlo*. Colección Ciencias para todos Vol. 172 (2ª ed.) Editor SEP, Fondo de Cultura Económica.
- [https://books.google.com.co/books?id=0f3WwAEACAAJ&dq=el+estres+como+es+y+como&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y](https://books.google.com.co/books?id=0f3WwAEACAAJ&dq=el+estres+como+es+y+como&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y)
- Álvarez, L. (2012) Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Revista: Facultad Nacional de Salud Pública*, vol. 30, núm. 1, enero-abril, 2012, pp. 95-101
- <https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/7817>
- Arandojo, M. (2016), *Influencia de la actividad física y los hábitos nutricionales sobre el riesgo de síndrome metabólico*,. 2016, vol.15, n.44, pp.209-221.
- Arboccó, M. (2014, 27 de diciembre). La importancia del proyecto de vida. Diario Oficial El Peruano, p. 12.
- Arnal, J. Rincón, D & Latorre, A. (1992). *Investigación educativa. Fundamentos y metodología*. (1a ed.) Barcelona (España): Editorial Labor, S.A.

Aros, L. (2015). *¿Cómo vivían las personas en la Edad Media? Rastrear, localizar y seleccionar información pertinente de un texto para poder comprenderlo*. MINISTERIO DE EDUCACIÓN. GOBIERNO DE ESPAÑA.

Baldizón E y Eufemia S. (2008), Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres en el Hospital San Vito, Petén. Julio. Vol. 18, N°. 1-2, 2008, págs. 57-64.

[http://Biblioteca.usac.edu.gt/tesis/05/05\\_8580.pdf](http://Biblioteca.usac.edu.gt/tesis/05/05_8580.pdf)

Bernal, A. *Metodología de la investigación*. (3ª ed.) PEARSON EDUCACIÓN, Colombia, 2010  
ISBN: 978-958-699-128-5 Área: Metodología

Bonilla, E. y Rodríguez, P. (1997). *Más allá de los métodos. La investigación en ciencias sociales*. Editorial Norma. Colombia.

Brian W. (2014). *Eliminar el Estrés*. (1ª ed.) Barcelona: Ediciones B.S.A 2007 ISBN-EPUB:978-84-15389-94-1. [https://books.google.com.co/books?id=qPY4AwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=eliminar+el+estr%C3%A9s&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y=onepage&q=eliminar%20el%20estr%C3%A9s&f=false](https://books.google.com.co/books?id=qPY4AwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=eliminar+el+estr%C3%A9s&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y=onepage&q=eliminar%20el%20estr%C3%A9s&f=false)

Buendía, L., Colas, P. y Hernández, F. (1998). *Métodos de Investigación en Psicopedagogía*. (1ª ed.) Madrid: McGraw-Hill. ISBN: 84-481-1254-7

Cagigal, J. M. (1979). *Cultura intelectual y cultura física*. Buenos Aires: Editorial Kapelusz (1981)

Cardiecol. (2016). conocimiento y acción para reducir la dimensión cardiovascular en Colombia, Bucaramanga, UNAB

Carter, Stephen L. 1996. Integridad, Nueva York: Libros básicos.

- Casimiro, A. J. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años) Universidad de Granada. España Constitución Política de Colombia de 1991.
- Costa, M. & López, E. (1986). Salud Comunitaria. Barcelona: *Editorial Martínez Roca*.
- Crocker J, Brook AT, Niiya y Villacorta M (2006). La búsqueda de la autoestima: contingencias de la autoestima y la autorregulación. *Revista de personalidad*, 74, 1749-1771.
- Descalzi, G. (1996.); Educación y Autorrealización, (1ª ed) Lima: Fondo Editorial de la Pontificia Universidad [https://books.google.com.co/books?id=rUiHQBb6DR8C&printsec=frontcover&dq=educacion+y+autorrealizacion&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=educacion%20y%20autorrealizacion&f=false](https://books.google.com.co/books?id=rUiHQBb6DR8C&printsec=frontcover&dq=educacion+y+autorrealizacion&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=educacion%20y%20autorrealizacion&f=false)
- Dobles, C., Zúñiga, M. y García, J. (1998). *Investigación en educación: procesos, interacciones y construcciones*. (1ª ed.) San José: EUNED, 1996
- DURÁ M, J y PACHECO J, L. (2010). Estilos de vida y conductas de riesgo de los adolescentes universitarios. En: *Revista Reduca (Enfermería, Fisioterapia y Podología)*. Serie Trabajos Fin de Máster. Vol. 2 N°1: 680-695.
- Erikson, E. (2011). *Infancia y sociedad*. Buenos Aires: Ediciones Horme 1978
- Fraga, A. B. (2006). Ejercicio de la información: gobierno de cuerpos en el mercado de la vida activa. Campinas: Autores asociados.
- Francisco De Asís, (1978). Biografías. *Documentos de la época*, Madrid: Edica
- Gallo, E. (2010). *Los discursos de la Educación Física contemporánea*. Bogotá: Kinesis,
- Gloria P, Cárcamo V, Fabiola B. y Carlos B. (2006) *Promocionando la salud y la alimentación saludable*. (1ª ed.) Bogotá D.C. Universidad Nacional de Colombia: Facultad de Medicina,

2019.

[https://books.google.com.co/books?id=wDjJDwAAQBAJ&pg=PT181&dq=alimentacion+saludable+carcamo&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwj\\_YHfpbH0AhX0lGoFHU1PADEQ6AF6BAgJEAI#v=onepage&q=alimentacion%20saludable%20carcamo&f=false](https://books.google.com.co/books?id=wDjJDwAAQBAJ&pg=PT181&dq=alimentacion+saludable+carcamo&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwj_YHfpbH0AhX0lGoFHU1PADEQ6AF6BAgJEAI#v=onepage&q=alimentacion%20saludable%20carcamo&f=false)

Goleman, D. (1998). *Inteligencia emocional*. Trabajando con Inteligencia Emocional. Libros Bantam, Nueva York.

Guerrero, S. y Bernal, J. (2005): *La relajación y la respiración en la Educación Física y el Deporte*. Sevilla: Editorial Waunceulen, S.L. 2007

Hainbuch, F. (2006): *Relajación muscular de Jacobson*. Madrid: Edimat. (2006)

Hanson C. M. & Spross J. A. (2005a) Collaboration. En: A. B. Hamric, J. A. Spross, C. M. Hanson, (eds.) *Advanced practice nursing: An integrative approach*, (3ª Ed.) pág.341-378. Elsevier Saunders: St. Louis

Hart, Roger A. (1993). La participación de los niños: de una participación simbólica a una participación auténtica, en Ensayos Innocenti nº4. UNICEF.

Hawkey, L. C. y Cacioppo, J. T. (2010). *Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms*. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2). DOI: 10.1007/s12160-010-9210-8.

Haynes (1978). *Principles of behavioral assessment*. Nueva York: Gardner Press.

Heidegger: *El ser y el tiempo*. FCE, México, 1962.

Heinrich, L. M. y Gullone, E. (2006). *The Clinical Significance of Loneliness: A Literature Review*. *Clinical Psychology Review*, 26, 695-718. DOI: 10.1016/j.cpr.2006.04.002

Hernández, S. (2003). *Estrategia metodológica*. Cap. 4.

- Hernández, S. (2009). *Metodología de la investigación*. (6ª ed.) México: McGRAW-HILL / interamericana editores, S.A. de C.V
- Hernández-Fernández, M., Plasencia-Concepción D., Jiménez-Acosta S. *Temas de Nutrición. Nutrición Básica*. La Habana, Cuba: 2005. t. 1. p. 12.
- Inglés, C., Hidalgo, M., y Carrillo, F. (2001). Dificultades interpersonales en la adolescencia: ¿Factor de riesgo de fobia social? *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 6(2), 91-104. <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/viewFile/3907/3762>
- José F, y Elena G. *Redescubrir las relaciones interpersonales*, 2021.  
[https://books.google.com.co/books?id=cqggEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=redescubrir+las+relaciones&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=redescubrir%20las%20relaciones&f=false](https://books.google.com.co/books?id=cqggEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=redescubrir+las+relaciones&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=redescubrir%20las%20relaciones&f=false).
- Jung, C. G. (2008). *Tipos psicológicos*. Barcelona: Edhasa. Colección Los libros de Sísifo.
- Jürguen, W. (2001). *Salud, Ejercicio y Deporte*. [https://books.google.com.co/books?id=-tG7p-vN7UMC&printsec=frontcover&dq=salud+ejercicio+y+deporte&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=salud%20ejercicio%20y%20deporte&f=false](https://books.google.com.co/books?id=-tG7p-vN7UMC&printsec=frontcover&dq=salud+ejercicio+y+deporte&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=salud%20ejercicio%20y%20deporte&f=false).
- Killeen, C. (1998). Loneliness: An Epidemic in Modern Society. *Journal of Advanced Nursing*, 28(4), 762-770)
- Lang, P.J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16, 495-512. En Palmero, F. (2003).
- Leyton, M., Lobato, S., Batista, M., y Jiménez, R. (2018). Validación del cuestionario de estilo de vida saludable (evs) en una población española. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* Vol. 13 nº 1. P. 23-31

- Leyton, M; Batista, M y Jiménez, R. (2020), Modelo de predicción de los estilos de vida saludables. *Revista Psicodidáctica*. Vol. 19 - número 74. P. 68-75
- López, H. J. (2009). Educación de calidad e en competencias para la competitividad o para la cooperación. *Revista Complutense de Educación*, 21(1), 107-122. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED1010120107A>
- López, V. (2022). *Revista de educación*
- López, Y. (2014). *Estrés el gran depredador*, Vol. 84. Guantánamo, Cuba. Universidad de Ciencias Médicas de Guantánamo. Pág. 375-384
- Mantilla, S; Gómez, A; Hidalgo, M. (2011). Actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol, en un grupo de estudiantes universitarios. *En: Revista Salud Pública*. Vol. 13 N° 5: 748-758.
- Marqués, R. (2009). *Actividad física y Salud*.  
([https://books.google.com.co/books?id=isxZr7nS2n8C&printsec=frontcover&dq=actividad+fisica+y+salud&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=actividad%20fisica%20y%20salud&f=false](https://books.google.com.co/books?id=isxZr7nS2n8C&printsec=frontcover&dq=actividad+fisica+y+salud&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=actividad%20fisica%20y%20salud&f=false))
- Martínez, M. M., (2004). *La psicología humanista*. Un nuevo paradigma psicológico. México, Trillas.
- Maslow, A. (1975), *Motivación y Personalidad*, Sagitario, Barcelona.
- McAdams, D. P. (1988). *Personal Needs and Personal Relationships*. En E. Duck (Ed.), *Handbook of Personal Relationships. Theory, Research and Interventions*. London: John Wiley & Sons.
- Melé D. 1996. Actuación social de la empresa. Documento de Investigación n.º 117. Barcelona: IESE.
- Melgosa, J. (1995). *Nuevo estilo de vida*. ¡Sin estrés! Madrid: Safeliz.

- Méndez, I. & Ryszard, M. (2005) *El desarrollo de las relaciones interpersonales en las experiencias transculturales: una aportación del enfoque centrado en la persona* [Tesis de maestría, Universidad Iberoamericana, México].
- Mendoza, R.; Sagrera, M. R. y Batista, J. M. (1994). Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud, 1986-1990. *Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas*.
- Moreno G, D. Cultura Alimentaria. *Revista Salud Pública y Nutrición*. Vol.4, No.3, julio-septiembre 2003. p 10
- Mousalli-Kayat, G. (2015). *Métodos y Diseños de Investigación Cuantitativa*. Mérida.
- Naranjo, M. (2008), *Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas*. Costa Rica.
- Naranjo, M. (2008), *Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas*. Costa Rica. Nelson K. L. & Sánchez M. (2000). *Educación: Planeación diaria de clases*. Madrid: Paraninfo Thomson Learning.
- Newell, A. y Simon, H. A. *Human Problem-Solving*. PrenticeHall Inc., Englewood Cliffs, N. J., 1972.
- Orente, L. M. (2013). *La educación para la salud en la escuela en la adquisición de estilos de vida saludables*. EDU REVIEW. *International Education and Learning Review/Revista Internacional de Educación y Aprendizaje*, 1(1).
- Organización Mundial de la Salud (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud* [Documento en línea]. [http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46\\_p2.pdf](http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46_p2.pdf) [Consulta: 2007, octubre 14]

- Painel. (1997). *Liderazgo, ética e integridad organizacional: una perspectiva estratégica*. Irwin, Chicago: McGraw-Hill.
- Perea Q, Rogelia. (2004). *Educación para la Salud, reto de nuestro tiempo*. Editorial Díaz de Santos. Madrid
- Ramírez R & Vélez. (2012). *Programa de Fisioterapia*, Universidad Manuela Beltrán. Bogotá, Colombia.
- Ramírez V, R y Agredo, R. (2012). *Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos*, Programa de Fisioterapia, Universidad Manuela Beltrán. Bogotá, Colombia
- Rodríguez, P. (2008). *Material de Seminario de Tesis*. (Guía Para Diseñar Proyectos de Investigación de Tesis) del Doctorado en Estudios Fiscales de la FCA de la UAS.
- Sánchez, F. (1996). *La Actividad Física orientada hacia la salud*. Madrid: España. Ediciones Diaz de Santos, S.A.
- Santrock, W. J. (2002). *Psicología de la Educación*. México, McGraw Hill
- SENC. (2020, 30 de enero) *Guía práctica sobre hábitos de Alimentación y Salud*. Madrid, Instituto Omega 3, 2002. <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia-documento/19>.
- Sternheim, L., Startup, H., Saeidi, S., Morgan, J., Hugo, P., Russell, A., et al. (2012). Understanding catastrophic worry in eating disorders: Process and content characteristics. *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(4), 1095–1103. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2012.05.006>.
- Tamayo y Tamayo, M. (2007). *El proceso de la investigación científica*. (4ª). México: Editores LIMUSA.

Tiberio L. INVITACIÓN A CONVIVIR: como humanizar las relaciones interpersonales, 2007.

<https://books.google.com.co/books?id=16SJEPWwugwC&pg=PA171&dq=invitacion+a+c+onvivir&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwirioS3p7H0AhW9TjABHeDHBPsQ6AF6BAgKEAI#v=onepage&q=invitacion%20a%20convivir&f=false>.

Torres, Y. M. (2019). El entorno jurídico en la gestión de estilos de vida saludables (Revisión).

Redel. *Revista Granmense de Desarrollo Local*, 3(2), 15-26

UNIVERSIDAD CESMAG. (2015). “Expertos en Humanidad”

Velázquez, G. (2016). *Fundamentos de la alimentación saludable*. (1ª ed.) Medellín: Editorial

Universidad de Antioquia. [https://books.google.com.co/books?id=8eFgywpXq8EC&printsec=frontcover&dq=fundamentos+de+la+alimentacion+saludable&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage &q=fundamentos%20de%20la%20alimentacion%20saludable&f=false](https://books.google.com.co/books?id=8eFgywpXq8EC&printsec=frontcover&dq=fundamentos+de+la+alimentacion+saludable&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage &q=fundamentos%20de%20la%20alimentacion%20saludable&f=false)

Werhane, P. y Freeman, R. (editores). 1997. *Diccionario enciclopédico Blackwell de Ética*

*Empresarial*. Gran Bretaña: Blackwell Publishers. 701 págs.

Zilberstein, J., Silvestre, M. & Olmedo, S. (2016). *Diagnóstico y transformación de la institución*

*docente*. México: Ediciones CEIDE.

## Anexos

### Anexo A. Planeación de sesiones de trabajo

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Yeimi Juliana Andrade Solarte	
CORREO ELECTRÓNICO: yjandrade.6731@unicesmag.edu.co	CELULAR: 3205389861 SEMESTRE: 10A
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
I. E. M. Aurelio Arturo Martínez	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Pandiaco Cra 46b #19º20	6027210110
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
<p>La I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede Pandiaco de la ciudad de Pasto tiene alrededor de 1.000 estudiantes, pero para la presente investigación para tener una muestra representativa solo se tomarán en cuenta a 20 estudiantes del grado sexto uno de educación secundaria que son con las cuales se tendrá una relación directa. En su totalidad conformadas por el género femenino y masculino, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 14 años. Provenientes de los diferentes barrios de la ciudad de Pasto, donde sus estratos sociales y económicos son entre No. 1 y No. 2, estado de salud es favorable y se encuentran en perfectas condiciones físicas para la realización de las diferentes actividades.</p>	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Jaime Arteaga Pazos
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3146247379

### HORARIO

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04:45 pm – 05:50 pm	X				
05:45 pm – 06:50 pm				X	

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Actividades lúdico-recreativas	<b>TEMÁTICA PARA DESARROLLAR:</b>	Consumo de agua	
<b>SESIÓN:</b>	1	<b>GRADO O EDADES:</b>	Grado sexto 1	<b>FECHA:</b>

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	<p>Saludo, conversatorio para definir los aspectos de la clase y también la metodología a trabajar; hacer que los niños(as) se coloquen cómodos con su respectiva sudadera o pantaloneta. Darles una pequeña charla sobre la importancia del consumir agua, “como parte de la educación nutricional, a los niños se les debe enseñar por qué el agua es un elemento esencial dentro de las recomendaciones sobre estilo de vida y alimentación saludable” (Hydration for health, 2020).</p> <p>Calentamiento de movilidad articular de todo el cuerpo de manera ascendente.</p>	Mando directo	10 m
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>1. Organización:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seleccionar un personaje de animal para cada estudiante</li> <li>- Colocar personaje en la parte de abajo del vaso sin decir de qué personaje se trata a los demás jugadores.</li> <li>- Llenar los vasos con agua.</li> <li>- Cada vez que un estudiante quiera hacer una pregunta, deberá tomar un poco de agua.</li> </ul> <p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>¿Quién está en el agua?: Es un divertido juego que mantendrá hidratados a los niños mientras se divierten; sólo es necesario imprimir unas tarjetas de diferentes animales y ponerlas en el fondo de los vasos. Se deberá adivinar qué animal está en el fondo del vaso a través de las pistas que le donarán sus compañeritos. El estudiante podrá hacer una pregunta por cada sorbito de agua que tome, así que tienes que adivinar rápidamente para ganar el juego.</p> <p><b>Materiales:</b> Talento humano, Un vaso para cada estudiante, cinta, agua.</p> <p>2. ¿Cuánta agua tomas?: En una cartulina se deberá pintar en una columna a cada uno de los estudiantes; uno debajo de otro y al lado, se colocarán los días de la semana como un calendario de manera horizontal. Cada vez que un estudiante toma un vaso con agua, gana un punto en la cartelera. Al final de la semana nos daremos cuenta quién se hidrata mejor.</p> <p><b>Materiales:</b> Talento humano, cartulina, plumones de colores.</p>	<p style="text-align: center;">E N S E Ñ A N Z A</p> <p style="text-align: center;">P R O G R A M A</p>	100m

	<p>Actividad: Cada estudiante tendrá un vaso con agua el cual deberán vaciar el agua en un plato hondo y añadir una cucharada de aceite, en 30 segundos debe tratar de separar el aceite del agua, sin vaciar el plato. Puede usar algodón o cucharas. Gana el estudiante que haya logrado la mayor cantidad de agua pura en el plato.</p> <p><b>Materiales:</b> Talento humano, 1 vaso de agua, aceite, plato hondo, cucharas, algodón</p> <p>3. Actividad: Se harán cuatro grupos de 5 integrantes. Se colocarán algunos obstáculos en la cancha como aros, conos y sogas los cuales los estudiantes deberán pasar hasta llegar al otro extremo de la cancha donde estará ubicado un recipiente con agua del cual deberán ir sacando un vaso de agua y beberlo, luego de ello debe devolverse de la misma manera y dar relevo al siguiente compañero, así sucesivamente hasta que todos hayan tomado el agua del recipiente. Ganará quien logre tomarse toda el agua primero.</p> <p><b>Materiales:</b> Talento humano, aros, conos, sogas, vasos, agua, botella.</p>		
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<p>Enfriamiento, estiramientos generales de todo el cuerpo. Discusión con la clase, conversatorio para determinar el gusto por la clase, si tienen propuestas o ideas para tener en cuenta y definir la metodología a trabajar la siguiente clase.</p> <p>Preguntas sobre <b>la importancia del agua para la salud del organismo</b></p>	<b>Enseñanza recíproca</b>	10m
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Implementar las actividades lúdico recreativas para fomentar el consumo de agua en los estudiantes del grado 6.1	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
	Que identifiquen la importancia de la utilización del agua para el organismo	Que sepan en qué momento y que cantidad de agua deben consumir	Buen trabajo socio motriz o grupal, que se aconsejen entre ellos al consumo de agua
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	Observación		

FIRMA DEL ESTUDIANTE:

Yeimi Juliana A.S.

