



Implementación de ambientes saludables por medio de las TIC para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia.

Irma Cielo Villamizar Buitrago, Blanca Nieves Bayona y Alvaro José Mercado

Facultad de Ciencias Sociales y Educación, Maestría en Recursos Digitales Aplicados a la Educación, Universidad de Cartagena

La Tulia, Bolívar, Valle del Cauca, Colombia.

06/2022

Dedicatoria

Este libro se lo dedico con todo mi corazón a mi amado esposo Herney, quien siempre me apoyo en todos los proyectos que emprendí, y fue un pilar fundamental ya que en todo momento me acompaño, aconsejo para que todo saliera muy bien. Aunque ya no estas en cuerpo presente, siempre te llevare en mi corazón, este logro también es tuyo ¡amor!

Agradecimiento

Agradezco a Dios por permitirme participar de este logro y a mi hija Laura mil gracias por acompañarme en este proceso de superación académica, quien me apoyo cien por cierto en el desarrollo de mi maestría, a mi familia por su acompañamiento, a mis profesores por la asesoría y la paciencia brindada para terminar este libro.

Irma Cielo Villamizar Buitrago.

Dedicatoria

Este proyecto de investigación está dedicado a mi esposo, a mis hijos, y docentes, por su amor y apoyo incondicional que me acompañaron en este proceso de formación y me permitieron llevar a cabo este trabajo, que con mucho anhelo había soñado y hoy es una realidad.

Agradecimientos

Doy gracias a Dios que con su infinita bondad siempre estuvo conmigo para darme sabiduría, guiarme en el camino.

A mi esposo por ser el apoyo en cada una de las etapas de mi vida que con amor y paciencia me acompañó para lograr el objetivo propuesto.

A mis hijos que han sido mi compañía, apoyo e inspiración, el amor profundo.

Blanca Nieves Bayona.

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi esposa e hijos, hemos pasados por innumerables momentos difíciles y siempre hemos logrado estar unidos, me han enseñado que cada sacrificio siempre trae una gran recompensa, a ellos todo mi amor.

Agradecimientos

Doy gracias a Dios por estar siempre en mi camino, y mostrarme esa luz en los momentos de oscuridad.

¡A mi familia, gracias! Siempre por estar presentes y entenderme.

¡Primo Erick! Gracias por sus consejos y mostrarme un camino.

Agradezco a cada uno de mis profesores por contribuir en mi formación profesional.

Agradezco a mis compañeras del grupo de trabajo colaborativo, en realidad creo que mejor grupo no puede existir, a ustedes infinitas gracias.

Alvaro José Mercado Castro.

Contenido

Lista de figuras	9
Lista de tablas	12
Lista de anexos	13
Resumen	14
Abstract	16
Introducción	18
1. Planteamiento y formulación del problema	19
1.1. Descripción del problema	19
1.2. Formulación del problema	23
1.3. Antecedentes del problema	23
2. Justificación.....	28
3. Objetivos	30
3.1. Objetivo general.....	30
3.2. Objetivos específicos	30
4. Supuestos y constructos	31
5. Alcances y limitaciones.....	33
6. Marco de referencial.....	35
6.1. Marco contextual	35
6.1.1. Marco contextual interno de la institución educativa la Tulia	37

7.	Marco Normativo	41
7.1.	Nivel Internacional.....	41
7.2.	Nivel Nacional	43
7.3.	Nivel Regional	46
8.	Marco teórico	48
8.1.	Constructivismo Social desde la participación activa y autónoma del Estudiante en ambientes saludables.....	48
8.2.	Aprendizaje significativo desde los ambientes de aprendizajes contemporáneos..	50
8.3.	Importancia y necesidad de la enseñanza de los hábitos de higiene en la escuela.	52
8.4.	Nutrición y hábitos alimentarios como estrategia pedagógica para mejorar la calidad de vida de los estudiantes.	54
9.	Marco conceptual	56
9.1.	Ambientes Saludables.....	56
9.2.	Escuelas saludables.....	57
9.3.	Las TIC como herramientas de aprendizajes	57
10.	Metodología	59
10.1.	Tipo de investigación.....	59
10.2.	Población y muestra.....	60
10.3.	Organizador gráfico de las narraciones sobre el diseño.....	61
10.4.	Narraciones	64

10.5.	Categorías o variables	65
10.6.	Descripción de técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	67
10.7.	Valoración por expertos	69
10.8.	Ruta de investigación	69
10.9.	Modelo de investigación usado.....	70
10.10.	Técnicas de análisis de la información utilizadas	76
10.11.	Conclusiones	77
11.	Intervención pedagógica o diseño de la innovación TIC, institucional u otro modelo..	79
11.1.	Narrativa de la ejecución de los objetivos específicos.....	79
11.1.1.	Objetivo específico 1.	79
11.1.2.	Objetivo específico 2.	95
11.1.3.	Objetivo específico 3.	107
11.1.4.	Objetivo específico 4.	110
12.	Análisis, conclusiones y recomendaciones	122
12.1.	Narración Análisis, Conclusiones y Recomendaciones.....	122
12.1.1.	Objetivo específico 1.	128
12.1.1.	Objetivo específico 2.	129
12.1.1.	Objetivo específico 3.	131
12.1.2.	Objetivo específico 4.	133
13.	Análisis general del proceso de conclusiones y recomendaciones.	136

Referencias bibliográficas	138
Anexos.....	151

Lista de figuras

Figura 1. Narrador sobre el diseño metodológico.....	63
Figura 2. Ruta de investigación - modelo de IAP	70
Figura 3. Consentimiento informado.	80
Figura 4. Clasificación del estrato socio económico.....	81
Figura 5. Distribución edad de la muestra.	81
Figura 6. Peso actual de la muestra.	82
Figura 7. Estatura actual de la muestra.	82
Figura 8. Índice de masa corporal IMC.	83
Figura 9. Comidas diarias.	84
Figura 10. Tipo de desayuno.....	85
Figura 11. Tipo de almuerzo.	85
Figura 12. Tipo de comida.	86
Figura 13. Frecuencia de consumo de verduras.	86
Figura 14. Frecuencia de consumo de frutas.....	87
Figura 15. Frecuencia de consumo de carnes.....	87
Figura 16. Frecuencia de consumo de pastas y legumbres.	88
Figura 17. Frecuencia de lavado de manos.	88
Figura 18. Frecuencia de lavado de los dientes.....	89
Figura 19. Cepillado de los dientes.	89
Figura 20. Utensilios para la higiene bucal	89
Figura 21. Frecuencia de ducha.	90
Figura 22. Horas de sueño.....	90

Figura 23. Percepción inicial sobre la alimentación e higiene personal.	91
Figura 24. Percepción sobre la calidad de vida.	92
Figura 25. Percepción sobre la importancia del proyecto sobre la alimentación.	93
Figura 26. Percepción de la aplicación del proyecto sobre la higiene personal.	94
Figura 27. Unidad 1. Actividad 1. Alimentación saludable.	98
Figura 28. Unidad 1. Actividad 2. Alimentación saludable.	99
Figura 29. Unidad 1 Actividad 3. Alimentación saludable.	100
Figura 30. Unidad 2. Actividad 1. Actividad física.	101
Figura 31. Unidad 2. Actividad 2. Actividad física.	102
Figura 32. Unidad 2. Actividad 3 y 4. Actividad física.	103
Figura 33. Unidad 3. Actividad 1. Higiene Personal.	104
Figura 34. Unidad 3. Actividad 2. Higiene personal.	105
Figura 35. Unidad 3. Actividad 3. Higiene personal.	106
Figura 36. Fotografías durante la aplicación de la unidad 1.	108
Figura 37. Pregunta. Selección de los alimentos protectores.	111
Figura 38. Pregunta. Cantidad de raciones de comida.	111
Figura 39. Pregunta. Qué tipo de dieta es indispensable.	112
Figura 40. Pregunta. Grupos de alimentos.	112
Figura 41. Pregunta. Complemento de la dieta saludable.	113
Figura 42. Pregunta. Conformación del plato Colombiano.	113
Figura 43. Pregunta. Nutrientes en el proceso de absorción.	114
Figura 44. En que consiste la alimentación saludable.	114
Figura 45. Pregunta. Efectos positivos de la actividad física.	115

Figura 46. Pregunta. Importancia de la actividad física.....	116
Figura 47. Pregunta. Estiramiento de músculos.....	116
Figura 48. Pregunta. Importancia del calentamiento.	117
Figura 49. Pregunta. El ejercicio pertenece al calentamiento.....	117
Figura 50. Pregunta. Importancia de la higiene personal.....	118
Figura 51. Pregunta. Factores para una vida saludable.....	119
Figura 52. Pregunta. Cuando debo lavarme las manos.....	119
Figura 53. Pregunta. Cuáles son los principales hábitos de higiene personal.....	120
Figura 54. Pregunta. Como puedo adquirir hábitos de higiene saludable.....	120
Figura 55. Índice de masa corporal después de la intervención.....	121

Lista de tablas

Tabla 1. Marco normativo nacional	43
Tabla 2. Narraciones de los objetivos específicos	64
Tabla 3. Narraciones análisis, conclusiones y recomendaciones.	124

Lista de anexos

Anexo 1. Valoración de instrumentos por expertos - consentimiento informado.....	151
Anexo 2. Ficha de validación del instrumento de investigación - juicio de expertos	153
Anexo 3. Opinión de aplicabilidad.....	155

Resumen

Título: Implementación de ambientes saludables por medio de las TIC para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia.

Autores: Irma Cielo Villamizar Buitrago, Blanca Nieves Bayona y Alvaro José Mercado.

Palabras claves: Escuelas saludables, ambientes saludables, TIC como herramientas de aprendizaje.

En la población estudiantil de la Institución Educativa la Tulia se ha identificado la necesidad de mejorar sus hábitos de vida saludable, esta población se encuentra en zona rural del municipio de Bolívar, Valle del Cauca, por ello es necesario buscar estrategias que permitan sensibilizar a la población sobre la importancia de promover y mantener los hábitos de alimentación e higiene adecuada, en el presente proyecto se diseñó una intervención pedagógica utilizando los recursos educativos digitales (RED) como herramienta base para el proceso de apropiación del conocimiento, este recurso fue aplicado en las aulas de clase apoyándose en los diferentes recursos tecnológicos con que cuenta la institución educativa, siempre con el acompañamiento de un docente orientador, permitiendo así la correcta aplicación del recurso diseñado que busca empoderar al estudiante en la construcción de sus propios conocimientos.

Los recursos fueron diseñados, aplicados y evaluados con el fin de llegar al estudiante y permitir un seguimiento de los logros, ya que los RED utilizados fueron de gran ayuda para que su aprendizaje fuera más preciso, y tuvo una gran aceptación, debido al uso de los diferentes medios tecnológicos.

La muestra de estudiantes de este proyecto es consciente de la importancia y los logros que se pueden obtener por medio de esta intervención, al igual se presentó una reducción en el porcentaje de estudiantes de bajo peso; aunque no podemos decir que esto se ha logrado solo con la intervención pedagógica, si, podemos observar el gran interés de los estudiantes en el tema y también en el manejo de nuevas tecnologías.

Abstract

Title: Environment healthy implement through the ICT to improve the quality life of the students in seventh grade in Tulia School.

Authors: Irma Cielo Villamizar Buitrago, Blanca Nieves Bayona y Alvaro José Mercado.

Key words: Healthy schools, Healthy environment, ICT as a tool of learning.

In the student population of the Educational Institution of Tulia, the need to improve healthy living habits has been noted. This population is located in a rural area of the municipality of Bolívar, Valle del Cauca. It is necessary to seek strategies that allow for sensitizing this population with respect to the importance of promoting and maintaining adequate eating habits and hygiene. For this project a pedagogical intervention was designed using digital educational resources (RED, for Recursos Educativos Digitales) as a basic tool for the process of appropriation of knowledge. This resource was applied in the classrooms relying on the different technological resources available to the educational institution, always with the accompaniment of an orienting teacher, thus ensuring the correct application of the resource designed to empower students in the construction of their own knowledge.

The resources were designed, applied, and evaluated with the aim of reaching the students and permitting a follow-up of the results achieved, seeing as the RED used was of great help in making their learning more exact, and was well received due to the use of the different technologies.

The sample of students in this project is aware of the importance and achievements that can be obtained through this intervention. Likewise, a reduction in the percentage of underweight students was observed. Although we cannot say that this has been achieved solely on account of the

pedagogical intervention, we can observe the students' great interest in the subject, and also in the handling of new technologies.

Introducción

La promoción de la salud en el ámbito escolar, entendida ésta como la capacidad de coordinar y ejecutar políticas de salud, educación, bienestar y ambientales, entre otras. Mediante ella, se convoca a los sectores de la educación a promover el desarrollo humano y social de la comunidad educativa, buscando además complementar y potencializar las responsabilidades de los diferentes actores de la sociedad civil comprometidos con los ambientes saludables.

Este proyecto surgió a partir del interés de apoyar el tema “Implementar ambientes saludables por medio de las TIC para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia”

Así mismo la importancia radica en el diseño, implementación y aplicación de estrategias que les permitan a los estudiantes de séptimo (7°) grado de la I.E por medio de las TIC, mejorar los ambientes saludables.

Este proyecto cuenta con el apoyo de investigaciones teóricas consultadas a nivel internacional y nacional, y del impacto que ha tenido en los niños y jóvenes del mundo entero. De igual forma pretendemos tener el mismo resultado en nuestros estudiantes de séptimo, durante el desarrollo del proyecto. Que se llevará a cabo en la institución educativa la Tulia, municipio de Bolívar del valle del cauca.

1. Planteamiento y formulación del problema

Implementar ambientes saludables por medio de las TIC para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia.

1.1. Descripción del problema

Para nadie es desconocido que estamos viviendo una época de grandes cambios, que han generado un clima de intolerancia, desempleo, desnutrición, abandono, obesidad y escasez de alimentos entre otros, debido a la pandemia del COVID-19 siendo estos, factores de riesgo para el desarrollo integral de los niños y adolescentes del mundo entero.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) las tasas de sobrepeso y obesidad continúa aumentando en adultos y niños, de 1975 a 2016, la prevalencia de niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad de 5 a 19 años aumentó más de cuatro veces del 4% al 18% a nivel mundial.

Tampoco es desconocido que hasta hace poco tiempo la atención a la niñez tenía por objeto lograr la supervivencia, y aunque se han dado avances importantes se ha visto la necesidad de mejorar las oportunidades de desarrollo y elevar su calidad de vida. Este reto implica la implementación y desarrollo de políticas, proyectos, planes y programas orientados a la protección de la niñez y los adolescentes.

Responder en forma efectiva a la problemática de salud de los escolares y contribuir con el pleno desarrollo de sus potencialidades físicas, psíquicas, cognitivas, sociales y espirituales mediante acciones de promoción y prevención, pedagógicas, ambientales y del entorno, dirigidas a la comunidad educativa.

En Colombia a partir de la implementación de la Ley 100, la población escolar fue claramente identificada como el núcleo al cual deben dirigirse las acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, a través del Plan de Atención Básica (P.A.B.) y del Plan Obligatorio de Salud (P.O.S.)

La promoción de la salud en la escuela forma parte de una visión integral del ser humano que considera a las personas, y en especial a los niños y a los adolescentes, dentro de su entorno familiar, comunitario y social.

Por lo tanto, una de las principales funciones de la Escuela Saludable es la de "transmitir los conocimientos y destrezas que promuevan el cuidado de la propia salud y ayuden a prevenir comportamientos de riesgo". Sus actividades están orientadas a formar jóvenes con espíritu crítico, capaces de reflexionar sobre los valores.

A nivel Valle del Cauca las Escuelas Saludables, buscan potenciar la capacidad del establecimiento educativo para desarrollar conocimientos, actitudes y prácticas de promoción de la salud, fomento del autocuidado, la solidaridad y la convivencia pacífica; así como la prevención de los factores de riesgo que impactan sobre el rendimiento escolar, tales como el ausentismo y la repetición de años escolares, los cuales tienen como base problemas asociados a los aspectos biológicos, ambientales, sociales, económicos, culturales y sociológicos de los estilos de vida.

La estrategia Escuela Saludable ha sido concebida para ser abordada conjuntamente con el Sector Educativo, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, el Sector del Medio Ambiente, de Cultura y Recreación, de Gobierno Municipal, el Sector Privado, la Sociedad Civil, y la misma Comunidad Educativa, dadas las condiciones adversas y la casualidad de los problemas

por los que atraviesa el escolar de nuestra sociedad, relacionados con el difícil acceso a la escuela, a los servicios de salud, el abandono escolar, las condiciones de salud (en especial la desnutrición y la obesidad) los accidentes, la malnutrición, las limitaciones sensoriales, el trabajo infantil, la exposición a la violencia, el maltrato infantil y el abuso sexual, entre otros.

El Plan Nacional de Salud Pública fortalece las intervenciones y articulación de los planes de beneficios, para la población en edad escolar y las acciones del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC); con el fin de promover la salud mental, la convivencia, los modos, condiciones y estilos de vida saludable, que garanticen el ámbito escolar, como un entorno saludable y seguro.

Escuelas saludables es una estrategia que busca articular las políticas actuales sobre la promoción de la salud en el ambiente escolar y tiene como objetivo fundamental contribuir al desarrollo humano de los escolares, conocimientos y habilidades para vivir y crear ambientes que posibiliten la formación de ciudadanos autónomos, felices y saludables.

La estrategia consiste en el fortalecimiento de municipios saludables desarrollando acciones que promuevan la creación de espacios consolidando la participación social a través del gobierno local y la comunidad educativa, articulando la escuela, con los servicios de salud, las organizaciones comunitarias, ONG para abordar los principales riesgos que afectan la calidad de vida de los escolares generando procesos permanentes que faciliten la formación de la cultura de salud en la escuela.

La promoción de la salud en la escuela y la prevención de la enfermedad se desarrollan a través de los procesos de educación, información y comunicación, como ejes fundamentales para el crecimiento social, considerando a la escuela como transmisora de valores, siendo el Proyecto

Educativo Institucional -PEI-, el escenario que posibilita el garantizar la continuidad de los planes y metas propuestas para alcanzar la apropiación de aprendizajes que desarrollen capacidades, sentimientos, conocimientos, valores y compromisos necesarios para una mejor calidad de vida del escolar y su entorno.

En el corregimiento La Tulia municipio del valle del cauca, ubicado en la cordillera occidental, que cuenta con una población campesina de bajos recursos económicos, debido al nivel de escolaridad de los padres, la gran mayoría trabajan la tierra en sus pequeñas parcelas, solo les alcanza para subsistir, en esta región se encuentran dos multinacionales que cultivan; aguacate, banano, e invernaderos de pimiento y tomate. Los jóvenes se encuentran trabajando en los cultivos de cada una de estas empresas.

En el momento de iniciar año escolar en la institución educativa la Tulia se presenta una problemática es la no asistencia a matricular su año lectivo, como estrategia la institución con todos sus docentes se realizó un “caseo” que consiste en acercarse a las viviendas para saber qué estudiantes están en edad de escolaridad y este arrojó que la gran mayoría de jóvenes se encontraban con sus padres trabajando en las diferentes fincas, manifestando que todavía estaban interesados en continuar con los estudios y al mismo tiempo seguir trabajando debido a las necesidades económicas en casa.

En la pandemia se evidenció la gran necesidad de dinero en los hogares, ya que los estudiantes en edades entre 13 y 17 años se encuentran trabajando en las diferentes actividades agrícolas, el aspecto de los jóvenes trabajadores es de desnutrición piel pálida, bajo peso, la otra cara de la moneda se encuentra los más pequeños y las niñas y jovencitas, con obesidad debido a falta de actividad física.

1.2. Formulación del problema

¿Cómo implementar ambientes saludables por medio de las TIC para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia, Valle del Cauca?

1.3. Antecedentes del problema

Actualmente nos encontramos en una época de grandes cambios, que han generado un clima de intolerancia, desempleo, desnutrición, abandono, obesidad y escasez de alimentos entre otros, factores de riesgo para el desarrollo integral de los niños y adolescentes del mundo entero. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) las tasas de sobrepeso y obesidad continúa aumentando en adultos y niños, de 1975 a 2016, la prevalencia de niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad de 5 a 19 años aumentó más de cuatro veces del 4% al 18% a nivel mundial, la obesidad es uno de los aspectos de la doble carga de morbilidad por malnutrición; es por ello que muchas organizaciones a nivel global y local han hecho un llamado para implementar ambientes saludables en las entidades educativas.

El concepto de salud ha sido amplio y de diferentes vertientes a lo largo del tiempo, y es la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1946 quien da ese primer paso, en dar la definición más extendida, entendiéndose salud como el completo estado de bienestar físico, mental y social, y no sólo como la ausencia de enfermedad. Países como Estados Unidos, México y España se han acogido a iniciativas gubernamentales apoyadas por la OMS, también, en estos países se han realizado diferentes estudios que permiten tener una referencia de la importancia de los ambientes saludables para el desarrollo del ser.

En la década de los 80 se toma una conciencia sobre el promover la salud en los jóvenes, Simons Morton en 1987 (citado por Chillón, Tercedor y Delgado, 2007), estudiando la salud infantil y desarrollo humano en los Estados Unidos, manifestó la importancia e idoneidad de la escuela como foco de promoción de la salud y de actividad física.

Cerca del año 2000, comienza a ampliarse el universo de la responsabilidad sobre los programas de promoción para la actividad física entre niños y adolescentes no deberían estar centrados exclusivamente en la escuela, sino que también se deberían emplear otras estrategias como incidir en el fomento de medios de transporte con implicación de actividad física, implicar a las familias en la promoción de actividad física, desarrollar políticas adecuadas y promover cambios en el entorno (Kahn y otros, 2002)

En 2007, Cases, González y Davó, efectuaron un trabajo de investigación revisando los diferentes estudios realizados entre 1995 y 2005 en España sobre la promoción y educación para la salud en las escuelas, encontrando que la incorporación de la educación para la salud como tema transversal en el currículum educativo no es suficiente para que ésta se integre de forma sistemática y generalizada en los proyectos curriculares de todas las escuelas, la participación de la comunidad en general y padres es primordial, pero todos deben poseer información.

En la ciudad de Barcelona (España), en épocas más recientes se ha elaborado el modelo ¡Hagamos salud! como estrategia de intervención. Propone un proceso que pretende, a partir de la participación, el consenso y el compromiso de la comunidad escolar, desarrollar entornos escolares favorecedores de salud; en 2013, Ramos, Pasarín y Artazcoz, evaluaron la percepción de la comunidad escolar respecto al proceso de implantación y los cambios producidos,

encontrando que la comunidad al implantar el programa es más participativa, se realizan una mayor cantidad de acciones preventivas y se facilita la formación de las personas.

En 2020, Bartrina, Citores y Pérez, muestran como a pesar de diferentes esfuerzos institucionales en la sociedad española existe una prevalencia de sobrepeso, obesidad y OA (obesidad abdominal) en la población española entre 3 y 24 años es alta, mayor en varones que en mujeres. Con diferentes criterios, la prevalencia de OA se aproxima al 30%. El 71,6% de los que se tipifican como obesos por los 3 criterios se clasifican también como OA por los diferentes puntos de corte.

Los países en Latinoamérica no son ajenos a esta problemática, países como Argentina, según datos de la OMS 6 de cada 10 adultos presentan exceso de peso; en niños en edad escolar 30% tienen sobre peso y 6% obesidad. En 2015, Custodio, Elizathe, Muraswki y Rutzstein, de la Universidad de Buenos Aires, desarrollaron una revisión documental y dispositivos provistos en el marco de las políticas públicas de salud, para tratar los temas de sobrepeso y obesidad, encontrando que este es un problema imposible de tratar a partir de medidas aisladas y simples, que es necesario un enfoque interdisciplinario y multisectorial, priorizando este como un problema de salud pública, y así poder interrumpir el crecimiento de la tasa de obesidad.

Chile, según la OMS tiene más del 60% de la población con algún grado de exceso de peso (sobrepeso u obesidad) y la obesidad en personas con menos de 8 años de educación es de 33,4%. En 2015, Azar, Franetovic, Martínez y Santos, investigadores de la Universidad de Chile, tomaron una muestra de 900 estudiantes de diferentes instituciones educativas de la región metropolitana de Santiago de Chile con el fin de determinar factores individuales, sociales y ambientales que promuevan el sobrepeso y la obesidad en los adolescentes, resaltando que la

participación en la escuela de actividades físicas tienen importancia en la prevención de la obesidad y por este motivo, se recomienda desarrollar políticas públicas que promuevan la participación en actividades deportivas especialmente en las escuelas a las que asisten estudiantes de nivel socioeconómico más bajo.

En Colombia a partir de la implementación de la Ley 100 de 1993, la población escolar fue claramente identificada como el núcleo al cual deben dirigirse las acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, a través del Plan de Atención Básica (P.A.B.) y del Plan Obligatorio de Salud (P.O.S.)

La encuesta nacional más reciente de la situación nutricional de los colombianos (ENSIN) del ministerio de salud fue realizada en 2015, mostrando que, en Colombia, 56% de la población entre los 18 y 64 años, está en condición de sobrepeso u obesidad y una de cada cinco personas tiene obesidad. La OMS, tiene como una de las principales razones que generan obesidad son los malos hábitos alimenticios y las rutinas laborales que dificultan o impiden la actividad física. En Colombia, el 60% de la población adulta tiene malos hábitos de alimentación.

En 2017, Muñoz y Arango, de la universidad del norte de Barranquilla, entran en una nueva exploración de factores que contribuyen a los malos hábitos alimenticios en los niños en Colombia, considerando que el reto en investigación no es ahora comprender solo los efectos individuales, o los efectos sociales y biológicos, sino la comprensión de cómo estos operan en diferentes niveles y escalas (por ejemplo, celulares o moleculares, interindividuales y macro ambientales), y cómo esa interacción puede generar nuevas propiedades y relaciones que la mirada clásica sobre la obesidad no puede inferir. Este también siendo un reto para el programa de escuelas saludables.

En 2012, Cubides, Moreno y Guarín, de la revista Colombiana Salud Libre, realizaron la investigación más reciente sobre el estado nutricional de los escolares en el Valle del Cauca, departamento donde se encuentra ubicada la Institución Educativa La Tulia, encontrando que el 6,28% de los escolares tiene obesidad y el 14.67% sobrepeso. Un dato relevante que se ha identificado en los últimos años ha sido el alto índice de población escolar con sobrepeso o alto riesgo de obesidad. Datos que son de vital importancia y que se evidenciaron en los resultados de este trabajo y que por su alta incidencia a nivel global requieren una intervención pronta de los sistemas de salud para su control.

