

**ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LOS HÁBITOS
DE VIDA SALUDABLE Y RELACIONES ADECUADAS CON EL OTRO EN NIÑOS Y
NIÑAS DEL GRADO JARDÍN**

Cindy Julieth Trujillo

Universidad de La Sabana

Facultad de Educación

Maestría en Pedagogía e Investigación en el aula

Chía

2022

**ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LOS HÁBITOS
DE VIDA SALUDABLE Y RELACIONES ADECUADAS CON EL OTRO EN NIÑOS Y
NIÑAS DEL GRADO JARDÍN**

Cindy Julieth Trujillo

**Trabajo de grado para optar por el título de:
Magister en Pedagogía e Investigación en el Aula**

Mg. Carlos Humberto Barreto Tovar

Asesor

Universidad de La Sabana

Facultad de Educación

Maestría en Pedagogía e Investigación en el aula

Chía

2022

Agradecimientos

Agradezco primero a Dios por permitirme culminar con éxito este proyecto de la maestría, en la cual pude desarrollarme de manera personal y profesional, a mi núcleo familiar que es mi mamá y mi hijo, quienes se convirtieron en el impulso que necesitaba para esforzarme cada día por lograr los mejores resultados en cada una de las asignaturas cursadas, es de gran importancia resaltar la labor de los docentes que pude conocer y quienes me brindaron estrategias, actividades y recursos a nivel pedagógico y tecnológico que me permitirán desarrollar una labor docente de manera consciente e innovadora, donde la implementación en el aula y la reflexión serán encaminadas a lograr el bienestar de mis educandos diariamente.

A la directora de la maestría Ana Dolores Vargas, al profesor Miguel Ángel Cárdenas y al asesor Carlos Humberto Barreto Tovar, quienes se destacaron por su gran compromiso con el bienestar de los estudiantes, por brindarme el tiempo necesario, la colaboración y la dedicación durante todo el proceso de mi homologación, en el desarrollo de cada uno de los seminarios en mi proceso de investigación; agradezco la disponibilidad para atender mis inquietudes y las recomendaciones dadas durante el proceso logrando culminar mi proyecto satisfactoriamente.

A la Rectora, María Isabel Álvarez por dar un significado y valor a mi trabajo como educadora en la institución, impulsándome a asumir retos a nivel laboral que me han servido para ser mejor docente, por permitirme los momentos y espacios para continuar con mis estudios de posgrado, que permite seguir creciendo en mi labor diaria.

Agradezco a la Universidad de La Sabana por contar con personas en cada una de las dependencias que permite lograr un lugar agradable y confiable donde cada estudiante pueda sentirse orgulloso, atendido y escuchado, fue de vital importancia para mí estar en una institución educativa donde aparte de tener un alto nivel académico prima la espiritualidad y los valores como base fundamental en el proceso de formación de todos los estudiantes que ingresan.

Tabla de contenido

Tabla de contenido	4
Resumen	7
Abstract	9
1. Introducción.....	10
2. Estado del Arte	12
3. Marco teórico.....	15
3.1 Socialización e interacción.....	15
3.1.1 Importancia de la socialización en preescolar	18
3.1.2 La potencia de las interacciones en las experiencias educativas.....	19
3.2 Desarrollo social y personal en la primera infancia.....	20
3.2.1 Vivir espacios de participación genuina.....	21
3.2.2 Las maestras y los maestros cuidan.....	22
3.2.3 El ambiente es flexible	23
3.3 Estilos de vida saludable.....	24

3.4.1 Saber y aplicar competencias ciudadanas.....	25
3.4.2 Alimentarse bien.....	26
3.4.3 Lograr actividad física y descansos adecuados	26
3.4.4 El juego como actividad saludable.....	27
3.5 Visión de la escuela como lugar propicio para el cuidado de la salud de los escolares	27
3.5.1 Promoción de la salud en el ámbito escolar comprendida como educación para el autocuidado y el fomento de estilos de vida	28
3.5.3 Promoción de la salud en el ámbito escolar entendida como educación para el autocuidado y el fomento de estilos de vida.	29
4. Contexto	31
4.1 Contexto Local.....	31
4.2 Contexto institucional	33
4.3 Contexto de aula.....	40
4.3.1 Caracterización de los estudiantes.....	42
5. Descripción del problema	45
5.1 Pregunta problema.....	48

6. Objetivos	48
6.1 General.....	48
6.2 Específicos	48
7. Metodología	49
8. Plan general de acción	54
9. Resultados y análisis de resultados.....	58
10. Reflexiones pedagógicas.....	74
11. Conclusiones	77
12. Sugerencias y recomendaciones	79
13. Bibliografía	80
14. Anexos	81

Resumen

En un contexto escolar se pueden presentar diferentes situaciones con los estudiantes, docentes, padres de familia y en general todos los miembros que componen una institución educativa, que necesitan ser abordados de manera consciente, puesto que se puede inferir que este ámbito permite encontrarse con un campo amplio de investigación, en el cual se permite plantear un proyecto como el presente dando una respuesta a la necesidad presentada en los estudiantes del nivel de jardín de una institución educativa en la ciudad de Bogotá.

Teniendo en cuenta que al abordar una problemática social investigativa es necesario la construcción de un plan de acción que permita no solo la recolección de información sino apuntar a que los resultados esperados se cumplan, es por esto que después una observación participante se hace necesario dar respuesta a los hallazgos encontrados para posteriormente a partir de diferentes estrategias pedagógicas y didácticas se apunte a fortalecer algunos hábitos de vida saludable en los niños y las niñas después de la pandemia por el Covid 19 y del regreso a clases presenciales, puesto que muchos factores a nivel personal, familiar, social, cultural y económico pudieron provocar cambios en las rutinas de estudio, alimentación y socialización con el otro afectaban notablemente su proceso de aprendizaje, la interacción que llevaban dentro del aula con sus compañeros y su estado emocional, físico y mental.

Para lograr un estudio investigativo como mayor profundidad, claridad y coherencia, se decide abordar metodología de investigación acción pedagógica, puesto que permite que el investigador esté inmerso en el contexto escolar y de esta manera lograr de una manera eficiente dar respuesta a las necesidades, intereses y expectativas de los actores educativos, que en este caso son los estudiantes, docentes y padres de familia.

Se abordan, diseñan e implementan estrategias dirigidas a algunos actores educativos, las cuales se acompañaron de actividades pedagógicas encaminadas a lograr el cumplimiento del objetivo de cada una de las estrategias, además de poder realizar un análisis fundamentado en la retroalimentación de la labor docente dentro del aula, la reflexión, el análisis y el posterior ajuste tanto de las actividades a nivel macro como micro, de igual manera poder abordar la motivación

constante como punto clave dentro del proceso de desarrollo de los niños, el cual a su vez sirve de andamiaje para afianzar paso a paso la construcción de un aprendizaje significativos, constante y formativo.

Palabras Clave: Hábitos de vida saludable, educación para la salud, cuidado del medio ambiente, investigación acción pedagógica, educación inicial, primera infancia.

Abstract

In a school context, different situations can arise with students, teachers, parents and, in general, all the members that make up an educational institution, which need to be approached consciously, since it can be inferred that this area allows finding a wide field of research, in which it is possible to propose a project like the present one, giving an answer to the need presented in the students of the kindergarten level of an educational institution in the city of Bogotá.

Bearing in mind that when addressing a social investigative problem, it is necessary to build an action plan that allows not only the collection of information but also to ensure that the expected results are met, this is why after a participant observation it is necessary to respond. Based on the findings found for later, based on different pedagogical and didactic strategies, it is aimed at strengthening some healthy lifestyle habits in boys and girls after the Covid 19 pandemic and the return to face-to-face classes, since many factors at the level personal, family, social, cultural and economic could cause changes in the routines of study, eating and socializing with the other, notably affecting their learning process, the interaction they had in the classroom with their classmates and their emotional, physical and mental state.

To achieve a research study as greater depth, clarity and coherence, it is decided to approach pedagogical action research methodology, since it allows the researcher to be immersed in the school context and thus achieve an efficient response to the needs, interests and expectations of educational actors, which in this case are students, teachers and parents.

Strategies aimed at some educational actors are addressed, designed and implemented, which were accompanied by pedagogical activities aimed at achieving the objective of each of the strategies, in addition to being able to carry out an analysis based on the feedback of the teaching work within the classroom, reflection, analysis and subsequent adjustment of both activities at the macro and micro levels, in the same way to be able to address constant motivation as a key point in the children's development process, which in turn serves as a scaffolding for strengthen step by step the construction of significant, constant and formative learning.

Keywords: Healthy living habits, education for health environmental care, pedagogical action research, initial education, early childhood.

1. Introducción

La educación en general desde los niveles planteados por cada país son un medio para apuntar a la disminución de las desigualdades sociales, por lo tanto, al hablar de calidad se hace referencia a potenciar cada habilidad de la población estudiantil que se tenga, y de esta manera servir de base para el fortalecimiento de la salud mental, física y psicológica de cada uno. Para llevar una vida productiva y saludable cada individuo debe poseer los conocimientos necesarios para la prevención de enfermedades y patologías. Para cumplir con un proceso educativo satisfactorio los niños, niñas y adolescentes necesitan una alimentación adecuada y gozar de buena salud (UNESCO, 2015).

Así pues, fortalecer mejores hábitos de vida saludable en los estudiantes de una institución educativa de la ciudad del nivel de jardín, favoreció notablemente en su proceso de desarrollo y aprendizaje, puesto que a partir de la reincorporación de rutinas de estudio se pudo mejorar procesos tanto emocionales como cognitivos, desde los dispositivos de aprendizaje atención, disposición, concentración y memoria. Con la concientización acerca de una sana alimentación se logró en su mayoría el consumo de nuevo de frutas y verduras, además de que, por medio de estrategias orientadas a fortalecer la actividad física se pudo brindar un mejor manejo motivacional. Es importante ratificar que en la primera infancia y preescolar el desarrollo de los niños y las niñas es de manera íntegra donde cada uno de los ejes de trabajo pedagógico se articulan y complementan, para recuperar hábitos y rutinas necesarias para su proceso íntegro y globalizador.

El Ministerio de Educación Nacional de Colombia, desarrolla el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS) en articulación con el Programa de Alimentación Escolar; entendiendo la promoción de estilos de vida saludable como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo. (MEN, 2015). Se partió de la importancia de afianzar hábitos de vida saludable; como una buena alimentación, implementación de actividades motivadoras y dinamizadoras a nivel corporal, establecimiento de buenas relaciones interpersonales con el otro y el cuidado de su entorno, teniendo en cuenta que venían de un cambio a nivel educativo, donde estaban con clases en

educación remota y que volvieron a la presencialidad con debilidades en los aspectos mencionados anteriormente.

No se puede dejar de lado que la educación sin actores, espacio ni tiempo se podría lograr, por lo tanto es importante que la labor de la institución educativa como medio físico, social y cultural establezca una relación con otro miembro activo de la educación que es la familia, puesto que los educandos establecen hábitos y rutinas personales y sociales que enmarcan su desarrollo y proceso educativo en sus primeros años y desde un contexto familiar establecido para luego explorar un medio escolar y social, a lograr trabajar de manera cooperativa se puede lograr establecer con claridad momentos de estudio, juego, actividad física, buena alimentación y cuidado del entorno natural en donde el niño y niña pueda sentirse satisfecho, seguro apoyado en su proceso en general y más aún cuando ocurren cambios extremos como lo ocurrido en la pandemia.

Mediante los procesos de intervención en el aula, se logró fortalecer aquellos hábitos que se había dejado de lado en la educación remota, como rutinas de estudio adecuados, desarrollo de actividades motivadoras y dinámicas en diferentes espacios, buena alimentación incluyendo de nuevo y de manera gradual frutas y verduras, mejores relaciones interpersonales entre los niños y las niñas, las cuales fueron facilitadoras de espacios enriquecedores dentro y fuera del aula y mayor concientización del cuidado del medio natural cercano, esto además contribuyó favorablemente en su proceso de aprendizaje, puesto que se pudo facilitar una construcción de un saber más significativo y experiencial para los educandos.

De acuerdo con lo anterior, las instituciones educativas orientadas por el Ministerio de Educación (MEN) desde el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables están fomentando en el ámbito educativo estilos de vida saludable desde antes de la pandemia por el Covid 19 y después de esta para lograr que la población infantil, quien fue gravemente afectada por el encierro y la falta de sus clases presenciales, puedan volver a retomar sus clases de una manera segura y seguir fortaleciendo su proceso de aprendizaje integral.

2. Estado del Arte

A continuación, se presenta una revisión teórica basada en investigaciones, las cuales posibilitan la sustentación acerca de hábitos de vida saludable y la importancia de la interacción en niños de 4 a 5 años, permitiendo conocer la situación actual del tema principal.

Es por ello por lo que, con el propósito de profundizar en la temática escogida, se realizó una búsqueda de estudios efectuados tanto en ámbitos escolares como universitarios que evidencian la importancia de fortalecer hábitos y rutinas desde los primeros años, que a su vez le permitan al estudiante complementar su proceso de desarrollo y aprendizaje.

Para facilitar la consulta se llevó a cabo en bases de datos electrónicas utilizando como referencia las palabras claves como: hábitos de vida saludable, estilos de vida saludable, interacción con el otro, relaciones interpersonales en contextos escolares, primera infancia y primaria. Esta revisión se realizó a través de la consulta de estudios locales, nacionales e internacionales que permitieron dar una visión global del tema que se abordó, por medio de trabajos de grado de pregrado y posgrado.

En el documento de Barroso (2007) se habla sobre estilos de vida saludable relacionándolo con la calidad de vida de los niños de primaria, en este se abarca desarrolla y plantea la importancia de fortalecer aquellos hábitos que los niños van desarrollando en búsqueda de su bienestar general; desde una mirada de la buena alimentación, la actividad física, el desarrollo personal y social desde el manejo de conductas apropiadas dentro de cualquier contexto; que conlleva a que el desarrollo de los niños y las niñas se lleve adecuadamente y de manera íntegra.

Por su parte Lidueñez (2017), hace una reflexión acerca de que la sociedad en la actualidad ha provocado que las personas desde muy pequeñas lleven una vida con malos hábitos alimenticios, sin práctica de ningún tipo de ejercicios constante que ayuden a las personas a tener un estado físico estable y esto a su vez ocasionada que no se mantengan buenas relaciones entre ellos. En este estudio se resaltan las consecuencias de no llevar adecuados hábitos de vida saludable, como

aparición de enfermedades, pérdida del sueño, sedentarismo, dificultad en adaptarse a un grupo por no sentirse sanos, entre otras muchas cosas. Por ello me parece importante citar:

Los hábitos de vida saludable que logren establecer las personas les permite lograr beneficios a nivel físico, emocional, social, etc, que propician que implementándolos de manera positiva en su vida, su calidad de vida mejora notablemente, por medio de esta investigación se logra observar que desde diferentes estudios se pueden analizar cuáles serían las fortalezas y debilidades que se deben tener en cuenta para lograr alcanzar o no tener un estilo de vida saludable adecuado, asimismo esta investigación busca la implementación de mejorar los estilo de vida saludable de las personas (Lidueñez 2017). Con ese estudio además de reconocer las consecuencias, se quería promover y generar conciencia de la importancia que tiene lograr un buen estilo de vida saludable en las personas y que cada contexto pueda ver los beneficios que se tiene en la vida de cada ser humano, y específicamente en la primera infancia donde se construyen las bases para el proceso de desarrollo. Teniendo en cuenta lo anterior los estilos de vida saludable se fundamentan en el bienestar general de las personas, sin importar edad, género o raza, porque lo importante es que cada ser pueda encontrarse con las condiciones óptimas para llevar una buena calidad de vida y sana convivencia con el otro.

Por otro lado, Daza (2014) denota en su trabajo de investigación que como comunidad educativa incentivan en los estudiantes hábitos de vida saludable que a su vez promueven de manera relacionada una excelente calidad de vida, es por ello que a raíz de semilleros de investigación que tienen encontraron que desde el área de enfermería habían iniciado a reportar que algunos estudiantes evidenciaban falencias a nivel nutricional, falta de ejercicio y que algunos demostraban que no tenían periodos de sueño acordes a la edad; además que eso se evidenciaba en los problemas de conducta y el establecimiento de buenas relaciones con el otro y por supuesto en el proceso académico de los estudiantes. En este estudio hacían gran relevancia a población juvenil y obviamente a problemas que se encontraban en los adolescentes y que querían evitar con la propuesta de estilos de vida saludable; como el consumo de alcohol y drogas, la sexualidad y la identidad. Teniendo en cuenta lo anterior, aunque no se maneja la misma población estudiantil es evidente que la importancia de generar espacios, momentos y actividades que fomenten excelentes hábitos saludables son necesarios sin importar la edad porque en estas etapas escolares

es donde los seres humanos empiezan a crear su identidad, hábitos, rutinas y la base para un adecuado y sano desarrollo.