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Yeimi Juliana Andrade Solarte	
CORREO ELECTRÓNICO: yjandrade.6731@unicesmag.edu.co	CELULAR: 3205389861 SEMESTRE: 10A
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
I. E. M. Aurelio Arturo Martínez	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Pandiaco Cra 46b #19*20	6027210110
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
La I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede Pandiaco de la ciudad de Pasto tiene alrededor de 1.000 estudiantes, pero para la presente investigación para tener una muestra representativa solo se tomarán en cuenta a 20 estudiantes del grado sexto uno de educación secundaria que son con las cuales se tendrá una relación directa. En su totalidad conformadas por el género femenino y masculino, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 14 años. Provenientes de los diferentes barrios de la ciudad de Pasto, donde sus estratos sociales y económicos son entre No. 1 y No. 2, estado de salud es favorable y se encuentran en perfectas condiciones físicas para la realización de las diferentes actividades.	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Jaime Arteaga Pazos
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3146247379

#### HORARIO

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
04:45 PM - 05:50 PM	X						
05:45 PM - 06:50 PM				X			

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Actividades lúdico-recreativas	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Consumo de productos sin insumos artificiales
<b>SESIÓN:</b>	2	<b>GRADO O EDADES:</b>	Grado sexto 1
		<b>FECHA:</b>	14 y 17 de marzo 2022

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	Saludo, conversatorio para definir los aspectos de la clase y también la metodología a trabajar; hacer que los niños(as) se coloquen cómodos con su respectiva sudadera o pantaloneta.	Asignación de tareas	10m

	<p><b>Actividad de iniciación:</b> Se divide al grupo en dos subgrupos de igual número de participantes y se les dice que se enumeren entre ellos mismos. Luego se dibuja un determinado número de círculos o simplemente se ubicarán unos aros de diferente color, la estudiante-maestra dice un color y un número, por ejemplo, <b>madera 3</b>, entonces el número 3 de cada equipo tiene que correr y meterse en el círculo o aro que corresponde al color del objeto. El primer estudiante que entre en el círculo del color correcto gana un punto para su equipo. <b>Materiales:</b> Talento humano, dibujos impresos, aros o tizas</p>		
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p>La comida es “la necesidad humana más básica”. Sin una nutrición adecuada la salud es imposible. La cantidad y variabilidad de alimentos que las personas comen, su calidad nutricional y seguridad, son fundamentales para su buena salud e influyen en su comportamiento y su capacidad de actuar para una realización adecuada (ONU, 2002; FAO, 2019). La sesión de clases se hará teórica, puesto que esta sesión está basada en gran amplitud con la alimentación en cuanto a la escogencia de productos sin insumos artificiales, por lo que se les dará algunas sugerencias tales como: Incluir frutas y verduras en su día a día, que elijan refrigerios saludables, que ingieran carnes desgrasadas y otras buenas fuentes de proteína, que consuman pan integral y cereales, que limiten el consumo de grasa, que eviten las comidas chatarras y que se limiten en el consumo de dulces y bebidas gaseosas. Para esta sesión se le pedirá a cada uno de los estudiantes que se fijen en la etiqueta de cada uno de los productos que consumen diariamente fijándonos en tres aspectos Denominación del alimento, lista de ingredientes y finalmente la tabla del valor nutricional; creando así con cada uno de ellos una tabla en sus cuadernos donde podamos diferenciar los malos y buenos alimentos que consumen diariamente.</p>	<b>Enseñanza programada</b>	40m
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<p>Discusión con la clase, conversatorio para determinar el gusto por la clase, si tienen preguntas, propuestas o ideas para tener en cuenta y definir la metodología a trabajar la siguiente clase. Preguntas sobre <b>la importancia del conocer las tablas nutricionales de cada alimento antes de consumirlo.</b></p>	<b>Estilo socializador</b>	10m
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Implementar las actividades lúdico recreativas para el fomento del consumo de productos sin insumos artificiales	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
	Que identifiquen la importancia del consumo de productos sin insumos artificiales	Que sepan diferenciar los malos y buenos alimentos que consumen diariamente.	Que los niños tengan un buen trabajo socio motriz o grupal.

OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA
	Observación

FIRMA DEL ESTUDIANTE: *Yeimi Juliana A.S.*

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Yeimi Juliana Andrade Solarte	
CORREO ELECTRÓNICO: yjandrade.6731@unicesmag.edu.co	CELULAR: 3205389861      SEMESTRE: 10A
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
I. E. M. Aurelio Arturo Martínez	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Pandiacó Cra 46b #19*20	6027210110
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
<p>La I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede Pandiacó de la ciudad de Pasto tiene alrededor de 1.000 estudiantes, pero para la presente investigación para tener una muestra representativa solo se tomarán en cuenta a 20 estudiantes del grado sexto uno de educación secundaria que son con las cuales se tendrá una relación directa. En su totalidad conformadas por el género femenino y masculino, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 14 años. Provenientes de los diferentes barrios de la ciudad de Pasto, donde sus estratos sociales y económicos son entre No. 1 y No. 2, estado de salud es favorable y se encuentran en perfectas condiciones físicas para la realización de las diferentes actividades.</p>	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Jaime Arteaga Pazos
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3146247379

#### HORARIO DE PRÁCTICA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04:45 PM – 05:50 PM		X			
05:50 PM – 06:50 PM				X	

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Actividades lúdico-recreativas	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Actividad física	
<b>SESIÓN:</b>	3	<b>GRADO O EDADES:</b>	Grado sexto 1	<b>FECHA:</b> 22 y 24 de marzo 2022

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	Saludo, conversatorio para definir los aspectos de la clase y también la metodología a trabajar; hacer que los niños(as) se coloquen cómodos con su respectiva sudadera o pantaloneta. Calentamiento con movilidad articular de manera ascendente	<b>Asignación de tareas</b>	1 0 m
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p>La actividad física aporta beneficios adicionales para la salud, Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor que la opción sedentaria. Vamos a iniciar caminando durante 10 minutos por el espacio establecido. Luego continuamos con las actividades</p> <p>1. <b>La cadena:</b> Un estudiante persigue a los demás, el resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado. El estudiante que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue el jugador tocado se coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los estudiantes. A medida que se va tocando a los estudiantes, estos se suman a la cadena: <b>Variante:</b> Puede hacerse cada vez más grande o dividirse en cadenas más pequeñas) que irá persiguiendo hasta que no quede ningún estudiante libre.</p> <p>2. <b>Aeróbicos:</b> Se va a realizar coreografías con la consiguiente progresión metodológica, los movimientos deben ser seguros y controlados y la dificultad dependerá de esas proposiciones en función de las características de la clase (material, nivel de los estudiantes). La velocidad de la música aumentará sin brusquedad desde ritmos más lentos hasta más rápidos en función de cada género, la pista de música puede variar.</p> <p>3. <b>Las liebres, los perros y el cazador</b> Se eligen 3 participantes (2 perros y 1 cazador) que se situaran en la zona central de campo. Todos los demás (liebres) se colocan a lo largo de la línea de salida A. Cuando la estudiante maestra de la señal, las liebres trataran de alcanzar la línea de llegada Z, sin salir de los límites del terreno de juego y sin que el cazador llegue a tocarlos. Los perros deben moverse con las manos entrelazadas, intentando conducir a las liebres hacia el cazador, pero sin poder atrapar a ninguna liebre. El juego prosigue yendo y viniendo las liebres de A hacia Z durante un tiempo determinado. Cada vez que el equipo (cazador + perros) consiguen atrapar a una liebre obtienen un punto. Ganará el equipo que obtenga más puntos. <b>Variante:</b> Deberán ir agarrados de las manos.</p>	<p style="text-align: center;">E N S E Ñ A N Z A</p> <p style="text-align: center;">P R O G R A M A D A</p>	40 m

	<p>La actividad física mejora globalmente el estado de salud y la evolución de los niños en caso de tener alguna enfermedad o discapacidad. Para ello se dará algunas recomendaciones para que los niños realicen actividad física en sus casas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incorporar el ejercicio físico entre las actividades diarias</li> <li>- Aprovecha las actividades extraescolares e invierte en tu salud.</li> <li>- Incorpora el deporte a la rutina familiar.</li> <li>- Asegura el aporte de líquidos, sobre todo cuando la actividad es intensa y el ambiente caluroso.</li> <li>- Mantén una alimentación variada y equilibrada</li> <li>- Aumenta la fuerza y la energía.</li> </ul>		
<b>ACCIÓN FINAL</b>	Discusión con la clase, conversatorio para determinar el gusto por la clase, si tienen preguntas, propuestas o ideas para tener en cuenta y definir la metodología a trabajar la siguiente clase.	<b>Estilo socializador</b>	10 m
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>	
Implementar las actividades lúdico recreativas para fomento de la actividad física en los niños del grado 6.1		<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>
		<b>AC TITUDINAL</b>	
		Que identifiquen la importancia de la realización de actividad física al menos 20 minutos diarios.	Que sepan los beneficios que trae el realizar actividad física.
		Que tengan un buen trabajo socio motriz o grupal.	
<b>OBSERVACIONES</b>		<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>	
		Observación	

FIRMA DEL

Yeimi Juliana A.S.

ESTUDIANTE:

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Yeimi Juliana Andrade Solarte	
CORREO ELECTRÓNICO: yjandrade.6731@unicesmag.edu.co	CELULAR: 3205389861 SEMESTRE: 10A
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
I. E. M. Aurelio Arturo Martínez	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Pandiaco Cra 46b #19ª20	6027210110
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
La I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede Pandiaco de la ciudad de Pasto tiene alrededor de 1.000 estudiantes, pero para la presente investigación para tener una muestra representativa solo se tomarán en cuenta a 20 estudiantes del grado sexto uno de educación secundaria que son con las cuales se tendrá una relación directa. En su totalidad conformadas por el género femenino y masculino, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 14 años. Provenientes de los diferentes barrios de la ciudad de Pasto, donde sus estratos sociales y económicos son entre No. 1 y No. 2, estado de salud es favorable y se encuentran en perfectas condiciones físicas para la realización de las diferentes actividades.	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Jaime Arteaga Pazos
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3146247379

#### HORARIO

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04:45 pm - 05:50 pm	X				
05:45 PM - 06:50 pm				X	

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Actividades lúdico-recreativas	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Situaciones de tensión y preocupación		
<b>SESIÓN:</b>	<b>04</b>	<b>GRADO O EDADES:</b>	Grado sexto 1	<b>FECHA:</b> 28 y 31 de marzo 2022	
<b>MOMENTOS</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.</b>			<b>ESTILO DE ENSEÑANZA</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>ACTIVACIÓN</b>	Saludo, conversatorio para definir los aspectos de la clase y también la metodología a trabajar; hacer que los niños(as) se coloquen cómodos con su respectiva sudadera o pantaloneta. Movilidad articular de manera ascendente y calentamiento general			<b>Asignación de tareas</b>	1 0 m

<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p>1. <b>Verdades y mentiras:</b> Este es un juego muy sencillo, el cual está enfocado directamente en la socialización, la integración e interacción entre los compañeros y la estudiante maestra. Esta actividad consiste en reunir a los estudiantes en un círculo y cada uno tendrá que pensar en tres verdades y una mentira acerca de cómo se sienten. Los estudiantes irán pasando uno por uno exponiendo las cuatro cosas sobre ellos y luego de eso se irá dando un debate entre ellos para descubrir cuál es la mentira.</p> <p>2. <b>Números:</b> Se forma un círculo con todos los estudiantes, estos deben estar siempre en movimiento dirigido por la estudiante maestra, es decir, caminando, bailando, saltando, etc. Quien dirige el juego da la orden: “Una pareja”, “Dos parejas”, tres, cuatro... etc. Al escuchar la orden, los estudiantes deberán tomarse de la mano. El estudiante que quede sin pareja o si se equivoca de número deberá ir escribiendo en su cuaderno lo que le cuesta decir en su día a día. Luego de ello haremos un círculo donde manifestarán lo escrito.</p> <p>3. <b>Mis emociones:</b> Se sacará impresos caras con diferentes expresiones (triste, enojado, feliz, emocionado, etc.), se reúne a los estudiantes en un círculo donde se hará una serie de preguntas con respecto a quién es y deberá levantar alguna de las caras dependiendo de cómo se sienta y deberá compartir con todos, la razón de por qué se siente de tal manera.</p>	<b>Enseñanza programada</b>	10 0m	
<b>ACCIÓN FINAL</b>	Discusión con la clase, conversatorio para determinar el gusto por la clase, si tienen preguntas, propuestas o ideas para tener en cuenta y definir la metodología a trabajar la siguiente clase. Hablarles sobre <b>la importancia de dar a conocer las situaciones de tensión y preocupación</b>	<b>Estilo socializador</b>	10 m	
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Implementar las actividades lúdico recreativas para el fomento de situaciones de tensión y preocupación en los niños del grado 6.1		<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
		Que los niños identifiquen las situaciones de preocupación.	Que sepan la importancia de expresar sus preocupaciones	Que los niños tengan un buen trabajo socio motriz o grupal para dar facilidad al expresarse con los demás.
<b>OBSERVACIONES</b>		<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
		Observación		

FIRMA DEL ESTUDIANTE:

Yeimi Juliana A.S.

**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A):** Yeimi Juliana Andrade Solarte

**CORREO ELECTRÓNICO:** yjandrade.6731@unicesmag.edu.co

**CELULAR:** 3205389861

**SEMESTRE:** 10A

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

**I. E. M. Aurelio Arturo Martínez**

**DIRECCIÓN**

**Pandiacó Cra 46b #19ª20**

**TELÉFONO/CELULAR**

**6027210110**

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

La I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede Pandiacó de la ciudad de Pasto tiene alrededor de 1.000 estudiantes, pero para la presente investigación para tener una muestra representativa solo se tomarán en cuenta a 20 estudiantes del grado sexto uno de educación secundaria que son con las cuales se tendrá una relación directa. En su totalidad conformadas por el género femenino y masculino, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 14 años. Provenientes de los diferentes barrios de la ciudad de Pasto, donde sus estratos sociales y económicos son entre No. 1 y No. 2, estado de salud es favorable y se encuentran en perfectas condiciones físicas para la realización de las diferentes actividades.

**NOMBRE DEL COOPERADOR**

**Jaime Arteaga Pazos**

**TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO**

**3146247379**

**HORARIO**

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04:45 PM- 05:50 PM	X				
05:45 PM – 06:50 PM			X		

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Actividades lúdico-recreativas	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Expresión de sentimientos
<b>SESIÓN:</b>	5	<b>GRADO O EDADES:</b>	Grado sexto 1
		<b>FECHA:</b>	04 y 06 de abril 2022

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	Saludo, conversatorio para definir los aspectos de la clase y también la metodología a trabajar; hacer que los niños(as) se coloquen cómodos con su respectiva sudadera o pantaloneta. Iniciamos con juego: <b>Los brujos:</b> Un estudiante hace de brujo, persigue a los demás intentando atraparlos. Los estudiantes cuando son tocados por el brujo deben quedarse inmóviles en su	<b>Mando directo</b>	1 0 m

	sitio, en una posición definida previamente (sentados, de pie con los brazos en cruz). Cualquier estudiante libre puede salvar a sus compañeros petrificados por el brujo en la forma anteriormente fijada (saltando por encima de ellos o ya sea pasando por debajo de las piernas, tocándolos...)		
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p><b>1. Diccionario de sentimientos:</b> Se les pedirá a los estudiantes que nombren todos los sentimientos que se les ocurran y que los apunten en su cuaderno y se los ordenará según el alfabeto. Una buena manera de facilitar esta actividad es indicarle fotos o imágenes correspondientes al tema y preguntarles que qué creen que está sintiendo la persona que se les ha indicado, luego de ello se les preguntará si alguna vez se han sentido así o se les dirá que hagan dibujos expresando cada emoción.</p> <p><b>2. Mimos:</b> Se les indicará algunos videos apropiados a los estudiantes, los videos estarán silenciados totalmente. Entones se les pedirá que describa cómo cree que se siente cada personaje del video, se detendrá el video cada vez que el estudiante quiera. Luego de eso se les hará escoger una expresión facial o un gesto que pueda revelar un sentimiento la cual deberán de hacer para que sus compañeros adivinen que expresión es. <b>Variante:</b> Se hará solo con sonidos y los estudiantes deberán interpretarlos</p> <p><b>3. Adivinar el sentimiento:</b> Se dividirá el grupo en subgrupos, la idea es leer y grabar una oración simple cinco veces cambiando el tono de voz para que refleje un nuevo sentimiento. Por ejemplo “Dejé mis libros en casa” como si estuviera triste, alegre, enfadado, atemorizado o preocupado. Cada acierto será un punto. Los demás deberán hacer lo mismo con otra frase.</p>	<b>Enseñanza programada</b>	100m
<b>ACCIÓN FINAL</b>	Discusión con la clase, conversatorio para determinar el gusto por la clase, si tienen preguntas, propuestas o ideas para tener en cuenta y definir la metodología a trabajar la siguiente clase.	<b>Estilo socializador</b>	10m
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>	
Implementar las actividades lúdico recreativas para el fomento de la expresión de sentimientos en los niños del grado 6.1	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
	Identifican la importancia de dar a conocer sus sentimientos	Que sepan dar a conocer sus sentimientos	Que tengan buena cooperación con sus compañeros como con las actividades propuestas
<b>OBSERVACIONES</b>		<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>	
		Observación	

FIRMA DEL ESTUDIANTE:

Yeimi Juliana A.S.

**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A):** Yeimi Juliana Andrade Solarte

**CORREO ELECTRÓNICO:** yjandrade.6731@unicesmag.edu.co

**CELULAR:** 3205389861

**SEMESTRE:** 10A

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

**I. E. M. Aurelio Arturo Martínez**

**DIRECCIÓN**

**Pandiacó Cra 46b #19ª20**

**TELÉFONO/CELULAR**

**6027210110**

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

La I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede Pandiacó de la ciudad de Pasto tiene alrededor de 1.000 estudiantes, pero para la presente investigación para tener una muestra representativa solo se tomarán en cuenta a 20 estudiantes del grado sexto uno de educación secundaria que son con las cuales se tendrá una relación directa. En su totalidad conformadas por el género femenino y masculino, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 14 años. Provenientes de los diferentes barrios de la ciudad de Pasto, donde sus estratos sociales y económicos son entre No. 1 y No. 2, estado de salud es favorable y se encuentran en perfectas condiciones físicas para la realización de las diferentes actividades.