Por los motivos de salud pública presentados el Gobierno de Colombia se ha acogido a la iniciativa liderada en la Organización Mundial de la Salud, de escuelas saludables que busca articular las políticas actuales sobre promoción de la salud en el ámbito escolar y tiene como objetivo fundamental contribuir al desarrollo humano de los escolares, construir valores, desarrollar conocimientos, habilidades para vivir y crear ambientes que posibiliten la formación de ciudadanos autónomos, solidarios, creativos, felices, saludables, con capacidad para expresarse y disfrutar de sus emociones.

2. Justificación

En el plano institucional, este proyecto parte de la necesidad que se observó en los estudiantes de Séptimo grado de la institución educativa la Tulia que se evidencia una dieta inadecuada y la falta de ejercicio no responsable.

La obesidad en los jóvenes está también asociada con un aumento en el riesgo de problemas emocionales debido a tener familias disfuncionales, por el factor económico de la región. Los adolescentes con problemas de peso tienden a tener una autoestima mucho más baja convirtiéndolos en agentes potenciales para sufrir de diversas enfermedades físicas y mentales. Estas situaciones se han evidenciado con mayor fuerza por la pandemia del COVID 19.

El presente proyecto se propone a realizar un aporte a partir de la información obtenida, buscando mecanismos para evaluar, analizar y orientar a través de las TIC para que el estudiante aprenda a comprender la importancia y los beneficios que pueden tener si se apropian de la información suministrada ayudando a prevenir riesgos en el ámbito personal, escolar y familiar.

La obesidad, la mala higiene personal y la actividad física en el mundo han representado muchos trabajos de investigación que no han sido ajenos a esta problemática y nos permite apoyarnos para direccionar a nuestros estudiantes del grado séptimo de la institución educativa la Tulia, Valle del Cauca. Permitiendo que se pueda institucionalizar dentro del PEI para futuros problemas relacionados con este proyecto.

Finalmente, consideramos que los resultados de este proyecto pueden dar lugar a la implementación de programas de promoción y prevención de la salud de alta calidad en la Institución educativa la Tulia para su integración al currículo escolar, la evaluación de su

impacto, y para la evaluación futura de sus resultados en términos de mejoramiento de la calidad de vida de en todos los grados escolares.

3. Objetivos

3.1. Objetivo general

Implementar ambientes saludables por medio de las TIC para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia.

3.2. Objetivos específicos

- Describir la alimentación e higiene personal de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia.
- Diseñar una propuesta pedagógica que mejore la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia.
- Aplicar el diseño pedagógico que permite mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia.
- Evaluar el modelo pedagógico aplicado que permitió mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia.

4. Supuestos y constructos

Colombia, en el marco de la Estrategia de entornos saludables (ESS) impulsa el programa de escuela saludable, que es una estrategia de promoción y protección de la salud en el ámbito escolar, siendo un mecanismo que articula recursos multisectoriales orientados en aumentar la capacidad y oportunidades de los miembros de la comunidad educativa para mejorar la salud, el aprendizaje, las oportunidades de desarrollo humano, social y mejorar la calidad de vida.

Los hábitos saludables son adquiridos a lo largo de la vida y se encuentran influenciados por diferentes factores, por ello los programas que estén enfocados a la prevención de la obesidad y mejora de la calidad de vida deben ser interdisciplinarios, tomando en cuenta factores como los biológicos, económicos, físicos, sociales y psicológicos. La salud de los estudiantes no tiene que ver con enfermedades conocidas como, gripa, bronquitis, factores que influyen los indicadores de ausentismo y deserción escolar, sino con los ambientes agradables donde conviven las personas que aprenden y enseñan (Corzo, Molina y Quintero, 2015). Diferentes fundaciones y estudios han sugerido que hace falta conocimiento sobre el ejercicio y nutrición, variando según la posición económica de la familia, es por ello por lo que promover los ambientes saludables desde las instituciones educativas es importante; la Institución Educativa La Tulia no es ajena a este tipo de problemática y por ello deben ser promovidos los ambientes saludables.

El uso de las TIC en un ámbito más saludable conlleva a una mejora en el conocimiento, las habilidades motoras y en el desarrollo de técnicas para resolver temas complejos, también permite amplificar el saber tecnológico (Cordero, García y Romero, 2017). En la actualidad los procesos educativos, implican un cambio de paradigmas frente a la manera cómo los estudiantes y la llamada sociedad del conocimiento, y al mismo tiempo debemos pensar en la manera como

maestros debemos enseñar; puesto que sin duda, las demandas y necesidades son muy diferentes, dado el avance e incorporación de las nuevas tecnologías a cada uno de los diferentes contextos, y en especial al educativo, donde si bien su inmersión en este escenario no ha sido rápida, poco a poco ha despertado la inquietud en algunos actores educativos como el nuestro para hacer de ellas, herramientas aliadas que favorezcan el desarrollo de habilidades y destrezas en nuestros estudiantes de la institución educativa La Tulia. Se requiere pensar estrategias educativas a la medida de cada individuo, propuestas que estén al alcance cognitivo de quien interactúa con ellas para que, de acuerdo con su participación, logre desarrollar habilidades y adquirir conocimientos que beneficien su diario vivir y faciliten los niveles de accesibilidad al medio digital por medio de las TIC.

Uno de los pilares de la promoción de los ambientes saludables de aprendizaje es mejorar la calidad de vida de la comunidad educativa; el concepto de calidad de vida es amplio, en factores físicos, material, educativo, emocional, social, con lo avances tecnológicos se ha logrado aumentar la esperanza de vida, y se orienta a un estilo de vida saludable, consiente de los recursos y valores sociales (Galván. M, s.f.); en la I.E. La Tulia la calidad de vida mejoraría teniendo en cuenta cada uno de estos aspectos mediante la aplicación de las estrategias de promoción y prevención.

5. Alcances y limitaciones

Los estilos de vida saludables generan una repercusión directa y positiva en el estado de salud a nivel físico y psicológico. Sus efectos se evidencian en una buena salud, vitalidad, mejor estado de ánimo, reducción en los niveles de estrés y mejor descanso. Dentro de los alcances del presente proyecto se busca contribuir con una educación en tres ámbitos importantes como lo son la alimentación saludable, la higiene personal y la actividad física, donde el propósito sea fomentar estilos de vida saludables y evitar los riesgos para la salud. Con esto se pretende optimizar la calidad de vida de los estudiantes de grado séptimo de la Institución Educativa la Tulia Bolívar Valle del cauca.

En la mayoría de casos, la deficiencia de hábitos de vida saludables en la sociedad vienen desde el hogar y a su vez desde edades tempranas, no tener una dieta adecuada, a vivir en ausencia de ejercicio físico, ocupando el tiempo libre en actividades como estar al frente de un televisor, computador, Tablet, celular y no salir de casa con la excusa como la falta de tiempo y las situaciones de pandemia, por ello es indispensable desarrollar un plan de promoción, mediante el uso de herramientas educativas TIC y plataformas digitales con el fin de aplicar actividades y así impedir el auge de complicaciones como la obesidad, inadecuada higiene personal y escasa actividad física en esta etapas de la vida. También dentro de las limitaciones están los espacios que puede ofrecer la institución para la implementación de herramientas educativas, la conectividad teniendo deficiencia en la cobertura siendo una dificultad para los docentes y educandos, con el fin de impedir el auge de complicaciones como la obesidad, inadecuada higiene personal y escasa actividad física en estas etapas de la vida. De acuerdo con lo anteriormente dicho, entre las limitaciones, se puede afirmar que es posible asegurar que no

toda la población modifique y mejoren sus costumbres alimentarias, de higiene y actividad física, debido a los escasos recursos económicos que presenta las familias de la región.

6. Marco de referencial

6.1. Marco contextual

En la institución educativa la Tulia un corregimiento del valle del cauca, se pretende realizar el proyecto de investigación que tiene como título “ Implementación de ambientes saludables por medio de las TIC para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia.”.

Según la socialización de resultados diagnóstico integral participativa de 2014, las fuentes de la región, que son los pobladores más viejos, hablan de que a la llegada de los conquistadores existía el Pueblo del Pescado (Yaysa en lenguaje Gorrón). En este territorio, situado a orillas del río Cauca y próximo a una gran laguna, de donde los moradores atrapaban los peces para su subsistencia y quienes al pescarlos gritaban ¡Gorrón, Gorrón, Gorrón!, razón ésta y por no saber cómo se llamaba esta parcialidad, los españoles optaron por llamarlos “Indios Gorrones”. De estos indios se conoce que se alimentaban de carne humana, pescado, plátano, yuca, fríjoles y aves de caza, andaban desnudos de pies a cabeza, cubiertos de pintura de vivos colores que consideraban de gran belleza, profesaban la idolatría hacían sus ídolos de oro y barro con figuras humanas. Eran guerreros y belicosos por naturaleza.

Desde mediados del siglo XVIII se trasladaron familias y mestizos de apellidos Torres, Oliveros, García, De la Cruz y Mondragón a las inmediaciones del río Pescador provenientes de Buga y Tuluá especialmente, quienes dieron por nombre al asentamiento de Santa Ana del Pescador, pero no es sino hasta la segunda mitad del siglo XIX que el asentamiento adquiere la dimensión de pueblo; el 2 de enero de 1884 se separó administrativamente de Tuluá, de la cual dependía y se convirtió en municipio, cambiando su nombre por el de Bolívar.

La historia religiosa cuenta que el nombre de Santa Ana del Pescador, fue tomado porque cuando los indios Gorriones salían a pescar por las orillas de la ciénaga se les presentaba una bella Señora que amistosamente hablaba con ellos, manifestándose que trasladaron la población al sitio que hoy ocupa; noticia que difundida entre sus moradores, dio origen a la leyenda de que dicha Señora era Santa Anna, razón por la cual la población en sus orígenes toma su nombre convirtiéndose en la patrona del pueblo, a la cual se venera y se respeta hasta hoy.

El municipio de Bolívar se encuentra ubicado en la zona norte del departamento del Valle del Cauca, equidistante de la ciudad de Cali a 117 km.

Por su extensión, Bolívar ocupa el séptimo lugar entre los municipios del departamento, correspondiendo su área al 3.7% de la superficie total, y cuenta con recursos hídricos son: río Sanquininí, río Cajamarca, río Naranjalito, río Cajones, río Lindo, río Garrapatas, río Dovio, río Zabaletas, río Azul, río Calamar, río Pescador, río Cauca. El río Pescador y el río Calamar son los afluentes que surten de agua al embalse de Guacas.

El municipio de Bolívar lo conforman 18 corregimientos. El corregimiento de La Tulia es reconocido como un caserío, cabecera del corregimiento del mismo nombre, cuyo casco urbano se extiende entre el río platanares y la quebrada montecristo, se encuentra ubicado al norte del departamento del valle del cauca, en la parte alta de la cordillera occidental a 1700 metros sobre el nivel del mar, mediante escritura pública 177 de 21 de agosto de 1926 en la notaría única de bolívar valle.

Los límites del corregimiento son: Norte: Municipio del Dovio. Sur: Corregimiento de Primavera. Oriente: Municipio de Roldanillo. Occidente: Vereda Potosí El Corregimiento La Tulia se encuentra a 1650 metros sobre el nivel del mar. Para la fundación del poblado, el señor

Pedro Antonio Aguirre donó un lote, que lo distribuyó en pequeños predios, para construir la casa municipal, para la plaza principal, otros para las escuelas, iniciándose la construcción de cada una de ellas a expensas de él; y dos más de 20 varas granadinas de frente, por 40 varas granadinas de fondo.

En el corregimiento de La Tulia la región es muy rica en su tierra y recursos hídricos, vías Terrestres Nuestro Municipio tiene como vía de acceso la troncal del Pacífico o Vía Panorama, al Margen Izquierdo, y cuenta con el 90% de sus vías en la cabecera Pavimentadas, sus vías rurales no están pavimentadas, pero se encuentran en buen estado.

Debido a esto han llegado diferentes empresas extranjeras de diferentes países como Chile, México para cultivar el aguacate HAS, permitiendo dar empleo y productividad a la región y también se puede disfrutar de los paisajes cafeteros, así como los cultivos de flores tropicales, pimentón, aguacate, banano. Y regenerando proyectos como corredores turísticos por su belleza de su paisaje y su clima.

6.1.1. Marco contextual interno de la institución educativa la Tulia

Según el proyecto educativo institucional de 2020, la naturaleza de la Institución Educativa La Tulia, es proporcionar los niveles de educación formal, el preescolar, la educación básica primaria, la educación básica secundaria y media; así como la formación para adultos, teniendo como base los fines y objetivos de esta.

El establecimiento educativo se denomina Institución Educativa la Tulia de carácter oficial pública. La I.E, tiene su domicilio principal en el corregimiento de La Tulia municipio de Bolívar departamento del Valle del Cauca.

Actualmente se cuenta con 8 sedes educativas, que se relacionan a continuación:

1. Sede Central Manuel Dolores Mondragón – Corregimiento La Tulia
2. Sede María Inmaculada – Corregimiento La Tulia
3. Sede Antonio Nariño – Corregimiento La Tulia
4. Sede La María – Vereda La María
5. Sede Veinte de Julio – Vereda La Aguada
6. Sede Blass de Lezo – Vereda Cabuyal
7. Sede Antonia Santos – Vereda El Silencio
8. Sede San Judas Tadeo – Vereda Buenos Aires

La Institución Educativa La Tulia cuenta con aproximadamente 600 familias, pertenecientes al estrato socioeconómico 1 y 2 quienes se dedican principalmente a la agricultura y ganadería. En su mayoría son familias recompuestas y muy poco nucleares.

La población de la Institución Educativa es de un bajo nivel escolar ya que prefieren trabajar que estudiar. Contamos con 530 estudiantes de los cuales 15 presentan discapacidades como:

- a. 3 con discapacidad múltiple
- b. 4 con discapacidad intelectual.
- c. 1 con discapacidad auditiva.
- d. 3 con discapacidad visual

e. 3 con discapacidad psicosocial.

f. 1 con discapacidad física.

La institución Educativa La Tulia, en búsqueda del mejoramiento continuo, realiza anualmente la autoevaluación institucional, en donde se hace evidente la realidad de la escuela, detectando las oportunidades de mejoramiento, las fortalezas y planeando estratégicamente el aprovechamiento de las acciones institucionales que propendan por el mejoramiento continuo.

La institución educativa en la sede principal en la actualidad cuenta con 4 tableros interactivos, 40 computadores y 2 proyectores, también se cuenta con acceso a internet, que permiten la implementación del material pedagógico diseñado para la intervención.

La autoevaluación I.E. permite recoger, recopilar, sistematizar y analizar la información relacionada con el desarrollo de sus acciones y sus resultados en cada una de las cuatro áreas de gestión; identificando así las fortalezas y oportunidades de mejoramiento, necesarias para definir y poner en marcha un plan de mejoramiento institucional. En el proceso de autoevaluación de la I.E. La Tulia participan todos los estamentos de la comunidad educativa, conociendo así los diferentes puntos de vista de los diferentes actores de la comunidad y garantizando así la veracidad, la honestidad, la coherencia, la responsabilidad, la corresponsabilidad, la participación y la continuidad en la recopilación, manejo y análisis de la información para darle a nuestros estudiantes la mejor educación.

La Institución Educativa la Tulia mediante su gestión ha tenido la fortuna de proveer las aulas de tableros inteligentes permitiendo que las clases sean más divertidas y productivas, motivando al educando en su aprendizaje continuo, los ambientes de aprendizaje son la meta establecida de la I.E. ya que, en los grados sextos a novenos, los estudiantes abandonan las aulas de clase por ir

a buscar trabajo para el sustento familiar, o para comprarse sus propios vehículos para su desplazamiento ya que la región es amplia en sus lugares de trabajo y las fuertes lluvias que constantemente se presentan.

Nuestra investigación va dirigida a los estudiantes de séptimo grado de la institución educativa la Tulia, siendo un grado que cuenta con 38 estudiantes, de los cuales 22 son mujeres y 16 son hombres, en edades entre los 13 y 17 años. ya que algunos educandos han perdido años por su inasistencia, su bajo rendimiento académico y poco deseo de continuar con sus estudios, la población tiene un estrato socioeconómico 1 y 2, este es un factor de deserción escolar ya que por sus bajos ingresos toda la familia debe de trabajar, y no puede faltar el factor más importante que es su alimentación y esta se ve reflejado en su desempeño académico y su salud, el poco conocimiento que tiene de una alimentación sana conlleva a que hoy en día se presentan los niños y jóvenes de nuestra institución, sobrepeso y desnutrición, sin hablar de los niños provenientes de Venezuela, que por su desplazamiento forzoso ha llegado a estas tierras alejados de su familia en busca de un mejor futuro y con pocas posibilidades de trabajo debido a su ilegalidad en nuestro país (Colombia) además de un aseo personal adecuado, para entrar en el entorno institucional. Nuestro proyecto va enfocado a estos estudiantes para mejorar la calidad de vida de estos niños, por medio de las TIC, medio en el cual los niños y jóvenes se están desarrollando en su vida cotidiana.

A pesar de las dificultades que se puedan presentar teniendo en cuenta la ubicación del establecimiento educativo, que no cuenta con una señal de internet estable, la comunidad educativa mostrara un gran interés al apropiarse de los nuevos y el uso de las TIC.

7. Marco Normativo

Como pudimos observar, en la descripción de nuestro problema, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) las tasas de sobrepeso y obesidad continúa aumentando en adultos y niños, de 1975 a 2016, la prevalencia de niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad de 5 a 19 años aumentó más de cuatro veces del 4% al 18% a nivel mundial; Colombia no es la excepción a este problema, por ello es necesario la implementación de una manera continuada actividades educativas en busca de la prevención de la obesidad y generación de ambientes saludables.

Este marco normativo es creado y encaminado para apoyar las actividades que permitan la prevención, estas deben ser llevadas desde el gobierno central hasta los entes locales. Es importante resaltar que para estas políticas de gobierno se mantengan en el tiempo y logren los objetivos establecidos se debe contar con un marco normativo que la respalde. Este hace referencia a las leyes, resoluciones, decretos y programas que son creados en este caso para la generación de ambientes saludables. Colombia, no ha estado atrás en esta iniciativa de nivel global, esto se puede ver en la creación de estrategias de entorno educativo saludable, como un programa de estado.

El objetivo de esta sección es hacer una revisión de las principales normativas existentes a nivel internacional, nacional y local, que apoyen la implementación de ambientes saludables.

7.1. Nivel Internacional

Es importante recordar que durante el desarrollo de la 70 Asamblea General de la ONU fueron definidos 17 objetivos para transformar nuestro mundo, esto en búsqueda de un futuro sostenible para todos, donde son tratados temas que se consideran desafíos globales como lo son

la pobreza, la desigualdad, el clima, la degradación ambiental, la prosperidad, la paz y la justicia; de estos 17 objetivos, resaltamos el siguiente objetivo el cual consideramos de gran importancia para el desarrollo de esta revisión.

Objetivo 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.

Una de las metas del objetivo número 3, es para el 2030, reducir en 1/3 la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar.

Según el Ministerio de salud de Colombia, existen cuatro tipos de enfermedades no transmisibles, destacando las enfermedades cardiovasculares, como lo son los infartos al miocardio y los accidentes cerebrovasculares; todas estas enfermedades comparten factores de riesgo comunes que influyen el tabaquismo, la inactividad física, el uso excesivo del alcohol y la dieta no saludable.

Por su parte la Organización Mundial de la salud (OMS), en sus datos estadísticos muestra que hay 124 millones de niños y adolescentes afectados por la obesidad (2016), cuando se presenta el panorama general se puede decir que es la nutrición y educación de los niños y adolescentes ha mejorado drásticamente, pero, desafortunadamente ningún país ofrece las condiciones para tener un futuro saludable. uno de los puntos que considera la OMS como medida importante para proteger a los niños y adolescentes y garantizar su futuro es promulgar nuevos reglamentos nacionales e internacionales para frenar la mercadotecnia comercial nociva, en concreto un protocolo facultativo de la Convención sobre los Derechos del Niño.

Desafortunadamente la mercadotecnia ha sido utilizada para influir en los hábitos de consumo de los niños y adolescentes, ellos cada año ven decenas de miles de anuncios de sustancias

adictivas y productos no saludables, como la comida rápida y bebidas azucaradas, las cuales contribuyen a la obesidad y otras enfermedades crónicas.

7.2. Nivel Nacional

Existe un gran cambio en la historia de las leyes y políticas Colombianas, este gran cambio se vivió cuando se creó La nueva Constitución política de Colombia en el año de 1991, esta Constitución como lo dice en su preámbulo busca fortalecer la unidad de la nación y asegurar a sus integrantes la vida, la convivencia, el trabajo, la justicia, la igualdad, el conocimiento, la libertad y la paz, dentro de un marco jurídico, democrático y participativo que garantice un orden político, económico y social justo.

Apalancado en las órdenes constitucionales, se han creado en nuestro país diferentes leyes y normativas en búsqueda de la creación de escuelas y ambientes saludables, las cuales se presentarán a continuación.

Tabla 1. Marco normativo nacional

Año	Ley, documento, lineamiento	Observación
1991	Constitución Política de Colombia.	<p>Art 44. Derechos fundamentales de los niños.</p> <p>Art 67. La educación es un derecho de la persona y un servicio que tiene función social.</p>

1993	Ley 100	Ley por medio de la cual se crea el sistema de Seguridad Social integral.
1994	Ley 115	Ley General de la educación, fundamental en la concepción integral de la persona humana.
2002	Ley 789	Ley por medio de la cual se establece el sistema de protección social.
2006	Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables.	Documento en el cual se encuentran los elementos conceptuales políticas y estrategias que permiten el desarrollo de entornos y escuelas saludables.
2005	CONPES Social 91	Define los 8 objetivos del Milenio, en búsqueda del desarrollo sustentable.
2006	Ley 1098	Ley por la cual se expide el código de infancia y adolescencia
2011	CONPES Social 140	Actualización del compromiso social 91, con las metas proyectadas a 2015

2013	Resolución 1841	Resolución por la cual se adopta el plan decenal de salud pública, en el cual encontramos definida la estrategia de entornos saludables.
2015	Resolución 518	Resolución por la se dictan las disposiciones con relación a la gestión de la salud pública.
2015	Decreto 1075	Decreto único reglamentario del sector educación.
2016	Resolución 0429	En ella se adopta la política de atención integral en salud.
2018	Plan Nacional de desarrollo 2018 – 2022	Uno de los propósitos del Gobierno nacional enmarcado en el Plan Nacional de desarrollo en materia de TIC es que el país esté conectado al 100%, cerrando la brecha digital, y poder aumentar la participación en los estratos de menor ingreso.

7.3. Nivel Regional

Colombia acogió en el año de 1992 como política pública la estrategia de municipios saludables, permitiéndole a los niveles locales una mayor injerencia en las decisiones que se toman en los campos de la salud y educación. El Ministerio de Salud incorporó las estrategias de entornos saludables en 1997 y adoptó la iniciativa regional de escuelas promotoras de salud.

Es así como el Valle del Cauca, departamento donde se encuentra la Institución Educativa La Tulia, se adelantó en diferentes programas enfocados a mejorar la calidad de vida de los estudiantes, para resaltar algunos de estos programas tenemos territorios saludables, loncheras saludables y la regulación de los alimentos que se venden en tiendas escolares; a continuación, presentaremos algunos de los programas en los cuales son apoyadas estas iniciativas.

- Plan de intervenciones colectivas (2018). Este plan de beneficios está compuesto por intervenciones de promoción de la salud y gestión del riesgo las cuales están enmarcadas en el plan territorial de salud; desde allí se impulsa la estrategia de territorios saludables en el Valle del Cauca.
- Decreto 1-3-0700 del 13 de mayo de 2019, que establece las directrices para el funcionamiento de las tiendas escolares saludables y su oferta de alimentos en las instituciones educativas en el departamento del Valle del Cauca, para sacar de las vitrinas bebidas azucaradas, alimentos con alto contenido de grasas trans y golosinas. En esta iniciativa está cobijado el plan de loncheras saludables y las ventas en las tiendas escolares.

- Los manuales de convivencia se elaboran bajo las políticas del código de infancia y adolescencia 1098 de 2006; la Institución Educativa la Tulia en el capítulo XI hace referencia al uso de los uniformes, presentación personal de los estudiantes y otras normas de convivencia, en el artículo 81 hace referencia a la presentación personal.

8. Marco teórico

Dentro de la investigación se esbozan los principales fundamentos en referencias al mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes a través de los ambientes saludables implementados en las instituciones educativas del país, como estrategia pedagógica para la enseñanza del autocuidado, la higiene y la correcta alimentación como estilo de vida en los estudiantes del grado séptimo. A continuación, se mencionan los siguientes fundamentos.

8.1. Constructivismo Social desde la participación activa y autónoma del Estudiante en ambientes saludables.

En este apartado se considera importante los postulados de Lev Vygotsky por ser el precursor del constructivismo social. Vygotsky postula que el conocimiento “se adquiere, según la ley de doble formación, primero a nivel Inter mental y posteriormente a nivel intrapsicológico, de esta manera el factor social juega un papel determinante en la construcción del conocimiento” (Serrano & Pons, 2011). Es decir, este tipo de conocimiento está basado en la experiencia individual del educando, así como en el proceso social de su educación.

Para Vygotsky (2004:34), las relaciones entre el entorno y el individuo forman nuevos aprendizajes, siendo este dinamismo la naturaleza del conocimiento humano, así como también un aprendizaje meramente personal, que está influenciado por la realidad del entorno donde se desenvuelve el estudiante concediendo al docente un papel esencial como “facilitador” del desarrollo de estructuras mentales en el alumno, para que éste sea capaz de construir aprendizajes cada vez más complejos. (Tünnermann, 2011).

En este orden de ideas, la pedagogía que se aplica en los llamados ambientes de aprendizajes saludables busca que los estudiantes desarrollen comportamientos, habilidades y destrezas orientadas al cuidado y conservación de la salud de los mismo, para lograr esta relación entre ambiente, salud e higiene, se requiere de la participación activa de los educandos, entendida como “aquellos momentos placentero y espontáneo que genera aprendizajes significativos para la vida”. (Argentina, Aldana, & Ruiz, 2017:8).