Para Díaz, Díaz y Martínez (2009), desde el campo de la psicología evidenciaron que el mantener excelentes hábitos de vida saludable se fortalecía el desarrollo emocional de la niñez y la adolescencia, y hacen énfasis en que la escuela cumplen una función muy importante en fortalecer no solo la interacción de los estudiantes dentro de su contexto escolar sino lograr influir en el ámbito social; es por ello por lo que es importante resaltar lo siguiente:

Cuando se empieza a hablar de bienestar, no solo se hace referencia a contar un con una buena salud física sino a nivel emocional, por ello es importante que desde los más pequeños se afiancen el reconocimiento y fortalecimiento de cada uno de los sentimientos que pueden experimentar, para de esta manera darle un adecuado manejo. Desde varias posturas psicológicas una de las emociones que más se debe afianzar es la felicidad, puesto que esta permite que los demás procesos como a nivel cognitivo se logren con satisfacción, cuando una persona se siente feliz logra hacer sus labores diarias con mayor conciencia, perseverancia y compromiso.

Teniendo en cuenta que el desarrollo es de manera íntegra entre lo físico, mental y psicológico, el lograr fortalecer las buenas relaciones en los niños y niñas y la consolidación de unos buenos hábitos de vida saludables; surgen desde el compromiso persona y social del grupo de personas que se encuentran; como padres de familia, cuidadores y educadores, además que son hábitos que no se aprenden de manera aislada, sino que se interrelacionan con procesos cognitivos, comunicativos y emocionales.

3. Marco teórico

En el trabajo de investigación y teniendo en cuenta la problemática encontrada con respecto a estilos y hábitos de vida saludable, enmarcados en la importancia de la socialización, buena alimentación, actividad física y establecimiento de rutinas diarias, se hace relevante construir un marco teórico que apunte a fortalecer y afianzar los conceptos anteriormente mencionados.

3.1 Socialización e interacción

El período que comprende la primera infancia desde los 0 a 5 años, es la etapa más del ciclo de vida de las personas, puesto que en este las bases para el desarrollo en general se dan de manera más visible; por ello se da tanto énfasis en propiciar ambientes agradables, significativos y seguros para que los niños y las niñas puedan afianzar sus habilidades cognitiva, emocionales y sociales.

Basado en el derecho al desarrollo integral en la Primera Infancia y teniendo en cuenta lo anterior, es pertinente abordar el tema acerca de la educación infantil y el concepto de infancia, para así llegar a fortalecer estos aspectos propios de la población infantil y con ello apuntar a una labor educativa enfocada desde la dimensión personal como fundamento para el desarrollo de las capacidades y habilidades de los niños y las niñas. (Artículo 29, Ley 1098 de 2016, Código de Infancia y Adolescencia)

Con base en estos principios y objetivos de la educación inicial, se quiere profundizar en la generación de experiencias educativas significativas desde el nacimiento y durante los primeros años de vida, que respondan a las particularidades de la primera infancia como ciclo vital esencial en el desarrollo de los seres humanos. educativo (Lineamientos pedagógicos para la primera infancia, 2019, pág. 20). De esta manera no solo se abarca el concepto de infancia, sino que se logra posicionar la labor del docente, educador y mediador, desde una visión más global e integradora, puesto que la responsabilidad y el compromiso a nivel ético, moral y social que se asume en el contexto escolar no solo se atañe a estos sino a todos los miembros que componen un colegio.

Cuando se logra entender que el eje central en el que debe girar la educación es la población infantil, se puede hacer el cambio de perspectiva frente al niño y la niñas para entender que no solo quienes hacen la educación son los docentes, padres de familia y de más miembros educativos, sino que ellos son actores activos de su aprendizaje y que de esta manera pueden llegar a fortalecer sus habilidades y competencias, es importante tener en cuenta la forma como ven y entienden el mundo que los rodea, las maneras que tienen para adquirir determinado conocimiento, los tiempos y espacios que necesitan para lograr la interiorización de conceptos y sobre todo afianzar el rol que desempeñan dentro de un determinado contexto.

En este apartado se aborda la intención explícita de potenciar el desarrollo de las niñas y los niños en la primera infancia, que se entiende como un proceso progresivo, dinámico, no lineal, de ampliación de capacidades y oportunidades de participación en la vida social y cultural (CINDE, 2014, p. 58), y que se moviliza desde la capacidad de las niñas y los niños para ser actores de su propio desarrollo en el marco de las interacciones y prácticas sociales que los ponen en contacto con el mundo (Lineamientos pedagógicos para la primera infancia, 2019, pág. 20).

El desarrollo infantil es un proceso progresivo de ampliación de capacidades y oportunidades de participación en la vida social y cultural (CINDE, 2014, p. 58), comprendido bajo una mirada que aboga por la equidad y el desarrollo del máximo potencial humano posible desde la primera infancia. En este lineamiento es además una categoría esencial a la definición de las propuestas curriculares y pedagógicas en la educación inicial, que parte de reconocer a las niñas y los niños como actores sociales: como ciudadanos que habitan la ciudad, que desde el inicio de la vida se expresan y entran en diálogo con quienes los rodean en la búsqueda de significar el mundo que los acoge y de construir su propia identidad (Lineamientos pedagógicos para la primera infancia, 2019, pág. 25).

Después de lograr analizar la concepción e importancia de la interacción con el otro, el establecimiento de buenas relaciones de ayuda y cooperación, el buen uso de los espacios escolares y el cuidado del medio ambiente, fue evidente que en algunos estudiantes se vieron afectados por el encierro y cambio de sus rutinas diarias por la pandemia del Covid 19, el siguiente paso es orientar la labor docente a fortalecer estos aspectos desde un regreso gradual y seguro a la

presencialidad que denote el plan de acción a seguir para lograr fortalecer estos aspectos en el grupo de educandos que se tiene en el aula de clases.

En un sentido práctico, analizar las concepciones sobre el desarrollo infantil invita a revisar y enriquecer las relaciones y oportunidades que se ofrecen a las niñas y a los niños, desde una mirada que pone de presente la gran responsabilidad que tienen los adultos que los acompañan. Implica volver sobre los saberes y prácticas que movilizan para encontrar, en la sensibilidad y la vinculación afectiva, las mejores y más apropiadas alternativas para: garantizar su participación, fomentar la autonomía y aportar en la construcción de su identidad y su apropiación del mundo, desde una perspectiva que celebra la diversidad (Lineamientos pedagógicos para la primera infancia, 2019, pág. 26).

Para hacer posible este gran reto es necesario que las instituciones y las personas que tienen a cargo el cuidado y la educación inicial conozcan a los niños y a las niñas desde sus procesos de desarrollo, su propia mirada y sus intereses, que identifiquen sus anhelos, sentimientos y construcciones que tienen sobre el mundo y sobre ellos mismos, que reconozcan su propio lenguaje y, a la vez, examinen, reflexionen e investiguen sobre las ideas que circulan alrededor de la primera infancia, el desarrollo infantil y la educación inicial en los escenarios de la práctica y la vida cotidiana, a la luz de las construcciones sociales y culturales de cada comunidad (Lineamientos pedagógicos para la primera infancia, 2019, pág. 26).

Para lograr desempeñar una excelente labor es indispensable que desde la infancia todos los esfuerzos y trabajos se centren en el desarrollo integral de las capacidades y habilidades de los niños y las niñas, dando prioridad al eje de trabajo pedagógico del desarrollo personal y social, puesto que al entender que el desarrollo del ser no solo se alcanza de manera personal y social se puede lograr el fortalecimiento de la autoestima, el bienestar y adecuados procesos de interacción con el otro, porque de las experiencias que va teniendo en los diferentes espacios en los que se desenvuelve, familiar, escolar y social logra una educación emocional articulada con la parte académica para su éxito y satisfacción.

En los primeros años de vida de una persona, lo importante es que se logre potenciar las habilidades y capacidades que a partir de la expresión corporal, gestual y oral les permita transmitir un mensaje con el desarrollo de sus propios lenguajes, para que de esta manera puedan satisfacer sus intereses, necesidades, reflexiones e inquietudes sobre las experiencias de vida que irán adquiriendo y enriquecerán su desarrollo.

Por esto, puede decirse que la primera infancia es siempre una posibilidad de reinventar y recrear la realidad, ya que representa “juego, cadencia, ritmo, imaginación y apertura” (Bustelo, 2007, p. 146). Esto es posible porque los niños y las niñas cuentan con las capacidades para ir más allá de recibir pasivamente las palabras, las expresiones corporales, los cuidados y la información del mundo circundante; detrás de su acción, siempre hay una intención profunda de apropiarse, significar e incidir en el mundo desde su interpretación y experiencia en las relaciones e intercambios que tejen con los otros.

Los niños experimentan, disfrutan y aprehenden del mundo permanentemente, lo sueñan, lo sienten y nadie habla mejor que ellos frente a estas experiencias, ni con palabras tan ciertas y hermosas como las que utilizan (Glockner, 2007, p. 81). Asumir esta perspectiva pone de presente a los niños y a las niñas como interlocutores válidos y sitúa el desarrollo infantil como un proceso que se moviliza desde la participación guiada (Rogoff, 1993), que hace alusión al establecimiento de puentes entre lo que el niño es capaz de hacer en la cultura y lo que puede aprender gracias a su interacción con un adulto o un par significativo (Lineamientos pedagógicos para la primera infancia, 2019, pág. 26).

3.1.1 Importancia de la socialización en preescolar

Los seres humanos en general necesitan de varios componentes para lograr un desarrollo integrador, puesto que se componen de diferentes dimensiones que a nivel global le permiten afianzar tanto su crecimiento físico, como emocional, psicológico y mental, una de ellas corresponde a la habilidad de reconocerse a sí mismo como un sujeto activo dentro un grupo social específico, apropiarse de sus medios de exploración, el establecimiento de relaciones con el otro y de las posibilidades comunicativas que le facilitan entendimiento de su contexto.

Estos primeros pasos a nivel de socialización se ven de manera más evidente en el preescolar, puesto que este ambiente permite que se den los primeros acercamientos con pares y simultáneamente con adultos, logrando de esta manera que empiecen a entender que no solo existe un ambiente familiar sino uno social un poco más amplio en el cual deberán aprender a tomar decisiones, manejar sus emociones dependiendo de la situación que se estén viviendo y de conocer y apreciar a los demás junto con sus intereses y expectativas.

Entender a las niñas y a los niños como actores sociales implica situar su capacidad para incidir en el mundo y reconocer que son miembros activos de la sociedad, que la viven y la experimentan, en el marco de las posibilidades que les presentan sus maestras y maestros, familias, cuidadores y en general los adultos que los acompañan.

Bajo esta mirada, la vida cotidiana aparece como el escenario sobre el cual se definen y concretan las interacciones y tiene lugar la negociación cultural (Rogoff, 1993), en el marco de las relaciones cara a cara, a partir del reconocimiento de sí mismo y del entorno. La vida cotidiana ofrece posibilidades de ampliación de la participación social de las niñas y los niños y, a la vez, permite la definición de “nuevas experiencias, nuevas miradas, nuevos imaginarios, nuevos referentes” (Estrada et al., 2011, p. 33). Así pues, escenarios de participación en el hogar, en las instituciones de educación inicial, el barrio y la ciudad, ofrecen oportunidades para sentir, jugar, expresarse, intercambiar con otros, disfrutar del patrimonio cultural, apropiarse de códigos y herramientas que amplían la creación de mundos posibles (Lineamientos pedagógicos para la primera infancia, 2019, pág. 28).

3.1.2 La potencia de las interacciones en las experiencias educativas

Las interacciones sociales evidentes en el proceso de socialización que tienen los niños y las niñas con pares y adultos se deben permitir bajo un ambiente sano y agradable para ellos, no se trata de obligar a convivir con el otro sino que a partir de diferentes estrategias y actividades ellos entiendan la importancia de conocer y entender al otro, de esta manera se afianza la solución de problemas, las proposiciones de cambio y/o el planteamiento de una idea, todo esto se logra cuando escuela y familia realizan un trabajo colaborativo en beneficio de la población infantil.

Así, aunque las niñas y los niños pertenezcan a una misma cultura que sus familias, esta va teniendo transformaciones de una generación a otra, en normas, estilos de vida, concepciones de niño y de niña, determinaciones de lo que deben hacer de acuerdo con la edad, entre otros. Todo esto configura las formas de cuidado, de educación, de relaciones establecidas con ellos, como ya se ha señalado (Lineamientos pedagógicos para la primera infancia, 2019, pág. 29).

3.2 Desarrollo social y personal en la primera infancia

La primera infancia es una etapa del desarrollo de todos los seres humanos donde se necesita fortalecer la seguridad, confianza y las emociones en general, porque a nivel físico, emocional y psicológico los niños y las niñas necesitan cuidados y atenciones de parte de los adultos para aprender a confiar en el otro y en el medio social y cultural en el que se empiezan a desenvolver.

Todo ello lo van viviendo a través de las rutinas que están marcadas por los ritmos de alimentación, descanso, limpieza y los momentos en que están despiertos los bebés porque su situación de dependencia lo amerita; en los primeros meses nada pueden hacer por sí solos para vivir, sino que necesitan de la constante asistencia de los adultos. Así, juntos, familia y bebé, van construyendo un lugar simbólico desde el cual cimentan su seguridad afectiva, lo que está soportado en la confianza que se tienen mutuamente mamá y bebé, ya que los dos crean una estructura predecible de acción recíproca en la que se comunican y comparten la realidad (Lineamientos pedagógicos para la primera infancia, 2019, pág. 32).

Es por ello que desde la escuela como segundo escenario donde los niños y las niñas se desarrollan, debe garantizar que las actividades y rutinas básicas indispensables para un sano desarrollo se afiancen desde pequeñas acciones y juegos que los incentiven a interiorizar, a aplicar y concientizar los estilos de vida saludable. Así, las interacciones sociales se transforman, amplían y complejizan porque las niñas y los niños pueden establecer relaciones entre las experiencias que viven y las rutinas que se les plantean, con los tonos de voz, las expresiones corporales, los acentos y las diversas formas de aprobación y desaprobación que emplean los adultos con los que se relacionan, aprendiendo de esta manera qué es posible hacer y qué no, además de incorporar los comportamientos socialmente aceptados en su comunidad y entorno social (Lineamientos pedagógicos para la primera infancia, 2019, pág. 34).

3.2.1 Vivir espacios de participación genuina

Cuando los niños empiezan a socializar con el otro pueden entender que no solo existen sus intereses y necesidades, sino que también necesitan empezar a ser más tolerantes con las participaciones del otro; este es el inicio de la construcción de su ciudadanía y empieza a adquirir su identidad personal, social y cultural.

Por lo tanto cuando ayudamos a educar a un niño y niña desde el fortalecimiento de los valores, cada uno irá entendiendo la importancia de valorar al otro, con sus intereses, expectativas y necesidades, pero esto solo se logra si en el contexto en el que está inmerso recibe estas muestras de afecto y cuidado consciente, recordando que desde los primeros años cada persona está en constante construcción de su personalidad y de sus competencias ciudadanas, porque el fin último es lograr que como actor social pueda participar no solo de su medio sino plantear tal vez soluciones e ideas que mejoren todo el mecanismo de su medio.

Por eso, cuando en el ambiente se disponen diferentes objetos, los bebés se aproximan a ellos y toman el que es de su preferencia, hacen su elección, lo exploran desde sus posibilidades, lo huelen, lo chupan, lo hacen sonar y, con ello, hacen parte de la propuesta que la maestra realiza. En este sentido, la participación surge de las posibilidades que brinda el entorno y los adultos en las que se tienen en cuenta sus intereses, gustos y aspiraciones. Durante los primeros años de vida, los niños y las niñas van construyendo su subjetividad e identificándose como sujetos con intereses y características propias, y, paralelamente, van desarrollando distintas capacidades que les permiten expresar su punto de vista con mayor claridad. Aprenden a decir “no” y esta es su principal herramienta para demostrar sus disgustos o falta de interés en los objetos o situaciones. Las oportunidades para la participación fortalecen la confianza en sí mismos y fomentan estas capacidades (Lineamientos pedagógicos para la primera infancia, 2019, pág. 38).

Al abordar el tema del espacio no solo se debe quedar en la concepción de un lugar físico, sino que además se debe afianzar las relaciones con el otro desde la comprensión de que vivimos rodeados de personas que, aunque no siempre piensen o actúan igual que nosotros, merecen ser tenidos en cuenta en momento.