**NOMBRE DEL COOPERADOR**

**Jaime Arteaga Pazos**

**TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO**

**3146247379**

**HORARIO**

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04:45 pm - 05:50 pm	X				
05:45 pm – 06:50 pm				X	

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Actividades lúdico-recreativas	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Solución de problemas
<b>SESIÓN:</b>	6	<b>GRADO O EDADES:</b>	Grado sexto 1
		<b>FECHA:</b>	18 y 21 de abril 2022

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
----------	--	---------------------	--------

<b>ACTIVACIÓN</b>	Saludo, conversatorio para definir los aspectos de la clase y también la metodología a trabajar; hacer que los niños(as) se coloquen cómodos con su respectiva sudadera o pantaloneta.	<b>Asignación de tareas</b>	10m
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p>Estrategias de afrontamiento, como hablar con otras personas acerca de sus sentimientos de ira, tristeza, depresión, etc.</p> <p><b>1. Lluvia de ideas:</b> Los estudiantes deberán pensar en todas las soluciones que se le ocurran dependiendo del problema que manifiesten encontrar en su diario vivir, incluso si le parecen muy difíciles de lograr, no se debe criticar ninguna solución y en lo posible se debe combinar las soluciones.</p> <p><b>2. Evalúe sus alternativas y elija la mejor.</b> Al clasificar las soluciones, hay que tener en cuenta lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Probabilidad de que la solución sea colocada en práctica y tenga éxito.</li> <li>● Cantidad de tiempo y energía que tomará.</li> <li>● Efecto de esa solución en otras personas.</li> </ul> <p><b>3. Rompecabezas:</b> Se divide el grupo en 4 grupos de 5 integrantes, cada grupo debe ubicarse en fila en la línea de salida A. Estos deberán pasar unos obstáculos (sogas, conos), para poder llegar a un punto Z que es el de llegada dónde deberán lanzar una pelota y encestarla en un aro para que así pueda dar inicio a armar un rompecabezas, solo debe ir armando ficha por ficha, cuando mueva una ficha donde crea que va se devuelve de la misma manera y da relevo a su compañero para que siga armando y así sucesivamente hasta que todos los del grupo participen y armen el rompecabezas por completo</p>	<b>Enseñanza programada</b>	100m
<b>ACCIÓN FINAL</b>	Discusión con la clase, conversatorio para determinar el gusto por la clase, si tienen preguntas, propuestas o ideas para tener en cuenta y definir la metodología a trabajar la siguiente clase. Preguntas acerca de lo que los niños piensan al respecto de poder darle solución a los problemas de la vida cotidiana.	<b>Estilo socializador</b>	10m
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>	
		<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>
		<b>ACTITUDINAL</b>	

Implementar las actividades lúdico recreativas para el fomento de actividades de solución de problemas en los niños del grado 6.1	Identifican la importancia de la solución de problemas en situaciones de estrés	Que sepan dar solución a las situaciones de tensión	Que los niños tengan buena actitud y cooperación con sus compañeros y con la estudiante maestra
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	Observación		

FIRMA DEL ESTUDIANTE:

Yeimi Juliana A.S.

**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Yeimi Juliana Andrade Solarte

CORREO ELECTRÓNICO: yjandrade.6731@unicesmag.edu.co

CELULAR: 3205389861

SEMESTRE:

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

I. E. M. Aurelio Arturo Martínez

**DIRECCIÓN**Pandiaco Cra 46b #19<sup>a</sup>20**TELÉFONO/CELULAR**

6027210110

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

La I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede Pandiaco de la ciudad de Pasto tiene alrededor de 1.000 estudiantes, pero para la presente investigación para tener una muestra representativa solo se tomarán en cuenta a 20 estudiantes del grado sexto uno de educación secundaria que son con las cuales se tendrá una relación directa. En su totalidad conformadas por el género femenino y masculino, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 14 años. Provenientes de los diferentes barrios de la ciudad de Pasto, donde sus estratos sociales y económicos son entre No. 1 y No. 2, estado de salud es favorable y se encuentran en perfectas condiciones físicas para la realización de las diferentes actividades.

**NOMBRE DEL COOPERADOR**

Jaime Arteaga Pazos

**TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO**

3146247379

**HORARIO**

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04:45 PM - 05:50 PM	X				
05:45 PM – 06:50 PM				X	

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Actividades lúdico-recreativas	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Actividades de relajación
<b>SESIÓN:</b>	7	<b>GRADO O EDADES:</b>	Grado sexto 1
		<b>FECHA:</b>	25 y 28 de abril 2022

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIE MPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<p>Saludo, conversatorio para definir los aspectos de la clase y también la metodología a trabajar; hacer que los niños(as) se coloquen cómodos con su respectiva sudadera o pantaloneta.</p> <p>Actividad de iniciación: <b>Dibujo simbólico:</b> Una forma de liberar la ansiedad es a través del arte. Pedirles que hagan un dibujo de lo que ellos quieran hará que dejen fluir su imaginación a la vez que se concentran en la realización de la actividad, lo cual permite redirigir la atención y reducir el nivel de estrés. Un tipo de dibujo muy relajante que se suele emplear en estos casos es la realización de un mándala. Existen muchos modelos de acuerdo a la edad y gusto de los niños.</p>	<b>Asignación de tareas</b>	1 0 m
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p><b>1. Respiración:</b> Para realizar este tipo de ejercicios es recomendable que el niño se siente en una posición cómoda y que, en silencio o con música suave, inspiren profundamente por la nariz y exhale poco a poco por la boca.</p> <p><b>2. La tortuga:</b> Este ejercicio permite trabajar con movimientos lentos de brazos y manos. Le podemos contar un cuento cuyo protagonista sea una tortuga que pasea por un bosque y cuando se encuentra con una amenaza tiene que meter la cabeza en el caparazón. De esta manera estaremos enseñándole a ejercitar la tensión muscular en cuello y hombros para después relajarlos y volver a caminar tranquilamente.</p> <p><b>3. Ver las nubes:</b> Esta actividad es muy sencilla y quizás de niños la llevamos a cabo, simplemente se trata de acostarse ya sea en el pasto o en el patio sobre. Se trata de observar como las nubes se van transformando y cambiando de forma. Entre todos pueden ir diciendo que figuras observan y así pasar un momento agradable.</p> <p><b>4. Mi sitio seguro:</b> Esta actividad trata de crear en la imaginación del menor un entorno seguro y relajante donde el motivo de la ansiedad no pueda afectarles. Por ejemplo, una casa de madera en la montaña, una selva llena de animales o una playa. Este proceso de imaginación va a ser guiado por la estudiante maestra de manera que se procure un entorno con elementos que al niño le sean agradables y tranquilizadores.</p> <p><b>Variante:</b> Se puede reforzar la relajación con música suave y un tono de voz calmado y profundo.</p> <p><a href="https://primaria.colegiomarista.edu.mx/wp-content/uploads/2020/05/Actividades-para-reducir-el-estr%C3%A9s-en-los-ni%C3%B1os.pdf">https://primaria.colegiomarista.edu.mx/wp-content/uploads/2020/05/Actividades-para-reducir-el-estr%C3%A9s-en-los-ni%C3%B1os.pdf</a></p>	<b>ENSEÑANZA PROGRAMADA</b>	00m

<b>ACCIÓN FINAL</b>	Discusión con la clase, conversatorio para determinar el gusto por la clase, si tienen preguntas, propuestas o ideas para tener en cuenta y definir la metodología a trabajar la siguiente clase.	<b>Estilo socializador</b>	10m
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Implementar las actividades lúdico recreativas para el fomento de actividades de relajación en los estudiantes de 6.1	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
	Identifican la importancia de realizar actividades de relajación	Que sepan en qué momento hacer actividades de relajación para liberar la tensión y el estrés	Que los niños tengan un buen trabajo socio motriz o grupal.
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	Observación		

FIRMA DEL ESTUDIANTE:

Yeimi Juliana A.S.

<b>PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b>			
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Yeimi Juliana Andrade Solarte			
CORREO ELECTRÓNICO: yjandrade.6731@unicesmag.edu.co		CELULAR: 3205389861	SEMESTRE: 10A
<b>NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO</b>			
I. E. M. Aurelio Arturo Martínez			
<b>DIRECCIÓN</b>		<b>TELÉFONO/CELULAR</b>	
Pandiaco Cra 46b #19*20		6027210110	
<b>DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN</b>			
La I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede Pandiaco de la ciudad de Pasto tiene alrededor de 1.000 estudiantes, pero para la presente investigación para tener una muestra representativa solo se tomarán en cuenta a 20 estudiantes del grado sexto uno de educación secundaria que son con las cuales se tendrá una relación directa. En su totalidad conformadas por el género femenino y masculino, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 14 años. Provenientes de los diferentes barrios de la ciudad de Pasto, donde sus estratos sociales y económicos son entre No. 1 y No. 2, estado de salud es favorable y se encuentran en perfectas condiciones físicas para la realización de las diferentes actividades			
<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>		Jaime Arteaga Pazos	
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>		3146247379	

**HORARIO**

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04:45 PM - 05:50 PM	X				

05:45 PM – 06:50 PM			X		
---------------------	--	--	---	--	--

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Actividades lúdico-recreativas	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>			Relaciones interpersonales
<b>SESIÓN:</b>	8	<b>GRADO O EDADES:</b>	Grado sexto 1	<b>FECHA:</b>	02 y 04 de mayo 2022

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	Saludo, conversatorio para definir los aspectos de la clase y también la metodología a trabajar; hacer que los niños(as) se coloquen cómodos con su respectiva sudadera o pantaloneta.	<b>Asignación de tareas</b>	1 0 m
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p><b>1. A mí me gusta:</b> Los niños se situarán en círculo. La estudiante maestra tirará una pelota al aire para comenzar el juego. El estudiante que agarra la pelota tendrá que lanzarla rápidamente a la vez que dice algo que le gusta, ejemplo: Me gusta. En un primer momento se hará de forma general, luego se irá haciendo de forma más temática, es decir, comidas, aficiones, vestimenta, etc. El objetivo de esta actividad es que los niños reconozcan gustos y preferencias propios. <b>Variante:</b> Se hará con frases delimitadas como: Me gusta que me mimen, (dándome un beso, diciéndome que hago las cosas bien etc.)</p> <p><b>2. Pegatinas de colores:</b> Esta dinámica tiene como objetivo hacer ver lo que significa sentirse excluido del grupo, se divide la clase en dos grupos y se los hace colocar de cara a la pared. La estudiante maestra coloca a cada estudiante una pegatina en la frente de manera que no vean de qué color es. A la mitad le pone un color y a la otra mitad otro, menos a tres o cuatro que se les coloca pegatinas de colores diferentes del resto de la clase. A continuación, los estudiantes comienzan a caminar por el sitio de trabajo buscando a los que tengan la pegatina del mismo color. Cuando lo encuentran, se dan la mano y siguen buscando. Se formarán dos grandes grupos y algunos, evidentemente, se quedarán solos. Nos sentamos todos y hacemos un pequeño debate sobre cómo se ha sentido cada uno.</p> <p><b>3. Pies atados:</b> Esta actividad trabaja la unión de grupo, este consiste en hacer parejas y atarles el tobillo izquierdo de una de ellas con el tobillo derecho de la otra para que tengan que colocarse de acuerdo para caminar. La idea es que, a medida que avanza la actividad las parejas se vayan uniendo entre sí hasta conseguir una hilera enorme con todos los participantes. Variante: Caminar hacia delante, atrás, más deprisa, más lento o con los ojos cerrados.</p>	<b>Enseñanza Programada</b>	100 m

<b>ACCIÓN FINAL</b>	Discusión con la clase, conversatorio para determinar el gusto por la clase, si tienen preguntas, propuestas o ideas para tener en cuenta y definir la metodología a trabajar la siguiente clase.	<b>Estilo socializador</b>	10m
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>	
Implementar las actividades lúdico recreativas para el fomento de relaciones interpersonales entre los niños estudiantes del grado 6.1		<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>
		Identificar la importancia de las relacionarse interpersonales	Que sepan relacionarse con los demás
		<b>ACTITUDINAL</b>	Que los niños tengan un buen trabajo socio motriz o grupal.
<b>OBSERVACIONES</b>		<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>	
		Observación	

FIRMA DEL ESTUDIANTE:

Yeimi Juliana A.S.

<b>PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b>	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Yeimi Juliana Andrade Solarte	
CORREO ELECTRÓNICO: yjandrade.6731@unicesmag.edu.co	CELULAR: 3205389861 SEMESTRE: 10A
<b>NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO</b>	
I. E. M. Aurelio Arturo Martínez	
<b>DIRECCIÓN</b>	<b>TELÉFONO/CELULAR</b>
Pandiaco Cra 46b #19*20	6027210110
<b>DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN</b>	
La I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede Pandiaco de la ciudad de Pasto tiene alrededor de 1.000 estudiantes, pero para la presente investigación para tener una muestra representativa solo se tomarán en cuenta a 20 estudiantes del grado sexto uno de educación secundaria que son con las cuales se tendrá una relación directa. En su totalidad conformadas por el género femenino y masculino, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 14 años. Provenientes de los diferentes barrios de la ciudad de Pasto, donde sus estratos sociales y económicos son entre No. 1 y No. 2, estado de salud es favorable y se encuentran en perfectas condiciones físicas para la realización de las diferentes actividades.	
<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>	<b>Jaime Arteaga Pazos</b>
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>	<b>3146247379</b>

HORARIO

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	X		X		

<b>UNIDAD DIDÀCTICA:</b>	Actividades lúdico-recreativas	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Expresión de dudas y pensamientos
<b>SESIÒN:</b>	<b>09</b>	<b>GRADO O EDADES:</b>	<b>Grado sexto 1</b>
			<b>FECHA:</b> <b>09 y 11 de mayo 2022</b>

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIE MPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	Saludo, conversatorio para definir los aspectos de la clase y también la metodología a trabajar; hacer que los niños(as) se coloquen cómodos con su respectiva sudadera o pantaloneta.	<b>Asignación de tareas</b>	10 m
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p><b>1. Domino de los sentimientos:</b> Se forman grupos de 4 o 5 personas. A cada grupo se les da un juego del dominó. A continuación, se les indica las siguientes instrucciones: Es un juego similar al dominó clásico, cada ficha tiene dos entradas que coinciden con una ficha por la izquierda y otra por la derecha. Para saber si lo estás haciendo bien, se debe saber que el juego de fichas se cierra sobre sí mismo y no sobra ninguna. Se debe estar muy atento a cómo se desarrolla el juego porque da muchas ideas para tratar el tema de debate. Cuando la mayoría de grupos acaba se comienza el debate sobre cómo les ha ido en el juego.</p> <p><b>2. Bingo de emociones:</b> Cada estudiante tiene un tablero y se van sacando las tarjetas de emociones y colocando una marca en la que es igual en nuestro tablero. Gana quien primero tiene una línea (horizontal o vertical) llena.</p> <p><b>3. Rueda de emociones:</b> Esta es una actividad que ayuda a los niños a recordar opciones para canalizar emociones desagradables como la ira, el enojo, la rabia, la frustración. Simplemente debemos sentarnos con el niño en un momento relajado y que esté receptivo y elaborar una lista con las cosas que puede hacer cuando se enfada en lugar de gritar o pegar. Es importante que dejemos al niño participar activamente y que procuremos solo acompañar sin darle las soluciones. Se imprimirá un círculo y escogeremos entre 4 y 8 opciones y dividiremos el círculo en tantas porciones como ideas hemos escogido. Luego las dibujaremos y/o escribiremos en las porciones y armaremos la rueda de las emociones.</p>	<b>Enseñanza programada</b>	100m

<b>ACCIÓN FINAL</b>	Discusión con la clase, conversatorio para determinar el gusto por la clase, si tienen preguntas, propuestas o ideas para tener en cuenta y definir la metodología a trabajar la siguiente clase.	<b>Estilo socializador</b>	1 0m
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>	
Implementar las actividades lúdico recreativas para el fomento de la expresión de dudas y pensamientos de los estudiantes del grado 6.1		<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>
		Identificar la importancia de la expresión de dudas y pensamientos	Que sepan expresar sus dudas y pensamientos
		<b>ACTITUDINAL</b>	Que tengan un buen trabajo grupal que sirva de apoyo con sus compañeros
<b>OBSERVACIONES</b>		<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>	
		Observación	

FIRMA DEL ESTUDIANTE:

Yeimi Juliana A.S.

<b>PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Yeimi Juliana Andrade Solarte		
CORREO ELECTRÓNICO: yjandrade.6731@unicesmag.edu.co	CELULAR: 3205389861	SEMESTRE: 10A
<b>NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO</b>		
I. E. M. Aurelio Arturo Martínez		
<b>DIRECCIÓN</b>	<b>TELÉFONO/CELULAR</b>	
Pandiacó Cra 46b #19ª20	6027210110	
<b>DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN</b>		
La I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede Pandiacó de la ciudad de Pasto tiene alrededor de 1.000 estudiantes, pero para la presente investigación para tener una muestra representativa solo se tomarán en cuenta a 20 estudiantes del grado sexto uno de educación secundaria que son con las cuales se tendrá una relación directa. En su totalidad conformadas por el género femenino y masculino, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 14 años. Provenientes de los diferentes barrios de la ciudad de		

Pasto, donde sus estratos sociales y económicos son entre No. 1 y No. 2, estado de salud es favorable y se encuentran en perfectas condiciones físicas para la realización de las diferentes actividades.

<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>	Jaime Arteaga Pazos
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>	3146247379

### HORARIO DE PRÁCTICA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	X			X			

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Actividades lúdico-recreativas	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Apoyo interpersonal			
<b>SESIÓN:</b>	10	<b>GRADO O EDADES:</b>	Grado sexto 1		<b>FECHA:</b>	12 y 16 de mayo 2022

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIE MPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	Saludo, conversatorio para definir los aspectos de la clase y también la metodología a trabajar; hacer que los niños(as) se coloquen cómodos con su respectiva sudadera o pantaloneta. Calentamiento general, empezamos con movilidad articular de manera ascendente.	<b>Asignación de tareas</b>	10 m
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p><b>1. Soy tú:</b> Esta actividad es para empatizar con los demás, se hará una serie de tarjetas con preguntas simples como: "color preferido", "compañero con el que te gusta sentarte", "comida que odias". Se trata de hacer un montón con las tarjetas boca abajo y por turnos vamos agarrando una tarjeta y debemos responder a dichas preguntas, pero como si fuéramos el otro, de este modo nos ponemos en la piel de los demás, pero a la vez fomentamos el conocernos más entre nosotros.</p> <p><b>2. Me preocupo por los demás:</b> Estas ocasiones surgen muy a menudo durante nuestro día a día, sólo debemos hacerles preguntas sencillas que los puedan inducir a pensar en los sentimientos ajenos: "¿por qué crees que se ha enfadado x compañero?"; "¿por qué crees que llora este niño?"; "¿cómo crees que se siente tu compañero?", etc. Es una actividad con la cual los niños se darán cuenta de los sentimientos ajenos, la comunicación no verbal y el lenguaje gestual de las otras personas, pero también ayudarle a reconocer los actos que las personas hacen por él,</p>	<b>E N S E Ñ A N Z A P R O G R</b>	40m

	<p>agradecerlos y corresponderlos, por ejemplo: "¿has visto el conductor del autobús?, se levanta muy temprano cada día para llevarnos al colegio y al trabajo, ¿se lo agradecemos con un "buenos días"?".</p> <p><b>3. Bote de la comunicación:</b></p> <p>Esta actividad ayuda a que los niños expresen sus emociones, pueda verbalizar delante de los demás las cosas que le gustan (y las que no) y se empático con el resto de compañeros de clase, ayuda a crear vínculos afectivos y emotivos fuertes, propicia la comunicación y el diálogo respetuoso y refuerza la autoestima. Consiste en tener un bote y papeles donde escribir esas cosas que los otros han hecho por nosotros y que los ha hecho sentir bien, usando la frase: "Me gustó cuando...". Luego en cada sesión, abrimos el bote, leemos las frases y tratamos de averiguar las personas implicadas. Luego dejamos que éstas comenten lo que pasó y cómo se sintieron, dándoles espacio para que se expresen libremente y sientan que nos importan las cosas que les suceden y los sentimientos que experimentan en su día a día.</p>	<b>A M A D A</b>		
<b>ACCIÓN FINAL</b>	Discusión con la clase, conversatorio para determinar el gusto por la clase, si tienen preguntas, propuestas o ideas para tener en cuenta y definir la metodología a trabajar la siguiente clase.	<b>Estilo socializador</b>	1 0m	
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Implementar las actividades lúdico recreativas para el fomento del apoyo interpersonal de los niños del grado 6.1		<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
		Identificar la importancia del apoyo interpersonal	Que sepan relacionarse con los demás	Que tengan buena cooperación con los compañeros
<b>OBSERVACIONES</b>		<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
		Observación		

FIRMA DEL ESTUDIANTE:

Yeimi Juliana A.S.