Teniendo en cuenta la relevancia de la participación activa de los estudiantes dentro de los ambientes de aprendizajes saludables, es necesario citar a Freire (2004), quien describe en su libro la pedagogía de la autonomía, “la liberación de los individuos como enfoque, para la construcción de conocimientos bajo relaciones horizontales con el emisor de la información académica, quien a su vez, está comprometido con la enseñanza para la transformación de la sociedad”, (p.67). Es evidente, que la participación activa de los docentes y estudiantes es primordial para el desarrollo de los ambientes de aprendizajes contemporáneos.

En Colombia, las escuelas que trabajan ambientes saludables, exigen que el rol del docente involucre nuevas actividades de comunicación y no de instrucción sin retroalimentación, en este sentido, el favorecer la apropiación de conocimientos y el desarrollo de las habilidades a través de las destrezas, competencias, actitudes, aptitudes, prácticas de cuidado (de sí mismo, del otro, del ambiente) y convivir en sana convivencia forma parte de un proyecto integral que busca incorporar al PEÍ y los conceptos de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, con el fin de fortalecer el aprendizaje de nuevas formas de pensar, sentir y actuar en los estudiantes. (MinSalud, 2018).

En este sentido, el flujo del proceso de enseñanza y aprendizaje dentro de estos entornos de aprendizajes es horizontal, es así, como la escuela reconoce al estudiante como un ser capaz de crear sus propios conocimientos en libertad, dentro de un entorno vivencial que permita promover infraestructuras “higiénicas-sanitarias favorables, seguras y sostenibles para el desarrollo humano y la calidad de vida” (MinSalud, 2018)

Lo dicho hasta aquí supone que, en la construcción de conocimientos se requieren actores de la educación comprometidos con los procesos de enseñanza-aprendizaje especialmente de la salud, capaces de integrar en la cotidianidad académica, la enseñanza de competencias que conduzcan a crear valores y actitudes positivas para la vida de los educandos, en medio de entornos vivenciales que permitan la creación autónoma de aprendizajes, mediante dinámicas activas de participación con el medio y sus normas.

Finalmente, la investigación pretende que a través del aprendizaje constructivista en los ambientes saludables los estudiantes del grado séptimo participen de forma autónoma y segura en los proyectos o actividades de la institución educativa, orientados a aumentar la capacidad y oportunidades de todos los miembros de la comunidad educativa para mejorar la salud, el aprendizaje, la calidad de vida y las oportunidades de desarrollo humano integral y sostenible.

8.2. Aprendizaje significativo desde los ambientes de aprendizajes contemporáneos.

El aprendizaje significativo apunta a que los seres humanos son capaces de generar conocimiento propio cuando unen información que poseen almacenada en su memoria con información que les llega nueva., (Ausubel, 1976). En este sentido, el aprendizaje significativo es un esquema de conocimientos sobre la realidad que les rodea, de acuerdo con un contexto

específico, las cuales van cambiando con el tiempo, de acuerdo con las influencias cognitivas a las que se ven expuestos.

Por lo tanto, cuando un estudiante se enfrenta a un proceso de enseñanza y aprendizaje en el aula de clase, lo que está haciendo es generar conceptos sobre la realidad y sobre su realidad. El aprendizaje significativo aboga por la construcción autónoma de conocimientos por parte de los seres humanos y, más específicamente de los estudiantes. (Acosta & Boscán, 2012)

En consecuencia, para lograr aprendizaje significativo, “es prioritario que el docente sistematice convenientemente las clases teórico- prácticas, para que el estudiante, siguiendo las instrucciones y las actividades propuestas, se motive y pueda construir su propio aprendizaje”, (Acosta & Boscán, 2012), cabe expresar, que las estrategias (videos educativos y las simulaciones virtuales) que use el docente deben estar relacionadas con el cuidado de la salud, la higiene y el medio ambiente; de manera que, estos recursos puedan contribuir con el fortalecimiento de los aspectos esenciales de la estructura cognoscitiva durante el proceso de aprendizaje de los estudiantes.

No obstante, el aprendizaje significativo en las escuelas contemporáneas están determinadas por la incorporación de las TIC a los procesos de enseñanza tradicionales, es decir estas herramientas virtuales tiene grandes beneficios como, facilitar al alumno de un conocimiento significativo, relevante, pertinente y complejo con el fin de mejorar los procesos de seguimiento y evaluación formativa que se desarrollan en la escuela, por otra parte, favorece los procesos de comunicación, interacción y construcción colaborativa del conocimiento y promueve formas particulares de regulación del proceso de aprendizaje por parte del alumno, individualmente y en grupo, lo que favorece a los ambientes de aprendizajes actuales.

Por último, es necesario que en las escuelas actuales apliquen diversas estrategias como las aulas virtuales, las cuales pueden ser usadas como complemento para las clases presenciales, donde los docentes ponen a la disposición material adicional o material relacionado con la educación y la salud. Dicha colaboración entre escuela-docente beneficia el cuidado personal, físico y mental de los estudiantes, en otras palabras, solo un niño sano está en condiciones adecuadas para aprender y aprovechar plenamente los conocimientos que le ofrece la escuela además de alcanzar una mayor calidad de vida.

8.3. Importancia y necesidad de la enseñanza de los hábitos de higiene en la escuela.

La higiene brinda la salud del bienestar físico y mental de los individuos porque, “comprende otros aspectos como el ejercicio físico, la alimentación, el sueño, la higiene personal y del entorno” (Sánchez, 2019). En este sentido, la higiene personal es comprendida como “el autocuidado por el que las personas realizan funciones tales como el baño, el acicalamiento, la higiene general del cuerpo y el aseo personal” (Kozier 2005, citado en Sánchez, 2019: 64).

En consecuencia, tener buenos hábitos de aseo personal conlleva a reducir los efectos nocivos de la salud, de allí la importancia de tener cuidados que aumentan la vitalidad de mantener un estado saludable especialmente en los estudiantes. De esta manera, la higiene debe ser enseñada primeramente por la familia y reforzada por la escuela como conocimientos y técnicas de responsabilidad individual que deben ser aplicados para evitar infecciones causadas por microorganismos que suelen ser contagiados entre otros individuos.

Según Salas y Marat (2000), sostienen que los hábitos de higiene personal se manifiestan en el baño diario, lavarse las manos antes de cada comida y después de ir al sanitario, lavarse los

dientes después de cada comida, cambiarse la ropa íntima todos los días, usar ropa limpia y calzado adecuado. La higiene personal tiene por objeto colocar al individuo en las mejores condiciones de salud (Salas & Marat, 2000).

En base a lo planteado, los ambientes saludables como estrategias pedagógicas permiten poner en práctica la enseñanza de la higiene corporal como parte del autocuidado de las etapas del ciclo de vida de los estudiantes, por esta razón, la I.E. La Tulia, ha insertado en sus proyectos pedagógicos temas de higiene y autocuidado especialmente en estudiantes de educación media y secundaria, debido a que estos se encuentran en la etapa de desarrollo donde la higiene suele ser descuidada, viéndose reflejada en algunos adolescentes como ansiedad (problemas de obesidad y desnutrición); en otros su pH, se ve afectado por diversos factores (la humedad, el sudor, el sebo, la zona anatómica, etc.); así como el mal aliento bucal producto de la acumulación de bacterias en la boca y dientes, caries, enfermedades de encías o trastornos que pueden causar mal aliento, entre otros cambios no menos importantes que atraviesan los jóvenes durante el periodo de adolescencia.

Por esta razón, la necesidad de implementar ambientes saludables en I.E. La Tulia, permite mejorar la calidad de vida de los estudiantes en edad de pubertad, ya que una mala higiene corporal afecta de forma directa su proceso de aprendizaje, siendo este uno de los motivos de los investigadores en desarrollar en ellos, capacidades a través de un proceso de enseñanza-aprendizaje mediados por las TIC, donde puedan ser partícipe sobre la cultura de los hábitos y nuevos estilos de vida, brindándoles mejores formas de vivir y buenas relaciones consigo mismo, con los demás y con el ambiente; “propiciando acciones integrales de promoción de la salud y de bienestar escolar” (Min Salud, 2018).

8.4. Nutrición y hábitos alimentarios como estrategia pedagógica para mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

A partir de la revisión de la literatura de esta investigación, se identificaron en varios países estrategias que incluyen experiencias en materiales educativos didácticos y lúdicos que educan en temas de nutrición y hábitos saludables de alimentación en estudiantes de todas las edades. Tal es el caso de Australia donde “se desarrollan estrategias en comunicación y educación alimentaria y nutricional muy ambiciosas, estructuradas y articuladas con todas las instancias políticas e institucionales del país”, (Cárdenas, 2016), siendo ejemplo para Colombia, y muy especialmente para las instituciones donde se implementan los ambientes saludables en pro del beneficio del estudiante, la familia y la escuela con respecto a la mala alimentación de los menores.

Por su parte, los patrones de conductas de los estudiantes en sus diferentes actividades son resultados de los hábitos alimenticios, en este sentido, “la desnutrición o malnutrición es un estado del organismo causado por el aporte insuficiente de nutrientes o por la deficiente utilización de nutrientes por parte de las células del cuerpo”, (Quintero, Munévar, & Munévar, 2015), en este caso, la mala alimentación del estudiante causa el desgaste de energías incidiendo en el proceso de aprendizaje escolar. De aquí que, la promoción de la salud en los centros escolares sirve para mejorar los patrones de vida de los menores, contribuyendo en su crecimiento y desarrollo, arrojando como resultados positivos un mejor aprendizaje escolar.

Es relevante mencionar, que en “España se ha reconocido la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS), la cual involucra los actores de la sociedad para la promoción de hábitos saludables en la población infantil y juvenil”, (Cárdenas,

2016). El propósito es sensibilizar, mayor conciencia ciudadana sobre los efectos negativos de la obesidad en la salud y el bienestar especialmente de los adolescentes en edades de 12 a 16 años.

La investigación resulta interesante, ya que dichos temas sobre hábitos de alimentación y nutrición balanceada en la escuela es de vital importancia ya que, una mala alimentación no solo afecta el proceso de aprendizaje del estudiante sino también, las actividades físicas las cuales influyen en otras funciones como el crecimiento, la conducta, la capacidad de trabajar en clase, el aumentando del sedentarismo y aislamiento con los demás compañeros.

En concordancia a lo anterior, en la I.E. La Tulia, se observa un grupo de estudiantes con problemas de sobre peso y de sedentarismo, lo que resulta preocupante para los investigadores ya que son jóvenes de 12 a 14 años de edad, quienes ya padecen de problemas psicológicos producto al rechazo y bullying de sus compañeros por no realizar adecuadamente las actividades, juegos o ejercicios físicos, dicha situación demuestra que la relación entre la actividad física y la salud de los estudiantes, estimula la producción de cambio y adaptaciones fisiológicas en el organismo.

Por esta razón, el estudio plantea mejorar la calidad de vida de los estudiantes de la I.E. La Tulia, teniendo en cuenta que es una comunidad educativa vulnerable y que alberga una población estudiantil de escasos recursos, donde la mayoría de los estudiantes se benefician del programa de alimentación escolar que maneja la institución, siendo este medio una de las ventajas para promocionar el adecuado consumo de alimentos útiles y nutritivos para la salud, los horarios y espacios en los que se debe consumir los alimentos, así como también algunas prácticas relacionadas con el control de peso. Dichas acciones permiten satisfacer las necesidades físicas del organismo de los estudiantes.

9. Marco conceptual

9.1. Ambientes Saludables

Los ambientes saludables dentro de las instituciones educativas son comprendidos como todas aquellas medidas de higiene que se establecen en las plantas físicas escolares, para ofrecer a los educandos un ambiente adecuado a su aprendizaje. Para Ochoa, Ortiz, Galeano, y Cortés (2009), los ambientes saludables están asociados de manera casi exclusiva,

“a asuntos prácticos y bastante rutinarios como son el aseo del salón, la higiene personal, tareas a las que se le dedica un porcentaje significativo del tiempo de las(os) estudiantes y maestras(os), dejando de lado otros aspectos de trascendencia en la constitución de los ambientes saludables como son las maneras de interactuar, la forma en que se toman las decisiones y se distribuyen las responsabilidades, el uso que se hace de los bienes públicos, el tiempo dedicado al descanso y al ocio, las prácticas individuales o colectivas generadoras de placer o bienestar, entre otros”. (Ochoa, Ortiz, Galeano, & Cortés, 2009)

En este sentido el término ambiente implica una concepción dinámica, cuyos elementos básicos son una población humana, un entorno geográfico, y una infinita gama de interacciones entre ambos elementos", (Quintero, Munévar, & Munévar, 2015). De aquí que, a ecología del aula ha emergido como tema relevante en las sociedades actuales, ese lugar de interacciones culturales entre profesores y estudiantes, su organización, adecuación y efectos sobre el aprendizaje, es considerado como un microsistema de conductas donde se dan roles y expectativas de cumplimiento, pero también tensiones, conflictos y contradicciones entre los protagonistas de la educación. (Ochoa, Ortiz, Galeano, & Cortes, 2009:7)

9.2. Escuelas saludables

Para este apartado es necesario definir el término “Escuela” conocido como el espacio propicio para el fortalecimiento de las potencialidades y habilidades de niños (as) y adolescentes, para el aprendizaje de nuevas formas de pensar, sentir y actuar frente a la vida y la salud...”, (Min Salud, 2018).

Ahora bien, al hablar de “Escuela Saludable”, se debe entender como el ámbito escolar, orientados a aumentar la capacidad y oportunidades de todos los miembros de las comunidades educativas para mejorar la salud, el aprendizaje, la calidad de vida y las oportunidades de desarrollo humano integral y sostenible. (Ministerio de Protección Social, 2015, citado en Min Salud, 2018:7). Vale la pena resaltar, que esta iniciativa de escuelas saludables surge en 1977, por el MSPS con el nombre de “Escuelas promotoras de la salud” impulsada por OPS/OMS desde 1995, (Min Salud, 2018).

La finalidad de las escuelas saludables es promocionar mediante estrategias educativas la prevención y protección de la salud de los estudiantes, mediante el desarrollo de sus capacidades cognitivas que les permitan mejorar la salud, y por ende la calidad de vida y las oportunidades de desarrollo humano y social.

9.3. Las TIC como herramientas de aprendizajes

Para Hernández (2017), las TIC “basa su concepción en transmitir y estimular sus recursos a través de la utilización de herramientas tecnológicas, generando un producto más rápido y eficiente”, esto significa, para los docentes a quienes ya no es suficiente el adecuado intercambio comunicativo cara a cara, una actualización en sus métodos de enseñanzas, y para los estudiantes

la construcción creativa de su propio aprendizaje, seleccionando lo que él considera útil para su formación académica y personal.

Sin duda, la tecnología de la información y la comunicación ha contribuido como el motor para generar oportunidades de manera importante en el ámbito de la educación, especialmente en los escenarios educativos modernos, en este sentido, las TIC se han convertido en un elemento fundamental en los ambientes escolares saludables espacialmente en el quehacer docente, no está demás expresar que, así como un día la calculadora o la grabadora evolucionaron, hoy en día la enseñanza lo hacen con las TIC, las cuales son consideradas un nuevo ambiente de aprendizaje donde el estudiante es capaz de convertirse en el protagonista y constructor de conocimientos, Granados (2015, citado en Hernández 2017), comenta como estas herramientas digitales, dejan a un lado los medios tradicionales como “pizarras, lápices, tizas, etc.; y da paso a la función docente, basada en la necesidad de formarse y actualizar sus métodos en función de los requerimientos actuales”.

El marco conceptual nos permite tener claridad sobre los conceptos que se desarrollaran en esta investigación, permitiendo así su correcto uso e implementación. El tener claras estas definiciones permitirá una mejor apropiación de los conceptos facilitando el proceso de intervención y motivación.

10. Metodología

Conociendo nuestros objetivos específicos y el problema a ser analizado, es necesario realizar un marco metodológico que permitirá ejecutar la investigación de una manera ordenada y pertinente. El desarrollo del marco metodológico implica seleccionar el tipo de investigación, ver y explicar qué modelo de investigación y fases serán usados, describir la población y muestra, ver cuáles son las variables para analizar, seleccionar las técnicas e instrumentos de recolección de datos y las técnicas de información utilizadas posteriormente. Este proceso metodológico permite conectar el marco de referencia y el trabajo investigativo, buscando una solución confiable el problema educativo planteado. Así mismo señala Arias (2012) el marco metodológico es el “conjunto de pasos, técnicas y procedimientos que se emplean para formular y resolver problemas”.

10.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación seleccionado que nos permitirá encontrar el camino adecuado para encontrar la respuesta a la pregunta de investigación planteada ¿Cómo implementar ambientes saludables por medio de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia, Valle del Cauca? es la investigación mixta, este tipo de investigación implica combinar los enfoques cuantitativo y cualitativo en una misma investigación, el poder analizar variables desde estos dos aspectos nos permitirá comprender mejor el fenómeno de investigación sobre la muestra estudiada.

El método de investigación mixta realiza un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos, donde son recolectados y analizados datos cuantitativos y cualitativos, así como una discusión conjunta, que permite realizar inferencias sobre la muestra analizada y lograr un mejor

entendimiento del fenómeno estudiado (Hernández Sampieri y Mendoza, 2008); la metodología adoptada para el desarrollo del trabajo de grado “Implementación de ambientes saludables por medio de las TIC para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia” permitirá poder ser replicado en otras instituciones educativas, aplicando la metodología detallada, usando los instrumentos de recolección de datos y los materiales diseñados por medio de las TIC.

10.2. Población y muestra

La institución educativa la Tulia es un corregimiento del municipio de Bolívar, Valle del Cauca, se cuenta con aproximadamente 600 familias, pertenecientes al estrato socioeconómico 1 y 2 quienes se dedican principalmente a la agricultura y ganadería. En su mayoría son familias recompuestas y muy pocas nucleares. La población de la Institución Educativa es de un bajo nivel escolar ya que prefieren trabajar que estudiar. Se cuenta con 530 estudiantes desde el preescolar hasta la media vocacional.

La institución educativa escuela La Tulia, tiene definida una estructura organizacional interna, de la siguiente manera; un rector, dos coordinadores, veintinueve docentes de aula, una orientadora escolar, cinco personas de servicios de apoyo (administrativo y de servicios).

Esta investigación está dirigida para los estudiantes del grado séptimo de la Educación básica secundaria, este grado está conformado por 16 hombres y 22 mujeres, teniendo así un total de 38 estudiantes con edades comprendidas entre los 13 y 16 años, en quienes se caracteriza por no conocer cuál sería una dieta saludable y un adecuado aseo personal.

Según García (2018) se deben fortalecer los conocimientos sobre alimentación saludable y un buen aseo personal en el ámbito escolar, por ello es necesario realizar un diagnóstico para

establecer porqué su alimentación y aseo no son los apropiados para su edad, y teniendo en cuenta este diagnóstico diseñar estrategias mediante los recursos educativos digitales, estos recursos son un auge para estas generaciones y la innovación permite que los estudiantes sean apasionados por aprender y experimentar con los recursos educativos digitales que no conocen y lo puedan llevar a la práctica y así convertirse en un aprendizaje significativo, este diagnóstico nos permitan priorizar estas temáticas que no son de su apropiación y mejorarlas para que en un futuro sean aprovechadas al máximo y por ende crear cultura en su núcleo familiar.

10.3. Organizador gráfico de las narraciones sobre el diseño

Según Balestrini (2006) el diseño de investigación es un “plan global de investigación que integran de un modo coherente y adecuadamente correcto, con técnicas de recolección de datos a utilizar, análisis previstos y objetivos”.

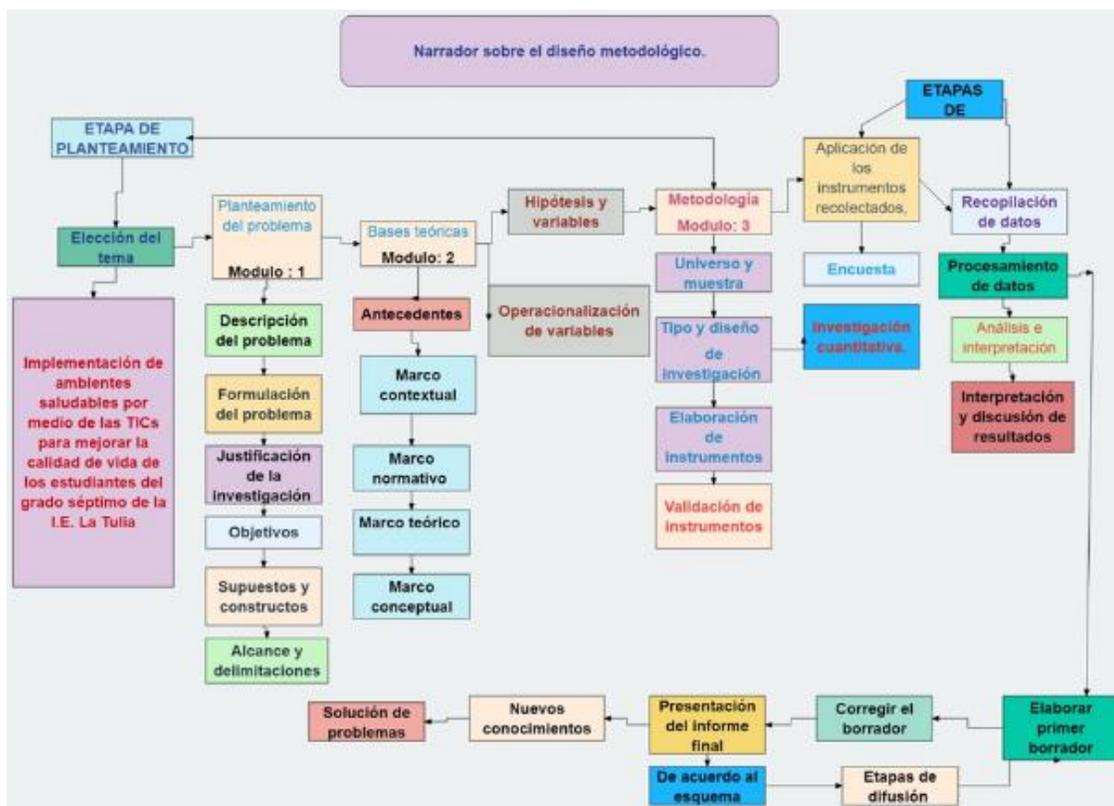
Según lo señalado por Sabino (2007)” proporcionar un modelo de verificación que le permita contrastar hechos con teorías, y su forma es la de una estrategias o plan general que determina las operaciones necesarias para hacerlo”.

En lo que respecta a la investigación planteada con la Implementación de Ambientes Saludables por medio de las TIC para mejorar la calidad de vida de los estudiantes del grado séptimo de la I.E, La Tulia, encaminada a la incorporación de una propuesta que mejore la

calidad de vida de los estudiantes con un enfoque mixto. Según Sampieri. R, (2014) “enfoque cuantitativo se fundamenta en un esquema deductivo y lógico que busca formular preguntas de investigación e hipótesis para posteriormente probarlas”. Utilizando la recolección y el análisis de datos a partir de una encuesta para saber a cerca de la alimentación, higiene personal y estado físico de los educandos de séptimo grado de la I.E. La Tulia, con un modelo de investigación acción pedagógica, este diseño metodológico permite describir e interpretar el contexto y sus realidades cotidianas en este caso los niños y jóvenes educandos de la institución, que dejaron ver la problemática a partir de la realidad como es la inadecuada alimentación y la falta de hábitos en la higiene personal, donde se diseñó y se puso en marcha una estrategia de intervención en la aplicación del modelo pedagógico que le permita mejorar la calidad de vida de los niños y jóvenes como parte de esta población.

La experiencia de investigativa permitirá la contextualización y las prácticas pedagógicas aplicadas y mediadas por las TIC, teniendo en cuenta el modelo pedagógico institucional conductista logrando una mejor calidad de vida de los niños y jóvenes del grado séptimo, aplicando las estrategias de la motivación, participación activa y el fortalecimiento por medio de actividades prácticas de aplicación para llegar a la evaluación del modelo pedagógico aplicado, finalmente esta investigación y aplicación permite fortalecer estrategias de enseñanzas que faciliten el aprendizaje mediado por Las TIC, de una alimentación adecuada y balanceada y buenos hábitos de higiene personal en la (I.E).

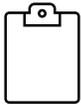
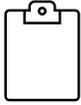
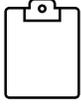
Figura 1. Narrador sobre el diseño metodológico.



10.4. Narraciones

Tabla 2. Narraciones de los objetivos específicos

Objetivos específicos	Variable	Indicadores	Instrumentos	TIC Diseñada
Describir la alimentación e higiene personal de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia.	Condiciones de alimentación e higiene personal de la muestra	Identificación participante. Alimentación básica. Alimentación saludable. Higiene personal.	Prueba diagnóstica (encuesta)	Encuesta en Google formularios 
Diseñar una propuesta pedagógica que mejore la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia.	Desarrollo de la propuesta pedagógica con materiales pertinentes a la intervención	Utilización de medios digitales para el desarrollo de la propuesta	Página WEB con el contenido del desarrollo del proyecto y el elemento de aplicación	Página WEB plataforma WIX 
Aplicar el diseño pedagógico que permite mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia.	Interés y logro de objetivos en los participantes intervenidos con los materiales diseñados	Participación activa de los estudiantes de la muestra.	Libro electrónico “Creando hábitos saludables por medio de las TIC en la etapa escolar”	Libro digital creado en la plataforma BOOKCREATOR 

<p>Evaluar el modelo pedagógico aplicado que permitió mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia</p>	<p>Condiciones y motivación de los participantes sobre la alimentación e higiene personal al finalizar la intervención</p>	<p>Nueva percepción de los participantes sobre su alimentación e higiene personal. Aceptación de los materiales creados de intervención. Opinión del participante sobre cambios de hábitos.</p>	<p>Prueba de salida (encuesta)</p>	<p>Encuesta en Google formularios</p> <p>Unidad 1. Alimentación saludable</p>  <p>Unidad 2. Actividad física.</p>  <p>Unidad 3. Higiene personal</p> 
---	--	---	------------------------------------	--

10.5. Categorías o variables

Esta investigación ha sido diseñada con el objetivo de Implementar ambientes saludables por medio de las TIC para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia, para lo cual se ha diseñado una encuesta inicial mediante el uso de la herramienta de formularios de Google que permitirá tomar los datos diagnósticos, posteriormente se diseñaron elementos TIC de intervención bajo diversas plataformas y por último una prueba de salida para medir el logro de nuestro objetivo.