Otro espacio que representa la posibilidad real de participación es la recreación. Según Osorio (2003), los niños y las niñas vinculan sus representaciones sociales de la recreación con calidad de vida, salud física, acercamiento intercultural, educación ambiental, el juego, el parque, los amigos y la participación. En este sentido, los espacios de recreación posibilitan la formación ciudadana a través del juego y estrategias lúdicas.

En la vida escolar en la que se pasa de un juego simbólico a un juego de reglas, cobra sentido que este se utilice como estrategia para analizar y construir normas, valorar la diferencia y la diversidad, fomentar el trabajo cooperativo, los lazos de confianza y solidaridad, además de conocer y apropiarse de los propios derechos y los de los demás. Este reconocimiento de la diversidad en las edades comprendidas entre los 5 y 8 años, en las que la interacción con iguales cobra tanta importancia y se convierte en la base del respeto mutuo, del valor y el interés que se comparte con otros.

En síntesis, la participación propicia su capacidad de vincularse con los otros, de escuchar, de cuidar, de organizarse y de incidir, genera espacios para el ejercicio de una ciudadanía activa y responsable, fortalece la confianza en sí mismos, facilita la construcción entre pares y también con las personas adultas, y promueve una cultura democrática de convivencia y respeto que potencia el desarrollo de las niñas y los niños, y el de sus comunidades (ICBF, 2014) (Lineamientos pedagógicos para la primera infancia, 2019, pág. 40).

3.2.2 Las maestras y los maestros cuidan

La maestra y el maestro cuidan a las niñas y a los niños, están atentos a identificar e interpretar sus señales emocionales y sus necesidades, lo cual implica un alto nivel de empatía, ya que, a partir de esa interpretación, ajustan sus acciones para ofrecerles respuestas sensibles. Cuidar es entrar en interacción cotidiana con todo lo que transcurre, pensar el lugar y los tiempos para tomar los alimentos, permitir espacios acogedores para el descanso o la siesta, o mostrar que lavarse las manos y los dientes es cuidar de sí mismos (Lineamientos pedagógicos para la primera infancia, 2019, pág. 97).

Dentro de la escuela se facilita la interacción con el otro y con ello el establecimiento de relaciones interpersonales entre pares y adultos, es por ello que la labor del educador no se puede centrar solo a nivel cognitivo sino más de manera afectiva y emocional. En la primera infancia los educadores o cuidadores proporcionan además un vínculo afectivo que proporciona a los niños y niñas bienestar emocional.

Por supuesto, las niñas y los niños, además de disponer de momentos para la exploración individual, habitan y se apropian del espacio en la interacción con otros. Por tanto, se considera necesario el diseño de un ambiente democrático que propicie la exploración, el intercambio de ideas, el trabajo colectivo, la participación y la apropiación del espacio desde la acción y el cuidado del mismo como un lugar en el que todos conviven, que pertenece a todos y, además, en el que se puede participar desde sus ideas e iniciativas propias, transformándolo y creándolo. De esta manera, se dan las condiciones para el desarrollo de pertenencia a un colectivo desde la individualidad (Lineamientos pedagógicos para la primera infancia, 2019, pág. 104).

3.2.3 El ambiente es flexible

No solo se trata de abordar los actores sociales sino además de entender que el ambiente es muy importante para afianzar los diferentes procesos del niño y la niña, por lo tanto, la labor de las docentes de preescolar en particular es lograr que los espacios en los que se va a desplazar y desenvolver cada uno de sus estudiantes sea llamativo, agradable y seguro, pero además de eso que posibilite que él logre sentirse activo y propositivo.

Cuando se logra la construcción de ambientes estables, estos contribuyen a fortalecer la seguridad en las niñas y los niños porque saben cómo están dispuestos, organizados y distribuidos con una intencionalidad pedagógica que hacen que se cumpla un discurso metodológico consciente y coherente, donde además de estar inmersos ellos puedan intervenir a su favor y el de los otros.

En dichos espacios saben en dónde encontrar los objetos y juguetes que les interesan, son lugares conocidos que les dan estructura. Entre ellos encontramos los rincones de juego o espacios multitarea (Soto y Violante, 2005) en los que se ofrece diversas alternativas para elegir qué hacer y tienen propuestas específicas: de construcción, experimentación, disfraces o de exploración de

libros, entre otros. De los ambientes estables también hacen parte los de descanso y alimentación, pues les marcan tiempos de la cotidianidad, en tanto les ayudan a predecir en qué momento del día se encuentran y qué se espera de ellos, lo que provoca seguridad y confianza en el espacio y en las relaciones que allí se tejen (Lineamientos pedagógicos para la primera infancia, 2019, pág. 106).

3.3 Estilos de vida saludable

Para lograr dar respuesta a la necesidad que se encontró en la población infantil, es fundamental conocer los conceptos teóricos del Ministerio de Educación Nacional (MEN) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), como referentes para conocer e implementar los estilos de vida saludable.

El Ministerio, desarrolla el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS) en articulación con el Programa de Alimentación Escolar; entendiendo la promoción de estilos de vida saludable como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo (MEN, 2015).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”. Esto implica temas como la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la enfermedad, equilibrio mental, el descanso adecuado.

Alimentarse bien. Es importante consumir de todos los grupos de alimentos en calidad y cantidad suficiente, lo que permite cubrir las necesidades nutricionales y que el organismo funcione de una manera óptima. La propia OMS aconseja y destaca lo importante que es incluir diariamente proteínas, frutas, verduras, grasas saludables, etc. En este tema, su profesional en nutrición podrá ayudarle a llevar una alimentación de una forma segura y responsable.

Ejercitarse a diario. La actividad física regular confiere distintos beneficios a la salud, entre otros, la prevención de enfermedades crónicas, como la diabetes, la hipertensión o la obesidad, a lo que se suman sus efectos importantes en la salud mental, emocional, calidad de sueño,

prevención de caídas, fracturas y demás. En la Cartilla ‘Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud’, la Organización Mundial de la Salud, recomienda para los adultos de 18 a 64 años, acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación de las dos. Caminar, montar en bicicleta, bailar y algunas áreas domésticas se incluyen entre las opciones.

Mantener un equilibrio mental. Hace referencia al bienestar emocional y psicológico. Algunos signos como el estrés, el cansancio, la ansiedad son muestra de que el estado mental no es del todo saludable, y se debe buscar ayuda para aprender a llevar una vida tranquila, a tomar las mejores decisiones ante los problemas, y recibir terapia cuando esta se requiere, de tal manera que le permita encaminar el rumbo de sus relaciones o decidir un cambio de trabajo o incluso organizar su tiempo para que quede espacio para compartir en familia, para relacionarse y para descansar.

3.4.1 Saber y aplicar competencias ciudadanas

Niños, niñas y jóvenes saludables conocen qué son y cómo se aplican las competencias ciudadanas por medio de la convivencia social, de la participación en temas de interés en los que se pue-dan expresar, así como discutir y disentir, con el reconocimiento y el respeto de otras formas de pensar, sentir y actuar. De esta manera, es posible tomar decisiones inteligentes dirigidas a crear una cultura ciudadana que permita a todos los ciudadanos el cumplimiento de normas de convivencia, mayor capacidad de concertación y comunicación para la resolución pacífica de los conflictos.

Esto implica contar en la vida cotidiana con múltiples recursos que les permitan vivir en comunidad, comprometidos con lo propio y lo común, lo privado y lo público, lo de cada uno y lo de todos. Esto, reflejado en el bienestar colectivo, se origina en todas las acciones que se realizan cada día al ser mejores personas y mejores ciudadanos con todos los que interactúan.

La familia y la escuela son los prime-ros escenarios en la vida de los niños, las niñas y los adolescentes. Allí aprenden a desenvolverse en una sociedad, adquieren hábitos y comportamientos, son los lugares por excelencia para enseñar y aprender habilidades y capacidades

que permitan la convivencia social. Por esta razón, en el ámbito familiar y escolar se cultivan en gran medida estos elementos esenciales de todos los seres humanos.

De acuerdo con Adela Cortina, los valores morales son los “ingredientes indispensables de la vida humana, que son inseparables del ser personas”. Esto último desafía a padres y profesores a educar todo el tiempo en esos valores, ya que siempre se van a poner en juego en la cotidianidad (Carvajal *et al*, 2021).

3.4.2 Alimentarse bien

Una buena alimentación es esencial en el propósito de llevar una vida activa y saludable; por tanto, debemos procurar establecer buenos hábitos alimenticios que conlleven al desarrollo mental, físico y social de niños y adultos, en busca de prevenir la aparición de la obesidad y de los malos hábitos alimenticios (Carvajal *et al*, 2021).

3.4.3 Lograr actividad física y descansos adecuados

Estos movimientos incluyen aquellos realizados en las actividades de la vida diaria para el cuidado de sí mismo, como, por ejemplo, el aseo personal, vestirse, alimentarse, permanecer o cambiar de postura (estar de pie, levantarse, acostarse, sentarse), así como aquellas actividades realizadas en el hogar tales como cocinar y preparar los alimentos, realizar las tareas de limpieza y mantenimiento de la casa, lavar y planchar la ropa, etc.

También hacen parte de la actividad física todas aquellas actividades que implican desplazamiento de un lugar a otro por sus propios medios como parte de las rutinas cotidianas: ir al supermercado, caminar o montar bicicleta como medio de transporte de la casa al trabajo o al colegio, caminar hasta el bus escolar o público, estar en el trabajo de pie o al cambiar de lugar en el interior del hogar o del lugar de residencia a fin de subir y bajar escaleras, entre otras.

Adicionalmente, los movimientos que realizamos todas las personas en nuestro tiempo libre o en los momentos de esparcimiento y recreación como, por ejemplo, practicar algún deporte, ir al gimnasio, ir a un parque, jugar y compartir en familia, caminar por la montaña o un centro comercial, bailar en una reunión social, montar bicicleta con un grupo amigos, participar en grupos artísticos, etc. (Carvajal *et al*, 2021).

3.4.4 El juego como actividad saludable

A partir de la interacción que se posibilita en las comunidades educativas se puede promover el fortalecimiento de los hábitos de vida saludable, porque los niños en sus primeros años tienden a imitar acciones, conductas y patrones de sus compañeros; por ello que el juego se vuelve una gran herramienta para que el aprendizaje sea de manera significativa y experiencial. Por tanto, además del juego libre que proporciona al niño y a la niña momentos de gozo, diversión y aprendizaje es relevante implementar diferentes tipos de juegos, porque al ser una actividad lúdica fundamental en los más pequeños, dándole una intencionalidad pedagógica sirven para dar una instrucción clara, reforzar y entender que la interacción y el trabajo en equipo es fundamental para su desarrollo.

Existen diferentes clases de juegos, pero uno de los más usados en los últimos tiempos que han dado resultados favorables en la educación son los cooperativos, puesto que no son competitivos y no están planteados desde el fin de ganar o perder, sino que estos tienen como objetivo general que cada jugador pueda disfrutar y ganar con ayuda de los demás compañeros de grupo. De esta manera también se logra afianzar la ayuda al otro, el mejoramiento del ambiente de aprendizaje y que los estudiantes aprendan a jugar de manera cooperativa, mejorando sus relaciones interpersonales, la comunicación con el otro y el proceso de convivencia.

Dentro del grupo de educandos en el nivel de preescolar, es evidente el gozo que sienten por desarrollar diferentes juegos y se hacen de manera consciente y estructurados se logran afianzar procesos de colaboración hacia el otro, de aprender a compartir diferentes espacios y de lograr cumplir con diferentes actividades que fortalezcan su experiencia diaria en el entorno escolar.

3.5 Visión de la escuela como lugar propicio para el cuidado de la salud de los escolares

La escuela como núcleo central y principal de la educación tiene un gran papel dentro del proceso de desarrollo de la sociedad, porque desde este contexto escolar se empiezan a formar a los educandos desde determinadas competencias ciudadanas, las cuales posteriormente les permitirá tener herramientas para desenvolverse en un medio social que muchas veces exige que

todo hombre logre una formación integral para cumplir con determinadas labores, construir su proyecto de vida y relacionarse con el otro desde una perspectiva social, cultural y natural.

La infancia y especialmente en la edad escolar es la etapa del desarrollo donde se evidencia la adquisición y construcción de las competencias cognitivas, emocionales, comunicativas y motoras que determinan, el aprendizaje que van a lograr en el futuro. La escuela como ámbito social es facilitadora en procesos participación en los niños y las niñas, y a su vez de sus familias, por tanto, es un dispositivo social que busca formar ciudadanas y ciudadanos conscientes y responsables, conocedores de sus derechos, críticos y constructores de conocimiento.

Como se identifica, algunas de las publicaciones, como es el caso del manual de implementación de escuela nueva que diseño el MEN en el 2010, hacen una reflexión o conceptualización relacionada con la visión de la escuela como un espacio de formación ciudadana que posibilita la construcción y la reproducción de la cultura, el pensamiento, la afectividad y las mejores formas de vivir y relacionarse con el entorno.

En algunos artículos, como en “La escuela es una comunidad de aprendizaje que educa de forma global” se identifica a la escuela como un actor fundamental para la producción de la salud, porque es allí donde se da educación integral, el desarrollo de habilidades personales y acciones que refuercen el buen vivir, convirtiéndose en un ambiente saludable y protector. Lo anterior, da cuenta de una tendencia a la conceptualización amplia del rol de la escuela en la construcción de la salud, pues ésta se entiende como un producto de la vida cotidiana, que abarca los aspectos socioculturales de las condiciones de vida, trascendiendo así el enfoque eminentemente biomédico (Hernández, Oviedo *et al.* 2019).

3.5.1 Promoción de la salud en el ámbito escolar comprendida como educación para el autocuidado y el fomento de estilos de vida

La promoción de la salud en el ámbito escolar suele partir de una "visión integral y multidisciplinar del ser humano", que tiene en cuenta que desde un contexto familiar, comunitario, social y medioambiental el ser humano empieza a formarse desde sus intereses y necesidades pero también desde lo que se espera de su participación social, por lo tanto en los últimos tiempos, las

acciones de promoción de salud apuntan a desarrollar conocimientos, habilidades y destrezas para el autocuidado de la salud y la prevención de las conductas de riesgo; así como a fomentar un análisis sobre los valores, las conductas, las condiciones sociales y los estilos de vida de las personas implicadas.

En las publicaciones que se encuentran en la cartilla de Prosalud se hace mención de la promoción de la salud en la escuela como una condición de posibilidad para el cambio en las prácticas de salud, las cuales pasan primero por una transformación en la actitud y una mejoría en los conocimientos, todo lo cual se impregna como parte de un proceso educativo. Lo anterior refleja el enlace conceptual y práctico de la promoción de la salud en el ámbito escolar con la educación para la salud, pues se reitera el desarrollo de procesos de educación, información y comunicación, como sus ejes fundamentales.

En menor proporción, algunos artículos desarrollan conceptualmente la promoción de la salud en el ámbito escolar a partir de una visión integral, multidisciplinar e intersectorial, en los cuales se reconoce la necesidad de actuación no sólo del sector salud, sino también de diferentes sectores y disciplinas. Como actores clave se reconocen a profesionales de salud y educación, así como a familias, estudiantes alumnos y demás personas integrantes de la comunidad escolar, quienes deben estar integrados en el esfuerzo de transformar la escuela en un ambiente saludable (Hernández, Oviedo *et al.* 2019).

3.5.3 Promoción de la salud en el ámbito escolar entendida como educación para el autocuidado y el fomento de estilos de vida.

En relación con el acercamiento conceptual de promoción de la salud en el ámbito escolar presente en los 48 artículos revisados, se observa que los aspectos mencionados son retomados de lo propuesto por organismos internacionales y en documentos oficiales provenientes de países como Colombia, Brasil y Cuba. Es así como se identifican posturas relacionadas con el hecho de que la promoción de la salud en el ámbito escolar parte de una «visión integral y multidisciplinar del ser humano» (Gonçalves, Catrib, Vieira y Vieira, 2008), que lo considera en los contextos familiar, comunitario, social y medioambiental.

Por esa razón, las acciones de promoción de salud apuntan a desarrollar conocimientos, habilidades y destrezas para el autocuidado de la salud y la prevención de las conductas de riesgo, así como a fomentar un análisis sobre los valores, las conductas, las condiciones sociales y los estilos de vida de los propios sujetos implicados.

En las publicaciones se menciona la promoción de la salud en la escuela como una condición de posibilidad para el cambio en las prácticas de salud, las cuales pasan primero por una transformación en la actitud y una mejoría en los conocimientos, todo lo cual forma parte de un proceso educativo (Hernández, Oviedo et al. 2020).