**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Yeimi Juliana Andrade Solarte

CORREO ELECTRÓNICO: yjandrade.6731@unicesmag.edu.co

CELULAR: 3205389861

SEMESTRE: 10A

NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO

I. E. M. Aurelio Arturo Martínez	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Pandiaco Cra 46b #19*20	6027210110
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
<p>La I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede Pandiaco de la ciudad de Pasto tiene alrededor de 1.000 estudiantes, pero para la presente investigación para tener una muestra representativa solo se tomarán en cuenta a 20 estudiantes del grado sexto uno de educación secundaria que son con las cuales se tendrá una relación directa. En su totalidad conformadas por el género femenino y masculino, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 14 años. Provenientes de los diferentes barrios de la ciudad de Pasto, donde sus estratos sociales y económicos son entre No. 1 y No. 2, estado de salud es favorable y se encuentran en perfectas condiciones físicas para la realización de las diferentes actividades.</p>	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Jaime Arteaga Pazos
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3146247379

## HORARIO

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	X			X			

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Actividades lúdico-recreativas	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Desarrollo personal			
<b>SESIÓN:</b>	11	<b>GRADO O EDADES:</b>	Grado sexto 1		<b>FECHA:</b>	19 y 23 de mayo 2022

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	Saludo, conversatorio para definir los aspectos de la clase y también la metodología a trabajar; hacer que los niños(as) se coloquen cómodos con su respectiva sudadera o pantaloneta. Calentamiento general, empezamos con movilidad articular de manera ascendente.	<b>Asignación de tareas</b>	1 0 m
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p><b>1. fortalezas y debilidades:</b></p> <p>Los materiales a utilizar son hoja bond y lápiz, cada participante en 6 tiras de hojas debe de escribir tres fortalezas y 3 debilidades, es decir 3 puntos fuertes y débiles de una persona en general por ejemplo algunas fortalezas pueden ser la perseverancia etcétera y algunas debilidades podrían ser la desorganización o la impuntualidad, participante deberá doblar los tres papelitos que contienen cada fortaleza y ponerlos en medio de la mesa, integramos los papelitos que se encuentran en el centro y cada participante recoge 3 papelitos, se repite este mismo pasó con las debilidades, luego se abre los seis papelitos que en total recogieron y se los entregara a</p>		40m

	<p>aquellas personas que consideras que tengan tales fortalezas o debilidades. Después abre todos los papelitos que han sido entregados y nos fijaremos si es algo con lo que se identifiquen y se deberá analizar cuáles son los puntos fuertes a los que se debe sacarle partido y cuáles son esos puntos débiles en los que debes de trabajar para poder mejorarlos. El objetivo de esta actividad es verificar tanto fortalezas como debilidades.</p> <p><b>2. Encuentra tu propósito:</b></p> <p>Los materiales a utilizar son hojas y lápices, cada estudiante deberá dibujar la respuesta a la siguiente pregunta “¿qué es lo que harías para sentirte realizado o realizada?” por ejemplo si tu meta es ayudar a los animales puedes dibujarte en una veterinaria atendiendo a perritos y a gatitos eso ya es imaginación de estudiante, los participantes mostraron sus dibujos y responderán a determinadas preguntas, ejemplo que nos cuenten si sus acciones están de acuerdo a sus intereses. El objetivo de esta actividad es encontrar el propio propósito de vida y llevar a cabo todas las acciones para que puedan cumplirlo</p> <p><b>3. el logo:</b></p> <p>Los materiales que se utilizarán son cartulina y colores, los estudiantes trabajarán en grupo debiendo elaborar un logo que los identifique como equipo, el equipo intercambiará ideas para la elaboración del logo, luego se mostrará el logo y se explicará en qué consiste y finalmente se hará unas preguntas a los estudiantes sobre la dinámica... Si están satisfechos en su equipo y si sus opiniones han sido escuchadas o no. El objetivo de esta actividad es fomentar el trabajo en equipo y la participación de todos para tener un desarrollo personal eficaz</p>	<b>Enseñanza programada</b>	
<b>ACCIÓN FINAL</b>	Discusión con la clase, conversatorio para determinar el gusto por la clase, si tienen preguntas, propuestas o ideas para tener en cuenta y definir la metodología a trabajar la siguiente clase.	<b>Estilo socializador</b>	10 m
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Implementar las actividades lúdico recreativas para el fomento del desarrollo personal de los estudiantes del grado 6.1	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
	Identificar la importancia del desarrollo personal para el futuro	Que sepan descubrir los aspectos personales que los ayudará a mantener un equilibrio	Que los niños tengan una actitud positiva y participativa con sus compañeros
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	Observación		

FIRMA DEL ESTUDIANTE:

Yeimi Juliana A.S.

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Yeimi Juliana Andrade Solarte	
CORREO ELECTRÓNICO: yjandrade.6731@unicesmag.edu.co	CELULAR: 3205389861 SEMESTRE: 10A
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
I. E. M. Aurelio Arturo Martínez	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Pandiaco Cra 46b #19º20	6027210110
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
La I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede Pandiaco de la ciudad de Pasto tiene alrededor de 1.000 estudiantes, pero para la presente investigación para tener una muestra representativa solo se tomarán en cuenta a 20 estudiantes del grado sexto uno de educación secundaria que son con las cuales se tendrá una relación directa. En su totalidad conformadas por el género femenino y masculino, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 14 años. Provenientes de los diferentes barrios de la ciudad de Pasto, donde sus estratos sociales y económicos son entre No. 1 y No. 2, estado de salud es favorable y se encuentran en perfectas condiciones físicas para la realización de las diferentes actividades.	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Jaime Arteaga Pazos
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3146247379

## HORARIO

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			X	X			

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Actividades lúdico-recreativas	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	-Recomendaciones sobre el personal de salud -Participación en actividades que fomenten la salud
<b>SESIÓN:</b>	12 y 13	<b>GRADO O EDADES:</b>	Grado sexto 1
		<b>FECHA:</b>	25 y 26 de mayo 2022

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	Saludo, conversatorio para definir los aspectos de la clase y también la metodología a trabajar; hacer que los niños(as) se coloquen cómodos con su respectiva sudadera o pantaloneta. Calentamiento general, empezamos con movilidad articular de manera ascendente.	Asignación de tareas	1 0 m

<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p>Se realizará charlas y videos motivacionales, también entrega de folletos con información sobre el personal de la salud. Se invitará a una estudiante de enfermería, la cual nos facilitará mucha información y también algunas recomendaciones para mantener una vida saludable.</p> <p>Se harán intervenciones con diapositivas explicando detalle a detalle la importancia de asistir a los centros de salud, también se harán intervenciones con apoyo didáctico de cartulinas con las cuales se dará a conocer los beneficios que conlleva la responsabilidad en salud.</p> <p>Se realizarán preguntas con respecto al tema y se elaborarán diferentes actividades para que por medio de ellas los niños tengan una participación activa en la salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reír</li> <li>- Caminar</li> <li>- Estar en contacto con la naturaleza</li> <li>- Bailar</li> <li>- Practicar yoga</li> <li>- Meditación</li> </ul>	<b>Enseñanza programada</b>		100m
<b>ACCIÓN FINAL</b>	Discusión con la clase, conversatorio para determinar el gusto por la clase, si tienen preguntas, propuestas o ideas para tener en cuenta y definir la metodología a trabajar la siguiente clase.	<b>Estilo socializador</b>		10m
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Implementar las actividades lúdico recreativas para el fomento de las recomendaciones sobre el personal de salud y la participación en actividades que fomenten la salud		<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
		identificar la importancia de la responsabilidad en salud	Que sepan que es fundamental asistir al centro de salud	Que tengan actitud positiva para trabajar las actividades
<b>OBSERVACIONES</b>		<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
		Observación		

FIRMA DEL ESTUDIANTE:

Yeimi Juliana A.S.

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Yeimi Juliana Andrade Solarte	
CORREO ELECTRÓNICO: yjandrade.6731@unicesmag.edu.co	CELULAR: 3205389861 SEMESTRE: 10A
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
I. E. M. Aurelio Arturo Martínez	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Pandiacó Cra 46b #19ª20	6027210110
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
La I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede Pandiacó de la ciudad de Pasto tiene alrededor de 1.000 estudiantes, pero para la presente investigación para tener una muestra representativa solo se tomarán en cuenta a 20 estudiantes del grado sexto uno de educación secundaria que son con las cuales se tendrá una relación directa. En su totalidad conformadas por el género femenino y masculino, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 14 años. Provenientes de los diferentes barrios de la ciudad de Pasto, donde sus estratos sociales y económicos son entre No. 1 y No. 2, estado de salud es favorable y se encuentran en perfectas condiciones físicas para la realización de las diferentes actividades.	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Jaime Arteaga Pazos
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3146247379

## HORARIO

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					x		

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Actividades lúdico-recreativas	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Consumo de sustancias
<b>SESIÓN:</b>	14	<b>GRADO O EDADES:</b>	Grado sexto 1
		<b>FECHA:</b>	27 de mayo 2022

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	Saludo, conversatorio para definir los aspectos de la clase y también la metodología a trabajar; hacer que los niños(as) se coloquen cómodos con su respectiva sudadera o pantaloneta. Calentamiento general, empezamos con movilidad articular de manera ascendente.	Asignación de tareas	10m

<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p>A continuación, algunos juegos que ayudarán a prevenir el consumo de sustancias, como estrategia preventiva de adicciones en menores de edad.</p> <p><b>Juegos interactivos</b></p> <p>1. <b>¿Verdadero o falso?:</b> Es un buen <b>juego para prevenir el consumo de drogas</b> y tomar conciencia, se puede hacer en exteriores o en una sala. También se puede adaptar esta dinámica a una escalera de un edificio que al menos tenga diez peldaños.</p> <p>2. <b>Juegos de rol:</b> Asigna a uno de los niños para que sea la persona que ofrece las drogas, o hazlo tú mismo. Hazlos trabajar sin un guion. Considera detener la obra en los puntos clave para preguntar a la clase sobre lo que debería de hacer una persona con esas <b>sustancias</b>.</p> <p>3. <b>Crucigramas:</b> Los juegos imprimibles tienen 19 pistas para encontrar respuestas, todo con información acerca de <b>las adicciones</b>.</p> <p>4. <b>Juego del globo inflado/desinflado:</b> Pregunta a cada niño una cosa que hace bien y sopla un poco de aire a su globo con cada respuesta. Cuando esté lleno, explica que así es como se siente cuando hacen algo bueno. Describe cosas que los puedan hacer sentir mal, como las drogas, y desinfla el globo con cada respuesta acertada que los niños respondan.</p> <p>Por último, se les entregará información acerca de los daños que causa las sustancias psicoactivas</p>	<b>Enseñanza programada</b>	100m	
<b>ACCIÓN FINAL</b>	Discusión con la clase, conversatorio para determinar el gusto por la clase, si tienen preguntas, propuestas o ideas para tener en cuenta y definir la metodología a trabajar la siguiente clase.	<b>Estilo socializador</b>	10m	
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Implementar las actividades lúdico recreativas para el fomento de no consumir sustancias psicoactivas		<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
		identificar la importancia de no consumir sustancias de ninguna índole	Que sepan las problemáticas que conlleva el consumir sustancias	Que los niños tengan un buen trabajo socio motriz o grupal que se aconsejen entre ellos para que no consuman ningún tipo de sustancias
<b>OBSERVACIONES</b>		<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
		Observación		

FIRMA DEL ESTUDIANTE:

Yeimi Juliana A.S.

### **Anexo B. Ítems – Criterios de Observación**

#### **Objetivo:**

- Analizar el estilo de vida de los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M Aurelio Arturo Martínez del grado sexto 1 en tiempos de pandemia COVID 19.

#### **Alimentación:**

- Consume las tres comidas en el día
- Con qué frecuencia consume alimentos balanceados que incluyen vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos
- Cuantos vasos de agua ingiere al día
- Consume frutas y verduras
- Consume comidas bajas en ingredientes artificiales o químicos que conserven la comida
- Mira las etiquetas antes de ingerir comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes

#### **Actividad y Ejercicio:**

- Hace ejercicio de 20 a 30 minutos tres veces a la semana
- Diariamente realiza actividades que incluyan a todo su cuerpo

#### **Manejo del Estrés**

- Identifica situaciones que le pueden causar tensión o preocupación en su vida
- Da a conocer sentimientos que le producen tensión o preocupación
- Opta por buscar soluciones frente a la tensión o preocupación
- Elabora ejercicios de respiración (pensar en cosas agradables, pasear)

#### **Apoyo Interpersonal**

- Forma vínculos sociales con su alrededor
- Permanece en un ambiente en el cual tiene buena relación con lo demás
- Da a conocer sus deseos e inquietudes con las demás personas
- Con qué frecuencia acude a los demás cuando enfrenta situaciones difíciles

#### **Autorrealización**

- Qué tan satisfecho está con lo que ha realizado durante su vida
- Está satisfecho con las actividades que actualmente realiza
- Con qué frecuencia realiza actividades que fomenten su desarrollo personal

#### **Responsabilidad en Salud**

- Con qué frecuencia acude a un establecimiento de salud para una revisión médica.
- Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud
- Toma medicamentos solo prescritos por el médico
- Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud
- Con qué frecuencia participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud
- Consume sustancias nocivas: cigarro, alcohol y/o drogas

**Anexo C. Cuestionario: Escala de estilo de vida**

Objetivo:

- Identificar el estilo de vida de los estudiantes del grado 6-1 de las I. E. M. Aurelio Arturo Martínez

Se debe marcar con una "x" o encerrar en un círculo la opción que mejor describa tu comportamiento. Contestar con mucha sinceridad, hazlo de acuerdo a lo que generalmente sueles hacer.

Tienes 4 alternativas para cada pregunta:

- N = Nunca    -V = A veces
- -F= Frecuentemente    -S = Siempre

NO	ÍTEMS	CRITERIOS			
<b>ALIMENTACIÓN: Dependiente.</b>					
1	Come usted tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida				
2	Todos los días usted consume alimentos balanceados que incluyen tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos				
3	Consume de 4 a 8 vasos de agua al día				
4	Incluye entre las comidas el consumo de frutas y verduras				
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida				
6	Lee usted las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes				
<b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO:</b>					
7	Hace usted ejercicio por 20 minutos o más, tres veces a la semana.				
8	Diariamente usted realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo				
<b>MANEJO DEL ESTRÉS:</b>					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida				
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación				
11	Usted plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación				
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración				
<b>APOYO INTERPERSONAL:</b>					
13	Se relaciona con los demás				
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás				
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas				

16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás				
<b>AUTORREALIZACIÓN:</b>					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida				
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza				
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal				
<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD:</b>					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica				
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud				
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico				
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud				
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud				
25	Consuma sustancias nocivas: cigarro, alcohol y/o drogas				

Tomado de: <https://es.scribd.com/document/391382687/CUESTIONARIO-ESTILOS-DE-VIDA-doc>

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender

Modificado por: Diaz, R.; Marquez, E., Delgado, R. (2008)

#### **Criterios de calificación**

Nunca (N): 1    A veces (V): 2    Frecuentemente (F): 3    Siempre (S): 4

#### **En la pregunta 25 el criterio de calificación es, al contrario**

Nunca (N): 4    A veces (V): 3    Frecuentemente (F): 2    Siempre (S): 1

#### **Puntaje máximo: 100 puntos**

Alimentación	1, 2, 3, 4, 5, 6
Actividad y Ejercicio	7,8,
Manejo del Estrés	9, 10, 11, 12
Apoyo Interpersonal	13, 14, 15, 16
Autorrealización	17, 18, 19
Responsabilidad en Salud	20, 21, 22, 23, 24, 25

*Anexo D. Asentimiento Informado Menor de Edad*

**Asentimiento Informado Menor de Edad**

En forma voluntaria manifiesto que: Yo Maicol Adrian Portocarrero D. (nombre y apellidos), mayor de edad, identificado(a) como aparece el pie de mi correspondiente firma, en calidad de Mama (representante legal del menor. ejemplo, padre, madre) del menor Maicol Portocarrero (nombre del menor), mediante el presente documento autorizo a la estudiante-maestra Yeimi Juliana Andrade Solarte a la realización del proceso investigativo, como ejercicio de formación académica para la obtención de su título profesional.

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto pedagógico llamado: actividades lúdico-recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede pandiaco de San Juan de Pasto presentada por la estudiante-maestro del 9º semestre del programa de Educación Física de la Universidad Cesmag.

Doy cuenta que explicaron la realización de un estudio de investigación para fomentar los hábitos y estilos de vida en los estudiantes del grado 6 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez a través de actividades lúdico-recreativas mediante ello, si acepto que hagan preguntas sobre las personas, desarrollo actividades y el manejo de hábitos y estilos de vida.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido en no querer terminar la investigación, puedo parar a tomar un descanso en el momento oportuno cuando desee; hay claridad en el manejo de las emociones sociales para que no afecte en la base de estudio.

**TENER EN CUENTA ANTES DE FIRMAR:**

Si firma este documento quiere decir que lo leyó, o alguien le colaboró con la lectura y libremente quiere que su representado haga parte del estudio; de lo contrario no firme el presente asentimiento. Recuerde que es su decisión que su representado no haga parte del proceso investigativo y nadie podrá estar en contra si no se ha firmado el documento, de igual manera si cambia de idea después de empezar el estudio, se desean retirar.

Maicol Adrian P.  
Firma del participante del estudio.

Fecha 28-03-22

ZORAKIA OROBIO  
Firma del Representante del participante del estudio  
Mama

Fecha

Yeimi Juliana A.S.  
Firma del investigador

Fecha \_\_\_\_\_

### Asentimiento Informado Menor de Edad

En forma voluntaria manifiesto que: Yo Mba Lucia Males (nombre y apellidos), mayor de edad, identificado(a) como aparece el pie de mi correspondiente firma, en calidad de Madre (representante legal del menor. ejemplo, padre, madre) del menor Miguel Angel Suelantela (nombre del menor), mediante el presente documento autorizo a la estudiante-maestra Yeimi Juliana Andrade Solarte a la realización del proceso investigativo, como ejercicio de formación académica para la obtención de su título profesional.

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto pedagógico llamado: actividades lúdico-recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede pandiaco de San Juan de Pasto presentada por la estudiante-maestro del 9º semestre del programa de Educación Física de la Universidad Cesmag.