En el primer objetivo de la investigación buscamos describir la alimentación e higiene personal de la muestra, se logrará mediante la aplicación de una encuesta utilizando Google formularios con preguntas pertinentes a los hábitos, preferencias y frecuencia en la alimentación, también tendremos preguntas para describir los hábitos y preferencias en la higiene personal.

Una vez descrita las preferencias de alimentación e higiene personal de la muestra se procederá con el cumplimiento en el segundo objetivo de la investigación que busca diseñar una propuesta pedagógica que permita mejorar la calidad de vida, en el cual serán diseñados diferentes elementos de intervención utilizando las nuevas tecnologías de información y comunicación, estos elementos diseñados buscan poder crear una mayor conciencia y motivación para que se tengan hábitos de alimentación saludable y buena higiene personal.

Teniendo el diseño de la propuesta pedagógica continuaremos con el tercer objetivo de este trabajo que es aplicar el diseño pedagógico en el aula, esta aplicación de todos los elementos diseñados siempre tendrá un acompañamiento constante y observación sobre la aceptación y avance de nuestro objetivo general, toda la aplicación se realizará en la Institución Educativa La Tulia ya que en ella se encuentra las herramientas necesarias para poder ejecutar los materiales diseñados.

Y por último con el fin de saber si se realizó una correcta intervención llevaremos a cabo nuestro cuarto objetivo específico, donde evaluaremos el modelo pedagógico aplicado, esto lo realizaremos mediante el uso de Google formularios realizando una comparación de datos iniciales y finales con el fin de observar si se tiene un cambio en el comportamiento y preferencias de consumo de alimentos saludables e higiene personal; también se realizará una

evaluación a cada uno de los materiales utilizados buscando medir su aceptación y logro de las actividades creadas.

10.6. Descripción de técnicas e instrumentos de recolección de datos

Las encuestas de investigación son una herramienta de retroalimentación muy popular cuando se realiza una investigación de aulas, para que esta encuesta sea válida se deben tener en cuenta las buenas preguntas, y tener un equilibrio entre preguntas abiertas y cerradas.

En términos generales para la creación de la encuesta que se aplicara en la fase inicial y posteriormente al finalizar la intervención para lograr responder a la pregunta ¿Cómo implementar ambientes saludables por medio de las TIC para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia, Valle del Cauca?, tiene en cuenta los siguientes aspectos:

- Seleccionar la modalidad de encuesta utilizar.
- Delimitación de las unidades y diseño de la muestra.
- Diseño del cuestionario.
- Validación del cuestionario.
- Administración de cuestionarios.
- Validación del trabajo de campo.

La encuesta diseñada para la recolección inicial de datos ([accede aquí](#)) de la población de estudio en la Institución Educativa La Tulia se considera una encuesta auto administrada, esta es diseñada en formato de Google formularios para poder facilitar su distribución y aplicaciones en el aula de clases, el desarrollo de estas encuestas siempre tendrá el acompañamiento de un tutor o administrador que supervisará y resolverán dudas que exista durante el desarrollo de la encuesta. las principales ventajas desarrollar esta encuesta de manera virtual es poder tener una mayor cobertura y tener respuestas sinceras debido a que se reduce la acción del encuestador.

Tanto en la etapa inicial como la final se ha diseñado una encuesta que cuenta con las siguientes etapas, donde la primera etapa se encontrará la presentación del proyecto de grado y el motivo de la investigación, la segunda etapa permitirá mostrar el consentimiento informado para su aceptación y posterior diligenciamiento de la encuesta, en la tercera etapa tendremos unas preguntas que permitirán realizar una identificación del participante, posteriormente ingresaremos a etapas que nos permitirán conocer las preferencias y frecuencias del consumo de ciertos alimentos, esta etapa que permite caracterizar la alimentación básica, posteriormente entraremos en la alimentación saludable y por último ahí los hábitos de higiene personal y salud bucodental.

La encuesta aplicada en la etapa inicial busca recolectar información que permita caracterizar la muestra de la población de la Institución Educativa La Tulia, las preguntas ha sido diseñada de tal manera que el encuestado se le permita tener diferentes opciones para poder conocer su preferencia tanto de alimentos cómo es la frecuencia de sus consumos; del mismo modo la encuesta aplicada al finalizar la intervención con los materiales pedagógicos diseñados utilizando

las nuevas tecnologías de la información, busca reconocer un avance y concientización referente al mantener los buenos hábitos alimenticios e higiene.

10.7. Valoración por expertos

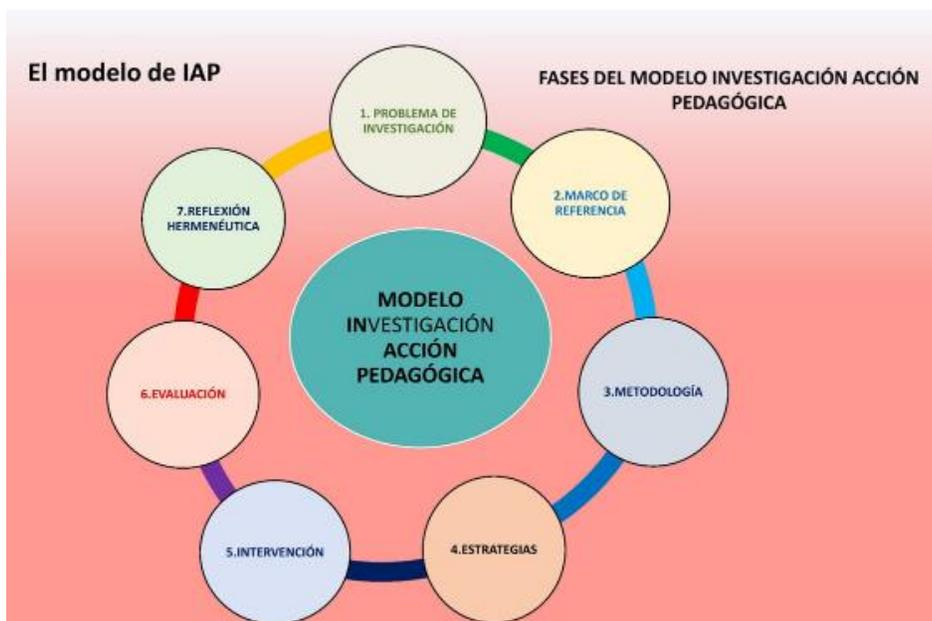
Se ha creado una ficha de validación del instrumento de investigación que puede ser observada en el anexo 1. En esta ficha se encontrará la descripción del evaluador, la descripción de nuestro proyecto de investigación y el criterio de aplicabilidad diseñado.

En la segunda parte se encontrarán los aspectos por evaluar teniendo en cuenta diferentes indicadores, cada uno de ellos podrá ser evaluado de una manera cuantitativa y cualitativa en una escala de 1 a 5, con los conceptos de deficiente, regular, bueno, muy bueno y excelente respectivamente.

10.8. Ruta de investigación

El modelo seleccionado para lograr los objetivos de la investigación es el modelo de acción pedagógica. Este modelo cuenta con 7 etapas como se muestra en la siguiente figura.

Figura 2. Ruta de investigación - modelo de IAP



Fuente. Elaboración propia

10.9. Modelo de investigación usado

El modelo de investigación es investigación – acción pedagógica permite a través de nuestra propuesta de alimentación saludable e higiene personal generar intervención, en los resultados obtenidos del proceso de investigación. De la misma manera se establece un acercamiento con la comunidad estudiantil para establecer las necesidades y plantear una propuesta de mediación que permita convertir significativamente los procesos de enseñanza aprendizaje.

Este modelo de Investigación Acción Pedagógica es pertinente a los objetivos que están planteados en nuestra investigación, y así dar una pronta respuesta a la problemática que existe en el grado séptimo de la institución educativa la Tulia. Los procesos de enseñanza aprendizaje en la práctica pedagógica se desglosan características muy importantes de la investigación acorde a la investigación planteada en la institución educativa la Tulia, al igual que el diseño de una

propuesta pedagógica con la articulación de los recursos educativos digitales que permita fortalecer los objetivos y llevar el proyecto a un fin deseado.

Las siete fases de este modelo consisten en la aplicación de un enfoque científico para estudiar dificultades educativas. Según Ary, Jacobs & Razavieh, (1996) Tiene como meta revelar principios generales o interpretaciones de comportamientos que puedan ser usados para exponer, predecir o controlar eventos en situaciones de la vida institucional. La investigación educativa, está vinculado con las dificultades y necesidades educativas en una sociedad en permanente cambio y transformación, exige que los directivos de las instituciones, los docentes, los escolares, padres de familia requieran contar con el análisis de las necesidades educativas, sociales, institucionales y personales. En estos casos la información es una estrategia de toma de decisión para promover cambios precisos en las prácticas educativas, de enseñanza y aprendizaje, en la organización de las instituciones educativas, docentes con los directivos, en la solución de conflictos entre docentes frente a esta situación.

Stenhouse (1995) propone integrar en el docente los tres roles de investigador, observador y maestro. Al respecto afirma “En mi concepto esto es perfectamente posible, siempre y cuando el profesor ponga en claro que la razón por la que está desempeñando el papel de investigador es la de desarrollar positivamente su enseñanza y hacer mejor las cosas”.

Fases del modelo

Se presentarán a continuación las siete fases del modelo seleccionado para el desarrollo de esta investigación.

Para Elliott (1993), se centra en el revelación y resolución de los problemas a los que se enfrenta el profesorado en su práctica. Supone hacer un análisis sobre los medios y los fines

educativos, donde se relaciona la teoría con la práctica. Se trata del estudio de una situación social con el fin de optimizar la calidad de la acción dentro de la misma, es decir, realizar una intervención sobre las acciones humanas y los contextos sociales vividos por sus pares que tiene como fin ampliar la comprensión de los docentes de y sus dificultades en la práctica.

Según Lewin (1946), Lewin compara esta investigación-y-acción a la que desarrolla el capitán de un barco, observando la dirección de este, moviendo el timón, constatando los resultados de esa acción, volviendo a mover el timón, etc., hasta lograr la ruta correcta.

Problema de investigación

Sala & Arnau (2014), coinciden que una investigación, inicia con el planteamiento de un problema y una posterior pregunta de investigación. La pregunta de investigación da un sentido a la actividad que se realiza, su relevancia e interés. Estas preguntas también orientan a la formulación de objetivos, posterior análisis y discusión de resultados.

El problema en el modelo de investigación seleccionado se centra en dos aspectos fundamentales, en primer lugar, hay que tener en cuenta la identificación de la dificultad de aprendizaje en el aula de clase “Implementación de ambientes saludables por medio de las TIC para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia” y el segundo la propuesta que permite dar solución a dicho problema. En esta fase utilizamos los antecedentes, la justificación, los objetivos, los supuestos y constructos, la precisión y alcance y delimitaciones de la investigación como tal.

Marco de referencia

Se define como “el conjunto de elementos conceptuales (teorías, leyes, principios, categorías, axiomas, formalizaciones matemáticas, paradigmas, modelos...) que se refieren de forma directa al problema de investigación focalizado y que define, explica y predice lógicamente los fenómenos del universo al que éste pertenece. Dichos elementos deben estar, en lo posible, relacionados lógicamente entre sí y constituir una estructura o varias unidades estructurales identificables.” (Cubillos, 2004).

Identificando y exponiendo los antecedentes, las teorías, las regulaciones y/o los lineamientos del proyecto de investigación, donde se integran el marco contextual, marco normativo, el marco teórico y el marco conceptual donde los utilizamos como elementos primordiales en la teoría para el desarrollo de la investigación. La investigación pretende que a través del aprendizaje constructivista los estudiantes del grado séptimo de la I.E. La Tulia participe de forma autónoma y segura en los proyectos o actividades pedagógicas orientados por medio de las TIC. En alimentación saludable, temas de higiene, autocuidado y actividad física. Con la participación de todos los miembros de la comunidad educativa.

La metodología

Arias (2012) el marco metodológico es el “conjunto de pasos, técnicas y procedimientos que se emplean para formular y resolver problemas”. Este método se basa en planteamiento de hipótesis las cuales pueden ser confirmadas o ignoradas por medios de investigaciones relacionadas al problema.

La metodología como organizador del el procedimiento y técnicas para aplicar podemos decir que es la unión entre el marco conceptual y el trabajo de campo donde nos indica la ruta de

cómo se va a abordar, implementar las actividades para dar solución al problema identificado en el aula de clase, donde como investigadores pasamos de la teoría a la práctica por medio de actividades, estrategias, herramientas, instrumentos, como ayudas para llegar a feliz término nuestro trabajo de aula. Dentro de la I.E. La Tulia se ofrece a los estudiantes una planta física con ambientes adecuados de aprendizaje como son el aseo del salón, la higiene personal, loncheras saludables y la práctica en la actividad física, mediado por medio de las TIC.

Estrategias

Para definir el tipo de abordaje que se ejecutó sobre el diseño de un escenario de aprendizaje del diseño, entendemos el concepto de estrategia de aprendizaje como una secuencia de procedimientos o planes orientados hacia la consecución de metas de aprendizaje, mientras que los procedimientos específicos dentro de esa secuencia se definen como tácticas de aprendizaje. (Schunk, 1991).

Para el desarrollo del proyecto se planteó una serie de estrategias, mediadas por las TIC, teniendo en cuenta las necesidades de la población, los saberes y los ritmos de aprendizaje y los referentes teóricos que lo sustentan, con la integración de docentes investigadores y estudiantes del “grado séptimo de la I.E. La Tulia” Valle del Cauca.

Intervención

Según Maher y Zins (1987) la intervención “es venir entre la intervención es sinónimo de meditación o de intersección de buenos oficios, de ayuda, de apoyo de cooperación, Se le atribuye el uso de las ideas de operación y tratamiento”.

Es la acción de carácter educativa para el desarrollo del conocimiento, existe un sujeto agente en este caso los estudiantes participantes en el proyecto de grado y los docentes investigadores. Se desarrolla un aprendizaje basado en problemas, aprendizaje basado en juegos, aprendizaje basado en retos, aprendizaje basado en competencias, aprendizaje basado en proyectos, entre otros.

Evaluación

La evaluación es un recurso que permite optimizar e identificar actividades de mejora para los procesos pedagógicos.

En esta fase se medirá por medio de las actividades de aplicación, observación, intervención pedagógica mediada por las TIC, diseñadas por los maestrantes se evaluará la aplicación y el avance en la solución de la dificultad de aprendizaje, la evaluación se realiza por medio de actividades que desarrolla con los estudiantes del grado séptimo de la I.E. La Tulia durante el desarrollo del proceso y se culmina con una actividad final, como cierre del proyecto de investigación.

Reflexión hermenéutica

“Las teorías en educación tienen un componente intencional y axiológico que determina en gran medida las prácticas docentes” (Clemente, 2007). Los seres humanos se mueven por motivos y propósitos que dan sentido a sus acciones, sus conductas y sus discursos. Cada individuo y la práctica educativa tienen una intención, explícita o implícita y tienen un objetivo.

Encontramos algunas formas de transmitir los mensajes, producción de símbolos (imágenes, iconos, representaciones, comportamientos). También algunas paradojas, semejanzas, anécdotas,

relacionada con los objetivos, teorías, metodología y experiencias donde se presenta una confrontación inteligente entre el problema y los resultados de la intervención pedagógica.

10.10. Técnicas de análisis de la información utilizadas

La técnica de recolección de datos es un insumo relevante en cualquier tipo de investigación ya que permite medir de una manera cualitativa y cuantitativamente la información de forma organizada y con un objetivo específico.

Según SH Mendoza, (2020) “las técnicas constituyen el conjunto de instrumentos en el cual se efectúa el método, mientras que el instrumento incorpora el recurso o medio que ayuda a realizar la investigación, además el uso de técnicas de recolección de información es una etapa donde se inspecciona y se transforman los datos con el objetivo de resaltar información útil, lo que sugiere conclusiones y apoyo a la toma de decisiones”.

Por consiguiente, esta recolección de información se fundamenta en la pregunta de investigación (Implementación de ambientes saludables por medio de las TIC para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia) Los instrumentos de recolección de datos diseñados y aplicados fueron la encuesta cerrada donde nos permitió conocer de una manera cuantitativa los objetivos propuestos en la investigación, los escenarios elegidos para la investigación fueron la escuela pública en la zona rural I.E la Tulia, se hizo con el fin de conocer como los estudiantes de grado séptimo integran la alimentación y los hábitos de higiene a su vida cotidiana. Para el diligenciamiento de la encuesta se utilizó la herramienta de Google formularios, donde se elabora el documento y se envió a los estudiantes por medio de un enlace para su diligenciamiento, esta encuesta se realizó de manera colectiva de tal manera que

se pudiera dar respuesta a cualquier duda presentada por ellos en cuanto al manejo de la herramienta de Google formularios.

En este proceso los maestrantes investigadores utilizamos la técnica de encuesta en concordancia con Caro. (2021)

- Los cuestionarios y las encuestas son técnicas en las cuales se plantea un listado de preguntas cerradas para obtener datos precisos.
- Usualmente se usan en investigaciones cuantitativas, pero también pueden incluirse preguntas abiertas para permitir un análisis cualitativo.
- Es una técnica muy extendida porque permite obtener información precisa de una gran cantidad de personas. El hecho de tener preguntas cerradas permite calcular los resultados y obtener porcentajes que permitan un análisis rápido de los mismos.
- Es un método ágil, teniendo en cuenta que no requiere la presencia del investigador para realizarse. Puede hacerse masivamente por correo, a través de internet o vía telefónica.

La información obtenida por los métodos de recolección de datos, serán exportados, procesados y analizados en Microsoft Excel, esta herramienta nos permitirá hacer diagramas estadísticos y es compatible con Google Formularios.

10.11. Conclusiones

- El modelo de investigación cuantitativa y cualitativa (mixta) permitió plantear el problema de “Implementación de ambientes saludables por medio de las TIC para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia” preparando el proyecto de

investigación por medio de una encuesta, fue necesario realizar un diagnóstico para establecer por qué su alimentación y aseo no son los apropiados para su edad; aplicando la metodología detallada, usando los instrumentos de recolección de datos y los materiales diseñados por medio de las TIC.

- El diseño metodológico aplicado es el modelo de investigación acción pedagógica, este permite describir e interpretar reflexionar el contexto y sus realidades cotidianas, teniendo en cuenta el desarrollo de las fases, analizando las acciones de los estudiantes, padres de familia como la inadecuada alimentación y la falta de hábitos en la higiene personal, en un contexto social y comunitario, experimentado por los docentes de la I.E. La Tulia, donde se diseñó y se puso en marcha una estrategia de intervención en la población y muestra de los 32 estudiantes de la I.E. para mejorar la calidad de vida de los niños y jóvenes como parte de esta población.

- La práctica pedagógica integra, fortalece e implementa nuevas estrategias didácticas para lograr la articulación de las competencias ciudadanas en forma participativa, en busca del desarrollo integral de los educandos que los lleven a identificar y mejorar algunas costumbres en el mundo que los rodea. Finalmente está investigación y aplicación conlleva fortalecer estrategias de enseñanzas que faciliten el aprendizaje mediado por Las TIC, de una alimentación adecuada y balanceada con buenos hábitos de higiene personal en la I.E.

11. Intervención pedagógica o diseño de la innovación TIC, institucional u otro modelo.

11.1. Narrativa de la ejecución de los objetivos específicos.

11.1.1. Objetivo específico 1.

Describir la alimentación e higiene personal de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia.

Para llevar a cabo este objetivo específico se realizó una encuesta en línea mediante el uso de formularios de Google, la cual fue desarrollada en su totalidad en la institución educativa y fue asistida por uno de los docentes investigadores de este proyecto de grado.

La encuesta desarrollada se divide en seis etapas, cada una de ellas buscando conocer las preferencias y condiciones de la muestra. Para acceder clic en el siguiente enlace.



1. Consentimiento informado. Por medio de esta pregunta damos a conocer en medio de que contexto es desarrollada esta encuesta y solicitamos el permiso de tratamiento de información.

2. Identifícate. En esta sección tendremos preguntas que caractericen nuestra población, como estrato socio económico, estatura, edad y peso.

3. Alimentación básica. Buscamos conocer las frecuencias de alimentación y los alimentos consumidos en cada momento.

4. Alimentación saludable. En esta sección realizaremos preguntas que nos permitirán conocer preferencias en alimentos considerados saludables.

5. Higiene personal y salud bucodental. Buscamos conocer en esta sección los hábitos de higiene personal de la muestra.

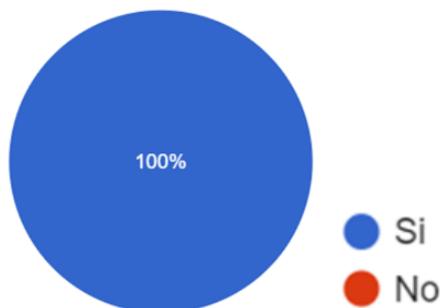
6. ¿Cuál es tu percepción sobre la alimentación e higiene personal? Queremos conocer cuál es la apreciación de la muestra ante la importancia de mantener una alimentación saludable y buenos hábitos de higiene personal.

A continuación, presentaremos los datos obtenidos a cada una de las preguntas realizadas en la encuesta.

1. Consentimiento informado.

Reconozco que he leído y entendido el documento y el trabajo que se realizará.

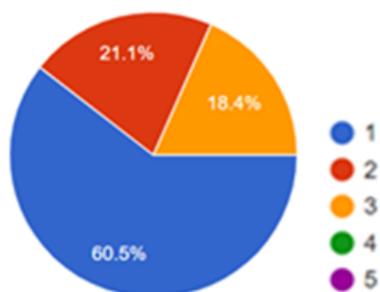
Figura 3. Consentimiento informado.



2. Identifícate.

¿A que estrato socio económico perteneces?

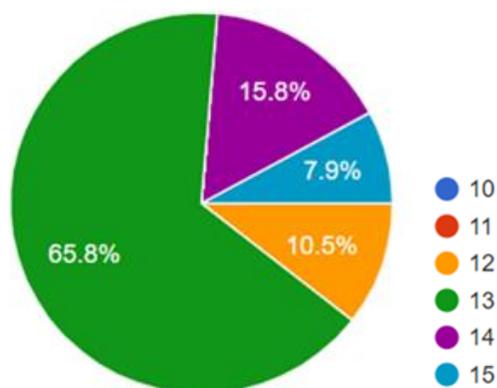
Figura 4. Clasificación del estrato socio económico.



El estrato socio económico preponderante con un 60.5% es el estrato 1, se debe tener en cuenta que la I.E La Tulia se encuentra en una zona rural donde su principal actividad económica es la agricultura.

¿Cuántos años tienes?

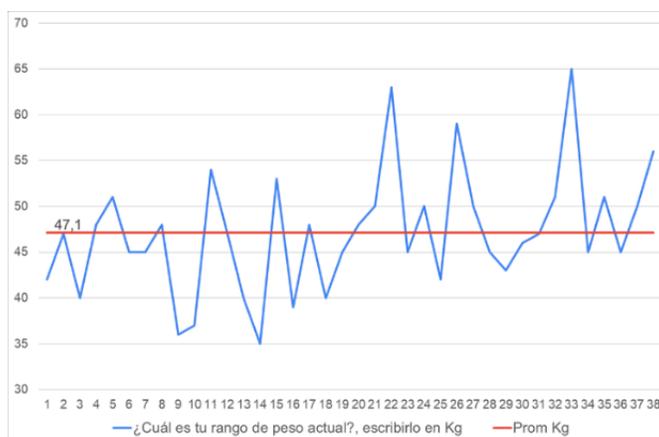
Figura 5. Distribución edad de la muestra.



Los estudiantes que conforman la muestra analizada se encuentran entre los 10 a 15 años, teniendo como mayor población los estudiantes de 13 años con un 65.8% de participación sobre la muestra.

¿Cuál es tu peso actual?

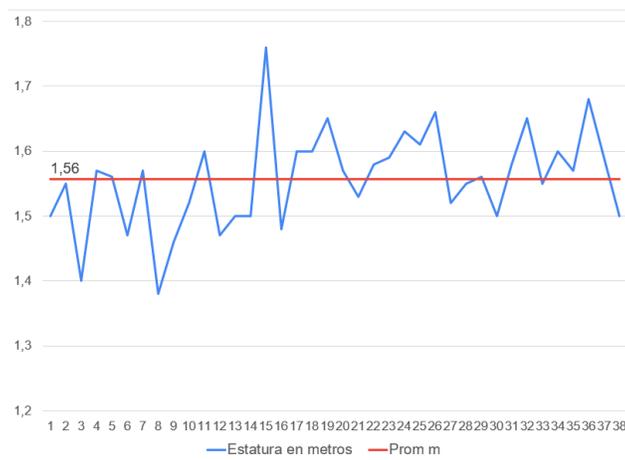
Figura 6. Peso actual de la muestra.



La media de peso de la muestra de estudiantes del grado séptimo es de 47.1 kg.

¿Cuál es tu estatura en metros?

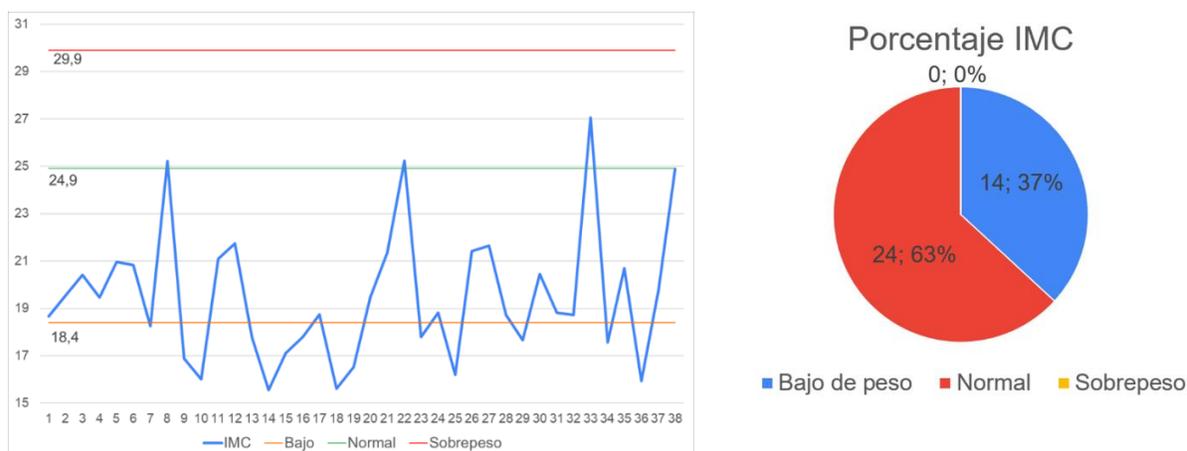
Figura 7. Estatura actual de la muestra.