4. Contexto

Como en todo proyecto de investigación es indispensable distinguir el contexto y algunos elementos claves que posibilitan entender con mayor claridad las variables que se pueden encontraren la institución educativa. Se da inicio por el contexto local, en el cual se aborda a nivel geográfico la ubicación espacial, seguido de un recorrido por la historia de la localidad de Suba y una descripción económica y sociocultural. Al lograr profundizar en este contexto se puede llegar a entender que situaciones se pueden presentar a nivel investigativo que favorezcan unos buenos resultados y a su vez entender que dentro de este contexto el institucional se interrelaciona y complementa, en el entorno escolar se hace un recorrido por la historia del colegio, PEI, misión, visión, valores institucionales, objetivos estratégicos, organigrama y características físicas del colegio, con el fin de entender desde que perspectiva se puede abordar la problemática en el proyecto de investigación y seguido a esto la caracterización del grupo de estudiantes dentro y fuera del aula.

4.1 Contexto Local

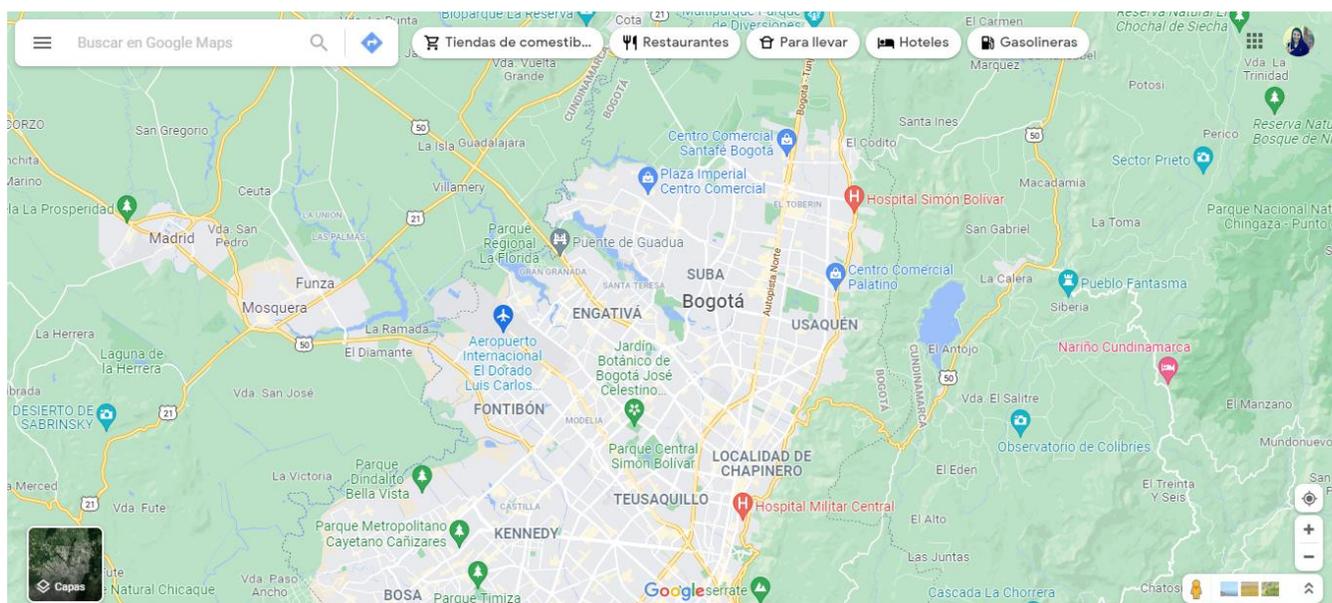


Figura No.1 Localidad de Suba. Tomado el 4 de noviembre de 2021 de <https://www.google.com/maps/@4.7061755,-74.0857425,12z>

El proyecto de investigación se llevó a cabo en el Gimnasio San Ángel, en el preescolar de la sede, la cual está ubicada en la Calle 223 #53-63 barrio Parcelación el Jardín, este pertenece a la localidad de Suba del Distrito Capital de Bogotá. La localidad de Suba Suba es una de las localidades más extensas de Bogotá con un área de más de 10.056 hectáreas, es la número 11 y la más poblada de la ciudad ya que alberga a 1'252.675 habitantes. Limita al norte con el municipio de Chía (Cundinamarca), al sur con la localidad de Engativá, al oriente con la localidad de Usaquén y al occidente con el municipio de Cota (Cundinamarca). Es reconocida por sus amplios espacios naturales como los cerros de Suba y La Conejera o el parque Mirador de los Nevados y cuenta con los humedales Juan Amarillo, Córdoba y La Conejera. Junto con Bosa, es la única localidad de la capital de la República que cuenta con un cabildo indígena. En esta localidad existen diferentes barrios donde las condiciones cambian, en Parcelación el Jardín en particular no se encuentran de manera cercana zonas comunes como centros comerciales, restaurantes familiares y/o centros de diversión para la población infantil.¹

¹ Tomado el 11 de noviembre de 2021 de <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/localidades/suba>

4.2 Contexto institucional

El estudio investigativo se llevó a cabo en el Gimnasio San Ángel sede campestre en el barrio Parcelación el jardín de Bogotá, la cual se caracteriza por ser una institución educativa que basa su labor diaria en el fortalecimiento de los valores, tanto en los educandos como en la comunidad en general. Se realizó una descripción detallada y estructurada del contexto institucional para lograr un mejor acercamiento al lugar donde se llevó a cabo la observación inicial y posteriormente el proyecto, esta información fue tomada de la agenda institucional del 2020.

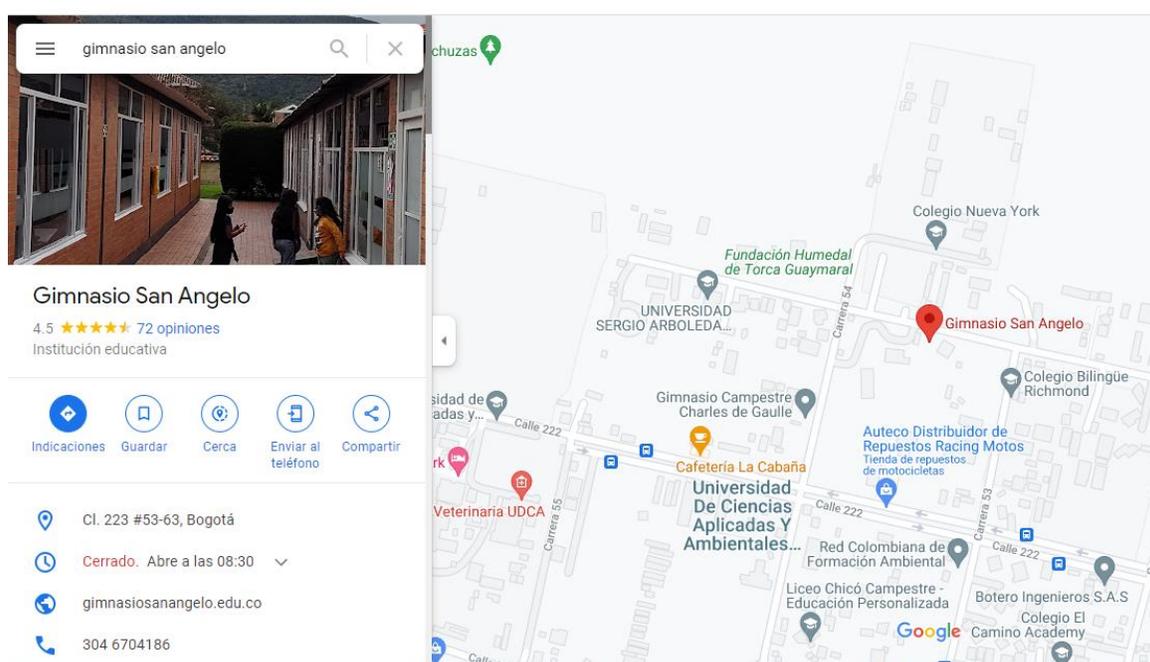


Figura No.2 Gimnasio San Angelo. Tomado el 6 de noviembre de 2021 de

<https://www.google.com/maps/place/Gimnasio+San+Angelo/@4.801301,->

74.0470867,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x8e3f8616da249b53:0xab6aeb0b622dcf1!8m2!3d4.801301!4d-74.044898

En la figura No. 2 se muestra la ubicación del Gimnasio San Ángel; en la localidad de Suba de Bogotá D.C. Es una institución educativa donde se encuentra los niveles de preescolar, básica primaria, secundaria y media, que fundamente su educación en lograr una relación consciente y comprometida con Dios presente, y haciendo énfasis en los valores cristianos, es de carácter privado, mixto, calendario A y jornada única.

El Gimnasio San Angelo se crea en 1988 como una institución de educación preescolar y en 1991 es adquirido por los actuales propietarios, quienes establecieron desde el inicio, el desarrollo de los valores en su proyecto educativo institucional.

En 1996 la Secretaría de Educación Distrital (S.E.D.) amplía la licencia de funcionamiento para el nivel de Educación Básica Primaria. Luego de estar ubicados en el barrio Cedritos, en 1998 se abre una nueva sede en el barrio San José de Bavaria, en la que funciona básica primaria y en 1999 se traslada a la actual sede campestre. En 2001 se abre la sede secundaria y en 2002 se solicita la ampliación de la licencia de funcionamiento de Básica Secundaria hasta el noveno grado.

En el año 2004 se autoriza a la institución para expedir el título de bachiller, abriendo así, el nivel de Educación Media. En 2007 se inicia el proceso de calidad con la organización Santillana, implementando el modelo europeo de Excelencia E.F.Q.M. y en noviembre del mismo año se certifica a la institución en el Nivel de Acceso; en septiembre de 2010 se obtiene la certificación en el Nivel de Desarrollo (C2E); en mayo de 2013 se recibe la certificación en el Nivel Reconocidos por la Excelencia Tres Estrellas (R4E3 Estrellas). Finalmente, en el año 2015 se obtiene la certificación de calidad +400. En el año 2019 la institución se certifica en el Nivel Reconocidos por la Excelencia 4 estrellas.

Horizonte institucional

Según el Ministerio de Educación Nacional (2010) “establece el fundamento filosófico y la proyección de la institución que dan sentido y orientan los planes y proyectos institucionales. La apropiación de este direccionamiento y el establecimiento de metas colectivas deben servir de guía a la acción institucional”.

Propósito

El Gimnasio San Angelo es una comunidad educativa comprometida con la formación humano cristiana y en valores de niños, niñas y jóvenes; que promueve un alto nivel académico, ofreciendo a los educandos: inglés intensivo, formación deportiva, participación activa en

diferentes proyectos académicos y espacios adecuados para el desarrollo de sus diferentes habilidades.

Visión

El Gimnasio San Angelo será reconocido como una institución educativa con altos procesos de calidad; que formará jóvenes en valores, con competencias académicas, habilidades deportivas y un alto nivel de inglés para que participen de manera activa frente a los acontecimientos actuales e históricos de la sociedad.

Valores San Angelo

FRUTO DE LA CALIDAD HUMANA. Entendiendo calidad, como el mejoramiento continuo de la formación integral para las personas., haciendo cada vez mejor lo que sabemos hacer muy bien.

- Respeto: reconocer y aceptar las diferencias individuales y de los demás aplicando los deberes y derechos como miembro de la familia y la comunidad.
- Honestidad: obrar de manera auténtica practicando la justicia y la verdad.
- Responsabilidad: asumir con empeño las acciones encomendadas de manera oportuna y auténtica.
- Solidaridad: favorecer el apoyo, la unión y la colaboración entre las personas de la comunidad para alcanzar metas comunes. Filosofía Nuestra filosofía propone formar personas coherentes en el pensar, sentir y actuar desde la interacción alma, cuerpo y espíritu, siguiendo los parámetros religiosos que emanan de la Iglesia Católica, Apostólica y Romana. (Manual de inducción, Gimnasio San Ángel, Pag 8).

Al tener claro que se tienen objetivos en pro del cumplimiento de metas el Gimnasio San Ángel se caracteriza por tener una organización interna y externa de sus diferencias gestiones con el fin de que la comunidad educativa conozca sus funciones y las características que hacen que sean perteneciente a una de ellas, de igual manera se evidencia que el centro de todo el proceso educativo es el niño y que todo lo demás gira alrededor de satisfacer sus necesidades e intereses, teniendo en cuenta la familia como agente facilitador y cooperativo dentro del proceso del estudiante. Para tener mayor claridad se puede ver la figura No. 1 (PEI, Gimnasio San Ángel, Pag 11).

Organigrama institucional

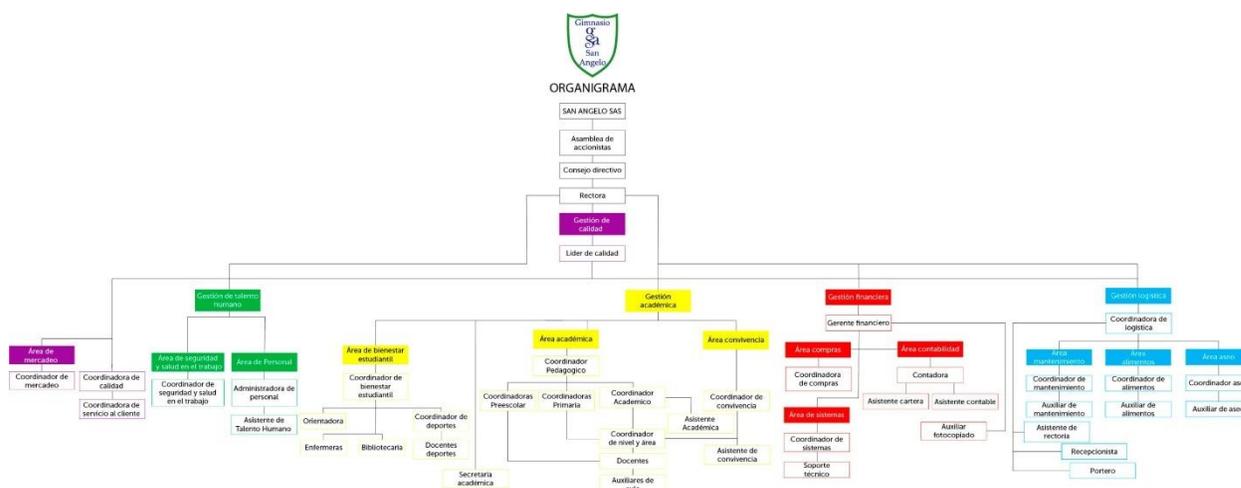


Figura No. 3 Organigrama de las gestiones en el Gimnasio San Ángel. Tomada el 6 de noviembre del 2021 del documento del PEI.

El Gimnasio San Ángel se caracteriza por ser una institución educativa con un nivel académico alto, pero sin dejar de lado la importancia de seguir fortaleciendo una educación ciudadana encaminada a propiciar mejores relaciones interpersonales, el respeto por el otro, el liderazgo en sus acciones diarias y el amor a Dios como sustento de vida.

Características físicas



Figura No. 4 Gimnasio San Angelo. Tomado el 6 de noviembre de 2020 de Google maps.

El Gimnasio San Ángel cuenta con tres sedes en la ciudad de Bogotá, en la figura No. 4 se evidencia la sede campestre donde se realizó el proyecto de investigación. En esta sede al ser la principal y campestre están ubicados los niños de preescolar, primaria y secundaria distribuidos por áreas, existen diferentes zonas y el preescolar está en una casa distribuida en diferentes espacios, cuenta con una planta, en donde están los salones y demás aulas especializadas como el la ludoteca, la biblioteca, cinco salones de clases y cinco baños, el muñequero, el rincón didáctico, el salón de profesores, el parque y la arenera, todo el preescolar se encuentra cercado.

Planta física

Muñequero: Es uno de los lugares preferidos por los niños y las niñas porque propicia el juego libre y de roles, además que permite realizar actividades donde la imaginación, la creatividad y la convivencia entre los niños y el adulto es fundamental para lograr experiencias enriquecedoras.

Sala de sistemas: La sala de sistemas no se encuentra dentro del preescolar pero los niños si se desplazan para tomar sus clases al aula especifica, este espacio favorece el acercamiento a los equipos tecnológicos y las herramientas que se enseñan teniendo en cuenta cada uno de los grados, se cuenta con una docente especializada quien guía las clases teniendo un currículo establecido y una planeación estructurada de los fines de la educación.

Biblioteca: Es un espacio que se utiliza para propiciar la lectura de diferentes textos narrativos como los cuentos, que permiten a los niños y las niñas llegar a un mundo de fantasía y aventura, además de que se fortalecen procesos de lecto escritura y comprensión lectora.