Doy cuenta que explicaron la realización de un estudio de investigación para fomentar los hábitos y estilos de vida en los estudiantes del grado 6 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez a través de actividades lúdico-recreativas mediante ello, si acepto que hagan preguntas sobre las personas, desarrollo actividades y el manejo de hábitos y estilos de vida.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido en no querer terminar la investigación, puedo parar a tomar un descanso en el momento oportuno cuando desee; hay claridad en el manejo de las emociones sociales para que no afecte en la base de estudio.

#### TENER EN CUENTA ANTES DE FIRMAR:

Si firma este documento quiere decir que lo leyó, o alguien le colaboró con la lectura y libremente quiere que su representado haga parte del estudio; de lo contrario no firme el presente asentimiento. Recuerde que es su decisión que su representado no haga parte del proceso investigativo y nadie podrá estar en contra si no se ha firmado el documento, de igual manera si cambia de idea después de empezar el estudio, se desean retirar.

Miguel Angel Males  
Firma del participante del estudio.

Fecha 28 -

Mba Lucia Males  
Firma del Representante del participante del estudio  
36752981

Fecha

Yeimi Juliana A.S  
Firma del investigador

Fecha \_\_\_\_\_

**Asentimiento Informado Menor de Edad**

En Maia Daniela Alvarez forma voluntaria manifiesto que: Yo identificado(a) como aparece el pie de mi correspondiente firma, en calidad de Erik (representante legal del menor, ejemplo, padre, madre) del menor Maia Daniela A. (nombre del menor), mediante el presente documento autorizo a la estudiante-maestra Yeimi Juliana Andrade Solarte a la realización del proceso investigativo, como ejercicio de formación académica para la obtención de su título profesional.

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto pedagógico llamado: actividades lúdico-recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede pandiaco de San Juan de Pasto presentada por la estudiante-maestro del 9º semestre del programa de Educación Física de la Universidad Cesmag.

Doy cuenta que explicaron la realización de un estudio de investigación para fomentar los hábitos y estilos de vida en los estudiantes del grado 6 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez a través de actividades lúdico-recreativas mediante ello, si acepto que hagan preguntas sobre las personas, desarrollo actividades y el manejo de hábitos y estilos de vida.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido en no querer terminar la investigación, puedo parar a tomar un descanso en el momento oportuno cuando desee; hay claridad en el manejo de las emociones sociales para que no afecte en la base de estudio.

**TENER EN CUENTA ANTES DE FIRMAR:**

Si firma este documento quiere decir que lo leyó, o alguien le colaboró con la lectura y libremente quiere que su representado haga parte del estudio; de lo contrario no firme el presente asentimiento. Recuerde que es su decisión que su representado no haga parte del proceso investigativo y nadie podrá estar en contra si no se ha firmado el documento, de igual manera si cambia de idea después de empezar el estudio, se desean retirar.

Erik Santacruz  
Firma del participante del estudio.

Fecha 28 Feb 12

Maia Daniela A.  
Firma del Representante del participante del estudio

Fecha

Yeimi Juliana A.S.  
Firma del investigador

Fecha 28 Feb

**Asentimiento Informado Menor de Edad**

En forma voluntaria, manifiesto que: Yo Hugo Armando Ramirez Cordoba (nombre y apellidos), mayor de edad, identificado(a) como aparece el pie de mi correspondiente firma, en calidad de Padre (representante legal del menor, ejemplo, padre, madre) del menor Haricon Santiago Ramirez (nombre del menor), mediante el presente documento autorizo a la estudiante-maestra Yeimi Juliana Andrade Solarte a la realización del proceso investigativo, como ejercicio de formación académica para la obtención de su título profesional.

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto pedagógico llamado: actividades lúdico-recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede pandiaco de San Juan de Pasto presentada por la estudiante-maestra del 9º semestre del programa de Educación Física de la Universidad Cesmag.

Doy cuenta que explicaron la realización de un estudio de investigación para fomentar los hábitos y estilos de vida en los estudiantes del grado 6 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez a través de actividades lúdico-recreativas mediante ello, si acepto que hagan preguntas sobre las personas, desarrollo actividades y el manejo de hábitos y estilos de vida.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido en no querer terminar la investigación, puedo parar a tomar un descanso en el momento oportuno cuando desee; hay claridad en el manejo de las emociones sociales para que no afecte en la base de estudio.

**TENER EN CUENTA ANTES DE FIRMAR:**

Si firma este documento quiere decir que lo leyó, o alguien le colaboró con la lectura y libremente quiere que su representado haga parte del estudio; de lo contrario no firme el presente asentimiento. Recuerde que es su decisión que su representado no haga parte del proceso investigativo y nadie podrá estar en contra si no se ha firmado el documento, de igual manera si cambia de idea después de empezar el estudio, se desean retirar.

Haricon Santiago Ramirez  
Firma del participante del estudio.

Fecha 08-02-22

Armando  
Firma del Representante del participante del estudio

Fecha

Yeimi Juliana A.S.  
Firma del investigador

Fecha

**Asentimiento Informado Menor de Edad**

En forma voluntaria manifiesto que: Yo  
Roberth fernando Cuasapud (nombre y apellidos), mayor de edad,  
identificado(a) como aparece el pie de mi correspondiente firma, en calidad de  
padre (representante legal del menor. ejemplo, padre, madre) del menor  
Ingrith Cuasapud (nombre del menor), mediante el presente documento autorizo  
a la estudiante-maestra Yeimi Juliana Andrade Solarte a la realización del proceso  
investigativo, como ejercicio de formación académica para la obtención de su título  
profesional.

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto pedagógico llamado: actividades lúdico-recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede pandiaco de San Juan de Pasto presentada por la estudiante-maestro del 9º semestre del programa de Educación Física de la Universidad Cesmag.

Doy cuenta que explicaron la realización de un estudio de investigación para fomentar los hábitos y estilos de vida en los estudiantes del grado 6 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez a través de actividades lúdico-recreativas mediante ello, si acepto que hagan preguntas sobre las personas, desarrollo actividades y el manejo de hábitos y estilos de vida.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido en no querer terminar la investigación, puedo parar a tomar un descanso en el momento oportuno cuando desee; hay claridad en el manejo de las emociones sociales para que no afecte en la base de estudio.

**TENER EN CUENTA ANTES DE FIRMAR:**

Si firma este documento quiere decir que lo leyó, o alguien le colaboró con la lectura y libremente quiere que su representado haga parte del estudio; de lo contrario no firme el presente asentimiento. Recuerde que es su decisión que su representado no haga parte del proceso investigativo y nadie podrá estar en contra si no se ha firmado el documento, de igual manera si cambia de idea después de empezar el estudio, se desean retirar.

Ingrith Cuasapud  
Firma del participante del estudio.

Fecha 28 febrero

Roberth fernando Cuasapud  
Firma del Representante del participante del estudio

Fecha \_\_\_\_\_

Yeimi Juliana A.S  
Firma del investigador

Fecha \_\_\_\_\_

**Asentimiento Informado Menor de Edad**

Yo  
En Kelly shoana Solarle Orlega. forma voluntaria manifiesto que: (nombre y apellidos), mayor de edad, identificado(a) como aparece el pie de mi correspondiente firma, en calidad de mama (representante legal del menor, ejemplo, padre, madre) del menor Ahron David Escobedo S. (nombre del menor), mediante el presente documento autorizo a la estudiante-maestra Yeimi Juliana Andrade Solarte a la realización del proceso investigativo, como ejercicio de formación académica para la obtención de su título profesional.

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto pedagógico llamado: actividades lúdico-recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede pandiaco de San Juan de Pasto presentada por la estudiante-maestro del 9º semestre del programa de Educación Física de la Universidad Cesmag.

Doy cuenta que explicaron la realización de un estudio de investigación para fomentar los hábitos y estilos de vida en los estudiantes del grado 6 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez a través de actividades lúdico-recreativas mediante ello, si acepto que hagan preguntas sobre las personas, desarrollo actividades y el manejo de hábitos y estilos de vida.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido en no querer terminar la investigación, puedo parar a tomar un descanso en el momento oportuno cuando desee; hay claridad en el manejo de las emociones sociales para que no afecte en la base de estudio.

**TENER EN CUENTA ANTES DE FIRMAR:**

Si firma este documento quiere decir que lo leyó, o alguien le colaboró con la lectura y libremente quiere que su representado haga parte del estudio; de lo contrario no firme el presente asentimiento. Recuerde que es su decisión que su representado no haga parte del proceso investigativo y nadie podrá estar en contra si no se ha firmado el documento, de igual manera si cambia de idea después de empezar el estudio, se desean retirar.

Ahron David Escobedo S.  
Firma del participante del estudio.

Fecha 1-Marzo-2022

Kelly shoana Solarle.  
Firma del Representante del participante del estudio

Fecha 1-marzo-20

Yeimi Juliana A.S.  
Firma del investigador

Fecha 1-marzo-2022

**Asentimiento Informado Menor de Edad**

En forma voluntaria manifiesto que: Yo MARIA Mercedes Trujillo (nombre y apellidos), mayor de edad, identificado(a) como aparece el pie de mi correspondiente firma, en calidad de Madre (representante legal del menor, ejemplo, padre, madre) del menor Adriana Milena Trujillo (nombre del menor), mediante el presente documento autorizo a la estudiante-maestra Yeimi Juliana Andrade Solarte a la realización del proceso investigativo, como ejercicio de formación académica para la obtención de su título profesional.

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto pedagógico llamado: actividades lúdico-recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede pandiaco de San Juan de Pasto presentada por la estudiante-maestro del 9º semestre del programa de Educación Física de la Universidad Cesmag.

Doy cuenta que explicaron la realización de un estudio de investigación para fomentar los hábitos y estilos de vida en los estudiantes del grado 6 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez a través de actividades lúdico-recreativas mediante ello, si acepto que hagan preguntas sobre las personas, desarrollo actividades y el manejo de hábitos y estilos de vida.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido en no querer terminar la investigación, puedo parar a tomar un descanso en el momento oportuno cuando desee; hay claridad en el manejo de las emociones sociales para que no afecte en la base de estudio.

**TENER EN CUENTA ANTES DE FIRMAR:**

Si firma este documento quiere decir que lo leyó, o alguien le colaboró con la lectura y libremente quiere que su representado haga parte del estudio; de lo contrario no firme el presente asentimiento. Recuerde que es su decisión que su representado no haga parte del proceso investigativo y nadie podrá estar en contra si no se ha firmado el documento, de igual manera si cambia de idea después de empezar el estudio, se desean retirar.

Adriana Milena Trujillo  
Firma del participante del estudio.

Fecha 29 Feb 2022

MARIA Mercedes Trujillo  
Firma del Representante del participante del estudio  
7085280559

Fecha 28 Feb 2022

Yeimi Juliana A.S.  
Firma del investigador

Fecha 29 Feb 2022

**Asentimiento Informado Menor de Edad**

En forma voluntaria manifiesto que: Yo segundo ALBEIRO GONZALEZ (nombre y apellidos), mayor de edad, identificado(a) como aparece el pie de mi correspondiente firma, en calidad de Segundo Albeiro (representante legal del menor. ejemplo, padre, madre) del menor DANA CAROLINA GONZALEZ (nombre del menor), mediante el presente documento autorizo a la estudiante-maestra Yeimi Juliana Andrade Solarte a la realización del proceso investigativo, como ejercicio de formación académica para la obtención de su título profesional.

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto pedagógico llamado: actividades lúdico-recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede pandiaco de San Juan de Pasto presentada por la estudiante-maestro del 9º semestre del programa de Educación Física de la Universidad Cesmag.

Doy cuenta que explicaron la realización de un estudio de investigación para fomentar los hábitos y estilos de vida en los estudiantes del grado 6 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez a través de actividades lúdico-recreativas mediante ello, si acepto que hagan preguntas sobre las personas, desarrollo actividades y el manejo de hábitos y estilos de vida.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido en no querer terminar la investigación, puedo parar a tomar un descanso en el momento oportuno cuando desee; hay claridad en el manejo de las emociones sociales para que no afecte en la base de estudio.

**TENER EN CUENTA ANTES DE FIRMAR:**

Si firma este documento quiere decir que lo leyó, o alguien le colaboró con la lectura y libremente quiere que su representado haga parte del estudio; de lo contrario no firme el presente asentimiento. Recuerde que es su decisión que su representado no haga parte del proceso investigativo y nadie podrá estar en contra si no se ha firmado el documento, de igual manera si cambia de idea después de empezar el estudio, se desean retirar.

DANA CAROLINA GONZALEZ  
Firma del participante del estudio.

Fecha 28 de febrero

Segundo Albeiro Gonzalez  
Firma del Representante del participante del estudio

Fecha 28 de febrero

Yeimi Juliana A.S  
Firma del investigador

Fecha 28 de febrero

### Asentimiento Informado Menor de Edad

En forma voluntaria manifiesto que: Yo Ingrid Amanda Quenguan Palacios (nombre y apellidos), mayor de edad, identificado(a) como aparece el pie de mi correspondiente firma, en calidad de Pasto (representante legal del menor, ejemplo, padre, madre) del menor Johan David Quenguan (nombre del menor), mediante el presente documento autorizo a la estudiante-maestra Yeimi Juliana Andrade Solarte a la realización del proceso investigativo, como ejercicio de formación académica para la obtención de su título profesional.

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto pedagógico llamado: actividades lúdico-recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede pandiaco de San Juan de Pasto presentada por la estudiante-maestro del 9º semestre del programa de Educación Física de la Universidad Cesmag.

Doy cuenta que explicaron la realización de un estudio de investigación para fomentar los hábitos y estilos de vida en los estudiantes del grado 6 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez a través de actividades lúdico-recreativas mediante ello, si acepto que hagan preguntas sobre las personas, desarrollo actividades y el manejo de hábitos y estilos de vida.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido en no querer terminar la investigación, puedo parar a tomar un descanso en el momento oportuno cuando desee; hay claridad en el manejo de las emociones sociales para que no afecte en la base de estudio.

#### TENER EN CUENTA ANTES DE FIRMAR:

Si firma este documento quiere decir que lo leyó, o alguien le colaboró con la lectura y libremente quiere que su representado haga parte del estudio; de lo contrario no firme el presente asentimiento. Recuerde que es su decisión que su representado no haga parte del proceso investigativo y nadie podrá estar en contra si no se ha firmado el documento, de igual manera si cambia de idea después de empezar el estudio, se desean retirar.

Johan Quenguan  
Firma del participante del estudio.

Fecha 28 -

Ingrid Amanda Quenguan  
Firma del Representante del participante del estudio  
Judith . 1083296634.

Fecha Feb

Yeimi Juliana A.S.  
Firma del investigador

Fecha 2022

**Asentimiento Informado Menor de Edad**

En forma voluntaria manifiesto que: Yo Libia Fernanda Benavides Ortiz (nombre y apellidos), mayor de edad, identificado(a) como aparece el pie de mi correspondiente firma, en calidad de Madre (representante legal del menor, ejemplo, padre, madre) del menor Johan Mateo Gomez D. (nombre del menor), mediante el presente documento autorizo a la estudiante-maestra Yeimi Juliana Andrade Solarte a la realización del proceso investigativo, como ejercicio de formación académica para la obtención de su título profesional.

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto pedagógico llamado: actividades lúdico-recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede pandiaco de San Juan de Pasto presentada por la estudiante-maestro del 9º semestre del programa de Educación Física de la Universidad Cesmag.

Doy cuenta que explicaron la realización de un estudio de investigación para fomentar los hábitos y estilos de vida en los estudiantes del grado 6 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez a través de actividades lúdico-recreativas mediante ello, si acepto que hagan preguntas sobre las personas, desarrollo actividades y el manejo de hábitos y estilos de vida.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido en no querer terminar la investigación, puedo parar a tomar un descanso en el momento oportuno cuando desee; hay claridad en el manejo de las emociones sociales para que no afecte en la base de estudio.

**TENER EN CUENTA ANTES DE FIRMAR:**

Si firma este documento quiere decir que lo leyó, o alguien le colaboró con la lectura y libremente quiere que su representado haga parte del estudio; de lo contrario no firme el presente asentimiento. Recuerde que es su decisión que su representado no haga parte del proceso investigativo y nadie podrá estar en contra si no se ha firmado el documento, de igual manera si cambia de idea después de empezar el estudio, se desean retirar.

Johan Mateo Gomez Deravides

Firma del participante del estudio.

Fecha 28 de 2. 2022

Libia Fernanda Benavides

Firma del Representante del participante del estudio

Fecha

Yeimi Juliana A.S.

Firma del investigador

Fecha \_\_\_\_\_

**Asentimiento Informado Menor de Edad**

En forma voluntaria manifiesto que: Yo Grcis Alvarez Pachajoa (nombre y apellidos), mayor de edad, identificado(a) como aparece el pie de mi correspondiente firma, en calidad de mamá (representante legal del menor, ejemplo, padre, madre) del menor Brayan Nospizan (nombre del menor), mediante el presente documento autorizo a la estudiante-maestra Yeimi Juliana Andrade Solarte a la realización del proceso investigativo, como ejercicio de formación académica para la obtención de su título profesional.

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto pedagógico llamado: actividades lúdico-recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez sede pandiaco de San Juan de Pasto presentada por la estudiante-maestra del 9º semestre del programa de Educación Física de la Universidad Cesmag.

Doy cuenta que explicaron la realización de un estudio de investigación para fomentar los hábitos y estilos de vida en los estudiantes del grado 6 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez a través de actividades lúdico-recreativas mediante ello, si acepto que hagan preguntas sobre las personas, desarrollo actividades y el manejo de hábitos y estilos de vida.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido en no querer terminar la investigación, puedo parar a tomar un descanso en el momento oportuno cuando desee; hay claridad en el manejo de las emociones sociales para que no afecte en la base de estudio.

**TENER EN CUENTA ANTES DE FIRMAR:**

Si firma este documento quiere decir que lo leyó, o alguien le colaboró con la lectura y libremente quiere que su representado haga parte del estudio; de lo contrario no firme el presente asentimiento. Recuerde que es su decisión que su representado no haga parte del proceso investigativo y nadie podrá estar en contra si no se ha firmado el documento, de igual manera si cambia de idea después de empezar el estudio, se desean retirar.

Brayan Nospizan A.  
Firma del participante del estudio.