Se evidencio que la estatura promedio del grupo focal es de 1.56 m.

Para la toma de las medidas de peso y estatura se utilizaron una balanza y cinta métrica, estas medidas fueron tomadas en el aula de clase a cada uno de los participantes, y registrada en el cuestionario de Google formularios.

Figura 8. Índice de masa corporal IMC.



El 37% de la muestra de estudiantes se encuentra en la zona baja de peso, lo cual motiva a la realización de la intervención pedagógica que se realizara en este proyecto.

Al inicio del proyecto de grado donde buscábamos los antecedentes del problema, encontrábamos evidencias como las planteadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que las tasas de sobrepeso y obesidad continúa aumentando en adultos y niños, de 1975 a 2016; en la encuesta nacional más reciente de la situación nutricional de los colombianos (ENSIN) del ministerio de salud fue realizada en 2015, mostro que en Colombia, el 56% de la población entre los 18 y 64 años, está en condición de sobrepeso u obesidad y una de cada cinco personas tiene obesidad. En 2012, Cubides, Moreno y Guarín, de la revista Colombiana Salud Libre, realizaron la investigación más reciente sobre el estado nutricional de los escolares en el Valle del Cauca, departamento donde se encuentra ubicada la Institución Educativa La Tulia, encontrando que el 6,28% de los escolares tiene obesidad y el 14,67% sobrepeso. Por los datos que se han obtenido en el cuestionario de caracterización, la muestra no presenta el comportamiento de las franjas de obesidad que se habían considerado en las investigaciones teóricas previas.

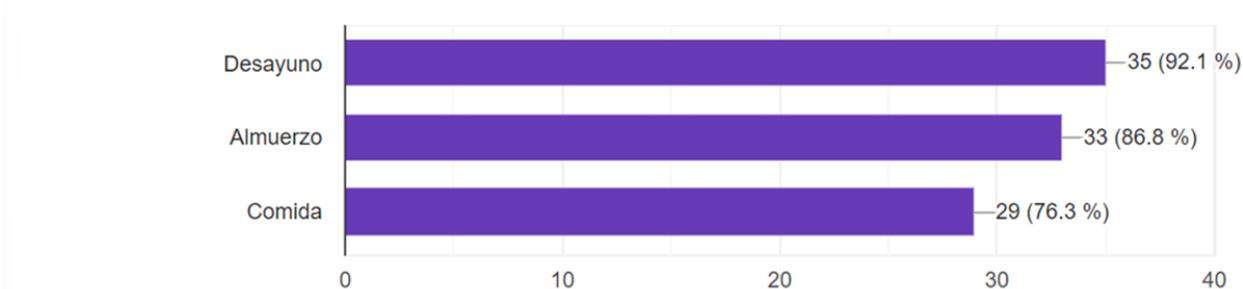
3. Alimentación básica.

¿Qué comidas tomas al día?

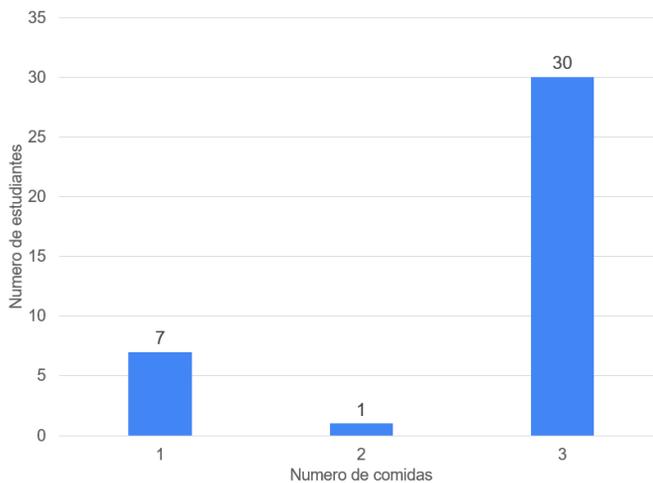
Figura 9. Comidas diarias.

¿Qué comidas tomas al día?

38 respuestas



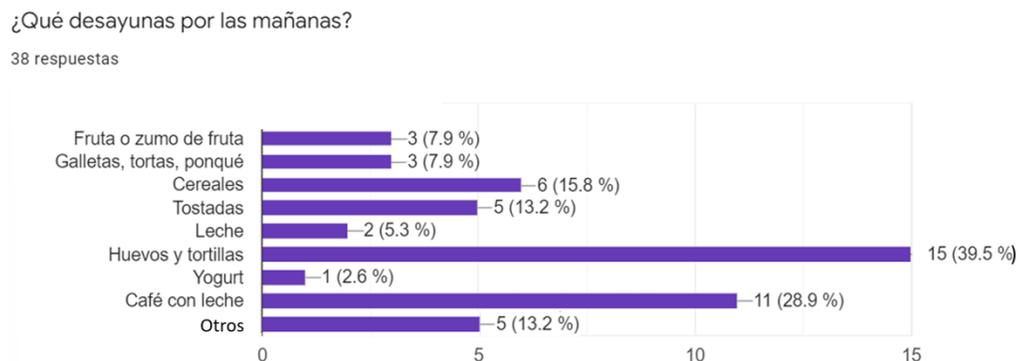
El total de la muestra son 38 estudiantes de los cuales, 35 (92.1%) toman el desayuno, 33 (86.8%) toman el almuerzo y 29 (76.3%) toman la comida.



De la información se evidencia que 7 estudiantes de la muestra solo toman una comida al día, 1 estudiante toma 2 comidas y 30 estudiantes toman 3 comidas al día.

¿Qué desayunas por las mañanas?

Figura 10. Tipo de desayuno.

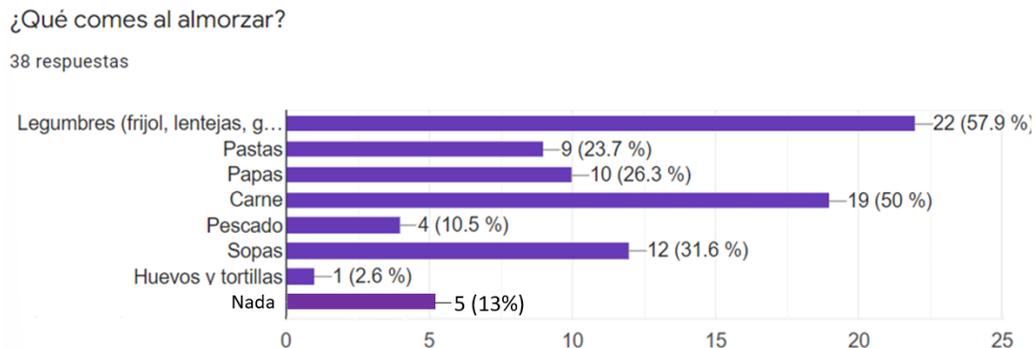


Teniendo en cuenta los resultados obtenidos el 39.5% de los estudiantes consumen huevos en el desayuno, esto debido a la disponibilidad de esta proteína en la región, por esta misma razón el consumo de productos lácteos se encuentra en el 36.8%.

Entre los otros productos que se marcaron como desayuno se encuentran arepa, chocolate y caldo.

¿Qué comes al almorzar?

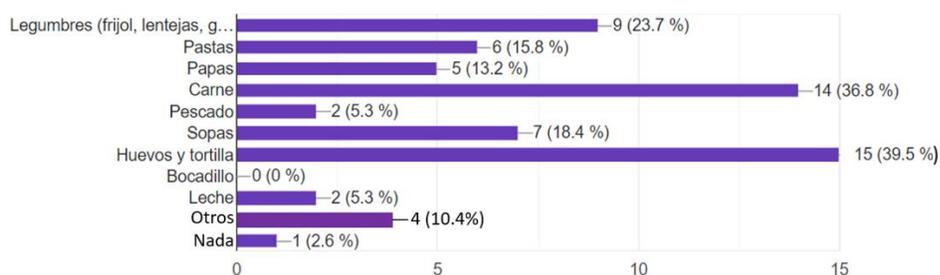
Figura 11. Tipo de almuerzo.



Podemos evidenciar en la gráfica que el 57.9% de los estudiantes consumen legumbres tales como frijol, lentejas, garbanzos y alverja; en esta grafica también se evidencia que 5 estudiantes que equivale al 13% de la muestra no consumen alimentos a la hora del almuerzo.

¿Qué comes?

Figura 12. Tipo de comida.

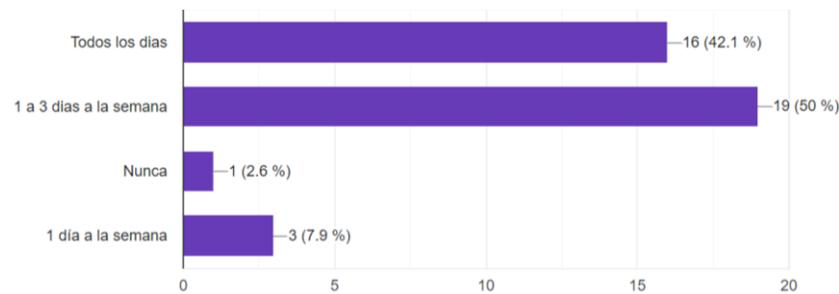


De nuevo la gráfica nos presenta con un mayor porcentaje de consumo los huevo (39.5%), y la carne con 36.8%.

4. Alimentación saludable.

Frecuencia de consumo de verduras.

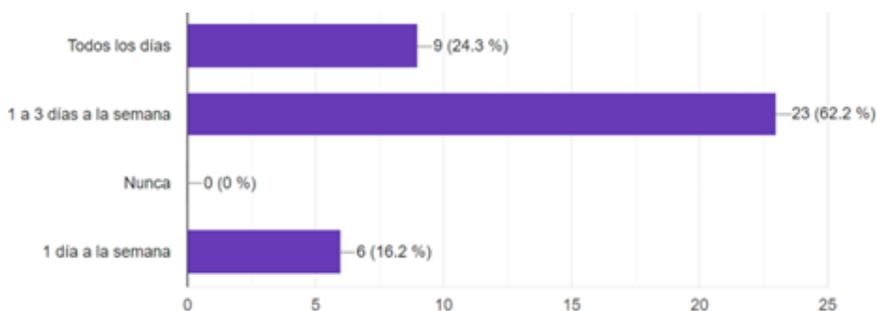
Figura 13. Frecuencia de consumo de verduras.



El consumo de verduras es importante para mantener una alimentación saludable, solo 16 estudiantes de la muestra que equivale al 42.1% consumen todos los días verduras, entre las verduras de preferencia se encuentran, tomate, zanahoria, lechuga y pepino.

Frecuencia de consumo de frutas.

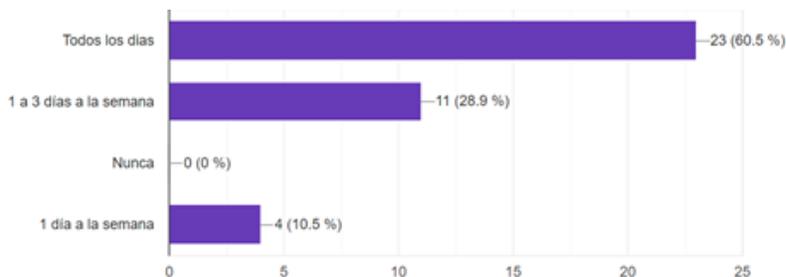
Figura 14. Frecuencia de consumo de frutas.



La grafica muestra que solo 9 (24.3%) niños consumen frutas todos los días, siendo la mayor frecuencia entre 1 a 3 días con el 62.2%, entre las frutas de mayor consumo tenemos, manzanas, naranjas, fresas y mandarina.

Frecuencia de consumo de carnes.

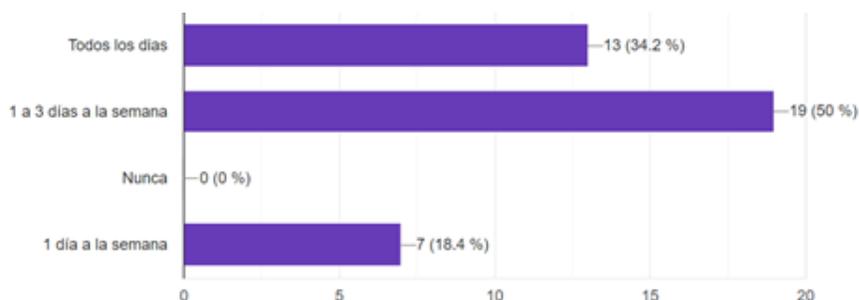
Figura 15. Frecuencia de consumo de carnes.



Se evidencia un alto consumo de carne en la muestra, ya que 23 (60.5%) estudiantes consumen carnes todos los días, entre las principales carnes consumidas tenemos pollo, cerdo, res y tilapia.

Frecuencia de consumo de pastas y legumbres.

Figura 16. Frecuencia de consumo de pastas y legumbres.



19 (50%) estudiantes consumen pastas y legumbres de 1 a 3 veces al día, de las cuales se resalta las lentejas, arroz, espaguetis y habichuelas.

5. Higiene y salud bucodental.

¿Cuándo te lavas las manos?

Figura 17. Frecuencia de lavado de manos.



La grafica muestra que el 71,1% de los estudiantes se lavan las manos antes de comer, y en general tienen el constante lavado de manos durante el día.

¿Cuándo te lavas los dientes?

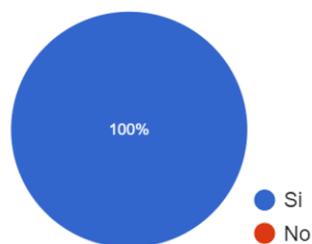
Figura 18. Frecuencia de lavado de los dientes.



En la muestra de estudiantes existe el hábito del lavado de los dientes, el 68,4% de los estudiantes se lavan los dientes después de cada comida.

¿Te cepillas la lengua?

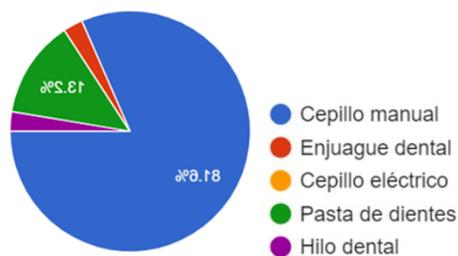
Figura 19. Cepillado de los dientes.



El 100% de los estudiantes se cepillan la lengua durante el lavado de dientes.

¿Qué utilizas para tu higiene bucal?

Figura 20. Utensilios para la higiene bucal



El 81.6% de los estudiantes utiliza el cepillo manual o tradicional y en general existe el cuidado bucal con diferentes utensilios que facilitan su aseo.

¿Cuántas veces te duchas por semana?

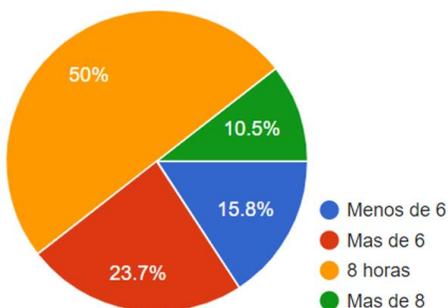
Figura 21. Frecuencia de ducha.



El 100% de los estudiantes de la muestra realizan el baño diario.

¿Cuántas horas duermes normalmente?

Figura 22. Horas de sueño.

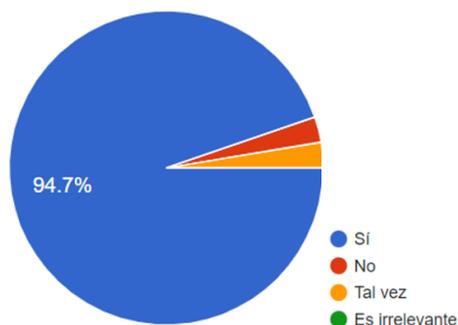


El 60.5% de los niños duerme entre 8 y más horas, este valor se considera aceptable ya que el promedio de edad esta sobre los 13 años.

6. ¿Cuál es tu percepción sobre la alimentación e higiene personal?

¿Consideras que una alimentación saludable mejora tu calidad de vida?

Figura 23. Percepción inicial sobre la alimentación e higiene personal.



El 94.7% de los estudiantes consideran que una adecuada alimentación saludable mejora su calidad de vida.

También se realizó la pregunta abierta ¿Por qué consideras que una alimentación saludable mejora tu calidad de vida?, las respuestas comunes entre los estudiantes son las siguientes:

- Porque nos ayuda a evitar enfermedades.
- Porque nos ayuda ser más fuertes.
- Porque tengo más energía.
- Porque mejora mi desarrollo.
- Porque mejoro la cantidad de vitaminas y proteínas.

Los estudiantes encuestados reconocen la importancia de una alimentación saludable en su desarrollo físico, motor, energético y su aumento de defensas.

¿Consideras que mantener una higiene personal adecuada mejora tu calidad de vida?

Figura 24. Percepción sobre la calidad de vida.



El 92.1% consideran que mantener una buena higiene personal mejora su calidad de vida.

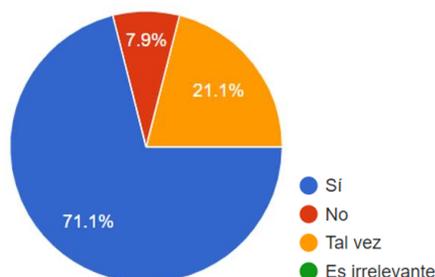
Se realizó la pregunta abierta ¿Por qué consideras que mantener una higiene personal adecuada mejora tu calidad de vida?, las respuestas con mayor frecuencia son las siguientes:

- Porque me siento bien al estar limpio.
- Porque debo cuidar mi apariencia.
- Porque evito enfermedades.
- Porque vivimos mejor así.
- Porque sirve para el autocuidado.

Se evidencia según la participación de los estudiantes en la encuesta que mantener una buena higiene personal mejora su autoestima.

¿Crees que te alimentarías de una manera más saludable después de participar en este proyecto?

Figura 25. Percepción sobre la importancia del proyecto sobre la alimentación.



El 71,1% de muestra focal considera importante la intervención que se realizara frente a adecuada alimentación.

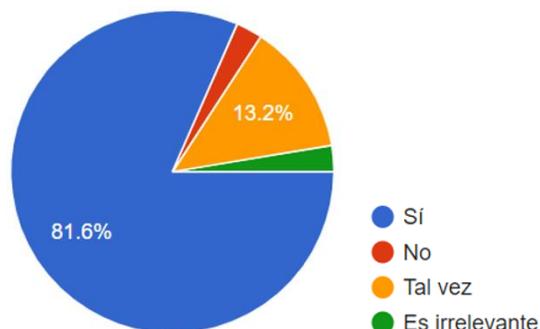
A esta pregunta se le adiciono la siguiente pregunta abierta ¿Por qué crees que te alimentarías de una manera más saludable después de participar en este proyecto?, de la cual resaltamos las siguientes respuestas:

- Porqué me orientaran para tener una mejor alimentación.
- Porqué tendría una mayor conciencia para mejorar mis hábitos de higiene y de alimentación.
- Porqué viviría de una manera más saludable.
- Porqué me ayudara a elegir mejor los alimentos.
- Porqué me ayudara a cuidar mejor mi salud.

Según las respuestas, los estudiantes consideran que es importante mantener una alimentación saludable y les permitirá tener una mejor calidad de vida.

¿Crees que mejorarás tu higiene personal después de participar en este proyecto?

Figura 26. Percepción de la aplicación del proyecto sobre la higiene personal.



81,6% de la muestra considera que después de realizar la intervención pedagógica mejorara su cuidado de higiene personal.

A la pregunta abierta ¿Por qué crees que mejorarás tu higiene personal después de participar en este proyecto?, resaltaremos las siguientes respuestas:

- Porque estoy aprendiendo a cuidar mi cuerpo.
- Porque sirve para cuidar mi salud y cuerpo.
- Porque es importante para mi futuro.
- Porque ayuda a mejorar mi vida personal.
- Porque es mejor vivir sano y saludable.

Se puede observar en la muestra seleccionada un gran interés por aprender y mejorar sus hábitos de alimentación e higiene, esto se evidencia en las respuestas dadas a las preguntas, ¿Crees que te alimentarás de una manera más saludable después de participar en este proyecto? y

¿Crees que mejorarías tu higiene personal después de participar en este proyecto? con un 71,1 % y 81,6 % de aceptación respectivamente.

En la caracterización de la muestra realizada, observamos que se debe tener una mayor conciencia sobre la importancia de la buena alimentación, no fueron encontrados estudiantes en la franja de sobrepeso, pero si, en la franja de bajo peso.

11.1.2. Objetivo específico 2.

Diseñar una propuesta pedagógica que mejore la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia.

En concordancia con lo anterior en el proceso de investigación realizado en la Institución Educativa La Tulia, Valle del Cauca, en el grado séptimo de educación básica, de carácter oficial. En la caracterización de la muestra realizada, observamos, no fueron encontrados estudiantes en la franja de sobrepeso, pero si, en la franja de bajo peso, por ello, se diseña una intervención pedagógica, un libro digital titulado “creando hábitos saludables por medio de las TIC en la etapa escolar”. Este recurso educativo digital contiene tres unidades didácticas, diseñadas como estrategia que permite la implementación de ambientes saludables, apropiación de los elementos esenciales de aplicación en los estudiantes del grado séptimo de la institución educativa La Tulia del Valle del Cauca.

Aprendizajes mediados por las TIC, donde puedan ser partícipe sobre la cultura de los hábitos y nuevos estilos de vida, brindándoles mejores formas de vivir y buenas relaciones consigo mismo, con los demás y con el ambiente; “propiciando acciones integrales de promoción de la

salud y de bienestar escolar” (Min Salud, 2018). Involucrando el uso de nuevas estrategias metodológicas y tecnológicas que no se habían usado anteriormente con este tipo de población, como lo son el B learning o aprendizaje mixto.

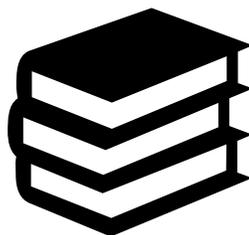
De la misma forma es importante destacar que las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) representan en la actualidad un rol fundamental en el fortalecimiento de los sistemas educativos y en el mejoramiento de la calidad de los procesos de enseñanza y aprendizaje. El Ministerio de Educación Nacional (2012) “Sistema Nacional de Innovación Educativa con uso de TIC” Plantea la estrategia para el uso de Recursos Educativos Digitales a nivel nacional e internacional, estableciendo acciones de investigación, creación, lineamientos y difusión de estos recursos tecnológicos aplicados a la educación.

Para la implementación de este proyecto de aula y respondiendo a las necesidades establecidas en la fase diagnóstica, en el libro digital se plantean tres unidades didácticas que se desarrollan con un tema específico en cada unidad y este a su vez se divide en subtemas, que se van implementando con el estudiante con el acompañamiento de cada docente dinamizador del aprendizaje. Se establece una serie de actividades. Utilizando diferentes recursos digitales con su respectivo enlace; al final de cada unidad se aplicará una evaluación, observando de esta manera el logro de las competencias en cada estudiante.

Por esta razón en la implementación de estas tres unidades didácticas de la propuesta de intervención se establecen como herramientas tecnológicas de diseño y construcción de los recursos educativos digitales. Para esto se implementó el B learning o aprendizaje de tipo invertido, este entendido como. Educación flexibilizada mediante metodologías semipresenciales y apoyadas en canales electrónicos (las nuevas redes de comunicación, en especial Internet),

utilizando además de los espacios presenciales, herramientas o aplicaciones de hipertexto (vídeos, presentaciones en genially, YouTube, educaplay, blog, prezi, evaluaciones en formularios de Google.) como soporte de los procesos de enseñanza-aprendizaje. (Mintic, 2021). Es importante el entender que el B learning nos brinda la posibilidad de usar las dos modalidades la presencial y la virtual con el fin de fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje por medio del uso de diferentes herramientas tecnológicas el fin de implementar una estrategia didáctica, pedagógica basada en la planeación disponible en cada unidad.

Para acceder al material diseñado se debe ingresar al siguiente enlace.



Unidad 1.

Actividad (1).

Tema: Función de nutrición en el ser humano.

Actividad: Órganos del sistema digestivo y su función, alimentación saludable.

Objetivos:

- Identificar los órganos del sistema digestivo y describir el funcionamiento.

- Reconoce la importancia de consumir una alimentación saludable para mantener buena salud.

Material: Guías, Vídeo, presentación en visme, tablero.

Duración: 3 hora.

Desarrollo:

El docente aplicador del proyecto comienza la explicación con una guía de función de nutrición, se diseñó y se grabó un video tutorial, desarrollado por los docentes donde se explica proceso de nutrición en el ser humano a partir del consumo de alimentos, para diseño de este vídeo se hizo una presentación en visme, se utilizó la técnica para grabar en screencast, posterior a esto el vídeo fue subido a la plataforma YouTube, igualmente se diseñó una guía de aplicación para la localización de las partes del sistema sugestivo e indicar su función.

Figura 27. Unidad 1. Actividad 1. Alimentación saludable.



Actividad (2)

Tema: Dieta saludable.

Actividad: Utilizar los siete grupos de alimentos saludables.

Objetivos:

Reconoce la importancia de consumir una alimentación saludable para mantener buena salud

Material: Guías, Vídeo, presentación en prezi, Tablero.

Duración: 3 hora.

Desarrollo

En la actividad dos (2) intervención se comienza con una guía de dieta saludable; se proyectó un video de YouTube ¿Cómo debe alimentarse un adolescente? También se diseñó una presentación en prezi donde se explica ¿cómo aprender a consumir una alimentación balanceada? utilizando los siete grupos de alimentos, y un video cuento de YouTube sobre la creación de los alimentos.