Rincón didáctico: Este espacio permite fortalecer procesos matemáticos de conteo, seriación, discriminación por tamaño, forma y color, así como dispositivos de aprendizaje de atención, concentración y memoria.

Aulas de clases:

Pre jardín: Es un espacio amplio con buena iluminación que favorece que los niños y las niñas se sientan seguros y cómodos durante las diferentes actividades propuestas por la docente titular, cerca de esta aula se encuentra un parque el cual es visitado constantemente por los niños.

Jardín A: Es un aula amplia que cuenta con buena iluminación y se dentro de la casa del preescolar por lo que tiene visualización del parque y la parte interna, cada niño cuenta con su mesa y silla para mayor comodidad.

Jardín B: Es un aula amplia que cuenta con buena iluminación y se encuentra en una esquina del preescolar por lo que tiene gran visualización de las zonas verdes, cada niño cuenta con su mesa y silla para mayor comodidad.

Transición A: Esta aula se encuentra al interior del preescolar y cuenta con buena iluminación y espacio necesario para que cada uno de los niños y las niñas, esto con el fin de que puedan

desarrollar sus actividades de forma ordenada y autónoma, guiados por la docente, al ser niños más grandes los puestos son individuales.

Transición B: Este salón de clases se encuentra al exterior del preescolar en una esquina donde la visibilidad es total a todo el colegio, por lo que es una de las aulas que tiene mayor iluminación, además que su organización por puestos individuales logra que los niños sean más autónomos.

Parque y arenera: Se cuenta con un parque cercado y una arenera la cual está diseñada para fortalecer en los niños el juego libre, la socialización con pares, la imaginación, el respeto del espacio y el turno en el desarrollo de las actividades.

El preescolar de la sede campestre cuenta con 5 docentes titulares entre ellas la coordinadora, tres docentes de inglés, un docente de música, otra de danzas y artes, una de informática y otra de educación física, 3 auxiliares de aula, 2 auxiliares de aseo, quienes velan por mantener excelentes relaciones interpersonales, cumpliendo con los valores y principios institucionales.

Los horarios establecidos por la institución para el desarrollo de las labores académicas son de 7:45 a 3:30 de lunes a viernes, existen motivadores por cumplimiento de metas, además de que se cuenta con la retroalimentación constante de la coordinadora, quien busca el mejoramiento continuo y el fortalecimiento de habilidades, además de tener en cuenta los aportes y capacidades de cada miembro basándose en las relaciones de respeto, solidaridad y colaboración.

Con respecto a las características del grupo de docentes que componían la sede de campestre donde se llevó a cabo el proyecto de investigación, son personas con 20 años de experiencia y trabajo en la institución, licenciadas en pedagogía infantil, la coordinadora es una persona con un alto compromiso hacia la labor de las docentes y en el proceso de los niños y las niñas, se realizan reuniones para ver el proceso pedagógico y analizar los casos particulares de los estudiantes que presentan alguna dificultad, además de las estrategias que se querían implementar y las proyecciones que se querían llevar a cabo con los padres de familia. En cuanto a las docentes algunas de ellas se mostraron interesadas en saber acerca del tema y dar su punto de vista se recibió

apoyo y colaboración para el desarrollo de las estrategias para apoyar el proceso de los niños y las niñas.

4.3 Contexto de aula

La investigación se desarrolló en el Gimnasio San Angelo, en el nivel de jardín con 9 niños entre los 4 años y 5 años, la mayoría con hermanos mayores que se encuentran estudiando en el mismo colegio. Los educandos son de los estratos 3, 4 y 5 y provenientes de la ciudad de Bogotá y alrededores; además, se cuenta con un niño que proviene de California ayudándolo a adaptarse a otro lugar, y a la docente titular. Otro aspecto importante ha sido reconocer que son niños que provienen de familias nucleares y otros de familias monoparentales donde en la mayoría conviven con la mamá por separación o por traslados de alguno de los padres.

Dentro de los diferentes contextos familiares se encuentran niños y niñas con condiciones económicas muy favorables, quienes tienen los recursos necesarios para tener un desarrollo adecuado, sin embargo en algunos casos es necesario más atención a procesos emocionales y actitudinales de ellos, en el colegio se reflejan diferentes conductas que dan muestra de falencias en las relaciones y el manejo de situaciones por parte de los padres, fallas en la organización de roles que por ende afectan a los educandos en sus procesos académicos.

La relación entre el maestro y el niño se fundamenta desde el fortalecimiento de los valores, logrando que el educando además de afianzar procesos académicos como lectura, escritura, matemáticas, ciencias y sociales, necesarios para cumplir con los objetivos institucionales pueda tener un adecuado retorno a clases presenciales y seguir fortaleciendo el proceso de socialización encaminado desde la importancia de la interacción con el otro, la implementación de hábitos de estudio y alimenticios.

La relación entre el maestro y el padre de familia se basa en una comunicación asertiva, pertinente y oportuna desde varios medios comunicativos como la agenda, whatsapp, correos, llamadas y atención personalizada en horarios establecidos. Teniendo en cuenta que muchos padres tienen que recoger a sus hijos y seguir con sus actividades cotidianas se tienen horarios de atención telefónica más flexibles. El eje fundamental dentro de la labor educativa es el niño y la niña por lo

que anualmente se realiza una observación inicial descrita desde los ejes de trabajo pedagógico y dimensiones del desarrollo planteados por la Secretaría de Educación de Bogotá, esta tenía como finalidad ver las capacidades, habilidades y debilidades de cada uno y así poder enfocar el trabajo del año en apoyar todos los procesos de los niños y las niñas.

En cuanto a los recursos físicos y materiales que se utilizan en las actividades, estos son proporcionados por la institución educativa, pero de los cobros que asumen los padres de familia en la matrícula, los cuales cubren todas las necesidades académicas que surgen desde la planeación elaborada por cada docente y los intereses del niño y la niña en el fortalecimiento de su proceso. Se cuenta con actividades propias y planeadas en las aulas especializadas y con la posibilidad de aprovechar el espacio de la sede campestre para las actividades que se quisieron realizar.

Al recibir el grupo se hizo una observación inicial, lo cual arrojó que son niños que a nivel socio afectivo requieren diferentes actividades innovadoras para interiorizar los conceptos propuestos, otro factor importante es la motivación y la apreciación de cada logro que alcancen, se tuvieron unos educandos que requieren mucha atención y los cuales están en todo momento conmigo, además que dependen mucho del estado de ánimo con el que lleguen al aula de clases, de la dificultad de la actividad que se les propone y lo más importante es que están pendientes del valor que les da al esfuerzo que realizan en las tareas.

En la mayoría de los educandos ha sido evidente la importancia de volver a encaminar de manera positiva la aceptación de las sugerencias y recomendaciones en cuanto al desarrollo de las actividades y el manejo de sus emociones en momentos donde las cosas no salgan como lo esperaban, los niveles de ansiedad incrementaron, se volvieron sedentarios acudiendo a juegos virtuales o estar todo día frente a un televisor o celular, crearon malos hábitos alimenticios, donde dejaron de lado el consumo de frutas y verduras, empezando a consumir solo productos procesados y paquetes, algunos educandos retrocedieron en procesos comunicativos, mostrándose poco interesados en hablar o establecer diálogos espontáneos con los otros y motrices, porque se volvieron más temerosos a realizar actividades que requerían esfuerzo físico, coordinación y equilibrio.

Al iniciar las clases en alternancia se ha evidenciado en 3 o 4 estudiantes dificultad para el cuidado del medio ambiente porque suelen dejar la llave del baño abierta, botar papeles en el parque

y estar arrancando las flores que encuentran, esto se dio en gran medida por la situación de pandemia que se vivió en el 2020 y parte del 2021 por el Covid 19, lo que llevó a que la educación presencial se volviera remota y que los roles educativos se cambiaran drásticamente, los niños y niñas del nivel de preescolar tuvieron que adaptarse a una educación remota, donde no había contacto directo ni con sus compañeros ni educadores, lo que generó en muchos que y tuvieron que asimilar que a partir de una pantalla tenían que asistir a su colegio.

Por lo tanto, los resultados que arroja la observación realizada a los educandos permiten implementar diferentes estrategias para dar solución a la situación que se presenta con respecto a enfocar el trabajo desde el fortalecimiento de hábitos saludables, incremento en las actividades al aire libre y motrices, trabajo en equipo y el cuidado del medio ambiente.

4.3.1 Caracterización de los estudiantes

En la siguiente tabla se describe el grupo de niños y niñas del curso de jardín B, población con la que se llevó a cabo el proyecto de investigación, este con el fin de reconocer características de los educandos y la relación de los resultados teniendo en cuenta el ámbito familiar en el que se desenvuelven cada uno de ellos y que incide en los resultados posteriores.

EDUCANDOS	EDAD	CARACTERIZACIÓN DE LOS EDUCANDOS	TIPO DE FAMILIA	CON QUIEN VIVE	CARACTERÍSTICAS DE LAS FAMILIAS
1	5	El estudiante No. 1 es un niño con grandes habilidades cognitivas que le facilitan aprender, cuenta con colaboración de sus padres dentro del entorno familiar, es un niño a quien le gusta liderar dentro y fuera del aula de clases. Viene de una familia unida, colaboradora y amorosa. Es un niño que normalmente era muy seguro y tranquilo, pero ha tenido momentos en los que suelen dispersarse mucho en el desarrollo de las actividades y le cuesta permanecer en una sola posición al desarrollar actividades de mesa.	Familia nuclear	Papá y Mamá	El estudiante No. 1 en general presenta un buen comportamiento, después del regreso a clases se le está dificultando seguir las instrucciones claves al momento de cumplir con normas y reglas establecidas, así como mantener buenas relaciones con sus compañeros, aunque se muestra seguro en el desarrollo de sus actividades no lograr culminarlas en el tiempo establecido. Se logra tener una comunicación asertiva y puntual con los padres

					para realizar las respectivas recomendaciones.
2	5	El estudiante No. 2 es un niño que se caracteriza por tener grandes habilidades sociales, que le facilitan establecer buenas relaciones con sus pares y adultos, además que es un líder para sus pares, en algunas ocasiones ha sido evidente que cuando los niños no hacen lo que quiere suele molestarlos y hasta ofenderlos, lo cual no era propio de él.	Familia nuclear	Papá, Mamá y hermana	El estudiante No. 2 presenta en general buenos hábitos de cortesía, sin embargo, se depende en algunas ocasiones del estado de ánimo con el que llegue, el seguimiento de instrucciones se ha tenido que seguir afianzando porque en ocasiones es necesario recordar reglas adicionales para propiciar una buena convivencia.
3	5	La estudiante No. 3 es una niña a quien le gusta ser disciplinada y organizada, le gusta mucho realizar sus actividades con dedicación y esfuerzo, pero en ocasiones suele irritarse cuando sus compañeros no cumplen con sus expectativas. Es una niña que no recibe alimentos como frutas y verduras, lo cual, si hacía en años anteriores, en la lonchera le envían muchos paquetes y jugos de caja.	Familia de padres separados	Mamá	La estudiante No. 3 presenta un comportamiento adecuado, pero es necesario en algunos momentos reforzar los hábitos alimenticios porque suele llorar cuando llega el momento del almuerzo y no quiere comer.
4	5	La estudiante No. 4 es una niña que cuentan con grandes habilidades artísticas, le realizar actividades de coloreado, dibujo y pintura estableciendo detalles complementarios en sus creaciones. Es una niña que manipula las decisiones de sus compañeros y los incita a hacer desorden, le gusta jugar con el agua en el baño y deja mucho desorden al momento de consumir las onces.	Familia nuclear	Mamá, Papá y hermana	La estudiante No. 4 presenta en general un buen comportamiento si se le lleva la razón, en ocasiones es necesario hablar con ella puesto que hace que sus amigos dependan de ella y además se enoja cuando se le da una instrucción, ha tenido ocasiones donde se le ha encontrado dañando las plantas.
5	4	La estudiante No. 5 es una niña dedicada en la realización de sus actividades diarias, cuenta con buenos procesos cognitivos que le permiten asimilar los conceptos de manera fácil y asertiva, busca constantemente la colaboración de sus pares y adultos, le gustan las actividades al aire libre, pero suele demostrar temor al realizar actividades como subir y bajar de juegos, montarse en el columpio o en juegos de contacto corporal.	Familia nuclear	Mamá y Papá	La estudiante No. 5 presenta un buen comportamiento, se le ha dificultado seguir las normas y rutinas cuando no se siente bien o emocionalmente está muy temerosa. Depende mucho de las situaciones para comportarse y trabajar en sus actividades.
6	4	La estudiante No. 6 es una niña muy hábil para las actividades artísticas, le gusta bailar y dramatizar, se caracteriza por la dedicación en la realización de sus actividades y por el apoyo que les brinda a sus compañeros, pero suele	Familia nuclear	Mamá y Papá	La estudiante No. 6 presenta un buen comportamiento, sin embargo, es evidente como las opiniones del otro la afectan, los padres de

		<p>desesperarse cuando ella quiere permanecer en el salón y sus amigos quieren salir al parque.</p> <p>Es una niña a quien le afecta notoriamente lo que dicen de ella y eso afecta el momento de la alimentación porque no pueden comparar sus onces, en el almuerzo es evidente que no consume proteínas como carne y pescado, ni ensaladas, y suele recurrir al llanto para no comer.</p>			<p>familia la tienen con suplementos alimenticios, puesto que por la pandemia dejó de comer y solo tomaba yogur y jugos de caja, así como papas y galletas. Los padres son conscientes de que la acostumbraron a la comida chatarra.</p>
7	5	<p>La estudiante No. 7 es una niña muy dispuesta en realizar las actividades propuestas, aunque después de la pandemia se le dificulta mantener periodos de trabajo prolongados.</p> <p>Es una niña que se le dificulta mantener la atención por tiempos prolongados porque prefiere estar pendiente de sus amigos, se han presentado momentos de pataleta porque cuando se hacen actividades sensoriales no quiere realizarlas, al analizar su comportamiento con el de dos años atrás no coincide como el descrito.</p>	Familia nuclear	Mamá y Papá	<p>La estudiante No. 7 presenta un comportamiento acorde a las situaciones, necesita constante apoyo para el desarrollo de sus actividades y el desarrollo de las rutinas, es necesario llamar su atención puesto que se le ha dificultado compartir los implementos de estudio con sus compañeros luego de regresar de las clases en educación remota.</p>
8	4	<p>El estudiante No. 8 es un niño con grandes habilidades cognitivas, es curioso y se interesa por saber acerca de diferentes temas de interés, le gustan las actividades al aire libre, pero suele cansarse y recurrir a estar cerca de la educadora o irse al salón.</p> <p>Es un niño que le afecta el momento de la alimentación porque no le gustan las sopas, ni ensaladas, ni frutas.</p>	Familia Padres Separados por el trabajo	Mamá y abuela	<p>El estudiante no. 8 presenta un comportamiento adecuado, es evidente cuando una situación lo afecta porque el desarrollo de actividades y rutinas se ve afectado, además de que se muestra más sensible e irritado, o en otras ocasiones se le dificulta seguir las normas establecidas.</p>
9	4	<p>El estudiante No. 9 es un niño con grandes habilidades a nivel corporal desde la motricidad gruesa, le gustan actividades que promueven un reto para él le gustan las actividades al aire libre como correr, saltar de diferentes alturas y trepar, se caracteriza por ser un niño cariñoso.</p> <p>Es un niño que en momentos es complejo la interiorización de conocimientos, se le dificulta mantener periodos de atención y concentración prolongados/</p>	Familia Monoparental	Mamá y abuela	<p>El estudiante No. 9 ha logrado presentar buenos comportamientos, al inicio del año era complejo que terminara actividades en el tiempo establecido y que no fomentara indisciplina, depende mucho del adulto y es evidente la falta de reglas y normas en casa.</p>

Tabla No. 1. Caracterización de los estudiantes.

5. Descripción del problema

Para llevar a cabo el proyecto se contó con un grupo de 9 niños quienes han demostrado tener grandes capacidades cognitivas, comunicativas y sociales, en ellos aspectos como el interés, disposición y la motivación era necesaria para realizar rutinas y actividades escolares que se proponen, además que por la pandemia han llegado algunos sin hábitos ni rutinas escolares, esto ha generado que puedan dispersarse fácilmente cuando una actividad no cumple con sus expectativas o intereses. Las dificultades encontradas en la observación inicial arrojan que, los educandos han requerido mayor apoyo para volverse a adaptar a una educación presencial, puesto que aspectos como la desatención, desmotivación falta de actividad física y en algunos casos fallas en la alimentación se convierten en una dificultad dentro del aula puesto que al tratar un tema específico o simplemente en el desarrollo de una actividad con los estudiantes algunos de ellos no dan razón de esto, hablan de un tema diferente, o están pendientes de lo que sucede en otros espacios.