Fecha 28-feb-22

Grcis Alvarez P.  
Firma del Representante del participante del estudio

Fecha 28-feb-22

Yeimi Juliana A.S.  
Firma del investigador

Fecha 28-feb-22

Anexo E. Listado de asistencia

 ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS PARA EL FOMENTO DE LOS HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL GRADO 8-1 DE LA I. E. M. AURELIO ARTURO MARTÍNEZ SEDE PANDIACO DE SAN JUAN DE PASTO				
Nombres y Apellidos	No de Identidad	Celular	Correo	Firma
Jacobo Ordóñez		373 250 2405		
Dana Guzmán		3166440961		Dana Guzmán
Marilyn Robero	no me acuerdo	3204440030	X	Marilyn Valeria
Ingrith Cuasapud		3158215946		Ingrith Cuasapud
Juan Pablo Silva	no me acuerdo	315381244	X	Juan Pablo Silva
MARLON Alejandro		3704322340	X	MARLON Robero
Miguel Angel	No me acuerdo	323 3845961	X	Miguel Angel
Johan Quenguan	No me acuerdo	315 7274 788	fdacias.johan@gmail.com	Johan Quenguan
Jeiber Alejandro	10.87750675	377770605		Jeiber Alejandro
Johan Gomez		372004435	X	Johan Gomez
Ahion David	no me acuerdo	3147778207	X	Ahion David
Adriana Trejo		3772556411		Adriana Trejo
Marcel Adriano P.		322517777	Marprok9915	Marcel Adriano P.
Valery Rojas		3167219128		Valery Rojas
Brigith Tatiana		377238728		Brigith Tatiana

Harrison Santiago Ramirez		3778388842		Harrison Ramirez
Brayan Nospitan		3166685034		Brayan Nospitan
MARVIN ALDAR		3203229380		MARVIN ALDAR
Esteban Tabar		3774416662		Esteban Tabar
Erik Santacruz		3775430774		Erik Santacruz

*Anexo F. Matriz de vaciado de información*

		E 1	E 2	E 3	E 4	E 5	E 6	E 7	E 8	E 9	E1 0	E1 1	E1 2	E1 3	E1 4	E1 5	E1 6	E1 7	E1 8	E1 9	E2 0	E2 1	E2 2	E2 3						
Alimentación	P1																									N	0	0		
																											V	0	0	
																												F	0	0
		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	S	92	368	
	P2																											N	0	0
		2	2	2	2	2																						V	10	20
							3	3	3	3	3	3	3															F	21	63
														4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	S	44	176	
	P3	1	1	1	1																							N	4	4
						2	2	2	2																			V	8	16
											3	3	3	3	3	3												F	18	54
																	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	S	32	128	
	P4																											N	0	0
		2	2	2																								V	6	12
					3	3	3																					F	9	27
								4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	S	68	272	
P5	1	1	1																								N	3	3	
				2	2	2	2	2	2																		V	12	24	
											3	3	3	3	3	3	3	3									F	24	72	
																				4	4	4	4	4	4	S	24	96		
P6	1	1	1	1																							N	4	4	
					2	2	2																				V	6	12	
									3	3	3	3	3														F	15	45	
														4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	S	44	176		
Actividad y Ejercicio	P7																										N	0	0	
		2	2																								V	4	8	
				3	3	3	3																					F	12	36
								4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	S	68	272	

Fomento Hábitos y Estilos de vida en el grado 8-1 I.E.M. Aurelio Arturo Martínez 111

	P8																							N	0	0	
																									V	0	0
		3	3	3																					F	9	27
					4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	S	80	320
Manejo del estrés	P9																							N	0	0	
		2	2	2																				V	6	12	
					3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3								F	39	117	
																	4	4	4	4	4	4	4	S	28	112	
	P10																							N	0	0	
		2	2	2																				V	6	12	
					3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3								F	39	117	
																	4	4	4	4	4	4	4	S	28	112	
	P11	1																						N	1	1	
			2	2	2	2	2	2																V	8	16	
									3	3	3	3	3	3	3	3								F	27	81	
																	4	4	4	4	4	4	4	S	28	112	
	P12																							N	0	0	
		2	2	2																				V	6	12	
					3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3									F	27	81	
																4	4	4	4	4	4	4	4	S	44	176	
Apoyo interpersonal	P13																							N	0	0	
		2	2	2																				V	6	12	
					3	3	3	3	3															F	15	45	
										4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	S	60	240	
	P14																							N	0	0	
		2	2	2																				V	6	12	
					3	3	3	3	3															F	15	45	
										4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	S	60	240	
P15	1	1	1																				N	3	3		
				2	2	2	2	2	2	2	2												V	16	32		



P2 3																								N	0	0	
	2	2	2	2	2																				V	10	20
																									F	0	0
						4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	S	72	288
P2 4																									N	0	0
	2	2	2	2	2	2																			V	12	24
							3	3	3																F	9	27
										4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	S	56	224
P2 5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	N	88	352	
																							3	V	3	9	
																									F	0	0
																									S	0	0
	5	5	5	6	7	7	7	8	8	88	89	90	93	93	94	95	98	99	99	99	99	99	99	98			
	1	4	6	8	0	5	8	3	6																		

*Anexo G. Diarios de campo*

<p><b>Nombre del Estudiante:</b> <u>Yeimi Juliana Andrade Solarte</u>      <b>Fecha:</b> <u>07-03-2022 - 10-03-2022</u></p> <p><b>Lugar de Observación:</b> <u>COLEGIO AURELIO ARTURO MARTÍNEZ</u>      <b>Hora:</b> <u>04:45 PM – 05:50 PM</u></p> <p><b>Docente tutor:</b> <u>HUGO HORACIO ROJAS</u>      <b>Semestre:</b> <u>9</u></p>
<p><b>Objetivo de la Observación:</b> Diseñar Actividades lúdicas que incentiven a los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez llevar a cabo el desarrollo de unos hábitos y estilos de vida.</p> <p><b>Criterios de Observación:</b></p>
<p><b>REGISTRO DESCRIPTIVO:</b> Al ingresar al salón de clases ya todos los niños se encuentran ahí, todos siempre muy carismáticos y contentos por el encuentro con la estudiante maestra. La estudiante maestra saluda a lo cual los estudiantes muy entusiasmados responden el saludo. La estudiante maestra comienza preguntando cómo les fue en el fin de semana, muchos responden que salieron de paseo con sus familiares y otros simplemente se quedaron en casa.</p> <p>Cuentan sus experiencias de fin de semana, como la pasaron y lo más importante como se sintieron pasando tiempo con la familia, luego se les dice que se preparen para realizar las actividades correspondientes a la clase, dónde ellos dicen "no... profe sigamos conversando, que está bueno el chisme" sonrió con ellos y les digo, si por mí fuera me quedaría todo el día platicando con ustedes, pero en estos momentos debo cumplir con mi deber de estudiante maestra y seguir con nuestra clase, los niños muy comprensibles y cooperativos de colocan a mi disposición para realizar la clase. Proceden a colocarse cómodos para la clase y nos dirigimos a la cancha fuera de la institución para dar inicio a nuestra clase práctica.</p> <p>Se da una breve introducción correspondiente al tema que se trabajará, y se pasa a dar explicación de las actividades a realizar. Cómo es de esperarse algunos estudiantes muestran desinterés y no prestan mucha atención en la explicación de la clase, se llevan molestando a otros compañeros, se la pasan conversando e interrumpiendo mientras la estudiante maestra está hablando o simplemente se aíslan del grupo se les llama la atención, pero hacen caso omiso y los otros siempre muestran cooperación y buena atención en las clases. Ya que se está a disposición de la realización de las actividades se acercan a preguntar lo que se debe de hacer, se les llama la atención nuevamente guardan silencio y dicen "ah sí si" yo quiero participar. Se integran con los demás compañeros y proceden con las actividades dirigidas por la estudiante maestra. Algunos estudiantes no realizan las actividades de acuerdo a lo establecido, pero aun así hacen su mayor esfuerzo para sacar adelante la actividad y cumplir con su finalidad.</p> <p>En últimas se les pregunta si ellos están satisfechos con la clase a lo que responden "si, sigamos profe, pidamos la siguiente hora para seguir en su clase profe", hablamos un poco sobre la importancia del agua en nuestro organismo y en qué momento se debe consumir agua.</p> <p>Pasamos nuevamente al salón, los estudiantes me piden que vaya más días al colegio porque les gusta realizar de ese tipo de actividades, puesto que en ocasiones solo le enseñan técnicas de los</p>

diferentes deportes y dicen que les hace falta jugar. Muy agradecidos y contentos nos despedimos. En la segunda sesión del primer plan de clases los chicos ya están en su respectivo salón, la estudiante maestra ingresa al salón preguntando cómo han estado y qué cómo les ha ido en sus otras materias, a lo que unos responden que muy bien y otros desanimados responden que no muy bien, se les pregunta por qué lo cual da una extensión en la conversación y con pena me toca interrumpir los y decirles que debemos continuar la clase porque el tiempo estipulado es muy corto y no alcanzaríamos a terminar la sesión pendiente, los estudiantes responden "eso que profe, mejor, así tiene que venir más" sonrío y se les da la indicación de ir a la cancha para poder culminar con las actividades propuestas en el plan de clases.

Todos salen muy contentos, dispuestos a colaborar en la clase para que de recompensa los haga jugar un momento en los juegos que están ubicados ahí... Se los organiza y se les explica nuevamente las actividades a realizar, todos muy colaborativos me ayudan a llenar los recipientes de agua y otros colaboran ayudándome a repartir unos copitos de algodón para poder continuar con la clase de manera más rápida.

Todos muy concentrados en su actividad, están sentados en los puestos designados por la estudiante maestra están en completo silencio y sin molestar a nadie, Los estudiantes hicieron buena utilidad del agua, puesto que el agua que se les asigno desde el principio la siguieron utilizando para las siguientes actividades.

Los niños reconocen la importancia del agua para que el cuerpo funcione mejor, para mantener la vida, para que las plantas crezcan, entre otras.

No desperdiciaron el agua, uno que otro estudiante comenzó a querer salpicar el agua a los demás compañeros, pero los mismos estudiantes les dijeron que eso estaba mal, porque el agua no se desperdicia, lo cual hizo que los compañeros se estuvieran quietos, luego entre ellos hicieron una competición de quién se tomara primero el agua para que así no la regaran.

Al finalizar los estudiantes ayudan a recoger los recipientes y demás materiales, y se les da unos minutos para que vayan a jugar.

**REGISTRO ANECDÓTICO:** Surgió una situación con un estudiante afro, él espero que sus compañeros fueran a jugar y él se quedó sentado en la cancha llorando, me acerque y le pregunté si ocurría algo, a lo cual me dio la respuesta de que no.

Me senté con él le dije que podía confiar en mí que si le pasaba algo o si algún compañero lo había hecho sentir mal y me respondió que no, que solo se sentía triste sin saber por qué y que le daban ganas de llorar de la nada, que meses sentada en silencio junto a él y se acercó un compañerito y le pregunto "que te pasa, estás bien" él le respondió que sí, el otro compañero lo abrazo y le dijo "tranquilo, yo me quedo aquí contigo sino quieres hablar de lo que te pasa". Nos quedamos sentados los tres hablando un poco hasta que el estudiante se sintiera mejor.

**REGISTRO CRONOLÓGICO:** El día 7 y 10 de marzo del presente año siendo las 4:45 a 05:50 y las 5:45 a 06:50 de la tarde se llevó a cabo la primera intervención del proyecto pedagógico titulado actividades lúdico recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en la Institución Educativa

Municipal Aurelio Arturo Martínez con los estudiantes del grado sexto uno, la primera intervención está relacionada con el primer ítem del cuestionario de preguntas el cuál es la alimentación en cuanto al consumo de agua.

## SEGUNDO PLAN DE CLASES

**Nombre del Estudiante:** Yeimi Juliana Andrade Solarte      **Fecha:** 14-03-2022 Y 17-03-2022

**Lugar de Observación:** COLEGIO AURELIO ARTURO MARTÍNEZ      **Hora:** 04:45 PM – 05:45 PM

**Docente tutor:** HUGO HORACIO ROJAS

**Semestre:** 9A

**Objetivo de la Observación:** Diseñar Actividades lúdicas que incentiven a los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez llevar a cabo el desarrollo de unos hábitos y estilos de vida.

**Criterios de Observación:**

**REGISTRO DESCRIPTIVO:** En la sesión del segundo plan de clases, los niños ya se encuentran en el salón, como de costumbre saludan muy amablemente y sin pensarlo piden que se les haga jugar o hacer actividades, pero en este caso la estudiante maestra les dice que guarden silencio y que atiendan silenciosamente para saber y entender lo que se va a trabajar en la clase.

La estudiante maestra les explica que la clase se llevará a cabo en el salón, todos sentados escuchando a la estudiante maestra muestran disgusto por la clase teórica puesto que están enseñados a jugar en las clases de Educación Física, entonces para que la clase no sea aburrida la estudiante maestra procede a leerles un texto con relación a comidas saludables y sobre las tablas nutricionales de cada alimento y como estos son importantes para tener en cuenta, los estudiantes se muestran interesados y proceden hacer preguntas del ¿cómo para qué? o ¿por qué? Es necesario saber los totales de los nutrientes de cada cosa que consumen a diario.

Se les pide que de manera organizada salgan del salón, pero solo a conseguir talegas de papas, galletas o lo que ellos consumen en la institución para dar continuación a la realización de una tabla nutricional personal para identificar las calorías y nutrientes que le aportan al cuerpo y así poder obtener una información que nos sea útil acerca del producto que se está consumiendo.

Cada uno de los estudiantes están muy atentos en la clase, y cada uno en su cuaderno realiza una tabla nutricional con la respectiva denominación del alimento, lista de ingredientes y finalmente el valor nutricional de cada alimento que ingieren en la institución y fuera de ella; y en mesa redonda cada uno fue saliendo al frente dando a conocer su tabla.

Los estudiantes le comentan a la estudiante maestra que nunca antes se habían fijado en las tablas nutricionales de lo que consumen diariamente, reconocen también la importancia de conocer acerca de ello, puesto que muchas de las cosas que consumen contienen muchas grasas, lo cual les puede afectar a largo plazo, una de las estudiantes manifestó que ella casi no consumía cosas como mecatos, sino más bien

lo que eran manzanas, pepinos y granadillas, porque le gusta y porque su mamá así le ha enseñado desde pequeña.

**REGISTRO ANECDÓTICO:** En la realización de las actividades siempre hay niños que llevan la contraria y con su mal comportamiento hacen que los demás niños se distraigan, como sucedió en este caso con uno de los estudiantes que no estaba de acuerdo con la clase, puesto que se llevaría a cabo dentro del salón de clases, al estudiante se le pidió en varias ocasiones guardar silencio para que los compañeros que si querían participar en la clase pudieran escuchar lo que decían la estudiante maestra y sus demás compañeros; se la paso molestando de puesto en puesto por casi 30 minutos aproximadamente hasta que por iniciativa de él mismo se acercó donde la estudiante maestra y le comento en silencio que había estado así durante todo el día sin querer trabajar y con mal comportamiento porque en su casa habían problemas y que esa era la única manera que encontraba para no pensar en lo que estaba pasando, eso hizo sentir a la estudiante maestra muy contenta, puesto que el estudiante le dijo que con ningún otro profesor se sentía en confianza para contarle lo que le estaba pasando. Mientras sus compañeros trabajaban en sus puestos, el estudiante en cuestión se sentó con la estudiante maestra y mientras hablaban él fue trabajando en lo correspondiente con la clase.

**REGISTRO CRONOLÓGICO:** El día 14 y 17 de marzo del presente año siendo las 4:45 a 05:50 y las 5:45 a 06:50 de la tarde se llevó a cabo la segunda intervención del Proyecto Pedagógico titulado actividades lúdico recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en la Institución Educativa Municipal Aurelio Arturo Martínez con los estudiantes del grado sexto uno, la segunda intervención al igual que la primera está relacionada con el primer ítem del cuestionario de preguntas el cuál es la alimentación en cuanto al Escogencia de productos sin insumos artificiales.

### TERCER PLAN DE CLASES

**Nombre del Estudiante:** Yeimi Juliana Andrade Solarte      **Fecha:** 21-03-2022 Y 24-03-2022

**Lugar de Observación:** COLEGIO AURELIO ARTURO MARTÍNEZ      **Hora:** 04:45 PM – 05:50 PM

**Docente tutor:** HUGO HORACIO ROJAS

**Semestre:** 9A

**Objetivo de la Observación:** Diseñar Actividades lúdicas que incentiven a los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez llevar acabo el desarrollo de unos hábitos y estilos de vida.

**Criterios de Observación:**

**REGISTRO DESCRIPTIVO:** En la sesión de la aplicación del tercer plan de clases, al llegar a la Institución los niños se encuentran en su salón de clases se da un saludo inicial, los niños como es de costumbre saludan con alegría a la estudiante maestra demostrándole su alegría con abrazos y una sonrisa, todos a la orden de la estudiante maestra se ubican en sus puestos nuevamente, se les explica en que consiste la clase y con ello se da una breve explicación acerca de los beneficios de la actividad física.

Se dirigen a la cancha y se colocan a disposición de la estudiante maestra para la realización de las actividades previstas, se les explica nuevamente las actividades que se deben realizar y se les hace una demostración de cada una de las actividades para que se les facilite la realización de las mismas.

Todos con muy buena disposición escuchan a la estudiante maestra para dar inicio a la primera actividad, se pide a un voluntario, lo cual todos quieren, pero se decide por un número aleatorio, este debe perseguir a los demás compañeros mientras ellos se desplazan libremente por toda la cancha. El estudiante que persigue debe tratar de atrapar a los demás compañeros y si logra agarra al primero se va uniendo con él para seguir atrapando a los demás hasta lograr atraparlos a todos y lograr así una cadena, todos los niños corren contentos y muy cuidadosos para no chocar con los compañeros y así evitar caerse, a medida que la cadena crecía los niños se soltaban y los demás alegaban que no se valía que los atraparan porque no estaban agarrados de las manos, y lo tomaban bien porque querían llevarse jugando y corriendo, pero como las actividades tienen un determinado tiempo se reunió en círculo dando por finalizada la primera actividad.

Pasando a dar explicación acerca de la segunda actividad indicándoles a los estudiantes dirigirse al auditorio para dar inicio a la actividad de los aeróbicos donde se les explica a los estudiantes que deben realizar las coreografías que hace la estudiante maestra con música suave haciendo pasos inicialmente de merengue y a medida que se iban aprendiendo las coreografías se iba aumentando la velocidad de la música y cambiando los ritmos, aunque algunos con pena y otros riéndose de ellos mismos por no poder moverse hacían su mayor esfuerzo para hacer bien la actividad, los estudiantes disfrutaron mucho de la actividad realizada, puesto que muchos de ellos manifestaron su gusto porque comentaron que casi no se les hacen realizar este tipo de actividades, como la hora es muy corta para la realización de todas las actividades, se les dijo a los estudiantes que ordenadamente se dirigieran al salón de clases y que se continuaba en la siguiente.

En el siguiente encuentro el profesor ya los había sacado a la cancha y me estaban esperando sentados en círculo, la estudiante maestra los saluda, les pregunta cómo han estado y que si han estado juiciosos en las otras materias porque estaban finalizando primer periodo, a lo que algunos respondían que bien y otros que no muy bien, interactuamos aproximadamente 10 minutos y luego se les pidió que utilizarán la indumentaria adecuada para continuar con las actividades que habían quedado pendientes en la clase anterior; de inmediato todos se colocaron a disposición de la estudiante maestra para dar continuidad a las coreografías de los aeróbicos dirigiéndose al auditorio, luego de una media hora vuelven nuevamente a la cancha pasando luego a realizar la última actividad.

Al llegar a la cancha todos están desanimados porque querían seguir con los aeróbicos, pero luego de darles a conocer la siguiente actividad todos se emocionaron y preguntaron que qué debían de hacer, donde tres de ellos como voluntarios después de decirle de que trataba la actividad de las “liebres, perros y cazador” quisieron ser los personajes principales, los cuales debían de colocarse en la parte central de la cancha y los demás estarían corriendo por toda la cancha. Donde los tres voluntarios tratarían de atrapar a los demás compañeros sin salir de la cancha y sin que el compañero designado como el cazador

llegue a tocarlos. Los otros dos compañeros que son los “perros” deben moverse con las manos entrelazadas, intentando conducir a las liebres hacia el cazador, pero sin poder atrapar a ningún compañero los cuales son las liebres.

Terminada la actividad nos dirigimos los últimos 10 minutos al salón para hablar sobre los aspectos importantes de la clase y de cómo la actividad física mejora globalmente el estado de salud y la evolución ellos mismos.