Figura 28. Unidad 1. Actividad 2. Alimentación saludable.



Actividad (3).

Tema: Dieta saludable.

Actividad: Guía de alimentos saludables de las familias colombianas (ICBF).

Objetivos:

Dar a conocer el plato saludable de las familias colombianas.

Material: Guías, gamificación en genially, presentación en educaplay, Tablero, evaluación de la unidad.

Duración: 3 hora.

Desarrollo:

En la actividad tres (3) se realizó la presentación de la guía de alimentos de las familias colombianas, se diseñó una presentación en educaplay una video evaluación sobre el uso de una dieta saludable, igualmente de diseño una gamificación en genially para que se aprenda jugando y finalmente esta unidad se aplica una evaluación diseñada en formulario de Google forms.

Figura 29. Unidad 1 Actividad 3. Alimentación saludable.



Unidad 2.

Actividad (1).

Tema: Importancia de la actividad física para la salud.

Actividad: Entrena en tu casa (rutina).

Objetivos:

Identificar las diferentes enfermedades que se pueden presentar por la no práctica de ejercicio.

Material: Espacio para realizar ejercicio, video.

Duración: 2 hora.

Desarrollo:

En el segundo módulo: La importancia de la actividad física para la salud, el objetivo es dar a conocer por medio de una guía de aplicación las diferentes enfermedades que se pueden presentar por la no práctica de la actividad física. En la actividad uno (1) da un enlace de navegación para explicar las enfermedades que se pueden prevenir practicando ejercicio, se lleva a la práctica una rutina de ejercicios durante 30 minutos.

Figura 30. Unidad 2. Actividad 1. Actividad física.

UNIDAD 2
Actividad física

Actividad 1. Importancia de la actividad física para la salud. 2 horas

1. Observa el siguiente video con atención.

ENTRENA EN CASA
RUTINA 30min

2. Realiza la siguiente actividad. [Descárgala aquí.](#)

Actividad 2. Enfermedades que se previenen practicando ejercicio físico. 3 horas

1. Navega y lee detenidamente el siguiente blog. [Accede aquí.](#)

2. Sigue las siguientes indicaciones y practica ejercicio físico. [Descárgala aquí.](#)

16

Actividad (2).

Tema: Enfermedades que se previenen practicando ejercicio físico.

Actividad: Utilizar los siete grupos de alimentos saludables.

Objetivos:

Fomentar hábitos de vida saludable a través de la actividad física.

Material: Guías, Vídeo, blog, Tablero.

Duración: 3 hora.

Desarrollo: En la actividad dos (2) por medio de un blog se explica a través de un enlace las enfermedades que se pueden prevenir.

Desarrollo: En la actividad dos (2) por medio de un blog se explica a través de un enlace las enfermedades que se pueden prevenir practicando ejercicio físico, Se explica una guía de ejercicios como actividad física para la promoción y prevención.

Figura 31. Unidad 2. Actividad 2. Actividad física.



Actividad (3) y (4).

Temas: Estiramiento y calentamiento.

Actividad: La importancia del estiramiento.

Objetivos:

Conocer y valorar el cuerpo como medio para la realización de la actividad física.

Realizar ejercicios de calentamiento antes y después de cada rutina.

Material: Guías, presentación en canva, vídeo de YouTube, gamificación en genially, tablero, evaluación de la unidad en formulario Google forms

Duración: 2 hora cada una.

Desarrollo:

La actividad tres (3) El estiramiento se observa la video presentación sobre el estiramiento, en la actividad cuatro] (4) se observó el video de cuatro minutos sobre el calentamiento, se realizó una presentación en genially sobre la importancia del calentamiento y finalmente se realizó la evaluación sobre la actividad física, en formulario de Google forms.

Figura 32. Unidad 2. Actividad 3 y 4. Actividad física.



Módulo: 3.

Actividad (1).

Tema: Higiene y cuidado personal.

Actividad: Leer la guía de higiene y cuidado personal

Objetivos:

Promover y fortalecer factores de la salud entre ellos la higiene personal.

Material: Guías, Vídeo. Presentación en educaplay.

Duración: 2 hora.

Desarrollo:

El tercer módulo la higiene personal, en la actividad uno (1) de elaboro una guía para leer detenidamente sobre la higiene y cuidado personal. Se observó un vídeo de YouTube ¿Por qué es importante cuidar sobre la higiene personal? se diseñó una presentación video juego en educaplay sobre higiene y cuidado personal.

Figura 33. Unidad 3. Actividad 1. Higiene Personal.

UNIDAD 3
Higiene personal

Actividad 1. Higiene y cuidado personal.

2 horas

1. Lee detenidamente la siguiente guía (higiene y cuidado personal). [Descarga la guía.](#)
2. Observa con atención el siguiente video.
¿Por que es importante cuidar de nuestra higiene personal?
3. Aprende Jugando, Ingreso al siguiente enlace.

¿QUÉ ES LA HIGIENE PERSONAL?
Es la limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.
Nos ayuda a evitar enfermedades.

PRATICANDO LA HIGIENE, CUIDAMOS NUESTRA SALUD.

19

Actividad (2).

Tema: Los hábitos de higiene.

Actividad: Lectura del blog sobre los hábitos de higiene.

Objetivos:

Promover hábitos de higiene en la casa, escuela y en toda la comunidad.

Material: Guías, Vídeo. Gamificación.

Duración: 2 hora.

Desarrollo:

En la actividad dos (2) Los hábitos de higiene primero se descarga un documento educativo sobre los hábitos de higiene, segundo se observa un vídeo de YouTube (Hábitos de higiene personal y auto cuidado) tercero se diseñó una gamificación en genially sobre (aprendo jugando).

Figura 34. Unidad 3. Actividad 2. Higiene personal.

Actividad 2. Los hábitos de higiene.

2 horas

1. Lee detenidamente la siguiente guía (los hábitos de higiene). [Descarga la guía.](#)
2. Observa con atención el siguiente video. (Hábitos de higiene personal y autocuidado)
3. Aprende jugando. Contesta de la manera adecuada y avanza.

"HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL Y AUTOCUIDADO"

genially

UNIDAD 3
Higiene personal

Actividad (3).

Tema: Higiene de las manos.

Actividad: Leer la guía informativa sobre la higiene de manos.

Objetivos:

Orientar sobre el correcto aseo e higiene de las manos.

Material: Guías, Vídeo de YouTube, rompecabezas. Presentación en educaplay.

Duración: 2 hora.

Desarrollo:

En la tercera actividad se elaboró una presentación en puzzel.org se desarrolla un rompecabezas para práctica de lavado de manos y finalmente se elaboró una evaluación en presentación formulario de Google sobre higiene y cuidados del cuerpo.

De esta manera se reconoce la importancia de la implementación del libro digital mediados por el uso de los recursos educativos digitales, para crear hábitos saludables como proceso de enseñanza y aprendizaje.

Figura 35. Unidad 3. Actividad 3. Higiene personal.

UNIDAD 3
Higiene personal

2 horas

Actividad 1. Higiene y cuidado personal.

1. Lee detenidamente la siguiente guía (Higiene en las manos). [Descarga la guía.](#)

2. Observa con atención el siguiente video. Listos a jugar: ¿Por qué tengo que lavarme las manos?

3. Aprende jugando... Realiza el siguiente rompecabezas.

Has finalizado el contenido de la Unidad 3. Higiene personal. Desarrolla el siguiente cuestionario.

21

11.1.3. Objetivo específico 3.

Aplicar el diseño pedagógico que permite mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia.

Las estrategias diseñadas en el proyecto sobre ambiente saludable aplicada a los estudiantes de séptimo grado de la institución educativa la Tulia, obedecen a la necesidad presentada de educarlos en ambientes saludable.

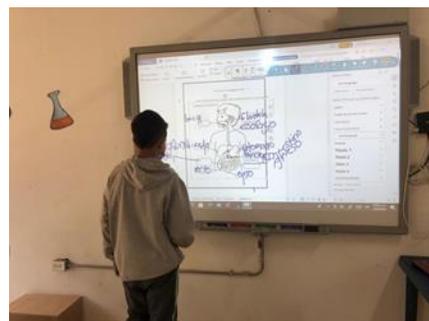
La implementación del proyecto se dio en 3 fases las cuales nos permitió desarrollarlo de manera ordenada.

La primera fase fue la diagnostica, donde determinamos implementarlas con los participantes en el grupo focal seccionado para trabajar en este proyecto, dado que esta población presenta bajos recursos económicos, la fase diagnostica se diseñó con preguntas seleccionadas al contexto donde se podía evidenciar el escaso conocimiento de una alimentación saludable y aseo personal, para tomar la información la terminamos por medio de preguntas cerrada por medio de la plataforma de Google forms, explicándole a los estudiantes el motivo de la encuesta y solicitando su permiso para la realización de la misma, de manera ordenada se les envió le link al grupo de clase para que se desarrollara en sus computadores y teléfonos celulares, dado que la zona tienes dificultades de señal, se les permitió acceder al wifi de la institución para desarrollarla.

La segunda fase fue la más compleja, por que requirió más tiempo ya que por motivos del invierno se tuvo que desescolarizar por varios días hasta tener acceso a una vía segura.

La implementación se dio de la siguiente manera, primero se explicó la función de la nutrición en el ser humano, que está dividida en tres (3) unidades cada una con la misma estructura educativa. Estas unidades se realizaron por medio de guías, donde se pudo evidenciar el interés por el conocimiento frente a este tema, posterior se presentó un video apoyando la información suministrada, dando la oportunidad a los educandos de comprender desde diferentes herramientas educativas (TIC), como prezi, YouTube, educaplay, genially, gamificación, facilitando la comprensión y apropiación de la importancia que tiene para la salud educarse en una alimentación saludable.

Figura 36. Fotografías durante la aplicación de la unidad 1.



La siguiente problemática que se presenta es la poca actividad física en los jóvenes de séptimo grado dado que se encuentran en fincas un poco alejados del casco urbano, por lo cual su actividad física es casi nula, muchos desconocen la relevancia de esta actividad que tiene para su salud, por esa razón no se desestimó y se implementó en cuatro actividades donde le brindamos el conocimiento sobre la importancia del desarrollo físico, las posibles enfermedades que puede llegar a presentar el sedentarismo, ejercicios de calentamiento y estiramiento. Todas ellas de manera practica para mayor asimilación.

Siguiendo la ruta de aplicación, se explica cada uno de los temas anteriores, socializando la pertinencia del tema, medio de apoyo como, videos en YouTube, enlace de archivos pdf, Genially.

Continuando con nuestra problemática tenemos la última pero no menos importante higiene personal, ya que encontramos en la muestra estudiantes hay un gran interés por aprender la importancia de su aseo personal, ellos perciben como una manera de evitar enfermedades y mejorar su aspecto físico.

Permitiendo llegar a ellos de diferentes rutas de acción como lo son las guías proyectadas en tableros digitales, discutiendo los puntos como importancia de nuestra higiene personal, hábitos de higiene personal y auto cuidado, lavado correcto de manos es una información relevante ya que nos encontramos en la actualidad con el virus llamado covid-19. Implementamos recursos educativos digitales y plataformas como YouTube, Educaplay, Genially, Gamificaciones con juegos permitiendo interactuar con la tecnología.

Cada una de las unidades presentadas son evaluadas con Google Forms se le envía el enlace al grupo de clase para su ejecución, en los computadores de la institución y a sus celulares personales.

Se diseñaron preguntas abiertas y cerradas, que nos van a permitir analizar si las estrategias didácticas aplicadas fueron relevantes en la comprensión y a asimilación del objetivo.

11.1.4. Objetivo específico 4.

Evaluar el modelo pedagógico aplicado que permitió mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia.

La evaluación se realizó al finalizar cada uno de los capítulos del e-book creado, utilizando la herramienta de Google formularios, esta herramienta nos permite recolectar de una manera eficiente la información; se presentaron algunos inconvenientes no solo en esta etapa de evaluación, sino en todas las etapas donde se requería conexión a internet para su desarrollo, ya que debido a la ubicación de la institución educativa no se tiene buena señal móvil y el acceso a internet es restringido, pero, se logró el objetivo de aplicar todas las actividades diseñadas. Es de resaltar que las actividades diseñadas por utilizar nuevas tecnologías nos han permitido mantener un interés continuo de los estudiantes en las temáticas tratadas y han entendido la importancia de los hábitos de vida saludable.

Los cuestionarios fueron desarrollados de la siguiente forma:

Cuestionario Unidad 1. Alimentación saludable.

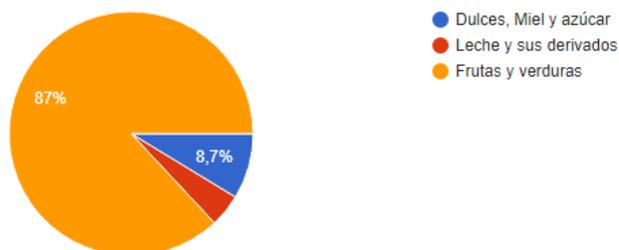


En su primera parte el consta de una identificación del estudiante, posteriormente, realizamos preguntas sobre, ¿cuáles son los alimentos considerados protectores?, ¿cuáles son las raciones de comida daría necesarias?, ¿qué tipo de dieta es indispensable en su edad de crecimiento?, ¿Qué debemos consumir para estar hidratados?, ¿Cuáles alimentos saludables incluye el plato

colombiano?, entre otras, cada una de estas preguntas busca conocer si el estudiante está motivado y es consciente de la importancia de tener una alimentación saludable en su vida diaria.

1. De los siguientes alimentos seleccione los que son considerados protectores.

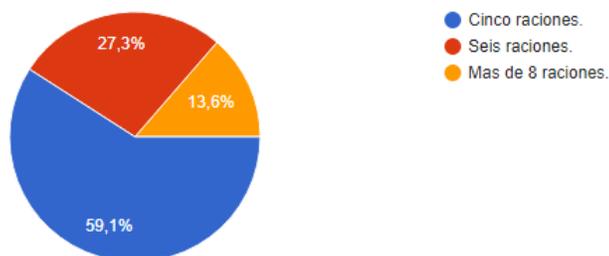
Figura 37. Pregunta. Selección de los alimentos protectores.



El 87% de los estudiantes que los alimentos protectores son las frutas y verduras para mantener un buen sistema inmunológico saludable y prevenir enfermedades.

2. La cantidad de raciones de comida diaria es:

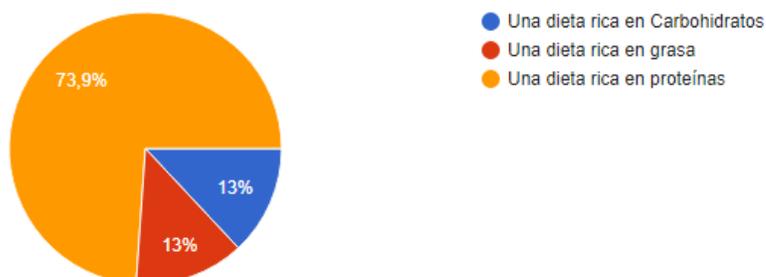
Figura 38. Pregunta. Cantidad de raciones de comida.



EL 59% de los encuestados respondió que se debe consumir cinco raciones diarias para cubrir las necesidades nutritivas, los restantes entre 6 y 8 raciones diarias.

3. Para un niño de tu edad, cuyos músculos y huesos están en crecimiento ¿Qué tipo de dieta es indispensable?

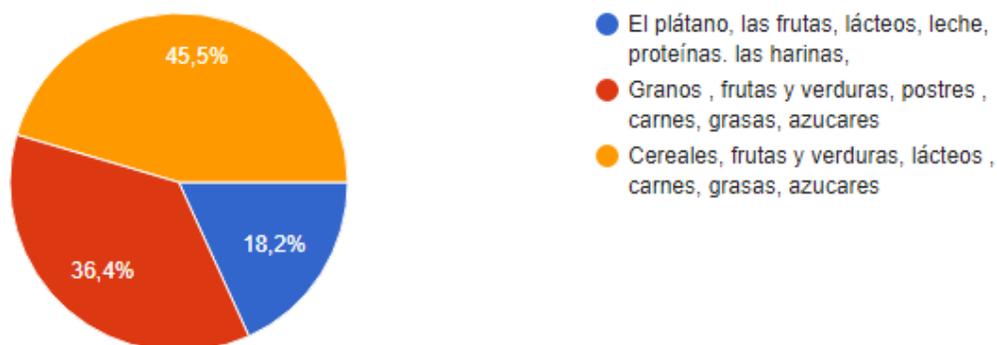
Figura 39. Pregunta. Qué tipo de dieta es indispensable.



Se evidencio que el 73,9% mantienen una dieta rica en proteínas para fortalecer y mantener los músculos y huesos.

4. Entre los seis grupos de alimentos tenemos

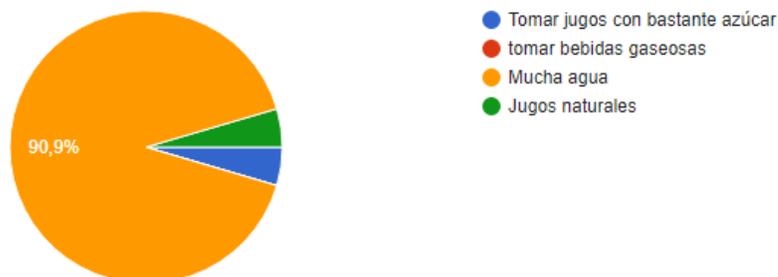
Figura 40. Pregunta. Grupos de alimentos.



A la respuesta a la pregunta de los seis grandes grupos de alimentos el 45.5% respondió correctamente de acuerdo con la guía de alimentos saludables para la población colombiana.

5. Para complementar la dieta de alimentos saludables y estar hidratados debemos:

Figura 41. Pregunta. Complemento de la dieta saludable.



El 90.9% de los estudiantes respondieron que se debe tomar mucha agua para mantener el cuerpo hidratado.

6. El plato colombiano que reúne los 6 grupos de alimentos saludables incluye también:

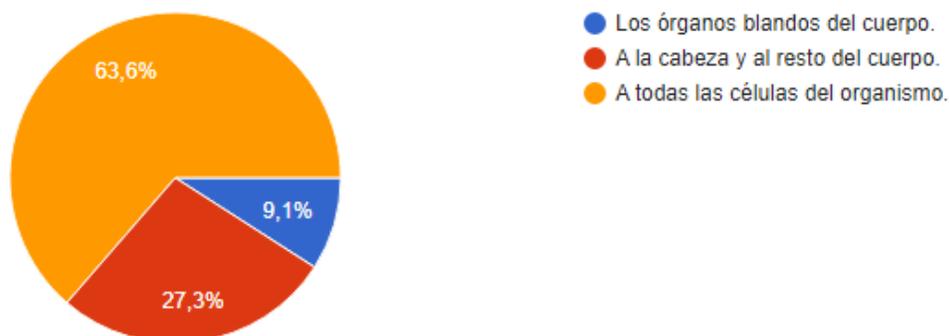
Figura 42. Pregunta. Conformación del plato Colombiano.



Se evidenció que el 72.7% de los estudiantes incluyen los alimentos saludables la actividad física y tomar mucha agua.

7. Los nutrientes en el proceso de absorción llegan a la sangre y luego son distribuidos a:

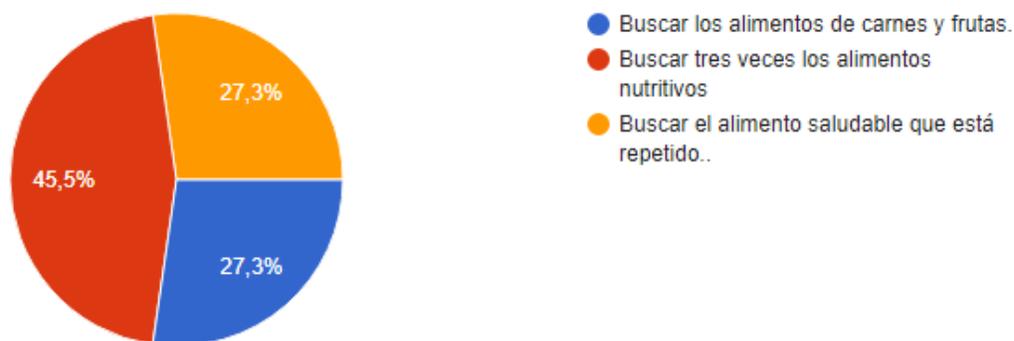
Figura 43. Pregunta. Nutrientes en el proceso de absorción.



El 63.3% de los estudiantes contestan de forma acertada que los nutrientes en el proceso de absorción van a todas las células del organismo para mantener una nutrición saludable.

8. En la gamificación de la alimentación saludable el juego consistía en;

Figura 44. En que consiste la alimentación saludable.



El 45.5% los estudiantes seleccionaron buscar los alimentos más nutritivos para mantener una buena alimentación saludable y balanceada.

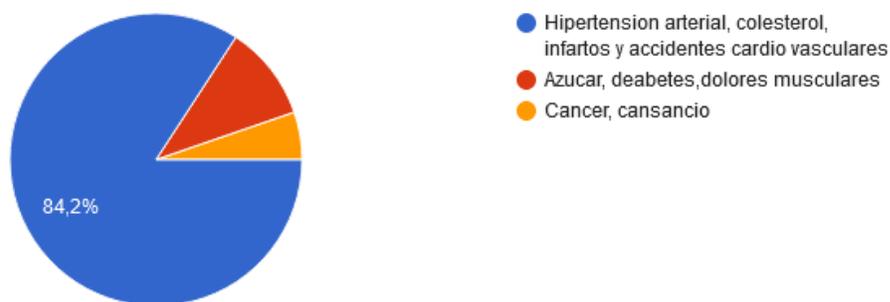
Cuestionario Unidad 2. Actividad física.



Es de resaltar que la unidad de actividad física a pesar de que no fue considerada desde el inicio del proyecto de grado, consideramos que es necesario tener como complemento para lograr hábitos de vida saludable de una manera completa. El cuestionario de esta unidad busca evidenciar que el estudiante adquiere conciencia de que la actividad física es necesaria en nuestra vida diaria para poder mantenernos saludables y mejorar nuestro estilo de vida. En el cuestionario encontraremos preguntas tales, como, ¿Cuáles son los efectos positivos de la actividad física?, ¿Cuáles son los principales riesgos cardiovasculares que tenemos al no realizar actividad física?, ¿Por qué es importante el calentamiento antes de la actividad física?, entre otras.

Los efectos más positivos del ejercicio en la salud actúan sobre

Figura 45. Pregunta. Efectos positivos de la actividad física.

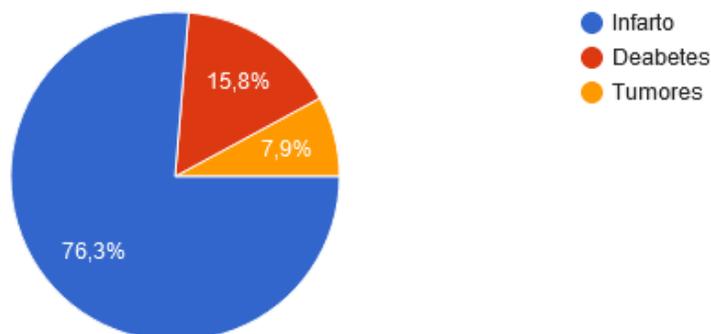


Se evidencia que el 84% de la muestra focal considera que los efectos positivos se presentan en la hipertensión arterial, colesterol, infartos, y accidentes cardio vasculares.

Figura 46. Pregunta. Importancia de la actividad física.

Segun el video de la importancia de la actividad física.¿ cual seria el riesgo cardio vascular, al no realizar activad física?

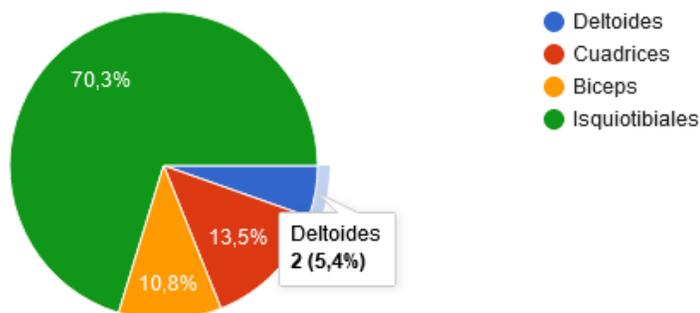
38 respuestas



El 76% de los encuestados manifiestan que el infarto son el factor más determinante en la no realización de la actividad física.

En la imagen cual es el músculo que está estirando.

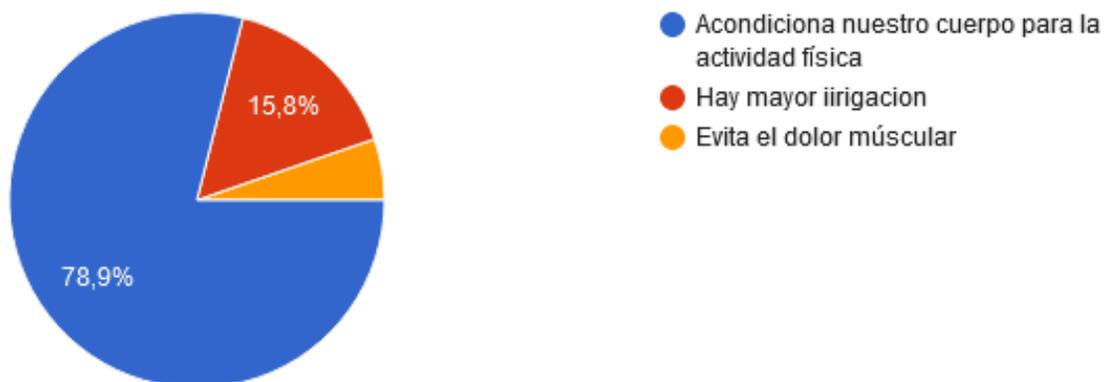
Figura 47. Pregunta. Estiramiento de músculos.



Teniendo en cuenta la imagen de un deportista, que está estirando su cuerpo, el 70% reconoce el nombre del musculo que está realizando el estiramiento.

¿Por qué es importante el calentamiento?