En el diario de campo No. 2 se evidenció que los estudiantes 2,4, 5, 6 y 7 tenían momentos en los que la llegada al colegio se les dificultaba, porque no querían entrar o separarse de sus padres de familia o en el caso de algunos de sus hermanos. Al iniciar el año escolar se presentaron momentos en los que los niños y las niñas estaban constantemente al lado de la educadora porque no se sentían tranquilos en otros espacios.

“Hoy en el momento del ingreso de los niños se presentó que algunos de los educandos no quisieron de manera tranquila subir a las rutas para llegar al colegio y otros al llegar no querían separarse de los padres de familia y/o hermanos, era necesario llevarlos y hacer actividades de integración para que lograran estar más confiados. Durante la jornada escolar en algunos momentos como en la alimentación se volvían a presentar situaciones de llanto e irritabilidad” (Diario de campo No. 2).

En algunos estudiantes se evidenció que presentaban reacciones de molestia con sus compañeros cuando no se hacía lo que ellos querían, en ocasiones no se tenía disposición para trabajar en las actividades en grupo y en los juegos al aire libre optan por quedarse sentados cerca de la docente.

“Durante el descanso se presentó que dos educandos estaban jugando en el parque, cuando llegó uno llorando porque su amigo lo había empujado y que le decía que ya no quería ser su amigo, al hablar con los dos la respuesta fue llanto por parte de los dos y la niña que en este caso agredió se mostró más molesta y prefirió irse al salón y sentarse sola en su puesto” (Diario de campo No. 3)-

En el desarrollo de actividades físicas la docente encargada comenta que algunos estudiantes en años anteriores mostraban mayor facilidad para estas actividades y después de la virtualidad han llegado con mayores temores a nivel motor grueso, en mi caso ha sido evidente que se cansan de hacer actividades como circuitos motrices y prefieren estar sentados haciendo otra actividad que no implique movimiento.

“Me comentaba en varias oportunidades la educadora que durante la clase de educación física no fue fácil dictar la clase de manera calmada y organizada porque los niños y niñas no seguían las instrucciones que se daban, además que viene evidenciando que hay una estudiante que retrocedió en su proceso motriz y se volvió más temerosa en algunas actividades” (Diario de campo No. 4)

“Otro aspecto que se ha visto es que pedían muchos videos de Youtube de programas que veían en casa y no salían mucho al parque, por lo que he ido implementado más actividades al aire libre y que los motive a explorar más el ambiente natural del colegio. Hoy se planeó una actividad experiencial en la huerta del colegio, donde además de visitar los cultivos que se encuentran ahí se tenía una actividad sorpresa con unos animalitos que se llevaron (pollitos y conejo), al inicio fue complejo salir del salón porque mientras terminaban algunos la actividad de preescritura se puso un video y ya no querían hacer nada más que ver Youtube, cuando se hizo la fila para salir algunos se molestaban y en el caso de la educando 4 empezó a generar desorden e indisciplina” (Diario de campo No. 5).

“Durante la clase de informática la educadora estaba desarrollando un juego interactivo con ello, lo cual los motivo mucho y la clase fue satisfactoria, sin embargo, al terminar la clase y dejar el computador algunos niños no quería dejarlo y en un caso específico la niña se puso a llorar porque se quería ir a su casa” (Diario de campo No. 6).

“Se fueron mejorando los procesos alimenticios porque llegaron reacios a consumir frutas, verduras y en su gran mayoría en las loncheras venían paquetes y jugos de sabores artificiales, por lo que con los padres de familia ha sido necesario irlos concientizando de incluir una buena alimentación para facilitar los procesos cognitivos del educando. La hora del almuerzo se ha vuelto un problema para algunos educandos, no les gusta lo que se les sirve o suelen demorarse al consumir los alimentos ofrecidos, se tienen niños que solo consumen la proteína y arroz pero que son reacios a las verduras y uno educando que definitivamente no recibe sopa. (Diario de campo No. 7). Hoy durante el descanso la auxiliar del preescolar estaba revisando las canecas y encontró varias frutas enteras y otras sin terminar, no ha sido posible verificar quien de los salones fue, pero se hará seguimiento, esto con el fin de afianzar la importancia de una adecuada alimentación y de aprovechar los alimentos que envían desde casa.” (Diario de campo No. 7)

“Otro factor que se ha evidenciado dentro del aula es que los niños en su mayoría son muy emocionales y requieren ser motivados y apreciados en cuanto a sus esfuerzos, esto con el fin de que se sientan satisfechos de sus trabajos y puedan cumplir con toda la jornada escolar, puesto que esto también fue necesario ir trabajando porque solían estar ansiosos por irse a casa rápidamente. Durante la jornada escolar los niños en varias oportunidades refieren que quieren irse para sus casas, o en el caso de algunos solo preguntan cuántas horas faltan para terminar el colegio, en un caso particular hay una niña que después de la hora del almuerzo se la pasa al lado mío buscando abrazos o atención, por lo que muchas veces sus actividades no se logran completar en el tiempo establecido” (Diario de campo No. 1, 2, 4, 5 y 6). También se destacó que ese apego familiar los afectó, su rendimiento académico cambio notablemente a años anteriores; esto con los niños antiguos y con los nuevos descritos por los padres de familia.

Teniendo en cuenta las observaciones participantes y los diarios de campo recolectados durante el proceso de investigación, se pudo evidenciar la importancia fortalecer los hábitos de vida saludable en la primera infancia y más después de una situación de emergencia como lo ocurrido en el Covid-19, estos registros lograron proporcionar información valiosa de los principales actores que en este caso fueron los niños y niñas de jardín, es por esto que a partir de estos se pudo deducir que para lograr un desarrollo integro se necesita afianzar su parte emocional,

física, personal y social, logrando además afianzar su compromiso social en el medio que lo rodea y construir su participación ciudadana.

5.1 Pregunta problema

¿Cómo planear, implementar y evaluar estrategias de enseñanza que permitan fortalecer hábitos de vida saludable y relaciones adecuadas con el otro y que permita el aprendizaje íntegro en niños de grado jardín en una institución educativa de la ciudad de Bogotá?

6. Objetivos

6.1 General

- Planear, implementar y evaluar estrategias de enseñanza con el fin de lograr un mejor trabajo en el aula para el desarrollo de hábitos de vida saludable, favoreciendo la interacción con el otro.

6.2 Específicos

- Propiciar ambientes y momentos donde se puede fortalecer hábitos de estudio y exploración del ambiente en los niños y las niñas.
- Fortalecer los hábitos de vida saludable, relaciones adecuadas con el otro en niños y niñas del grado jardín del Gimnasio San Angelo de Bogotá D.C.

7. Metodología

Para desarrollar la investigación se implementó la Investigación Acción (I.A.) como fundamento para lograr una observación participante de manera reflexiva, analítica y social de las situaciones que se presentaron en el entorno escolar, tanto dentro como fuera del aula con cada uno de los niños y las niñas, logrando de esta manera apuntar al fortalecimiento de los hábitos de vida saludable y la interacción con el otro. Teniendo en cuenta lo anterior, “las políticas educativas en Colombia se concretan en la Ley General de Educación (Ley 115 de 1994) y en ella se hace evidente la necesidad de la investigación educativa. En consecuencia, el nuevo educador colombiano debe estar dotado de las capacidades éticas, pedagógicas y científicas que le permitan desempeñarse con profesionalismo frente a los problemas y exigencias del medio educativo”.

Las posibilidades de indagación que brinda la investigación acción pedagógica. son múltiples oportunidades para evaluar y conocer mejor el contexto escolar desde los diferentes niveles educativos, es decir preescolar, básica primaria, secundaria y media. A lo que se quiso apuntar al utilizar este tipo de investigación fue poder dar solución a una o varias situaciones que se veían en el momento y el espacio de trabajo y en este caso desde el ámbito educativo, por medio de la reflexión, la implementación de estrategias, de registros y la retroalimentación, enfocándose no solo en el problema sino en el origen de este logrando ubicar dependiendo de ello el plan de acción para lograr el mejoramiento de la situación.

De acuerdo con la necesidad de lograr una investigación más consciente en el colegio y teniendo en cuenta que las situaciones que se presentaron con los estudiantes eran relevantes para lograr inferir que ocurrían y que plan de acción ejecutar, fue necesario enmarcarlo desde una mirada más reflexiva y propositiva, por ello:

La investigación-acción construye el conocimiento por medio de la práctica (Sandín, 2003). Esta misma autora, con apoyo en otros colegas, resume las características de los estudios que nos ocupan, entre las principales están:

1. La investigación-acción envuelve la transformación y mejora de una realidad (social, educativa, administrativa, etc.). De hecho, se construye desde ésta.

2. Parte de problemas prácticos y vinculados con un ambiente o entorno.

3. Implica la total colaboración de los participantes en la detección de necesidades (ellos conocen mejor que nadie la problemática a resolver, la estructura a modificar, el proceso a mejorar y las prácticas que requieren transformación) y en la implementación de los resultados del estudio (Sampieri, Fernández y Baptista, 2010. Pág. 510).

Es por esto que este modelo investigativo necesita apuntar sus esfuerzos a dar solución a una situación que se esté presentando en el objeto de estudio, prestando importancia a los resultados que se van obteniendo de las soluciones que se vayan planteando, llegando a analizar la incidencia que estas tienen y replantearlas si es necesario, logrando un impacto positivo en el grupo de estudiantes y docentes. Es un tipo de "investigación-acción" una investigación comparativa acerca de los efectos de varias formas de acción social, es investigación que lleva a la acción social" (Parra, 2002. Pág. 116).

Es importante resaltar que como en toda investigación es necesario tener claridad en los fundamentos de un tipo de investigación específico para poder entender desde donde se aborda la problemática de estudio, por lo tanto:

De acuerdo con Álvarez-Gayou (2003), tres perspectivas destacan en la investigación-acción:

1. La visión técnico-científica. Esta perspectiva fue la primera en términos históricos, ya que parte del fundador de la investigación-acción, Kurt Lewin. Su modelo consiste en un conjunto de decisiones en espiral, las cuales se basan en ciclos repetidos de análisis para conceptualizar y redefinir el problema una y otra vez. Así, la investigación-acción se integra con fases secuenciales de acción: planificación, identificación de hechos, análisis, implementación y evaluación.

2. La visión deliberativa. La concepción deliberativa se enfoca principalmente en la interpretación humana, la comunicación interactiva, la deliberación, la negociación y la descripción detallada. Le incumben los resultados, pero sobre todo el proceso mismo de la investigación-acción. John Elliot propuso esta visión como una reacción a la fuerte inclinación de la investigación educativa hacia el positivismo. Álvarez-Gayou resalta que este autor es el primero que propone el concepto de triangulación en la investigación cualitativa.

3. La visión emancipadora. Su objetivo va más allá de resolver problemas o desarrollar mejoras a un proceso, pretende que los participantes generen un profundo cambio social por medio de la investigación. El diseño no sólo cumple funciones de diagnóstico y producción de conocimiento, sino que crea conciencia entre los individuos sobre sus circunstancias sociales y la necesidad de mejorar su calidad de vida.

Teniendo en cuenta que para desarrollar una adecuada investigación acción es necesario tener claridad en sus argumentos, también es importante determinar la naturaleza del proceso investigativo que se va a realizar, teniendo un orden y una secuencia para lograr los resultados que se esperan, por ello:

A partir de algunos de los escritos de Lewin, es posible definir en líneas generales el proceso de investigación-acción. Está constituido por tres etapas o momentos: la planificación, la ejecución, la observación y evaluación.

La planificación parte de una idea general gracias a la cual se define un objetivo o meta a alcanzar. A la luz de los resultados que se obtengan del estudio de la situación inicial del campo de interés, se llega a la elaboración de un plan de acción global conformado por una serie de pasos o fases de la acción.

En la ejecución se procede a realizar las acciones previstas, después de cada una de las cuales se efectuará una observación y evaluación de resultados según las directrices del plan.

La evaluación permitirá decidir sobre la conveniencia de ejecutar el siguiente paso o la necesidad de repetir el anterior; incluso puede determinar cambios sobre la planificación general” (Parra, 2002. Pág. 116).

Es importante resaltar que estas fases o momentos se dan de forma cíclica, puesto que al empezar a descubrir la problemática dentro del grupo de estudiantes se puede empezar a ejecutar diferentes estrategias que según cada investigador apunten a lograr solucionarla, pero teniendo en cuenta las observaciones diarias la investigación puede tomar otro rumbo y cambiar la concepción que se tenía, por eso se resalta la importancia de tener en cuenta los puntos de vista de cada persona que se encuentre inmersa en el contexto estudiado, como en el caso de esta investigación, de las compañeras docentes y los padres de familia.

En todo proceso investigativo es necesario tener claro los instrumentos de recolección de la información, es por ello que para realizar la siguiente investigación-acción fue pertinente la observación-participación registrada en los diarios de campo, permitiendo a la investigadora involucrarse en los espacios y momentos que se viven con los niños y las niñas, logrando entender las variables que pueden haber dentro del grupo, teniendo claridad y actuando desde las situaciones que se ven evidentes en el aula de clases.

La investigación acción implica una participación activa, en la que no solo se aprende de los demás, sino que también los demás aprenden de ti. La experiencia, la opinión, la aportación de cada participante es con lo que se construye y se va desarrollando la investigación” (Blandez, 1996. Pág. 24).

El instrumento clave en la recolección de la información durante la investigación fue el diario de campo que ayudó a entender el problema de investigación, las conductas de los niños, el impacto de las estrategias y a empezar a recoger información para el análisis final. Un diario es un informe redactado por una persona, que recoge históricamente el desarrollo de una investigación, desde su propia perspectiva. En él se pueden incluir opiniones, preocupaciones, dudas, sentimientos, observaciones, reflexiones, etc. vividos a lo largo del proceso. Es un documento muy interesante ya que a través de ellos se revelan los cambios y las transformaciones que los / las participantes experimentan a lo largo del proceso” (Blandez, 1996. Pág. 76).

Otro instrumento clave para entender el contexto y la situación de investigación fueron las fotos que ayudaron a tener una mejor mirada acerca del desarrollo de la actividad que se propuso y que posteriormente servirían para realizar un análisis más detallado de lo sucedido durante el desarrollo y que se pueden obviar dejando escapar detalles valiosos para entender los resultados y realizar el análisis. “Se suele decir que "una imagen vale más que mil palabras". Las imágenes en ciertos momentos son fundamentales para explicar una situación que con palabras nos resultaría muy complicado. Aunque el video es más completo, las fotografías tienen la ventaja de que pueden utilizarse fácilmente en la redacción del informe final, ilustrando y explicando el texto” (Blandez, 1996 Pág. 77).

Otros instrumentos importantes fueron los trabajos realizados por los estudiantes, los cuales dieron una mejor apreciación de lo que se quería lograr con el desarrollo de las mismas para entender las situaciones que se presentaban dentro del aula y apuntaban a la problemática investigada dentro de la misma. Las pruebas documentales pueden ser circulares, dibujos, informes, trabajos realizados por el alumnado, programaciones. etc, que han sido, son, o pueden ser importantes para la investigación” (Blandez, 1996 Pág. 77).

El cuestionario realizado con los padres de familia en forma escrita logró involucrarlos en el proceso investigativo, entendiendo con ello también las debilidades encontradas en cuanto hábitos, rutinas y relaciones con el otro que provocaban un mal ambiente escolar y sobre todo no dejaban que sus hijos se encontraran tranquilos de nuevo en el colegio luego de un largo período de aislamiento. “Los cuestionarios son una serie de preguntas escritas que intentan obtener información sobre lo que opinan las personas a cerca de un tema. Las preguntas pueden ser, cerradas, en las que se ofrecen varias opciones como respuestas o abiertas, en la que la respuesta ha de elaborarla libremente la persona que contesta” (Blandez, 1996 pág.78).

8. Plan general de acción

Después de que se realizó una observación inicial del grupo de educandos, logrando visualizar las diferentes situaciones que se evidenciaban en algunos niños y niñas después de la pandemia y durante el regreso progresivo, gradual y seguro, se tuvo como herramientas los diarios de campo desarrollados a partir de la observación de los educandos durante los momentos de descanso, de actividad, de la observación personal y de la de terceras personas, se logró identificar la problemática en cuanto al fortalecimiento de los hábitos de vida saludable, el proceso de socialización y el cuidado del medio ambiente por medio de actividades que apuntaron a fortalecer las habilidades personales, sociales y cognitivas de cada estudiante, desde sus intereses, necesidades y motivaciones.