**REGISTRO ANECDÓTICO:** En la realización de las actividades todos tuvieron una actitud muy positiva y colaborativa, tanto de que la clase se llevara a cabo de buena manera y muy eficaz como en el acompañamiento y trabajo en equipo entre ellos mismos, puesto que se dio el caso de que una estudiante no quería hacer la actividad de los aeróbicos, la estudiante maestra le pregunto que cual era la razón de no querer trabajar en la clase a lo que respondió que no sabía bailar y le daba pena de sus otros compañeros, la estudiante maestra le dijo que estaba bien que no se preocupara que si no quería no tenía por qué hacerlo, pero sus compañeros se acercaron a ella y le dijeron que ninguno podía que solo intentaran divertirse que nadie se iba a burlar. Ella simplemente sonrió a sus compañeros y apenas tratada de hacer los movimientos que se le indicaba.

Ella, gracias a sus compañeros agarro confianza, fue interactuando con ellos y tratando de dar lo mejor de ella para hacer la actividad.

**REGISTRO CRONOLÓGICO:** El día 21 y 24 de marzo del presente año siendo las 4:45 a 05:50 y las 5:45 a 06:50 de la tarde se llevó a cabo la tercera intervención del Proyecto Pedagógico titulado actividades lúdico recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en la Institución Educativa Municipal Aurelio Arturo Martínez con los estudiantes del grado sexto uno, la tercera intervención está relacionada con el segundo ítem del cuestionario de preguntas el cuál es la actividad y ejercicio en cuanto a la realización de actividad física 3 veces a la semana al menos 20 minutos

#### CUARTO PLAN DE CLASES

**Nombre del Estudiante:** Yeimi Juliana Andrade Solarte      **Fecha:** 28-03-2022 Y 31-03-2022

**Lugar de Observación:** COLEGIO AURELIO ARTURO MARTÍNEZ      **Hora:** 04:45 PM – 05:50 PM

**Docente tutor:** HUGO HORACIO ROJAS

**Semestre:** 9A

**Objetivo de la Observación:** Diseñar Actividades lúdicas que incentiven a los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez llevar a cabo el desarrollo de unos hábitos y estilos de vida.

**Criterios de Observación:**

**REGISTRO DESCRIPTIVO:** En la intervención del cuarto plan de clases los niños estaban muy emocionados por trabajar en las actividades con la estudiante maestra, en primer lugar, se dio un saludo inicial seguido de preguntas como “que vamos hacer hoy”, “vamos a salir a la cancha”, “debemos

sacarnos la sudadera”; a lo que la estudiante maestra respondió que la clase se realizaría en el auditorio puesto que estaba lloviznando y no quería que se mojaran para la siguiente clase que tenían.

Todos los estudiantes en completo silencio atienden a las indicaciones y explicación de la estudiante maestra con respecto a las actividades a realizar, para la primera actividad los estudiantes debían de reunirse en un círculo en el piso, pero a petición de los estudiantes se decidió hacer una mesa redonda y cada uno salía al tablero a escribir sus tres verdades y una mentira sobre sí mismos y de cómo se sentían ante las situaciones escolares o situaciones que le pasaban fuera y sus otros compañeros debían de adivinar cuál era la mentira, cada uno fue saliendo al frente e iba escribiendo su nombre y también sus verdades y su mentira, luego sus compañeros en forma de debate iban diciendo y contradiciendo lo del compañero para poder descubrir cuál era la mentira, y así se fue dando la realización de la actividad hasta que todos participaron.

Para la segunda actividad, todos arreglaron las sillas de modo que se pudiese realizar sin problema la organización del grupo en todo el espacio para que estén en desplazamiento con los diferentes movimientos que la estudiante maestra les iba indicando ya fuese caminando, corriendo, bailando, saltando; luego a la voz de la estudiante maestra debían de ir haciéndose en parejas, en tríos o cuartetos y agarrarse de las manos; el estudiante que quedaba sin pareja debía de ir escribiendo en su cuaderno lo que le costaba decir en su día a día. Terminando la participación de todos los estudiantes en la actividad se organizaron nuevamente en mesa redonda para dar a conocer lo que habían escrito.

En la sesión del día lunes 28 marzo el tiempo se pasó muy rápido y no se alcanzó a realizar la tercera actividad que estaba prevista, lo cual se los dirigió a su respectivo salón y se despidieron de la estudiante maestra.

El día jueves 31 de marzo los niños estaban esperando a la estudiante maestra en el salón de clases, puesto que en la clase anterior se les había pedido que esperaran ahí porque la clase sería teórica, ya estando ahí se les explico en qué consistía la actividad y los estudiantes emocionados ayudaron a arreglar las sillas para hacer mesa redonda, donde la estudiante maestra les entrego a cada uno de los estudiantes, caras con diferentes expresiones de emociones. En una hoja todos expresaron lo que estaban sintiendo y con lo que mayormente se sentían identificados en su día a día y con respecto a ello se les iba haciendo una serie de preguntas a lo cual iban levantando la cara con la que se sentían relacionados y en total de acuerdo con la estudiante maestra cada estudiante iba compartiendo con todos, la razón del por qué se sentían de tal manera.

**REGISTRO ANECDÓTICO:** Los niños son muy participativos, pero existen casos de que aun conociéndose los unos con los otros se les dificulta el hablar e interactuar con los demás compañeros, como se dio el caso en esta clase; uno de los niños que quedo sin pareja, escribió lo que le costaba decir en su cuaderno, pero de igual manera le estaba costando leerlo porque le daba pena.

Todos los compañeritos le decían que saliera y leyera que eso era parte de lo que debían de hacer con las actividades, lograr que todos ellos se pudieran desenvolver de buena manera y sin que les dé pena, porque eso era lo que buscaba la estudiante maestra que ellos interactúen de una manera más activa

para que se les facilite todo lo que querían decir o hacer. Eso me pareció muy significativo, puesto que los chicos hacen lo posible para que los demás sean partícipes activos de las clases y que se sientan cómodos dando una voz de apoyo.

**REGISTRO CRONOLÓGICO:** El día 28 y 31 de marzo del presente año siendo las 4:45 a 05:50 y las 5:45 a 06:50 de la tarde se llevó a cabo la cuarta intervención del Proyecto Pedagógico titulado actividades lúdico recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en la Institución Educativa Municipal Aurelio Arturo Martínez con los estudiantes del grado sexto uno, la cuarta intervención está relacionada con el tercer ítem del cuestionario de preguntas el cuál es el manejo del estrés en cuanto a las situaciones de tensión y preocupación que las niñas y niños suelen enfrentarse.

#### QUINTO PLAN DE CLASES

**Nombre del Estudiante:** Yeimi Juliana Andrade Solarte      **Fecha:** 04-04-2022 Y 06-04-2022

**Lugar de Observación:** COLEGIO AURELIO ARTURO MARTÍNEZ      **Hora:** 04:45 PM – 05:50 PM

**Docente tutor:** HUGO HORACIO ROJAS

**Semestre:** 9A

**Objetivo de la Observación:** Diseñar Actividades lúdicas que incentiven a los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez llevar a cabo el desarrollo de unos hábitos y estilos de vida.

**Criterios de Observación:**

**REGISTRO DESCRIPTIVO:** Llegando al salón se saluda a los estudiantes y a la maestra que se encuentra en el salón con ellos, debido a que se le pidió a la estudiante maestra 10 minutos para terminar una actividad que estaban resolviendo con la profesora de castellano.

Pasados los 10 minutos ya terminada la actividad con la maestra, la estudiante maestra da a conocer a los estudiantes la metodología que se trabajara, se les dice que se dirijan hacia la cancha y que se coloquen la respectiva pantaloneta. Estando en la cancha la estudiante maestra les explica la actividades a realizar, pero primero se da inicio a la clase con un juego de los brujos que es un juego similar al juego del congelado, con la diferencia de que un estudiante que hace de brujo toque a los compañeros y estos se queden inmóviles, para que los demás compañeros que estaban libres los pudiesen salvar debían de pasar por debajo de las piernas del estudiante inmóvil o en ocasiones saltando por encima porque algunos de sus compañeros estaban en posición sentados, luego se pasó a hacer un círculo en el centro de la cancha para comenzar con la primera actividad la cual los niños mostraron total positivismo y participación con lo que la estudiante maestra les pedía. Cada uno de los estudiantes en su cuaderno iban escribiendo todos los sentimientos que conocían y los iban organizando en orden alfabético, luego de ello se pasó al auditorio para visualizar unos videos, fotos y audios de acuerdo con el tema hablado para que los niños identificaran los diferentes sentimientos que pueden poseer las personas para luego poderles realizar preguntas acerca de

si alguna vez se han sentido así o si no querían hablar se les pidió que dibujen caras o “emojis” como ellos los llamaron expresando cada emoción. La hora se pasó muy rápido, por lo que no se alcanzó a realizar todas las actividades en esa sesión.

En el siguiente encuentro se dio la realización de las dos actividades restantes, nuevamente pasaron del salón de clases al auditorio para visualizar unos videos que estaban en mute para que cada uno de los estudiantes diera su opinión acerca de que qué creían que los personajes estaban sintiendo, luego de ello cada uno de los estudiantes iba saliendo al frente y se le daba a escoger una expresión facial o un gesto que evidenciara un sentimiento y sus compañeros tenían que ir adivinando que expresión era.

Para la siguiente actividad se dividió el grupo en subgrupos, donde se les pidió a cada uno ir grabándose la voz cambiando el tono para que se mirara evidenciado los distintos sentimientos ya sea triste, alegre, enfadado, atemorizado o preocupado y los demás tenían que ir adivinando con que sentimiento estaba expresando su voz, los estudiantes todos estaban con pena porque decían que su voz era muy extraña y que les daba vergüenza de sus compañeros, aun así todos hicieron participes de las actividades con buena disposición y una excelente actitud.

**REGISTRO ANECDÓTICO:** En la realización de las actividades en todos los niños y niñas se evidenció su buen comportamiento y sus ganas de aprender y saber más de cómo se sentía el otro, puesto que en cada una de las actividades mostraban un interés de saber el cómo y el por qué se sentían mal sus compañeros.

**REGISTRO CRONOLÓGICO:** El día 04 y 06 de abril del presente año siendo las 4:45 a 05:50 y las 5:45 a 06:50 de la tarde se llevó a cabo la quinta intervención del Proyecto Pedagógico titulado actividades lúdico recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en la Institución Educativa Municipal Aurelio Arturo Martínez con los estudiantes del grado sexto uno, la quinta intervención está relacionada con el tercer ítem del cuestionario de preguntas el cuál es el manejo del estrés en cuanto a la expresión de sentimientos de los niños y niñas en situaciones que no se sienten cómodos o con problemas institucionales o ya sean externos.

#### SEXTO PLAN DE CLASES

**Nombre del Estudiante:** Yeimi Juliana Andrade Solarte      **Fecha:** 18-04-2022 Y 21-04-2022

**Lugar de Observación:** COLEGIO AURELIO ARTURO MARTÍNEZ      **Hora:** 04:55 PM – 05:50 PM

**Docente tutor:** HUGO HORACIO ROJAS

**Semestre:** 9A

**Objetivo de la Observación:** Diseñar Actividades lúdicas que incentiven a los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez llevar a cabo el desarrollo de unos hábitos y estilos de vida.

**Criterios de Observación:**

**REGISTRO DESCRIPTIVO:** En la sexta intervención se trabajó algunas estrategias de afrontamiento, como hablar con otras personas acerca de sus sentimientos de ira, tristeza y depresión;

como primera actividad se estuvo realizando la “lluvia de ideas” para conseguir obtener ideas de cómo los estudiantes darían soluciones a los problemas en caso de tenerlos, de inmediato todos los niños en su cuaderno comenzaron escribiendo el problema con el cuál se sentían identificados y que más los afligía, luego de ello escribieron la posible solución que le darían a dicho problema, con cada uno de los niños se fue hablando en privado.

Al finalizar la actividad todos mostraron bastante interés con la actividad, puesto que manifestaron que era bonito que alguien les preguntará y los ayudará con algún problema.

La siguiente actividad se realizó con el fin de que los niños en su cuaderno realizaran alternativas de soluciones para los problemas y que eligieran la correcta o al mejor. Se les dictó una variedad de problemas los cuales pudiesen encontrar tanto dentro del colegio como fuera, y se le indico que para obtener una buena solución primero se debía de tener en cuenta que la solución que ellos daban no afectara de ninguna manera a los demás, se los llevó al auditorio donde pudieron evidenciar videos de reflexiones y algunas conferencias de solución de problemas en adolescentes. Terminada la actividad los niños hicieron bastantes preguntas al respecto del tema dado a conocer, por lo que el resto de la clase estuvieron discutiendo entre ellos que qué solución le darían a tal problema.

Como tercera actividad se realizó un rompecabezas en el cual los estudiantes estaban muy motivados a querer participar, se dividió al grupo en subgrupos de 5 integrantes. Cada grupo debía de ir armando un rompecabezas, en la cancha se ubicaron una serie de obstáculos para colocarle un poco de dificultad a la actividad y los niños le coloquen más empeño a las mismas hasta que todos los del grupo participen y armen el rompecabezas por completo.

**REGISTRO ANECDÓTICO:** La realización de las actividades permitieron abrir un lazo muy bonito entre los estudiantes y la estudiante maestra, puesto que dos de los estudiantes le pidieron que hablara con ellos acerca de las cosas que más les afectaba tanto a nivel educativo como personal, los niños fueron muy respetuosos entre todos y con palabras muy alentadoras y bonitas hacían sentir bien a los dos estudiantes, puesto que no estaban pasando por un buen momento.

**REGISTRO CRONOLÓGICO:** El día 18 y 21 de abril del presente año siendo las 4:45 a 05:50 y las 5:45 a 06:50 de la tarde se llevó a cabo la sexta intervención del Proyecto Pedagógico titulado actividades lúdico recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en la Institución Educativa Municipal Aurelio Arturo Martínez con los estudiantes del grado sexto uno, la sexta intervención está relacionada con el tercer ítem del cuestionario de preguntas el cuál es el manejo del estrés en cuanto a la solución de problemas.

#### SÉPTIMO PLAN DE CLASES

**Nombre del Estudiante:** Yeimi Juliana Andrade Solarte      **Fecha:** 25-04-2022 Y 28-04-2022

**Lugar de Observación:** COLEGIO AURELIO ARTURO MARTÍNEZ      **Hora:** 04:45 PM – 05:50 PM

**Docente tutor:** HUGO HORACIO ROJAS

**Semestre:** 9A

<p><b>Objetivo de la Observación:</b> Diseñar Actividades lúdicas que incentiven a los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez llevar a cabo el desarrollo de unos hábitos y estilos de vida.</p> <p><b>Criterios de Observación:</b></p>
<p><b>REGISTRO DESCRIPTIVO:</b> Para la intervención del séptimo plan de clases se empezó con una actividad muy bonita, los niños se dirigieron con la estudiante maestra a la cancha y se les explico en qué consistía esta primera actividad, todos sentados en su lugar de preferencia, algunos en compañía de sus compañeros y otros simplemente decidieron trabajar solos. Se les pidió hacer unos dibujos simbólicos de manera de que los estudiantes pudiesen liberarse de la ansiedad o las preocupaciones a través de arte, los niños estaban emocionados con la actividad, puesto que el hecho de haberles permitido que dibujaran a su gusto sin reglas ni límites hizo que su imaginación fluyera significativamente y a la vez que se concentraban en la actividad, lo cual permitió reducir el nivel de estrés que tenían debido al hecho de estar horas sentados en el salón de clases.</p> <p>La estudiante maestra da indicaciones de continuar con la siguiente actividad, los estudiantes muy ordenadamente formaron un círculo y se sentaron tomando una posición de yoga, la estudiante maestra con un bafle les colocó música suave, relajante y les pidió que hicieran una inhalación profunda por nariz y que exhalaran por la boca poco a poco, a medida que se iba realizando la actividad se les iba preguntando como se sentían, a lo que respondían que se sentían como si se les quitara un peso de encima.</p> <p>Pasando el tiempo determinado para la actividad se pasó a la realización de la siguiente actividad, en la cual los estudiantes en la posición que estaban anteriormente debían de estar con los ojos cerrados en completo silencio y la estudiante maestra les iba contando un cuento y en orden con la idea principal de la estudiante maestra debían de ir completando la historia. Luego de haber terminado la actividad los estudiantes se recostaron en el piso y simplemente debían de mirar las nubes y compartir con los demás las figuras que observaban.</p> <p>Esta actividad trata de crear en la imaginación del menor un entorno seguro y relajante donde el motivo de la ansiedad no pueda afectarles. Por ejemplo, una casa de madera en la montaña, una selva llena de animales o una playa. Este proceso de imaginación va a ser guiado por la estudiante maestra de manera que se procure un entorno con elementos que al niño le sean agradables y tranquilizadores</p>
<p><b>REGISTRO ANECDÓTICO:</b> Los niños son muy colaborativos tanto con la estudiante maestra como con los demás compañeros, siempre están dispuestos a aprender con las actividades y mantienen una actitud positiva en todo momento, cuando surgen inconvenientes hacen todo lo posible para ayudar a arreglarlo.</p>
<p><b>REGISTRO CRONOLÓGICO:</b> El día 25 y 28 de abril del presente año siendo las 4:45 a 05:50 y las 5:45 a 06:50 de la tarde se llevó a cabo la séptima intervención del Proyecto Pedagógico titulado actividades lúdico recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en la Institución Educativa Municipal Aurelio Arturo Martínez con los estudiantes del grado sexto uno, la séptima intervención está</p>

relacionada con el tercer ítem del cuestionario de preguntas el cuál es el manejo del estrés en cuanto a la realización de actividades de relajación.

#### OCTAVO PLAN DE CLASES

**Nombre del Estudiante:** Yeimi Juliana Andrade Solarte      **Fecha:** 02-05-2022 Y 04-05-2022

**Lugar de Observación:** COLEGIO AURELIO ARTURO MARTÍNEZ      **Hora:** 04:55 PM - 05:50 PM

**Docente tutor:** HUGO HORACIO ROJAS

**Semestre:** 9A

**Objetivo de la Observación:** Diseñar Actividades lúdicas que incentiven a los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez llevar acabo el desarrollo de unos hábitos y estilos de vida.

#### **Criterios de Observación:**

**REGISTRO DESCRIPTIVO:** Para la intervención del octavo plan de clases, se situó a los niños en el centro de la cancha en círculo, la estudiante maestra les entrego una pelota para comenzar con la actividad. Uno de los estantes lanzó la pelota hacia arriba y al mismo tiempo antes de que la pelota vuelva a caer debía de decir algo de su gusto, es decir, comidas, aficiones, vestimenta, etc. Todos participaron de la actividad y estaban muy emocionados, la siguiente dinámica tenía como objetivo hacer ver lo que significa sentirse excluido del grupo, se dividió la clase en dos grupos y se los hizo colocar de cara a la pared.

La estudiante maestra coloca a cada estudiante una pegatina en la frente de manera que no vean de qué color es, a la mitad le coloca un color y a la otra mitad otro, menos a tres o cuatro que se les colocó pegatinas de colores diferentes del resto de la clase.

Los estudiantes se desplazaban por la cancha buscando a los compañeros que tuvieran la misma pegatina del mismo color, al momento de encontrarlos se agarraron de la mano y siguen buscando. Se formaron dos grandes grupos y algunos como era de esperarlo se quedaron solos. Al terminar la actividad la estudiante maestra se sentó con los estudiantes y les hizo una serie de preguntas de cómo se habían sentido al realizar la actividad.

Para finalizar con la intervención, se trabajó una actividad para la unión del grupo. Esta consistía en que los estudiantes en pareja se ataron con sogas los tobillos y debían de colocarse de acuerdo para caminar en coordinación.