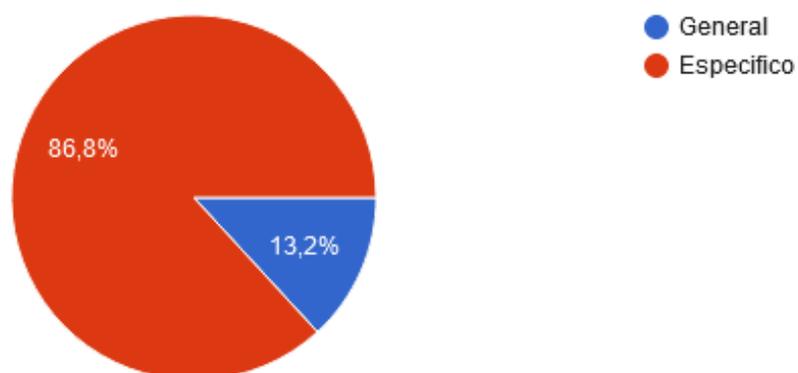
Figura 48. Pregunta. Importancia del calentamiento.



El 78% de la muestra sabe cuál es la importancia de realizar el calentamiento antes de la actividad física.

De acuerdo con la imagen, el ejercicio pertenece al calentamiento

Figura 49. Pregunta. El ejercicio pertenece al calentamiento.



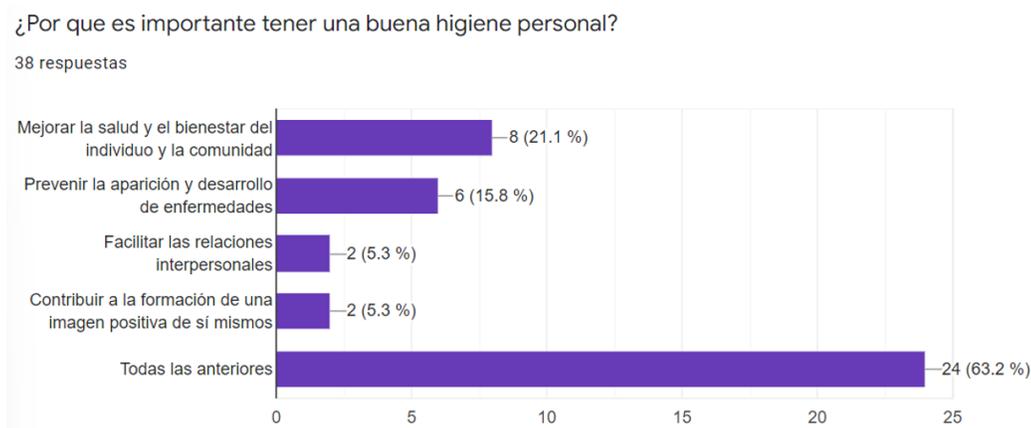
El 86.8% de los encuestados identifican que el ejercicio que muestra la imagen pertenece al calentamiento específico.

Cuestionario Unidad 3. Higiene personal.



En el cuestionario de la unidad 3 que se trata el tema de la higiene personal, tendremos preguntas sobre, ¿Por qué es importante tener una buena higiene personal?, ¿Cuáles son los principales hábitos de higiene personal?, ¿Cómo puedo adquirir hábitos de higiene personal?, entre otras; cuando se realizó la evaluación de entrada para poder caracterizar la muestra, ya los estudiantes daban la importancia de poder mantener hábitos de higiene personal en su vida diaria, y resaltaban de una manera muy relevante el poder evitar enfermedades y mejorar su presentación personal.

Figura 50. Pregunta. Importancia de la higiene personal.

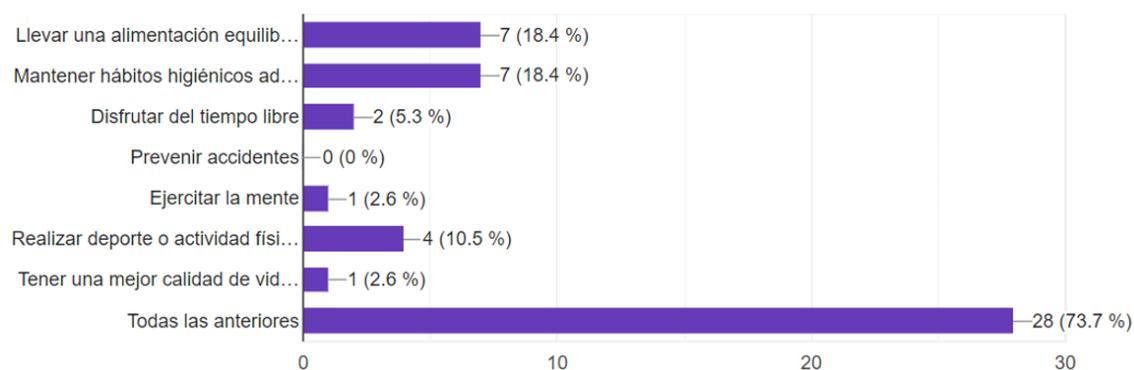


El 63,2% de los estudiantes consideraron que todas las opciones presentadas son importantes para tener una buena higiene personal, entre las opciones se encuentra mejorar la salud y bienestar, facilitar las relaciones interpersonales, mejorar su imagen y prevenir enfermedades.

Figura 51. Pregunta. Factores para una vida saludable.

Cuales de los siguientes factores son determinantes para una vida saludable

38 respuestas

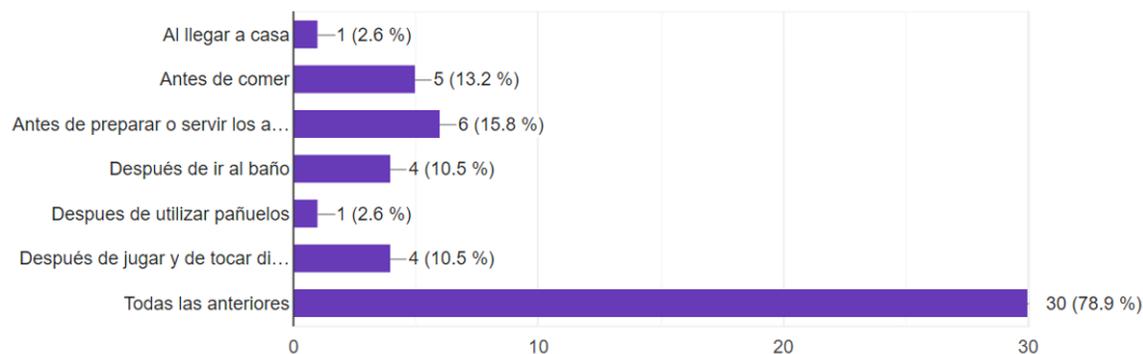


En la encuesta se presentaron diferentes opciones que permitirán llevar una vida saludable, a la cual el 73,7% de los encuestados seleccionaron todas, estas opciones fueron, tener una alimentación en equilibrio, tener buenos hábitos de higiene, disfrutar el tiempo libre, prevenir accidentes, ejercitar la mente, realizar actividad física y tener una mejor calidad de vida.

Figura 52. Pregunta. Cuando debo lavarme las manos.

Cuando debo lavarme las manos

38 respuestas

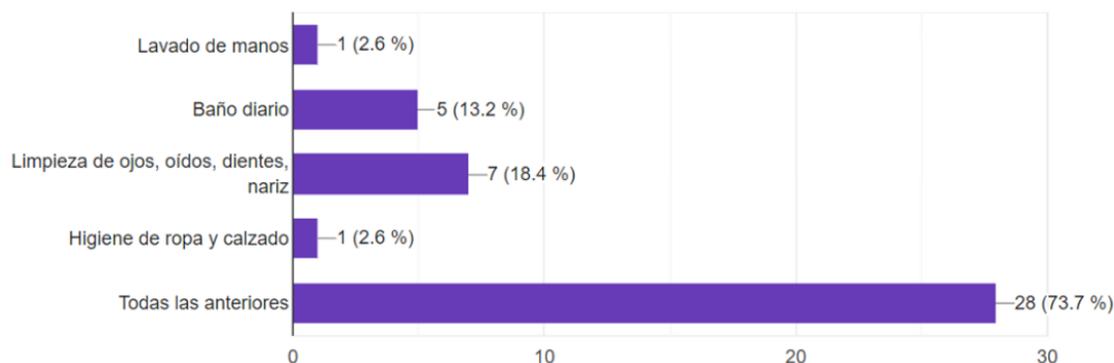


Los estudiantes encuestados tienen el hábito de lavado de manos, ya que se presentaron diferentes momentos del día para realizar esta actividad y el 78,9% seleccionaron que se lavarían las manos en todos estos momentos.

Figura 53. Pregunta. Cuáles son los principales hábitos de higiene personal.

Cuales son los principales hábitos de higiene personal

38 respuestas

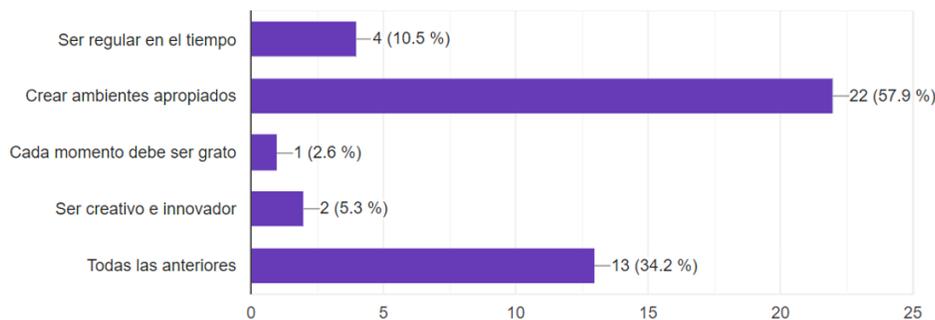


En la encuesta se presentaron los principales hábitos de higiene personal como lo son, el lavado de manos, baño diario, limpieza de ojos, oídos, dientes y nariz, higiene de ropa y calzado, se tiene que el 73,7% de las respuestas se seleccionaron todas ellas.

Figura 54. Pregunta. Como puedo adquirir hábitos de higiene saludable.

Como puedo adquirir hábitos de higiene saludable

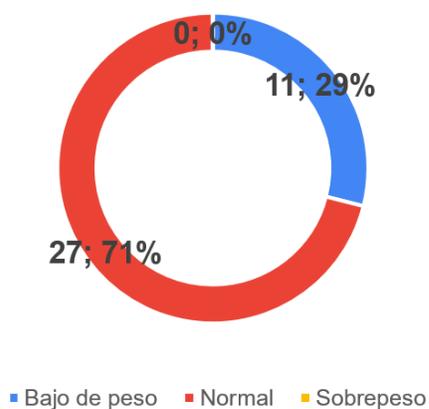
38 respuestas



El 57,9% de las respuestas dadas por los estudiantes considera que se deben crear ambientes apropiados para lograr adquirir hábitos de higiene saludable, por ello la importancia de diseñar materiales educativos como el de este proyecto que permiten sensibilizar sobre la importancia de la vida saludable.

Al finalizar la intervención se tomaron medidas de los estudiantes en la institución educativa, con el fin de comparar con los resultados iniciales, se observó una reducción en los estudiantes que se encontraban en la zona de bajo peso.

Figura 55. Índice de masa corporal después de la intervención.



12. Análisis, conclusiones y recomendaciones

Seguidamente a la fase de implementación de la estrategia metodológica, se continua con el análisis completo de los resultados del libro digital titulado “Creando hábitos saludables por medio de las TIC en la etapa escolar” ha sido elaborado con el fin de implementar una estrategia didáctica, pedagógica basada en la planeación disponible en cada unidad didáctica.

Esta estrategia pedagógica tiene como meta sensibilizar a la comunidad educativa; Permitiendo que cada uno de los objetivos llegue a los estudiantes de una manera más acertada, para la comprensión de una adecuada alimentación saludable, higiene personal y actividad física; estableciendo una secuencia didáctica que lleva a los estudiantes al uso de los diferentes recursos educativos digitales para el desarrollo de los diferentes aprendizajes.

La utilización de este tipo de tecnologías y estrategias metodológicas permitió que los estudiantes accedieran a la práctica de aprender jugando con las gamificaciones, actividades físicas, trabajo colaborativo entre otras. Con la implementación del proyecto se logró que los estudiantes participaran activamente, con mucha motivación desarrollando el trabajo colaborativo.

12.1. Narración Análisis, Conclusiones y Recomendaciones.

La educación colombiana en los últimos años ha tenido cambios que permite que el estudiante interactúe con las TIC, facilitando que el aprendizaje sea más dinámico. Este proyecto nace con la necesidad de educar a los estudiantes de grado séptimo en aprender a conocer como debe ser su alimentación y que este va relacionado con la actividad física e higiene personal y se abordó

con tres grandes objetivos que permitieron trabajar de una manera diferente y utilizando los recursos educativos digitales como medio para la apropiación del conocimiento, y ayudando al educando a comprender y sensibilizar para un adecuado manejo de los alimentos en su vida diaria. El diseño metodológico permite describir e interpretar el contexto y en sus realidades cotidianas de la forma correcta de consumir sus alimentos, el modelo pedagógico permitirá mejorar la calidad de vida de los jóvenes de la muestra, y por medio de la investigación ayudará a contextualizar las practicas pedagógicas aplicadas por medio de los RED.

Tabla 3. Narraciones análisis, conclusiones y recomendaciones.

Objetivos específicos	Técnica empleada	TIC Usada	Hallazgos	Conclusiones	Recomendaciones
Describir la alimentación e higiene personal de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de la encuesta de entrada para caracterización de la muestra. - Toma de datos en campo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formularios de Google. - Hojas de cálculo de Excel. - Power point. 	<ul style="list-style-type: none"> - El 37% (14 estudiantes) de la muestra de estudiantes se encuentra en la zona de bajo peso. - 7 estudiantes de la muestra (38) toman una sola comida al día. - Existe un buen cuidado de la higiene personal, 100% de los estudiantes se bañan todos los días y utilizan algún producto de cuidado bucodental - Existe un gran interés por parte de los estudiantes por querer aprender y entender la importancia de la alimentación saludable e higiene personal (71.1% y 81.6% de la muestra respectivamente). 	<ul style="list-style-type: none"> - Es necesario resaltar la importancia de la alimentación saludable en los estudiantes, buscando obtener una mejor calidad de vida. - Los estudiantes reconocen la importancia de mantener el buen cuidado personal y de generar espacios que generen consciencia sobre este tema. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar una intervención pedagógica que permita a los estudiantes conocer y generar consciencia sobre la importancia de la alimentación saludable y el cuidado personal. - Utilizar herramientas tecnológicas para el diseño de actividades que permitan mantener la atención del estudiante y lograr los objetivos de la intervención pedagógica.

Objetivos específicos	Técnica empleada	TIC Usada	Hallazgos	Conclusiones	Recomendaciones
Diseñar una propuesta pedagógica que mejore la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia	Diseño construcción de recursos educativos digitales presentadas en tres unidades didácticas en un libro digital, utilizando la técnica de B learning	YouTube Genially Google formularios tableros interactivos Educaplay Prezi Canva Puzzel Book creator	-Involucrar a la población en el uso de nuevas estrategias metodológicas y tecnológicas que no se habían usado anteriormente con este tipo de población, como lo son el B learning o aprendizaje mixto	-Se implementó una estrategia didáctica, pedagógica basada en la planeación disponible en cada unidad didáctica. -El B learning nos brinda la posibilidad de usar las dos modalidades la presencial y la virtual con el fin de fortalecer el proceso de enseñanza y aprendizaje	-Seguir fortaleciendo el sistema educativo con el uso de las TIC para en el mejoramiento en la calidad de los procesos con los educandos.
Aplicar el diseño pedagógico que permite mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia	- Socialización de los objetivos propuestos en el proyecto -explicación por parte del docente, de cada una de las actividades que se realizaran en el proyecto. -Realización de las guías taller de alimentación saludable donde cada estudiante realizara las actividades:	YouTube Genially Google formularios tableros interactivos Educaplay Prezi Canva Puzzel Book creator	- Dificultad en el manejo de recursos educativo-digitales - Mala conexión a internet	- Continuar con el manejo de RED, y se hace necesario seguir implementan do material sobre la alimentación saludable en los estudiantes-	-Se recomienda hacerle el seguimiento con el fin de afianzar los procesos y fortalecer los objetivos

	<p>gamificación, dibujo, socialización, video.</p> <p>-guía taller de actividad física, video, practica de ejercicios, entrega de documentos, recurso digital sobre el cuerpo humano,</p> <p>- guía taller de higiene personal, entrega de guías, gamificación,</p> <p>- socialización y diligenciamiento de la encuesta de salida por Google formularios y revisar su impacto en la comunidad de la muestra focal.</p>				
<p>Evaluar el modelo pedagógico aplicado que permitió mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia</p>	<p>- Desarrollo de la encuesta de salida en cada una de las unidades creadas en la intervención pedagógica.</p> <p>- Toma de datos en campo.</p>	<p>- Formularios de Google.</p> <p>- Hojas de cálculo de Excel.</p>	<p>- Un alto porcentaje de los estudiantes (91.3%) reconoce que una alimentación saludable mejora su calidad de vida.</p> <p>- El 84.2% de los estudiantes reconocen que el ejercicio físico actúa de manera positiva sobre la</p>	<p>- Existe la necesidad de continuar periódicamente con la intervención pedagógica y mantener la motivación en el tema.</p> <p>- Los estudiantes comprenden la importancia de mantener una</p>	<p>- Mantener actualizado, mediante la creación de nuevas actividades utilizando plataformas tecnológicas que permitan mantener el interés en la temática.</p> <p>- El material y tema propuesto en la intervención pedagógica debería</p>

			<p>prevención de accidentes cardiovasculares, y el resto de la muestra (15.8%) reconoce el beneficio sobre diferentes afecciones de salud.</p> <p>- A la pregunta ¿Por qué es importante tener una buena higiene personal?, el 100% de la muestra selecciono como mínimo una de las opciones presentadas y el 63.2% selecciono todas las opciones posibles.</p> <p>- Se presenta una reducción en los casos de estudiantes con bajo peso, bajo a 29% (11 estudiantes)</p>	<p>alimentación saludable e higiene personal adecuada y también identifican algunas actividades y selecciones que puede realizar para ayudar a este fin.</p> <p>- El uso de las TIC y herramientas tecnológicas en el aula de clases nos permitió mantener el interés de los estudiantes durante la realización de la intervención pedagógica.</p>	<p>ser incluido en el plan de área, para que su realización sea periódica.</p> <p>- Complementar con nuevas temáticas, ya que esta intervención se centró en alimentación saludable e higiene personal.</p>
--	--	--	---	--	---

12.1.1. Objetivo específico 1.

Describir la alimentación e higiene personal de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia.

Análisis.

Para el desarrollo de este objetivo fue creada una encuesta que utilizo la plataforma de Google Formularios, esta nos permitió recolectar y analizar la información de una manera eficiente, ya que todos los datos obtenidos pueden ser exportados a Microsoft Excel y hacer diferentes cálculos que nos permiten caracterizar diversos aspectos de la muestra. También fueron recolectados datos en campo utilizando herramientas físicas como la balanza y la cinta métrica, con el fin de poder realizar comparaciones posteriores. Se presentaron algunos retrasos en la presentación de la encuesta, por las dificultades de acceso a internet de la zona, la IE La Tulia se encuentra en zona rural. Todas estas actividades siempre fueron acompañadas por un docente tutor, que garantizaron la correcta toma de datos y desarrollo de la encuesta.

Conclusiones.

Uno de los hallazgos importantes en el desarrollo de la encuesta es que los estudiantes de la muestra reconocen la importancia de tener una alimentación saludable y buenos hábitos de higiene personal, ven este tipo de cuidados como una manera de cuidar su salud y mejorar su estilo de vida, también, fue encontrado que un número considerable de estudiantes se encuentran en la zona de bajos de peso después de calcular el índice de masa corporal y ninguno de ellos en la zona de sobrepeso; es posible que esta situación se deba al estrato socio económico al cual

pertenece la muestra (60.5% pertenecen al estrato 1 y 21.2% al estrato 2), y adicional a esto se encuentran en una zona rural.

Recomendaciones.

Según las evidencias recolectadas en la encuesta inicial, se recomienda realizar una intervención pedagógica en los estudiantes de la muestra, desarrollando recursos digitales que permitan mantener el interés en los estudiantes y se pueda desarrollar una mayor consciencia sobre la importancia de conservar hábitos de vida saludable.

12.1.1. Objetivo específico 2.

Diseñar una propuesta pedagógica que mejore la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia.

Análisis.

En este objetivo específico, diseñar una intervención pedagógica, permitió a los estudiantes que se empoderarán en la construcción de sus propios aprendizajes y conocimientos; a través de las tecnologías en los procesos didácticos en el aula y cómo el docente crea, desarrolla e innova, al aplicar las TIC. Implementar una estrategia didáctica para sensibilizar a la comunidad educativa, se tuvo en cuenta la alimentación saludable, actividad física, higiene personal; “propiciando acciones integrales de promoción de la salud y de bienestar escolar” (Min Salud, 2018). Conocer las consecuencias positivas de una buena alimentación, hábitos de higiene personal y cuidados del cuerpo; que permitan preservar la salud y mejorar la calidad de vida. Una vida saludable es la base de una sociedad sana, se construyó “Un libro digital” en

plataforma Book creator herramienta seleccionada para que los educandos usaran en el desarrollo del proyecto, también se realizaron vídeos, presentaciones en genially, YouTube, educaplay, blog, prezi , evaluaciones en formularios de Google forms , donde los llevaría a cabo su aplicación mediante la implementación del B learning el cual nos brinda la posibilidad de usar las dos modalidades la presencial y la virtual con el fin de fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje por medio del uso de diferentes herramientas tecnológicas.

Conclusiones.

La implementación de las tres unidades didácticas contenidas en el libro digital, “Creando hábitos saludables por medio de las TIC en la etapa escolar”, en la Institución educativa, con el grado séptimo. Permitiendo la práctica de ambientes saludables, y apropiación de los elementos esenciales de aplicación que integran los diferentes recursos educativos digitales que se encuentran disponibles al finalizar cada actividad teniendo presente la unidad que se esté desarrollando; observando de esta manera la participación y el logro de las competencias en cada estudiante.

La integración de las nuevas tecnologías durante el desarrollo de las diferentes actividades buscando sensibilizar a la comunidad educativa en la importancia de crear hábitos saludables en cuanto a su alimentación, implementando acciones y estrategias de información y comunicación y educación en estilos de vida saludable, que contribuyan a una mejor calidad de vida de esta población.

Recomendaciones.

Se debe seguir trabajando en la implementación del libro digital en los diferentes grados de esta Institución Educativa como una estrategia didáctica, reconociendo la importancia sobre el uso de los recursos educativos digitales, para crear hábitos saludables como proceso de enseñanza y aprendizaje.

Se hace necesario programar más sesiones de clase para las actividades diseñadas, implementando los recursos educativos digitales, para fortalecer presaberes de tal manera que sea un trabajo colaborativo entre los profesores, estudiantes y comunidad educativa en general.

12.1.1. Objetivo específico 3.

Aplicar el diseño pedagógico que permite mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia.

Análisis.

Este objetivo se desarrolló con la implementación de diferentes recursos educativos digitales, permitiendo dar a conocer a los estudiantes de la muestra focal, la importancia de una alimentación saludable, actividad física y una higiene personal

La intervención se organizó en tres unidades 1. higiene personal, 2. Alimentación saludable, 3. actividad física. En cada una de ellas se desarrolló diferentes estrategias que le permitieron cumplir con los objetivos planteados, utilizando guías, gamificaciones, recursos educativos digitales (RED) donde el estudiante puede interactuar con el aprendizaje. Se presentaron

dificultades de conexión ya que la institución educativa donde se realizó el proyecto se tiene dificultades de señal y las actividades se realizaron de manera presencial en los salones de clase, los enlaces se enviaban por grupo de WhatsApp esto permitía agilizar los procesos, además de la interacción con el medio tecnológico. En el sector se presentaron dificultades de acceso por el invierno por lo cual hubo desescolarización y las actividades se retrasaron un poco pero siempre se realizó el seguimiento y siempre se contó con el apoyo correspondiente para mayor comprensión del tema.

Conclusiones.

Durante la implementación, se evidencio la dificultad del manejo de los medios informáticos ya que en el área de tecnología existen pocos recursos, los que tiene la institución son limitados y la conectividad presenta múltiples problemas.

Por tal motivo es necesario repetir el desarrollo de las actividades en varias ocasiones y por eso el proceso fue más lento de lo esperado, para agilizar y cumplir con lo planteado fue necesario utilizar los recursos tecnológicos del docente facilitador, como el celular y el computador, para poder ingresar a los recursos educativos digitales y en especial los accesos a los formularios, ajustándonos así al cronograma. Los recursos utilizados tuvieron una buena acogida entre los estudiantes ya que era algo nuevo para ellos y facilito su realización.

Recomendaciones.

Se recomienda seguir con el proyecto de implementación de ambientes saludables, como proyecto transversal en la institución, esto con el fin de que el estudiante, aplique lo aprendido de

las diferentes actividades realizadas ya que son pertinentes al proyecto; y así mismo tener un seguimiento constante por el bienestar estudiantil. También que las plataformas utilizadas como genially, gamificaciones, YouTube sean actualizados con el fin de favorecer los procesos de enseñanza y aprendizaje por el docente de tecnología, con el acompañamiento del estudiante, así facilitando su apropiación, y aprender un poco más sobre los diferentes recursos educativos digitales que se encuentra para su utilización.

12.1.2. Objetivo específico 4.

Evaluar el modelo pedagógico aplicado que permitió mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia.

Análisis.

En el desarrollo de este objetivo, buscamos ver si la implementación del modelo pedagógico logra en los estudiantes de la muestra tener una mayor consciencia de que tener hábitos de vida saludable mejora su calidad de vida. Se recolectaron datos en encuestas realizadas mediante el uso de la plataforma Google Formularios y procesados en Microsoft Excel, al final de cada uno de los capítulos de la intervención pedagógica; también se recolectaron datos de talla y peso de los estudiantes con el fin de comparar con la información de entrada. El desarrollo de estas actividades siempre fue acompañado por un docente tutor y se realizaron en la IE La Tulia por medio de sus implementos tecnológicos.

Conclusiones.