Se plantean tres estrategias, las cuales cuentan con actividades que apuntan a cumplir con el objetivo propuesto para cada una de ellas, teniendo en cuenta el cronograma, los recursos, las actividades a desarrollar con su finalidad, logrando la evaluación y la reflexión pertinente a cada una de ellas. Estas estrategias están encaminadas a fortalecer el proceso integral de los educandos desde el reconocimiento de la problemática analizada y logrando apuntar a cumplir con los objetivos propuestos.

Teniendo en cuenta lo escrito anteriormente se planteó y realizó el siguiente plan de acción:

ESTRATEGIA 1

TRABAJO CON EDUCANDOS SOBRE LA INTERACCIÓN CON EL OTRO			
NOMBRE	OBJETIVO	ACTIVIDADES	PARTICIPANTES
Juego de roles “Somos chefs saludables”	Motivar a los niños y niñas del Gimnasio San Ángelo por medio de juegos roles para el fortalecimiento del proceso de socialización.	<p>Antes del inicio de las actividades académicas de la semana se quiere implementar un día donde los educandos adoptaran el rol de chef y de esta manera hacer recetas saludables y creativas.</p> <p>Se quiere implementar esta estrategia en parejas o trios para motivar a los educandos a seguir desarrollando buenas relaciones interpersonales de forma continua y logrando una buena disciplina.</p> <p>Se desarrollará cada 15 días una receta diferente y los ingredientes serán repartidos entre el grupo para que cada uno lleve uno al aula de clases, como lo importante es que se sientan motivados se tendrá su traje de cocineros e implementos necesarios.</p>	Docente, niños y niñas

ESTRATEGÍA 2

TRABAJO CON EDUCANDOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE			
NOMBRE	OBJETIVO	ACTIVIDADES	PARTICIPANTES
Actividad No. 1 “Caja saludable”	Afianzar en los niños y las niñas del Gimnasio San Ángelo los hábitos de vida saludable como apoyo en el desarrollo de las actividades y rutinas diarias.	<p>Primero se inicia explicando el desarrollo de la actividad con los niños y las niñas.</p> <p>Se organiza a los niños y las niñas por grupos de tres educandos donde construirán una caja para llenar con hábitos de vida saludable que puedan ejecutar diariamente.</p> <p>Luego se les entrega unas hojas donde habrá actividades saludables, que colorearán y recortarán para ir llenando a diario.</p> <p>La idea principal es que irán cortando la actividad que menos se esté ejecutando para fortalecerlo.</p>	Docente, niños y niñas
Actividad No. 2 “Pinto, juego y aprendo”	Reforzar en los niños y las niñas del Gimnasio San Ángelo del nivel jardín el reconocimiento de la actividad física dentro de las rutinas diarias.	<p>Primero se inicia explicando el desarrollo de la actividad con los niños y las niñas.</p> <p>Se organiza a los niños y a las niñas en el parque cada uno con una cartulina.</p>	Docente, niños y niñas.

<p>Actividad No. 3</p> <p>“Saludtíteres!”</p>	<p>Fortalecer en los niños y las niñas del Gimnasio San Ángelo una sana alimentación necesaria para lograr un adecuado estilo de vida.</p>	<p>Los niños inician pintando una imagen de la importancia de la actividad física.</p> <p>Cuando se termina el trabajo se reúnen a los educandos para realizar un circuito motor.</p> <p>Primero se inicia explicando el desarrollo de la actividad con los niños y las niñas.</p> <p>Se organiza el espacio con colchonetas y el titiritero.</p> <p>Se organiza una obra de teatro corta para reflexionar sobre la importancia de lograr un buen estilo de vida saludable.</p> <p>Luego cada uno va a desarrollar un títere en material reciclado sobre el hábito de vida saludable que más le llame la atención.</p> <p>Cuando se terminó la actividad se realizó una charla con ellos compartiendo sus experiencias y compartiendo cada grupo el desarrollo de la actividad.</p>	<p>Docente, niños y niñas.</p>
<p>Actividad No. 4</p> <p>“Disfruto mi día de playa”</p>	<p>Fortalecer en los niños y las niñas del Gimnasio San Ángelo sensaciones y experiencias de reconocimiento de su cuerpo y aprovechamiento del tiempo libre.</p>	<p>Primero se inicia explicando el desarrollo de la actividad con los niños y las niñas.</p> <p>Se organizó el espacio al aire libre teniendo en cuenta la arenera y parque para el desarrollo de la actividad.</p> <p>Cada uno trajo de casa diferentes accesorios, traje de baño y ropa de baño para adoptar el cambio de rol.</p> <p>Como primera actividad en tríos se organizaron los educandos para realizar masajes corporales de manera individual y luego a los demás del grupo.</p> <p>Luego se desplazaron para el parque donde primero se realizan ejercicios aeróbicos, luego juego libre en la arenera y competencias de castillos de arena.</p> <p>Cuando se terminó la actividad se realizó una charla con ellos compartiendo sus experiencias y compartiendo cada grupo el desarrollo de la actividad.</p>	<p>Docente, niños y niñas.</p>

ESTRATEGÍA 3

TRABAJO CON PADRES Y DOCENTES DE LOS NIÑOS			
NOMBRE	OBJETIVO	ACTIVIDADES	PARTICIPANTES
Actividad No. 1 “Refuerzo con mis niños y niñas una vida saludable”	Concientizar a los padres de familia y cuidadores acerca del fortalecimiento de los hábitos de vida saludable en los niños y la importancia en las rutinas diarias.	Se realiza un cuestionario escrito acerca del conocimiento sobre hábitos de vida saludable. En un segundo momento cuando se reciban los cuestionarios de los padres que lo realizan se planea una reunión virtual con ellos para ver el análisis del cuestionario.	Docente, psicólogo, padres de familia.
Actividad No. 2 “Ambientes de aprendizaje favorables”	Concientizar a los docentes y cuidadores acerca de la importancia de propiciar ambientes agradables y significativos para los niños, afianzando los buenos hábitos de vida saludable.	Se realiza un cuestionario de la importancia de establecer buenas relaciones con el otro, fomentar espacios sanos de diversión y buena alimentación dentro del entorno escolar de los niños. A partir de los resultados, socializar y reflexionar sobre la importancia de generar ambientes significativos en los niños para generar buenos hábitos de vida saludable.	Docentes.

9. Resultados y análisis de resultados

ESTRATEGIA 1. TRABAJO CON EDUCANDOS SOBRE LA INTERACCIÓN CON EL OTRO

Actividad 1: Juego de roles “Somos chefs saludables”

Objetivo:

Motivar a los niños y niñas del Gimnasio San Ángel por medio de juegos roles para el fortalecimiento del proceso de socialización.

Descripción de la actividad:

Esta actividad se implementó al ver la necesidad de incentivar de nuevo un proceso de socialización en los niños luego de un aislamiento provocado por la pandemia del Covid 19, la siguiente actividad se volvió constante cada 15 días al inicio de la jornada escolar de la semana para motivar a los niños antes de la realización de las actividades propuestas para las diferentes temáticas, este juego de roles además de afianzar su identidad dentro del grupo posibilitó el fortalecimiento de su personalidad, la buena alimentación y en general de cada uno de los procesos que diariamente iban construyendo.

Para todas las personas sin importar la edad, género y raza es necesario en el desarrollo de las actividades la motivación y los incentivos para lograr cumplir las metas propuestas, esto es aún más evidente en los niños y las niñas quienes están empezando a entender el mundo que los rodea, estas actividades invitan a los estudiantes a involucrarse en su proceso de aprendizaje desde sus intereses y necesidades, puesto que todo hace parte de su integralidad. Por ello,

“Los tres niveles de motivación. Tener, Saber y Dar, son necesarios y en la búsqueda de soluciones de equilibrio, cada persona encuentra su sitio; al mismo tiempo

actúan de forma interconectada, por lo que no es posible aislarlos ni considerarlos por separado. Técnicas y recursos para motivar a los alumnos” (Carrasco y Basterretche, 1998. Pág 36).

Las actividades de juegos de roles además de involucrarlos de manera positiva, pudieron fortalecer en ellos conversaciones más fluidas, aceptar con mayor facilidad la interacción con el otro, ser más conscientes de lo que sentía y pensaba el otro y de lograr espacios de interacción y comunicación muy interesante con los educandos, además que al participar de la receta cada uno podía aportar experiencias familiares en cuanto a culinaria.

Fue indispensable realizarlas puesto que a medida del tiempo ellos lo requerían, en estos espacios además de que podían fortalecer vocabulario y fluidez verbal, realizamos algunas recetas como pizza, ensalada de frutas y verduras decoradas y ellos pudieron ir afianzando el incorporar nuevos alimentos saludables y no solo paquetes o jugos artificiales, el cual se realizó cuando el grupo se veía disperso o en ocasiones cansados, es decir en días como jueves y viernes donde ya llevaban el cansancio de la semana, y los ejercicios en días en que ellos requerían mayor disposición y atención en temáticas específicas.

Análisis

El análisis se realizó diariamente por medio de una observación participante del educador y de manera constante cuando se retroalimentaba con cada uno de ellos las emociones que arrojaba determinada actividad. Se recibieron comentarios de que les gustaban hacer esas actividades antes de empezar el desarrollo de los trabajos propuestos para el día, pero igual se enfatizaba que se realizarían cada 15 días para no saturar a los padres de familia con peticiones de alimentos tan seguido, por otro lado, algunos de los educandos comentaron que les gustaría hacer las rutinas de motivación al final de la semana porque se encontraron más cansados, así que se empezó a alternar en diferentes momentos de la semana donde era más evidente la necesidad del cambio de actividad.

Después de dos meses de estar realizando las rutinas de motivación se vio un cambio en la disposición frente a las actividades, ya se logró empezar una actividad y culminarla en el tiempo

propuesto, así que no era necesario realizarla diariamente, sino que días intercalados y además como recompensa al completar satisfactoriamente el tema propuesto.



Imagen 1 y 2. Somos chefs saludables

ESTRATEGIA 2. TRABAJO CON EDUCANDOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Actividad 1: Caja Saludable

Objetivo:

Fortalecer en los niños y las niñas del Gimnasio San Ángel los hábitos de vida saludable como apoyo en el desarrollo de las actividades y rutinas diarias.

Descripción de la actividad:

La actividad se realizó en una mañana con el fin de lograr fortalecer los hábitos de vida saludable, porque era evidente que faltaban afianzar de nuevo una buena alimentación que incluyera el consumo de frutas y verduras, la práctica de actividad física, lograr que se sintieran tranquilos cambiando de espacios y lograr de nuevo rutinas de estudio, juego y alimentación claramente definidas.

Primero, se les explicó la actividad en el parque cerca de la arenera con el fin de que cambiáramos de espacio y por mayor comodidad, todos los niños estuvieron en círculo escuchando la explicación del educador acerca de trabajar en equipo con los amigos, se muestran las tarjetas donde están diferentes actividades que hacen parte de estilos de vida saludable; en ese momento los estudiantes No. 2 y 4 se mostraron reacios a realizar la actividad puesto que no les gustaba trabajar con sus compañeros y menos estar en otro espacio que no fuera el salón

Se organizaron grupos de la siguiente manera:

Educandos No. 1, 2 y 3: Quienes ayudaron a que el educando 2 se sintiera más tranquilo porque sus otros compañeros se mostraron muy complacidos en realizar la actividad y de aprender sobre los hábitos de vida saludable. El estudiante No. 2 fue moldeando su conducta a medida que se realizaba la actividad, sin embargo, el educador estuvo todo el tiempo previniendo una mal reacción de parte de ellos.

Estudiantes No. 4, 5 y 6: En este grupo se tuvo una líder, una niña más calmada y otra con un grado de ansiedad por salir del salón, este grupo se conformó con el propósito de ver como un grupo tan diverso podría llegar a lograr un buen trabajo.

Estudiantes No. 7, 8 y 9: En este caso, aunque el niño No. 7 al inicio se mostró un poco indispuesto por el trabajo en grupo, se logró hacerlo porque sus compañeros lo realizaron y no se quería quedar atrás.

La primera actividad que se realizó fue la construcción de una caja donde podrían encontrar diferentes actividades saludables, se les brindaron los materiales necesarios para que la construyeran y lo más importante se pusieran de acuerdo para poner el color, forma y tamaño.

Luego se dirigían al salón tomando un camino más largo el cual requería que saliéramos del área del preescolar, esto con el fin de que se sintieran seguros en espacios diferentes y poder ubicarse de manera espacial y temporal, al llegar al salón se organizan las sillas y mesas por los grupos establecidos y se les entrega unas hojas donde habían actividades saludables, que colorearon y recortaron para ir llenando a diario, es importante aclarar que para no interferir con

las clases del horario se tomaron las horas de pre sociales y valores, lo cual terminó realizándose en una semana.

Cuando ya tuvieron las tarjetas y la caja, en un lugar del salón se dispusieron para que diariamente un líder del grupo sacara una tarjeta al azar y realizaran adecuadamente la actividad propuesta en la imagen, para algunos fue complejo realizar la de la buena alimentación y por esto no se ganaban los puntos en la cartelera de vida saludable.

La actividad finalizaba diariamente en círculo recogiendo las experiencias de cada uno acerca de la actividad, al transcurrir el tiempo les empezó a gustar porque era más fácil para ellos lograr cumplir con todas, pero todo fue un paso a paso porque en algunos grupos la sensibilidad e irritabilidad era evidente y no dejaba dar continuidad a las actividades.

Se obtuvieron los resultados de la actividad por medio de la observación participante de la actividad durante el desarrollo, teniendo en cuenta la interacción y la participación de los niños y las niñas, además de que al finalizar por medio de la retroalimentación se recogen datos importantes de las sensaciones y emociones de cada uno de ellos.

Análisis

Con la actividad se pudo ver la importancia que tiene para los niños lograr en un primer momento seguridad en sus acciones, expresar sus sentimientos y emociones, conocer sus alcances y los retos que pueden asumir, la interacción con el otro, reconociendo que cada oportunidad les brinda la posibilidad de experimentar y vivenciar con sus compañeros lo cual facilitó en ellos entender el mundo que los rodea, logrando además brindarles espacios donde ellos pudieron interactuar con el otro fortaleciendo su confianza y además ir interiorizando los hábitos de vida saludable necesarios para lograr una buena calidad de vida.

Luego de terminar la actividad se dirigieron al salón a desarrollar una guía de trabajo y el cambio fue satisfactorio, todos trabajaron motivados, atentos y culminaron el trabajo en menos tiempo del propuesto lo cual les generó satisfacción y propusieron un rato de parque el cual

tuvieron. Todo niño nace con el potencial necesario para desarrollar sus habilidades. El hecho de que desarrolle o no este potencial dependerá del trato que reciba durante los primeros años de su vida.

“¿Es divertido aprender? ¡Quién lo duda! Basta sólo con observar a un pequeño que aprende a caminar, a un estudiante que aprende a nadar, o a un joven que aprende a conducir un coche. Al aprender vemos que avanzamos, que se nos abren nuevas posibilidades, que actuamos con más eficacia, que nuestro mundo se amplía o profundiza. ¿No es esto divertido?” (Carrasco y Basterretche, 1998 Pág. 18)

Actividad 2: Pinto, juego y aprendo

Objetivo:

Fortalecer en los niños y las niñas del Gimnasio San Ángel del nivel jardín el aprovechamiento del tiempo libre, por medio de actividades deportivas y artísticas.

Descripción de la actividad:

La actividad se realizó al inicio de la mañana con el fin de fortalecer el reconocimiento de diferentes emociones utilizando una herramienta tan importante como es la pintura y el medio ambiente, esta tiene la facilidad de lograr explorar diferentes sentimientos y sensaciones dependiendo de cada persona, en el caso de los niños los diferentes colores les proporcionaban posibilidades de creación.

La docente se dirigió con el grupo a otro espacio diferente al del salón, en el parque de la de atrás del preescolar, se organizaron de tal manera que cada niño y niña pudo aprovechar el espacio que se tenía y que no tuvieran dificultad en el desarrollo de su creación artística.

Se inició explicando la actividad, las normas para el desarrollo, como no hablar durante el taller, estar muy pendientes de su trabajo, empezar cuando la docente indicaba y culminarla de la

misma manera. Luego, se le proporcionó a cada estudiante una cartulina, un pincel y una tempera de un color escogido, y se inició con el dibujo, se realiza de esta manera porque estratégicamente los niños y las niñas quedaron cerca de la cancha de fútbol y estaban los educadores dictando clase de educación física, después de un tiempo algunos niños se interesaron por lo que ocurría a su alrededor y se motivaron a terminar la actividad de pintura y luego a hacer alguna clase de ejercicio como los estudiantes No. 1, 3, 4 y 8 quienes se encontraban más motivados.