**REGISTRO ANECDÓTICO:** Los niños cada vez son más sencillos y respetuosos, cada vez más participativos y con muchísimas ganas de querer aprender. En este caso hubo una situación con una estudiante la cual no quería trabajar porque le salió una pegatina de color que no tenía pareja, a lo que uno de los compañeritos le dijo que eso solo era para mirar que tan feo se sentía el ser excluido de algo y que si quería cambiar de papel para que no se quede sin pareja.

**REGISTRO CRONOLÓGICO:** El día 02 y 04 de mayo del presente año siendo las 4:45 a 05:50 y las 5:45 a 06:50 de la tarde se llevó a cabo la octava intervención del Proyecto Pedagógico titulado

actividades lúdico recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en la Institución Educativa Municipal Aurelio Arturo Martínez con los estudiantes del grado sexto uno, la octava intervención está relacionada con el cuarto ítem del cuestionario de preguntas el cuál es el apoyo interpersonal en cuanto las relaciones interpersonales.

#### NOVENO PLAN DE CLASES

**Nombre del Estudiante:** Yeimi Juliana Andrade Solarte      **Fecha:** 09-05-2022 Y 11-05-2022

**Lugar de Observación:** COLEGIO AURELIO ARTURO MARTÍNEZ      **Hora:** 04:45 PM 05:50 PM

**Docente tutor:** HUGO HORACIO ROJAS

**Semestre:** 9A

**Objetivo de la Observación:** Diseñar Actividades lúdicas que incentiven a los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez llevar acabo el desarrollo de unos hábitos y estilos de vida.

**Criterios de Observación:**

**REGISTRO DESCRIPTIVO:** Para la intervención del noveno plan de clase se conformó grupos de 4 o 5 estudiantes. A cada grupo se les dio un juego del dominó, se debe saber que el juego de fichas se cierra sobre sí mismo y no sobra ninguna. Esta actividad les gustó mucho a los estudiantes, puesto que es parecido al domino clásico con la diferencia de que las fichas de este domino eran acerca de la expresión de dudas. Cada estudiante tenía un tablero e iba sacando las tarjetas de emociones y colocando una marca en la que es igual en nuestro tablero.

La segunda actividad ayudo a los niños a recordar opciones para canalizar emociones desagradables como la ira, el enojo, la rabia, la frustración. Simplemente la estudiante maestra se sentó con los estudiantes en un momento relajado y que esté receptivo y elaborar una lista con las cosas que puede hacer cuando se enfada en lugar de gritar o pegar. Es importante que el niño participe activamente y que se procure solo acompañar sin darle las soluciones. Se imprimió un círculo y se escoge entre 4 y 8 opciones y se divide el círculo en tantas porciones como ideas hayan escogido.

**REGISTRO ANECDÓTICO:** En la realización de las actividades de esta sesión se dio el caso de que un estudiante, manifestó que las actividades eran aburridas y anteriormente ya había demostrado que requiere retos nuevos y motivadores para que demuestre total interés en las actividades.

**REGISTRO CRONOLÓGICO:** El día 09 y 11 de mayo del presente año siendo las 4:45 a 05:50 y las 5:45 a 06:50 de la tarde se llevó a cabo la novena intervención del Proyecto Pedagógico titulado actividades lúdico recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en la Institución Educativa Municipal Aurelio Arturo Martínez con los estudiantes del grado sexto uno, la novena intervención está relacionada con el cuarto ítem del cuestionario de preguntas el cuál es el apoyo interpersonal en cuanto a la expresión de dudas y pensamientos.

#### DÉCIMO PLAN DE CLASES

**Nombre del Estudiante:** Yeimi Juliana Andrade Solarte      **Fecha:** 12-05-2022 Y 16-05-2022

<p><b>Lugar de Observación:</b> <u>COLEGIO AURELIO ARTURO MARTÍNEZ</u> <b>Hora:</b> <u>05:45 PM - 06:50 PM</u></p> <p><b>Docente tutor:</b> <u>HUGO HORACIO ROJAS</u> <b>Semestre:</b> <u>9A</u></p>
<p><b>Objetivo de la Observación:</b> Diseñar Actividades lúdicas que incentiven a los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez llevar a cabo el desarrollo de unos hábitos y estilos de vida.</p> <p><b>Criterios de Observación:</b></p>
<p><b>REGISTRO DESCRIPTIVO:</b> En la intervención del décimo plan de clases, se llevó a cabo actividades para evidenciar el apoyo interpersonal de los estudiantes, se organizó unas tarjetas boca abajo con una serie de preguntas acerca de sus gustos y preferencias las cuales los estudiantes debían de ir destapando e ir respondiendo y cada uno debía de ir suponiendo por el otro compañero y este debía de ir diciendo si estaba en lo correcto o no de modo que se coloquen en los zapatos de los demás sin dejar de lado su propio sentir, para la siguiente actividad se organizó a los estudiantes en pareja y se les dio la indicación de que a manera de debate se hicieran interrogantes pensando en los sentimientos de los demás como por ejemplo “¿cómo crees que se siente tu compañero?”, Esta actividad ayudo a los niños a entenderse y darse cuenta de que el lenguaje gestual es muy importante saberlo interpretar.</p> <p>Se continuo con el bote de la comunicación, en la cual a cada estudiante se le asignó un bote y unas hojas de block para que escribieran las cosas buenas que los demás han hecho por ellos, luego de que cada estudiante tenía listos sus escritos pasaron a leerlas, comentar lo que pasó y cómo se sintieron, dándoles espacio para que se expresen libremente y sientan que es importante las cosas que les suceden y los sentimientos que experimentan en su día a día.</p>
<p><b>REGISTRO ANECDÓTICO:</b> La gran mayoría de los niños demuestran total cooperación e interés por la clase, pero siempre debe existir el personaje que quiera llevar la contraria y no querer trabajar en las clases, este estudiante siempre está molestando a los demás compañeros, a lo que en varias ocasiones se le ha preguntado que por qué lo hace, su respuesta sorprendió mucho, puesto que sus palabras fueron “Ha de ser porque mis papás se la pasan peleando y no me hacen caso”, la estudiante maestra hablo con él, y después de un rato le pregunto que si habían otra clase de actividades que le llamaran la atención o que pudiese hacer para que se distraiga o que si quería ayudarle a la estudiante maestra a entregar y recoger material, a lo cual el estudiante dijo que si y se colocó muy contento.</p>
<p><b>REGISTRO CRONOLÓGICO:</b> El día 12 y 16 de mayo del presente año siendo las 4:45 a 05:50 y las 5:45 a 06:50 de la tarde se llevó a cabo la décima intervención del Proyecto Pedagógico titulado actividades lúdico recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en la Institución Educativa Municipal Aurelio Arturo Martínez con los estudiantes del grado sexto uno, la décima intervención está relacionada con el cuarto ítem del cuestionario de preguntas el cuál es el apoyo interpersonal en cuanto al apoyo interpersonal.</p>

<p><b>Nombre del Estudiante:</b> <u>Yeimi Juliana Andrade Solarte</u> <b>Fecha:</b> <u>19-05-2022 Y 23-05-2022</u></p> <p><b>Lugar de Observación:</b> <u>COLEGIO AURELIO ARTURO MARTÍNEZ</u> <b>Hora:</b> <u>05:45 PM - 06:50 PM</u></p> <p><b>Docente tutor:</b> <u>HUGO HORACIO ROJAS</u> <b>Semestre:</b> <u>9A</u></p>
<p><b>Objetivo de la Observación:</b> Diseñar Actividades lúdicas que incentiven a los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez llevar a cabo el desarrollo de unos hábitos y estilos de vida.</p> <p><b>Criterios de Observación:</b></p>
<p><b>REGISTRO DESCRIPTIVO:</b> A cada uno de los estudiantes se les entrego un lapicero de diferente color y hojas de block, de las cuales debían de sacar 6 tiras y escribir tres fortalezas y tres debilidades, es decir 3 puntos fuertes y 3 débiles, luego de haber hecho lo pedido cada uno de los estudiantes doblo los papelitos y los coloco en medio de todos, a un lado las fortalezas y al otro las debilidades, se integraron todos los papeles y nuevamente cada estudiante agarro los 6 papelitos aleatoriamente. Luego abrieron los papelitos y cada uno lo fue entregando a quien pensaban que correspondían los papelitos.</p> <p>Después de entregados todos los papeles se fijaron si realmente el papel entregado se identificaba con el compañero, y se realizó preguntas del porque pensaban que a los compañeros les correspondían ciertos papeles.</p> <p>La siguiente actividad surgió a partir de un interrogante “¿qué es lo que harías para sentirte realizado o realizada?” como ejemplo se les coloco el siguiente “si tu meta es ayudar a los animales puedes dibujarte en una veterinaria atendiendo a perritos y a gatitos”, la imaginación de los estudiantes en esta actividad fue magnifica, puesto que muchos demostraron su creatividad y su bondadoso corazón dibujándose a sí mismos ayudando a personas de la calle, dándole comida a las personas que no tienen que comer. El objetivo de esta actividad es encontrar el propio propósito de vida y llevar a cabo todas las acciones para que puedan cumplirlo</p> <p>Para la realización de la siguiente actividad se utilizó cartulina y colores, y en parejas dibujaron un logo representativo del equipo, luego lo explicaron y dieron su opinión acerca de su satisfacción por haber trabajado con su compañero, si las opiniones que daban fueron escuchadas. El objetivo de esta actividad es fomentar el trabajo en equipo y la participación de todos para tener un desarrollo personal eficaz</p>
<p><b>REGISTRO ANECDÓTICO:</b> Esta actividad fue de gran relevancia a diferencia de las demás sin quitarle importancia a las otras, pues todas han contribuido significativamente en la enseñanza aprendizaje tanto de la estudiante maestra como de los estudiantes, puesto que los niños con gran entusiasmo quisieron mostrar lo que les apasiona hacer o les gustaría ser cunado grandes, es verdaderamente apasionante como uno desde los conocimientos que trasmite hace que pensamientos de unos niños a tan corta edad sean bonitos y motivadores, con esto no solo aprenden los estudiantes a ser empáticos e íntegros, sino que uno como estudiante maestro también aprende con ellos muchas cosas que con el tiempo se olvidan.</p>

**REGISTRO CRONOLÓGICO:** El día 19 y 23 de mayo del presente año siendo las 4:45 a 05:50 y las 5:45 a 06:50 de la tarde se llevó a cabo la onceava intervención del Proyecto Pedagógico titulado actividades lúdico recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en la Institución Educativa Municipal Aurelio Arturo Martínez con los estudiantes del grado sexto uno, la onceava intervención está relacionada con el quinto ítem del cuestionario de preguntas el cuál la autorrealización en cuanto a la realización de actividades de desarrollo personal.

**DOCEAVO PLAN DE CLASES**

**Nombre del Estudiante:** Yeimi Juliana Andrade Solarte **Fecha:** 25 y 26-05-2022

**Lugar de Observación:** COLEGIO AURELIO ARTURO MARTÍNEZ **Hora:** 04:45- 05:50 y 05:45 PM - 06:50 PM

**Docente tutor:** HUGO HORACIO ROJAS

**Semestre:** 9A

**Objetivo de la Observación:** Diseñar Actividades lúdicas que incentiven a los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez llevar a cabo el desarrollo de unos hábitos y estilos de vida.

**Criterios de Observación:**

**REGISTRO DESCRIPTIVO:** Se realizaron charlas y videos motivacionales, también entrega de folletos con información sobre el personal de la salud. Fue una muchacha la cual realizo una exposición sobre información y recomendaciones para mantener una vida saludable.

También se realizó intervenciones con diapositivas explicando detalle a detalle la importancia de asistir a los centros de salud, se les dio a conocer a los estudiantes los beneficios que conlleva la buena responsabilidad en la salud. Al finalizar la sesión se realizó preguntas con respecto al tema y se elaboraron diferentes actividades para que por medio de ellas los niños tengan una participación activa en la salud:

Se realizó actividades de mimos, actividades de carreras en costales, con bombas de agua y estopas, carretilla, se salió a caminar un poco. Terminada la clase se les pidió a los estudiantes que para el próximo encuentro se hiciera una socialización acerca de lo hablado y la importancia de la misma, el recurso didáctico se lo dejo a su imaginación

En el siguiente encuentro se continuó con las respuestas de la clase anterior y con las socializaciones de cada uno de los estudiantes, hubo unas socializaciones muy buenas y claras sobre el tema, llevaron como recurso didáctico cartulinas, videos y otros decidieron realizar un dramatizado. Luego se continuó con las actividades de meditación, posiciones de yoga, bailar, juegos de mesa.

**REGISTRO ANECDÓTICO:** Con las actividades realizadas en esta intervención se vieron reflejadas muchas actitudes negativas en la primera sesión, puesto que a los estudiantes les aburre el hecho de que los tengan sentados escuchando “regaños” como dijeron ellos mismos de algo que ya suponían saber, pero luego de haber escuchado las charlas la gran mayoría de los niños se mostraron interesados por querer saber más acerca del tema y eso se miró reflejado porque muchos decidieron interactuar en las charlas haciendo preguntas.

**REGISTRO CRONOLÓGICO:** El día 25 de mayo del presente año siendo las 03:00 a 05:45 de la tarde se llevó a cabo la doceava intervención del Proyecto Pedagógico titulado actividades lúdico recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en la Institución Educativa Municipal Aurelio Arturo Martínez con los estudiantes del grado sexto uno, la doceava intervención está relacionada con el sexto ítem del cuestionario de preguntas el cuál es la responsabilidad en salud en cuanto a las recomendaciones sobre el personal de salud.

**CATORCEAVO PLAN DE CLASES**

**Nombre del Estudiante:** Yeimi Juliana Andrade Solarte      **Fecha:** 27-05-2022

**Lugar de Observación:** COLEGIO AURELIO ARTURO MARTÍNEZ      **Hora:** 4:45 PM - 05:50 PM

**Docente tutor:** HUGO HORACIO ROJAS

**Semestre:** 9A

**Objetivo de la Observación:** Diseñar Actividades lúdicas que incentiven a los estudiantes del grado 6-1 de la I. E. M. Aurelio Arturo Martínez llevar a cabo el desarrollo de unos hábitos y estilos de vida.

**Criterios de Observación:**

**REGISTRO DESCRIPTIVO:**

Para la realización de esta sesión se planificaron algunas actividades las cuales ayudarán a prevenir el consumo de sustancias, como estrategia preventiva de adicciones en menores de edad. Se implementaron algunos juegos interactivos donde los niños tomarán conciencia acerca de consecuencias de adquirir sustancias nocivas para la salud, las actividades estaban adecuadas tanto para exteriores o en un salón de clases. Se realizaron juegos de cambios de rol, por ejemplo, se asignó a uno de los estudiantes que se hiciera pasar por una persona que ofreciera “droga” sin asignarles un guion para evidenciar que tanto era el conocimiento acerca de este tema considerando detener la obra en los puntos clave para preguntar a la clase sobre lo que debería de hacer una persona con dichas sustancias. También se implementó actividades con crucigramas y globos, preguntando a cada niño una cosa que hace bien y haciéndole soplar un poco de aire a su globo con cada respuesta. Cuando esté lleno, explica que así es como se siente cuando hacen algo bueno. Describe cosas que los puedan hacer sentir mal, como las drogas, y desinfla el globo con cada respuesta acertada que los niños respondan. Por último, Al finalizar las actividades se les entrego unos folletos con información acerca de los daños que causa las sustancias psicoactivas tanto en la salud como en la vida. Los estudiantes participaron con mucho positivismo y prestos a todas las actividades, con preguntas e interactuando los unos con los otros y la estudiante maestra.

**REGISTRO ANECDÓTICO:**

Para llevar a cabo este plan de clases se necesitó de dos sesiones, en lo cual en la segunda sesión todos los niños mostraron muchísimo más interés e interactuando con muchísima propiedad del tema, puesto que antes de la segunda sesión, les toco de presenciarlo que las drogas pueden causar tanto mal en una persona hasta el punto de la muerte. Los estudiantes el día de la última sesión manifestaron mucha

tristeza, debido a que uno de sus compañeritos con tan solo 11 años desafortunadamente perdió la vida por culpa de estas sustancias psicoactivas. Todos los estudiantes dando sus puntos de vista manifestaban no querer terminar con su vida así, puesto que decían que aún tenían mucho que vivir. Cada uno de los estudiantes, aunque manifestaron y reflejaron mucha tristeza, decían que lo que había pasado les había servido muchísimo para tomar conciencia acerca de estas sustancias.

**REGISTRO CRONOLÓGICO:** El día 27 de mayo del presente año siendo las 03:00 a 05:45 de la tarde se llevó a cabo la catorceava intervención del Proyecto Pedagógico titulado actividades lúdico recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida en la Institución Educativa Municipal Aurelio Arturo Martínez con los estudiantes del grado sexto uno, la catorceava intervención está relacionada con el sexto ítem del cuestionario de preguntas el cuál es la responsabilidad en salud en cuanto al consumo de sustancias psicoactivas.

---

**Firma Docente Tutor**

---

**Firma Estudiante**

**DIRECTRICES GENERALES DILIGENCIAMIENTO DIARIO DE CAMPO  
TIPOS DE REGISTROS**

 <p>UNIVERSIDAD <b>CESMAG</b> NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	<b>CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-032
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

San Juan de Pasto, 14 de septiembre de 2023

Biblioteca  
**REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.**  
Universidad CESMAG  
Pasto

Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado **Actividades Lúdico Recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida de los estudiantes del grado 6-1 de la IEM Aurelio Arturo Martínez Sede Pandiaco de San Juan de Pasto**, presentado por la autora Yeimy Juliana Andrade Solarte, del Programa Académico Licenciatura en Educación Física, al correo electrónico biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co. Manifiesto como asesor(a), que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,

  
-----  
**ANDERSSON KREISBERGER ORTIZ**  
C.C. 1.085295364  
Licenciatura en Educación Física  
3173878839  
akreisberger@unicesmag.edu.co

 <b>UNIVERSIDAD CESMAG</b> NIT: 800.109.387-7 <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	<b>AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-031
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

<b>INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)</b>	
<b>Nombres y apellidos del autor:</b> Yeimy Juliana Andrade Solarte	<b>Documento de identidad:</b> 1089486731
<b>Correo electrónico:</b> yeimisa02@gmail.com	<b>Número de contacto:</b> 3205389861
<b>Nombres y apellidos del autor:</b>	<b>Documento de identidad:</b>
<b>Correo electrónico:</b>	<b>Número de contacto:</b>
<b>Nombres y apellidos del autor:</b>	<b>Documento de identidad:</b>
<b>Correo electrónico:</b>	<b>Número de contacto:</b>
<b>Nombres y apellidos del autor:</b>	<b>Documento de identidad:</b>
<b>Correo electrónico:</b>	<b>Número de contacto:</b>
<b>Nombres y apellidos del asesor:</b>	<b>Documento de identidad:</b>
<b>Correo electrónico:</b>	<b>Número de contacto:</b>
<b>Título del trabajo de grado:</b> Actividades Ludico Recreativas para el fomento de los hábitos y estilos de vida de los estudiantes del grado 6-1 de la IEM Aurelio Arturo Martínez Sede Pandiaco de San Juan de Pasto.	
<b>Facultad y Programa Académico:</b> Facultad de Educación – Programa de Licenciatura en Educación Física	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- a) La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve (mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje (mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la

 <p>UNIVERSIDAD <b>CESMAG</b> NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	<b>AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-031
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.

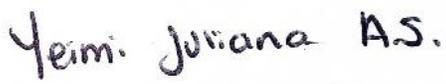
- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndose indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.
- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

**NOTA:** En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permiso(permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 14 días del mes de 09 del año 2023

	Firma del autor
Nombre del autor: Yeimy Juliana Andrade Solarte	Nombre del autor:
	
Nombre del asesor:	