Al finalizar la etapa de implementación de la intervención pedagógica y realizar la interpretación de los datos obtenidos, encontramos un alza en la cantidad de estudiantes de la muestra que identifican que el mantener una alimentación saludable y una buena higiene personal mejorara su calidad de vida. El uso de las TIC y el acompañamiento del docente tutor en cada una de las etapas ha permitido que los estudiantes se interesen en el desarrollo de las actividades y se mantengan motivados durante su ejecución.

Si bien, durante el desarrollo de este proyecto, estábamos considerando la hipótesis de que encontraríamos sobrepeso en los estudiantes de la muestra, esto debido a los tiempos de la pandemia del COVID 19 en los cuales se realizaron varios periodos de cuarentena limitando así la actividad física, por el contrario encontramos una cantidad considerable de estudiantes en la franja bajo de peso; el no encontrar sobrepeso en la muestra puede ser debido a las condiciones de ruralidad en la zona donde se encuentra la institución educativa.

Después de la intervención pedagógica se tomaron de nuevo las medidas de los estudiantes de la muestra, con el fin de poder realizar una comparación con los datos de entrada, encontramos una disminución en los estudiantes en la franja bajos de peso, pero, no podemos concluir que esta reducción de casos se debe solo al desarrollo de este proyecto, esto debido a que existen diversos factores que no fueron considerados en este estudio como lo es la situación económica de cada una de las familias; es por ello necesario realizar este tipo de intervenciones pedagógicas con frecuencia.

Recomendaciones.

Es importante mantener actualizado los contenidos diseñados en esta intervención pedagógica, permitiendo así tener un constante interés por parte de los estudiantes de la muestra y actualizar la temática de las actividades.

También es importante incluir otras variables de estudio ya que esta intervención se centró en la alimentación saludable e higiene personal, adicional a esto, es importante conocer más sobre las zonas rurales, y como, condiciones como la pandemia del COVID 19 los afecta.

Con el fin de lograr que las temáticas tratadas en esta intervención pedagógica se realicen de una manera constante, este material puede ser incluido en el plan de área y garantizar una capacitación periódica.

13. Análisis general del proceso de conclusiones y recomendaciones.

La muestra de estudiantes de este proyecto es consciente de la importancia y los logros que se pueden obtener por medio de esta intervención, al igual se presentó una reducción en el porcentaje de estudiantes de bajo peso; aunque no podemos decir que esto se ha logrado solo con la intervención pedagógica, si, podemos observar el gran interés de los estudiantes en el tema y también en el manejo de nuevas tecnologías.

Con la implementación de este proyecto se logró que los estudiantes de la Institución Educativa La Tulia del grado séptimo, donde por medio de las TIC, se realizó una estrategia didáctica para sensibilizar a la comunidad educativa de una buena alimentación, hábitos de higiene personal y cuidados del cuerpo. A partir de la participación de este proyecto, se recomienda que los docentes sigan creando en plataformas más actividades para que sean proyectadas en los diferentes grados de la institución educativa, de esta manera se sigue promoviendo la educación en hábitos saludables para todos los estudiantes y seguir fortaleciendo los procesos de enseñanza y aprendizaje.

El desarrollo del proyecto permitió a los estudiantes entender que la actividad física no se encontraba aislada de una alimentación saludable para tener una mejor calidad de vida, y así mismo permitió que todas sus familias se involucraran de alguna manera en el proyecto, ya que ellos eran los directamente responsables de los alimentos que llegaban a sus casas, los recursos educativos digitales implementados llenaron las expectativas de la muestra y a la vez a sus padres ya que por medio de los grupos de WhatsApp los padres podían interactuar con la tecnología en compañía con sus hijos facilitando el aprendizaje. A partir de esto se recomienda

seguir con la implementación de las tecnologías, en el aula de clase, sin dejar de lado el apoyo de sus familias.

Los recursos fueron diseñados, aplicados y evaluados con el fin de llegar al estudiante y permitir un seguimiento de los logros, ya que los RED utilizados fueron de gran ayuda para que su aprendizaje fuera más preciso, y tuvo una gran aceptación, debido al uso de los diferentes medios tecnológicos.

Referencias bibliográficas

- Flórez, Carmen E. y cols. (1994). Un análisis cuantitativo del trabajo infantil en Colombia. Santa Fe de Bogotá, Colombia.
- Ministerio de Salud. (1996). Proyecto de promoción de la salud y prevención de la enfermedad en la población escolar. Orientaciones Proyectos de Cofinanciación. Santa Fe de Bogotá, Colombia.
- Ministerio de Educación Nacional. (1997). Lineamientos para la educación en estilos de vida saludables. Santa Fe de Bogotá, Bogotá.
- Ministerio de Educación Nacional. (1997). Lineamientos para la educación en estilos de vida saludables y proyecto educativo institucional. Series Documentos de Trabajo. Santa Fe de Bogotá, Bogotá.
- Vives, Gil y Davó. (2008). Las investigaciones sobre promoción y educación para la salud en las etapas de infantil y primaria de la escuela española. Una revisión de los estudios publicados entre 1995 y 2005. <http://scielo.isciii.es/pdf/gsv22n1/revision.pdf>
- Chillón, Tercedor y Delgado. (2007). La escuela como espacio saludable. http://movementsciences.org/escuela_como_espacio_saludable_2007.pdf
- Artazcoz, Pasarín y Ramos. (2013). Escuelas saludables y participativas: evaluación de una estrategia de salud pública. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911112001409#bib0015>
- OMS. (2021). Obesidad. https://www.who.int/es/health-topics/obesity#tab=tab_1

Guarín, Moreno y Cubides. (2014). Estado nutricional en escolares del Valle del Cauca. Año 2012. https://www.researchgate.net/profile/Angela-Cubides-Munevar/publication/312621019_Estado_nutricional_en_escolares_del_Valle_del_Cauca_Ano_2012_Nutritional_status_in_schools_from_Valle_del_Cauca_Year_2012/links/5886c9484585150dde4ab3c3/Estado-nutricional-en-escolares-del-Valle-del-Cauca-Ano-2012-Nutritional-status-in-schools-from-Valle-del-Cauca-Year-2012.pdf

Custodio, Elizabeth, Muraswski y Rutzstein. (2015). Obesidad en Argentina: un desafío pendiente. Políticas de salud pública y tasas de prevalencia. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232015000200137

Azar, Franetovic, Martínez y Santos. (2015). Determinantes individuales, sociales y ambientales del sobrepeso y la obesidad adolescente en Chile. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872015000500007&script=sci_arttext&tlng=p

Corzo, Molina y Quintero. (2015). Ambientes escolares saludables. <https://www.scielosp.org/article/rsap/2015.v17n2/229-241/es/>

Cerqueira, De La Torre y Shepherd. (2003). La promoción de la salud y el enfoque de espacios saludables en las Américas. <http://www.fao.org/3/j0243m/j0243m05.pdf>

Cordero, García y Romero. (2017). Uso de las TIC para fomentar estilos de vida saludables en niños/as y adolescentes: el caso del sobrepeso. <https://e-revistas.uc3m.es/index.php/RECS/article/view/3607/2328>

Carrion, Moliner y Castell. (2016). Utilización del teléfono móvil para el fomento de hábitos saludables en adolescentes. Estudio con grupos focales.

http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272016000100422&script=sci_arttext&tlng=pt

Galván, M. (s.f.). ¿Qué es calidad de vida?

<https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html>

Córdoba y Fernández. (2007). Las TIC para la igualdad.

<file:///C:/Users/alvar/Downloads/109891-Texto%20del%20art%C3%ADculo-437741-1-10-20100624.pdf>

Institución educativa la Tulia. (2020). Proyecto educativo institucional cartografía (1997) Smurfit cartón de Colombia.

Organización Mundial de la Salud. (19 de noviembre de 2020). Nuevas amenazas para la salud de los niños y los adolescentes. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/children-new-threats-to-health>

Organización de las Naciones Unidas. (2015). Objetivos de desarrollo sostenible. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>

Ministerio de Salud. (2021). Prevención de enfermedades no transmisibles. <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Enfermedades-no-transmisibles.aspx>

Organización Panamericana de la salud. (13 de septiembre de 2019). La OPS insta a los sectores de salud y educación a trabajar juntos para crear escuelas saludables. <https://www.paho.org/es/noticias/13-9-2019-ops-insta-sectores-salud-educacion-trabajar-juntos-para-crear-escuelas>

Salinas, J. Correa, F. Vio, F. (septiembre 2013). Marco normativo para promover una alimentación saludable en escuelas básicas de Chile. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile. Santiago, Chile.

Pérez, M. (2015). Lecciones Aprendidas de la Política Pública de Escuelas Saludables en Norte de Santander a través de la estrategia Territorios Libres de Comida Chatarra que permitan formular una cátedra de aprendizaje autónomo en Salud Pública. Universidad nacional abierta y a distancia (UNAD). Bogotá, Colombia.

Congreso de la República de Colombia. (1991). Constitución política de Colombia 1991. Bogotá, Colombia.

Ministerio de la protección social. (diciembre 2006). Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables. Bogotá, Colombia.

Campos, A. Robledo, R. Arango, J. Agudelo, A. (mayo de 2012). Evaluación de la política pública de escuela saludable en Colombia: fase de formulación (1999-2006). Bogotá, Colombia.

Ministerio de Salud. (diciembre de 2018). Estrategia de entorno educativo saludable. Bogotá, Colombia.

Ministerio de Educación. (18 de mayo de 2020). Reglamentación.
<https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-340148.html? noredirect=1>

Gobernación del Valle del Cauca. (9 de noviembre de 2018). Instituciones educativas se convierten en “Territorios Saludables en el Valle del Cauca”.
<https://www.valledelcauca.gov.co/salud/publicaciones/61376/instituciones-educativas-se-convierten-en-territorios-saludables-en-el-valle-del-cauca/>

Gobernación del Valle del Cauca. (24 de mayo 2019). Loncheras Saludables.

<https://www.valledelcauca.gov.co/salud/publicaciones/63186/loncheras-saludables/>

Gobernación del Valle del Cauca. (20 marzo de 2019). Gobernación expedirá decreto para regular alimentos que se venden en tiendas escolares.

<https://www.valledelcauca.gov.co/publicaciones/62568/gobernacion-expedira-decreto-para-regular--alimentos-que-se-venden-en-tiendas-escolares.>

Abarzúa, A., & Cerda, C. (2011). Integración curricular de TIC en educación parvularia. Revista de Pedagogía, 32(90). <https://www.redalyc.org/pdf/659/65920055002.pdf>

Acosta, S., & Boscán, A. (2012). Estrategias cognoscitivas para la promoción del aprendizaje significativo en la Escuela. <https://www.redalyc.org/pdf/993/99323311002.pdf>

Argentina, G., Aldana, J., & Ruiz, R. (2017). Estrategias que permitan mejorar la participación activa durante el proceso de aprendizaje en estudiantes de Formación Docente de la Escuela Normal José Martí de Matagalpa. Universidad Autónoma de Nicaragua.

<https://core.ac.uk/download/pdf/154177631.pdf>

Ausubel, D. (1976). El aprendizaje significativo. Madrid: Ediciones Paidós.

Ausubel-Novak-Hanesian. (1993). Teoría del aprendizaje significativo de David Ausubel. AUSUBEL-NOVAK-HANESIAN. Un punto de vista cognoscitivo. Psicología Educativa. México: TRILLAS Segunda edición.

Cárdenas, A. (2016). Estrategias educativas en hábitos de vida saludable: Nutrición y hábitos alimentarios, actividad física, autocuidado (higiene corporal y sueño seguro). Bogotá D. C.,

Colombia: Eje de Salud Pública, Fundación Santa Fe de Bogotá.

<http://apsmanizales.com/files/2.a-Estrategia-Educativa-H%C3%A1bitos-de-vida-Saludable.pdf>

Chaparro, M. (2016). Proyecto pedagógico estilos de vida saludable. “Fortaleciendo hábitos para gozar de una vida sana y saludable”. Pamplonita: I.E. El Diamante.

<http://www.enjambre.gov.co/enjambre/file/download/190309497>

Cuevas, E. (2010). Propuesta educativa en alimentación y nutrición para los beneficiarios del programa de vidas móviles localidad de Ciudad Bolívar. Bogotá, D. C.: Pontificia Universidad Javeriana.

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/8600/tesis558.pdf?sequence=1>

Freire, P. (2004). Pedagogía de la Autonomía. Sao Paulo: Paz e Terra SA.

Hernández, R. (17 de junio de 2017). Impacto de las TIC en la educación: Retos y Perspectivas. Propósitos y Representaciones,

[file:///C:/Users/grete/Downloads/Impacto%20de%20las%20TIC%20en%20la%20Educaci%C3%B3n%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/grete/Downloads/Impacto%20de%20las%20TIC%20en%20la%20Educaci%C3%B3n%20(1).pdf)

Ley 115. (1994). La Ley General de Educación. Bogotá.: Congreso de la República de Colombia. https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

Ley 1341. (2009). Diario Oficial No. 47.426 de 30 de julio de 2009. Congreso de la República. http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1341_2009.html

Min Salud. (2018). Estrategia de entorno educativo saludable. Bogotá: Dirección de Promoción y Prevención Subdirección de Salud Ambiental.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/estrategia-entorno-educativo-2019.pdf>

Ochoa, E., Ortiz, G., Galeano, M., & Cortes, O. (2009). *Ambientes Educativos Saludables*. Medellín: Universidad de Manizales.

https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/bitstream/handle/20.500.12746/1640/Ochoa_Acosta_Emi_lia_Maria_2009.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Quintero, J., Munévar, R. A., & Munévar, F. (2015). *Ambientes escolares saludables*. Scielo.

<http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n2.35882>

Salas, C., & Marat, L. (2000). *Educación para la salud*. México: Pearson Educación.

Salgado, J. (2016). *Innovación Educativa: "Innovación en la Educación Superior, una Revisión"*. <http://www.salgadoanoni.cl/wordpressjs/wp-content/uploads/2011/10/INNOVAguia-didactica-2016.pdf>

Sánchez, E. (2019). *Programa Educativo para promover la higiene personal en estudiantes del primer grado de educación secundaria en las instituciones educativas estatales de la provincia de Chiclayo*. Universidad de Málaga.

https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/7454/TDR_SANCHEZ_OLIVA.pdf

Scagnoli, N. (2000). *El aula virtual: usos y elementos que la componen*.

www.ideals.illinois.edu/bitstream/handle/2142/2326/AulaVirtual.pdf?sequence=2

Serrano, J. M., & Pons, R. M. (2011). *El Constructivismo hoy: enfoques constructivistas en educación*. REDIE. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 13(1).

<https://www.redalyc.org/pdf/155/15519374001.pdf>

Tenorio, L. (2015). Ambiente de aprendizaje mediado por el uso de las TIC que permite fortalecer las actitudes y valores (ser) de los estudiantes. Estudio de caso de 5 estudiantes de 8°, 9° y 10° del colegio La Asunción de la ciudad de Cali en el año 2013 - 2014. Santiago de Cali: Universidad Icesi.

https://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/78948/1/T00429.pdf

Tünnermann, C. (2011). El constructivismo y el aprendizaje de los estudiantes. Universidades (48), 21-32. <https://www.redalyc.org/pdf/373/37319199005.pdf>

Valencia, T., Serna, A., Ochoa, S., Caicedo, A. M., Montes, J. A., & Chávez, J. (2016). Competencias y estándares TIC desde la dimensión pedagógica. UNESCO. Cali: Pontificia Universidad Javeriana.

<http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Competencias-estandares-TIC.pdf>

Veliz, T. (2017). Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala. Barcelona: Universidad de Barcelona.

https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vygotsky, L. (2004). Psicología y pedagogía. Madrid: Ediciones Akal. Madrid: Ediciones Akal.

AliatUniversidades. (s.f.). Métodos y técnicas de investigación cuantitativa en educación. http://online.aliat.edu.mx/adistancia/invcuantitativa/s1_03.html#:~:text=La%20metodolog%C3

[ADa%20cuantitativa%2C%20seg%C3%BAAn%20Miguel,caracter%C3%ADsticas%2C%20comp
ortamientos%20y%20conocimientos%22](#)

Marketing E-nquest. (2018). Investigación cuantitativa: qué es y características.

<https://www.e-nquest.com/investigacion-cuantitativa-que-es-y-caracteristicas/>

Binda, N. Benavent, F. (2013). Investigación cuantitativa e investigación cualitativa: buscando las ventajas de las diferentes metodologías de investigación.

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/economicas/article/view/12730/11978>

Hernández Sampieri, R. (2014). Metodología de la Investigación. Sexta Edición. Editorial McGraw-Hill. México.

<http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Gómez, R. (2006). La Investigación-Acción Pedagógica, variante de la Investigación-Acción Educativa que se viene validando en Colombia. Revista de la Universidad de la Salle.

<https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1297&context=ruls>

Gómez, B. R. (2002). Una variante pedagógica de la investigación-acción educativa. Revista Iberoamericana de educación. <https://rieoei.org/RIE/article/view/2898/3824>

Migúélez, M. M. (2000). La investigación-acción en el aula. Agenda académica.

https://docentia.webnode.es/_files/200000031-e2181e310b/ia.pdf

Arias, F. G. (2012). El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica.

6ta. Fidas G. Arias Odón.

<https://books.google.com.co/books?id=W5n0BgAAQBAJ>

Galindo, L. B. (2016). Evaluación e intervención pedagógica en la formación de docentes. Una acción reflexiva en el aula de clases. IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/5216/521653208007/521653208007.pdf>

García Bravo, W., & Martín Sánchez, M. A. (2013). Hermenéutica y pedagogía: la práctica educativa en el discurso sobre la educación.

<file:///C:/Users/HOME/Downloads/Dialnet-HermeneuticaYPedagogia-4480332.pdf>

García, Raquel. (2018). Hábitos saludables en la escuela. <https://core.ac.uk/download/pdf/235851551.pdf>

TOPDOCTORS. (2021). Lesiones musculares. <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/lesiones-musculares#>

Nelson, A. (s.f.). Guía ilustrada para mejorar la flexibilidad y a fuerza muscular. <http://www.untumbes.edu.pe/bmedicina/libros/Libros%20de%20Anatom%C3%ADa%20III/libro83.pdf>

Ecca. (2021). 15 enfermedades que se previene practicando ejercicio físico 7. <https://ecca.org.mx/15-enfermedades-que-se-previenen-practicando-ejercicio-fisico/>

José, C. S., & Bernardo, S. (2000). Sistema digestivo. <https://hsjcolegiosan jose.org/wp-content/uploads/2020/08/5%C2%B0b%C3%A1sico-ciancias-naturales-semana-19.pdf>

Fontanillo, P., José Antonio Carbajal Azcona, Á., & de Sanidad, C. D. M. C. (2011). La dieta equilibrada, prudente o saludable. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lis-44785>

ICBF. (2018). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana Mayor de 2 Años. Portal ICBF - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF.
<https://www.icbf.gov.co/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos-para-la-poblacion-colombiana-mayor-de-2-anos>

Ghazoul, F. (s.f.). Guía básica higiene y cuidado del cuerpo.
https://www.mendoza.gov.ar/salud/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/higiene_cuidado_cuerpo.pdf

Unicef. (2005). Los hábitos de higiene.
<https://www.unicef.org/venezuela/media/1186/file/Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene.pdf>

OMS. (s.f.). Higiene de las manos: ¿por qué, ¿cómo, ¿cuándo?
https://www.who.int/gpsc/5may/tools/ES_PSP_GPSC1_Higiene-de-las-Manos_Brochure_June-2012.pdf

Ghazoul, F. (s.f.). Guía básica higiene y cuidado del cuerpo.
https://www.mendoza.gov.ar/salud/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/higiene_cuidado_cuerpo.pdf

Unicef. (2005). Los hábitos de higiene.
<https://www.unicef.org/venezuela/media/1186/file/Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene.pdf>

OMS. (s.f.). Higiene de las manos: ¿por qué, ¿cómo, ¿cuándo?

https://www.who.int/gpsc/5may/tools/ES_PSP_GPSC1_Higiene-de-las-Manos_Brochure_June-2012.pdf

Mi crecimiento saludable. (2020). Cápsula 2: ¿Por qué es importante cuidar de nuestra higiene personal? [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=WkHOq0Dt5QM>

Hernández, G. (2021). Hábitos de Higiene Personal y Autocuidado. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=FHbo-hyIhUQ>

Clínica alemana (2013) charla beneficios de la actividad física en la salud 6. <https://www.youtube.com/watch?v=3e1ThqeTKfM>

Mi crecimiento saludable. (2020). Cápsula 2: ¿Por qué es importante cuidar de nuestra higiene personal? [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=WkHOq0Dt5QM>

Hernández, G. (2021). Hábitos de Higiene Personal y Autocuidado. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=FHbo-hyIhUQ>

Operación Bikini. (13 marzo 2.018). Alimentación para adolescentes. ¿Cómo tiene que alimentarse un adolescente? (Vídeo). YouTube. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=jTcHP-wmpVA>

Peinaso, S. (2019). Rutina de ejercicios en casa entrena con nosotros. <https://www.youtube.com/watch?v=e96h1Jia7xY>

Herbalife, J. (2013). La Importancia de la actividad física para la Salud. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=GM4FsH13Qwo>

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/estrategia-entorno-educativo-2019.pdf>

<https://www.who.int/features/2003/04/es/>

https://www.cali.gov.co/salud/publicaciones/44831/escuelas_saludables/

http://new.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=414:experiencias-exitosas-de-escuelas-saludables-en-colombia&catid=681&Itemid=361

<http://www.who.int/features/2003/04/es/>

Anexos

Anexo I. Valoración de instrumentos por expertos - consentimiento informado.

Consentimiento informado

Yo ERIK JOSÉ VERA MERCADO mayor de edad, identificado con C.C. No 13.744.541 acepto libre y voluntariamente a participar del trabajo de grado, “Implementación de ambientes saludables por medio de las TIC para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia”, realizado por Irma Cielo Villamizar Buitrago C.C. No 66.871.408, correo ircivi@gmail.com, Blanca Nieves Bayona C.C. No 27.801.222, correo nieves_cruzb@hotmail.com; y Alvaro José Mercado C.C. No 13.746.948, correo amercadoc@unicartagena.edu.co, como requisito para obtener el título de magister en recursos digitales aplicados a la educación de la Universidad de Cartagena.

Los estudiantes que realizarán el estudio me han explicado claramente que el objetivo del estudio es: Implementar ambientes saludables por medio de las TIC para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia; también me explicaron los pasos para el cumplimiento de cada objetivo y cómo debo participar.

Me explicaron también que puedo retirarme del estudio cuando crea conveniente, o ser retirado sin repercusión alguna. A su vez sé que no utilizarán mi nombre, sino que utilizarán códigos o número de identificación y los resultados obtenidos lo sabrán los maestrantes y yo, para culminar con esta tesis. Los resultados obtenidos serán única y exclusivamente para este fin investigativo. Las fotografías e imágenes tomadas a los estudiantes serán usadas solo en el desarrollo del proyecto.

Sé que el beneficio de este trabajo es académico, en ningún momento habrá remuneración económica. Se me ha informado que no me ocasionarán riesgos físicos, morales, mentales, emocionales y sociales, ni ahora ni a futuro.

Al firmar este documento reconozco que he leído y entendido el documento y el trabajo que se realizará.

Comprendiendo estas explicaciones, doy mi consentimiento para el diligenciamiento de los cuestionarios y firma a continuación.

Nombre del participante ERIK JOSÉ VERA MERCADO

C.C. 13.744.541

Firma



Nombre, cedula y firma de los maestrantes

Irma Cielo Villamizar Buitrago C.C. No 66.871.408

Blanca Nieves Bayona C.C. No 27.801.222

Alvaro José Mercado C.C. No 13.746.948

Anexo 2. Ficha de validación del instrumento de investigación - juicio de expertos

Maestría en Recursos Digitales Aplicados a la Educación Universidad de Cartagena	 Universidad de Cartagena <small>Fundada en 1827</small>	 MAESTRÍA EN RECURSOS DIGITALES APLICADOS A LA EDUCACIÓN
---	---	--

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN JUICIO DE EXPERTOS
--

1. DATOS GENERALES	
1.1. NOMBRES Y APELLIDOS	ERIK JOSE VERA MERCADO
1.2. GRADO ACADEMICO	Doctor en Ingeniería
1.3. INSTITUCION DONDE LABORA	Magisterio Colombia y Universidad de Cartagena
1.4. TITULO DE LA INVESTIGACION	Implementación de ambientes saludables por medio de las TIC para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. La Tulia
1.5. AUTOR DEL INSTRUMENTO	Irma Cielo Villamizar Buitrago Blanca Nieves Bayona Alvaro José Mercado
1.6. MAESTRIA	Maestría en Recursos Digitales Aplicados a la Educación
1.7. NOMBRE DEL INSTRUMENTO	Encuesta alimentación e higiene personal https://forms.gle/vyKHMjxjBGDPXxAA
1.7. CRITERIO DE APLICABILIDAD	1 Deficiente (No valido, reformular) 2 Regular (No valido, modificar) 3 Bueno (Valido, mejorar) 4 Muy bueno (Valido, aplicar) 5 Excelente (Valido, aplicar)

2. ASPECTOS POR EVALUAR						
INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS	DEFICIENTE	REGULAR	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado					X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					X
3. ACTUALIDAD	adecuado del avance de la ciencia y la tecnología					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe organización y lógica					X
5. EFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos del estudio					X
7. CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y en el tema de estudio					X
8. COHERENCIA	Entre variables, dimensiones e indicadores					X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del estudio					X
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías					X
Sub – total						
Total						5

Valoración Cuantitativa	5	Nombre del experto evaluador	Erik Jose Vera Mercado	
Valoración Cualitativa	Excelente	Cedula	13744541	Firma

Anexo 3. Opinión de aplicabilidad.

Opinión de aplicabilidad.

La encuesta se puede aplicar, ya que permite recolectar la información necesaria para el desarrollo de la investigación, caracterizando de manera adecuada cómo implementar ambientes saludables en búsqueda de una mejor calidad de vida de los estudiantes de séptimo grado de la institución educativa de la Tulia, también se logra determinar el impacto sobre la comunidad educativa evaluada. los criterios establecidos en la lista de chequeo dan respuesta a las categorías planteadas en la investigación.

Lugar y fecha Bucaramanga 25 de abril de 2022

Nombre del experto Erik Jose Vera Mercado

Firma



C.C. 13.744.541

Celular 3002792991

Enlace encuesta

<https://forms.gle/vyKHMjxjBGDPXxAA>