A cada niño y niña se le pidió que socializara con los otros su trabajo, ellos empezaron explicando cada dibujo que realizaron, el uso de colores y lo que sentían de estar al aire libre para unos como en el caso de los estudiantes No. 2, 3, 5 y 6 demostraban emoción comentando lo realizado en la cartulina, logrando darle significado a cada uno de los dibujos; en el caso de la estudiante No. 4 se le dificultó argumentar su creación y no quiso mostrarla a los demás; en el caso de los demás estudiantes, comentaron la pintura y algunos como en el caso de los estudiantes No. 1, 8 y 9 dieron aportes a las creaciones de sus compañeros.

Luego se organizó circuito motor el cual desarrollaron después del almuerzo puesto que tenían otra clase catedrática y además se quería ver que efecto tenía esta actividad de motivación para que logran almorzar de manera constante y ordenados.

Se realizó la evaluación por medio de la observación de la actividad durante el inicio, el desarrollo y el final, teniendo en cuenta la interacción y la participación de los niños y las niñas, además que al final con la socialización se logran recoger datos interesantes que arroja la creación artística desarrollada por cada uno de ellos.

Análisis

En el desarrollo de la actividad se pudo identificar la importancia que tiene para los niños y las niñas lograr seguridad en sus acciones, conocer y expresar sus sentimientos y emociones, la implementación de una herramienta como la pintura para algunos generó diferentes sensaciones las cuales se pudieron ver reflejadas en sus actividades, en la interacción con el otro reconociendo

los aportes que estos pueden brindar en sus diferentes rutinas y actividades diarias, fortaleciendo además autonomía y atención.

Fue muy interesante ver cómo para algunos de los estudiantes ya anteriormente nombrados el cambio de espacio y el estar cerca de educadores realizando actividad física los llevó a transformar su comportamiento y como ellos mismo se dieron cuenta de ello cuando se realizó la retroalimentación; estos niños y niñas se dejaron llevar por el ambiente externo que los invitó a interesarse en otro tipo de actividades.

Otros, aunque también estaban contentos con el cambio de ambiente, pudieron agregar nuevas experiencias a su desarrollo, porque el fin no era que logaran pintar sino ver como desde el inicio de una actividad que a simple vista es muy sencilla se pueden lograr cambios en actitudes de cada uno de ellos.

Luego de terminar la actividad la docente y los niños se dirigieron al parque para que pudieron estar más tiempo al aire libre, dejaron sus trabajos en el aula y algunos fueron conscientes de buscar y coger la tarjeta de la actividad física y agregarla a sus cajas saludables, dando así cumplimiento a esta.

Es evidente la necesidad de lograr hacer una rutina de motivación para así contribuir en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los niños y las niñas. Es importante resaltar que la motivación es una parte fundamental en el desarrollo de toda actividad puesto que dependiendo de la actitud que adquiera esa persona será su resultado, se tuvo la intención de realizar esta actividad de esta manera porque para algunos niños el deporte se había vuelto un problema más que algo productivo.

“Estas creencias implican pensamientos del tipo “me siento capaz de llevar a cabo la tarea”, “siento que soy bueno en esto”, y tienen importantes repercusiones en el esfuerzo, persistencia y realización de la tarea. Si la persona se siente capaz tomará una actitud activa, mientras que si no es así, esa falta de motivación le conducirá a adoptar una actitud pasiva (Valle, Rodríguez, Núñez, Cabanach, González-Pienda, Rosario, 2010 Pág 91)

De hecho, los alumnos autorregulados, interesados y receptivos se caracterizan por su motivación e implicación personal en su aprendizaje y son capaces de persistir y esforzarse en las tareas para conseguir las metas que se han propuesto.

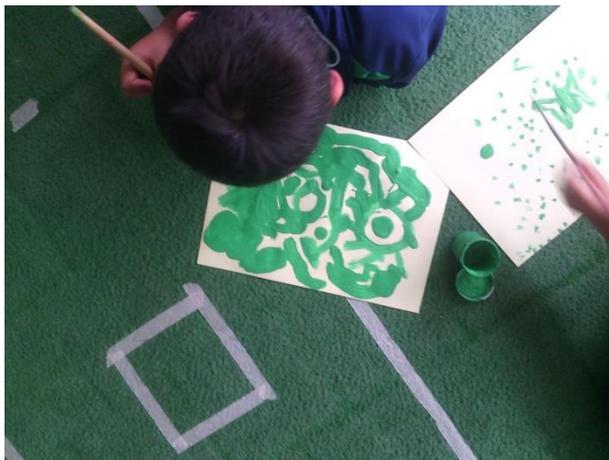


Imagen 3 Actividad Pinto, juego y aprendo

Actividad 3: Saludtíteres

Objetivo:

Fortalecer en los niños y las niñas del Gimnasio San Ángelo una sana alimentación necesaria para lograr un adecuado estilo de vida.

Descripción de la actividad:

La actividad se realizó en la jornada de la mañana donde se inició explicando y entregando a cada uno de los niños y niñas los materiales necesarios para la elaboración del títere que respondiera de manera asertiva a las necesidades e intereses de cada uno de ellos.

Se realizaron dos grupos de niños, en los cuales uno quedó de 4 y otro de 5, luego cada uno elaboró su títere con los materiales que se les facilitaron, se les dio un tiempo determinado en el cual los realizaban, luego realizaron una pequeña descripción de su personaje y por último una pequeña dramatización con orientación de la docente. El grupo que más se esmeró por desarrollar

el desarrollo de la obra fue el No. 1 porque se les facilitó describir sus personajes y hacer de manera improvisada una pequeña presentación.

Los niños tuvieron la posibilidad de poder volver a trabajar en grupo lo cual a su vez fortaleció las relaciones interpersonales entre ellos, permitió socializar diferentes sentimientos y entender mejor la importancia de fomentar en ellos mismos y en otros buenos hábitos de vida saludable, en el caso del grupo 1 los estudiantes 1 y 2 apoyaron a su equipo para lograr ganar frente al otro. Cuando se terminó la actividad, se dispuso un tiempo de juego libre en el parque y aunque cada uno escogió un juego determinado se evidenció un ambiente relajado que posibilitó compartir y no tener inconvenientes de convivencia.

Se realizó la observación de la actividad durante el inicio, el desarrollo y el final, teniendo como clave las actitudes que cada uno fue experimentando durante el desarrollo de la presentación y de la actividad libre.

Análisis

Con la actividad se pudo evidenciar la importancia que tiene para los niños lograr seguridad en sus acciones, expresar sus sentimientos, conocer sus alcances y los retos que pueden asumir, la interacción con el otro reconociendo que cada oportunidad le brinda la posibilidad de aprender sobre buenos hábitos de vida saludable. Al brindarles la posibilidad de trabajar en equipo se pudo mejorar la interacción con el otro, basándose en el respeto y la tolerancia con el otro, además luego en el tiempo de juego libre se pudo evidenciar la importancia que tiene para cada uno expresar y escuchar los sentimientos del otro, además que la mayoría decidió llevar su títere y compartirlo con otros compañeros.

Cada una de las actividades planteadas me ayudó a entender que en todo proceso educativo es indispensable lograr un mayor aprovechamiento del tiempo libre, de la importancia de potenciar las capacidades de los niños y las niñas desde la implementación de actividades lúdico recreativas que afiancen la promoción de buenos hábitos saludables, pero es importante resaltar que esto solo se logra si se puede apuntar a fortalecer la dimensión personal social como base para el resto de dimensiones, al entender que quiere, piensa y sienta cada uno de los estudiantes se puede focalizar

el trabajo dentro y fuera del aula, los niños y las niñas necesitan espacios simultáneos para aprender y momentos motivadores para interiorizar y comprender la información que se les brinda.

De igual manera que el docente debe estar dispuesto a retroalimentar su labor teniendo en cuenta los aportes que le realizan su grupo de estudiantes, cuando se logra observar cada situación que se presenta en el salón desde una mirada más reflexiva e investigadora se pueden tomar las acciones necesarios para apoyar el proceso de cada uno de ellos, y al tener claro que sin la familia no se puede lograr un avance significativo.

Como persona y madre el aporte más significativo es el hecho de poder contribuir al desarrollo de una persona, a valorar cada habilidad en pro de fortalecer cada aprendizaje y momento de recolección y percepción de la realidad que está presentando cada persona, sin dejar de lado por el proceso y ritmo de vida de cada uno de ellos.

Actividad 4: Disfruto mi día de playa

Objetivo:

Fortalecer en los niños y las niñas del Gimnasio San Ángelo sensaciones y experiencias de reconocimiento de su cuerpo y aprovechamiento del tiempo libre.

Descripción de la actividad:

La actividad se realizó al inicio de la mañana con el fin de fortalecer el reconocimiento de diferentes sensaciones y experiencias reconociendo su cuerpo, el cuidado de si mismos y la importancia del aprovechamiento del tiempo libre por medio de un espacio diferente con elementos como el parque, la arenera y demás objetos utilizados en el día de playa, que permitieron explorar diferentes sensaciones dependiendo de las situaciones y de cada persona.

En esta actividad se quería lograr que a partir de un espacio de reconocimiento y relajación ellos pudieran tener de nuevo actividades relajantes, divertidas y de aprendizaje después de un

tiempo de estar encerrados en casa, muchos sin la posibilidad de salir a un parque o de compartir unas vacaciones en compañía de otros niños y niñas.

Cuando el grupo estuvo en el momento de la actividad cada uno de los niños y las niñas empezaron a sacar los accesorios y prendas que trajeron de casa para lograr desarrollar su rol dentro de la actividad, en el caso de los estudiantes No. 7 y 9 al inicio no lograban decidir si querían cambiarse de ropa porque habían traído muchas prendas, pero después de orientarles un poco su decisión, demostrándose más tranquilos y disfrutaron la actividades; el estudiante No. 2 estuvo desde el principio muy atento al desarrollo y a las instrucciones que se daban, y fue necesario acompañarlo porque en la actividad del masaje no se sentía muy confiado; el estudiante No. 6 aunque durante la actividad estuvo dispuesto, cuando fuimos a cambiarlos de ropa para alistarlos para la salida a las casas, se molestó y no quería cambiarse, se tuvo que dialogar con él haciendo acuerdos de repetir la actividad si se modificaba un poco la conducta que estaba manifestando.

Se explicó el fin de la actividad, se realizaron preguntas acerca de cómo se sintieron en el día de playa, se realizó una breve explicación de los sentimientos y la importancia que tiene para cada persona poder disfrutar diferentes actividades al aire libre y no todo el tiempo frente a un televisor o un celular.

Se realizó la evaluación por medio de la observación de la actividad durante el inicio, el desarrollo y el final teniendo en cuenta la interacción y la participación de los niños y las niñas. Al final, con la socialización, se logran recoger datos interesantes que arrojó la actividad relajante en cada uno de ellos.

ANÁLISIS

En el desarrollo de la actividad se pudo identificar la importancia que tiene para los niños y las niñas tener espacios donde puedan experimentar diferentes sensaciones, logrando reconocimiento de su cuerpo, los hábitos de vida saludable por medio del tiempo libre, la interacción con el otro y el desarrollo de diferentes roles. La implementación del día de playa

también les brindó la oportunidad de compartir con sus amigos en el desarrollo de la actividad; se pudo fortalecer la colaboración, el respeto y la tolerancia, logrando que el interés de estos se dirigiera a la actividad centrándose en ella. Para algunos estudiantes fue más impactante que para otros, pero según lo observado para el grupo fue una actividad que sirvió para fomentar muchos aspectos que se necesitan para lograr una buena calidad de vida.

Por otro lado algo muy necesario para que el niño y la niña logren interesarse por lo que están aprendiendo es lograr interesarlos en su proceso volviéndolos participes de este y de las decisiones frente a la actividad que se plantea.

“Dentro de toda actividad diaria que se realice el nivel de interés juega un papel fundamental, puesto que este establece una relación directa con la persistencia, la dedicación y el esfuerzo con los cuales se sustenta el manejo de determinadas reacciones que surgen a partir de un propósito ya sea a nivel educativo y en general” (Valle, Rodríguez, Núñez, Cabanach, González-Pianda, Rosario, 2010)



Imagen 4 y 5. Día de playa saludable

ESTRATEGIA 3. TRABAJO CON PADRES Y DOCENTES DE LOS NIÑOS

Actividad No. 1: Refuerzo con mis niños y niñas una vida saludable

Objetivo:

Lograr concientizar a los padres de familia y cuidadores acerca del fortalecimiento de los hábitos de vida saludable en los niños y la importancia en las rutinas diarias.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se envió el taller cuestionario para diligenciar en un fin de semana donde los padres pudieron realizarlo con sus hijos, fortaleciendo la comunicación y los hábitos de vida saludable necesarios para lograr una buena calidad de vida. En unas reuniones se comentó acerca de la realización de diferentes actividades que apuntaron a fortalecer la buena alimentación, el ejercicio, el aprovechamiento del tiempo libre y el establecimiento de buenas relaciones interpersonales con el otro.

EVALUACIÓN

Se realizó la evaluación por medio del análisis de la actividad del cuestionario donde lo importante era evidenciar un trabajo cooperativo entre los padres e hijos, apoyando con ello el trabajo en el aula y realizado por medio de las actividades.

Teniendo en cuenta las preguntas y las respuestas obtenidas en el cuestionario el fin principal fue concientizar a los padres de familia acerca del reconocimiento de los hábitos de vida saludable más importantes para la vida de los niños y las niñas.

En la primera y segunda pregunta en tres de los cuatro cuestionarios que se recibieron las respuestas fueron que, si se realizaron charlas sobre una adecuada alimentación, actividades al aire libre y tiempos de descanso, lo cual fue pertinente para abarcar el problema de investigación planteado en el principio de la investigación.

En la tercera y cuarta pregunta se apuntó al análisis del video en el cual el fundamento fue que a partir de una situación se supiera cómo dar un adecuado manejo del tiempo libre en familia, las sensaciones que se presentaron teniendo en cuenta los puntos de vista de los padres; en este se recibieron respuestas afirmativas y conscientes acerca de la importancia de hacer partícipes a los hijos de diferentes oportunidades de realizar actividades motivadoras que los vuelvan a hacer sentir importantes dentro de cada grupo social en el que se encuentren inmersos, en este caso familiar y escolar.

En las últimas preguntas fue de gran ayuda entender cómo teniendo en cuenta los puntos de vista de los papás se dieron respuesta a situaciones de la vida cotidiana que se pudieron presentar en ellos o en personas cercanas.

ANÁLISIS

Con el desarrollo de la actividad se pudo identificar la importancia que tenía para los niños y las niñas tener espacios y momentos donde pudieran compartir con sus padres las situaciones que les podían generar algún sentimiento o emoción, reconociendo la capacidad que tenían para identificar las actividades que para ellos son más importantes y necesarias dentro de su desarrollo personal.

También se logró afianzar la comunicación asertiva y el trabajo cooperativo con los padres como se estaba vivenciando en el aula, no se recibieron todos los talleres, pero los recibidos dieron la muestra de la importancia de fortalecer hábitos de vida saludable tanto en la casa como en el colegio, a nivel familiar generó buenos resultados debido al interés mostrado por ellos al realizarlo juntos y la participación activa dentro de ella.

El nivel de interés que un niño supone a una actividad depende estrechamente de la motivación que esta le proporciona, además de tener en cuenta otros aspectos como la participación de otros agentes y herramientas que se le faciliten para el desarrollo del mismo.

Actividad No. 2: Ambientes de aprendizaje favorables y saludables

Objetivo:

Lograr concientizar a los docentes y cuidadores acerca de la importancia de propiciar ambientes agradables y significativos para los niños, afianzando los buenos hábitos de vida saludable.

Descripción de la actividad

Se realizó el cuestionario acerca de empezar a fomentar de nuevo los buenos hábitos de vida saludable dentro del aula, los cuales principalmente se enfocaron en la buena alimentación, ejercicio y actividad física regular, aprovechamiento del tiempo libre y mejoramiento de las relaciones interpersonales con el otro, para conocer acerca de situaciones ocurridas dentro de esta y el plan de acción de cada una de las estrategias.

Era importante tener en cuenta sus experiencias puesto que esto reflejaba lo que se evidenciaba en el aula de Jardín 2, que algunas situaciones en particular podían afectar notablemente el rendimiento académico del niño afectado y del grupo en general y que en ese momento lo importante era buscar estrategias para a partir de tener una adecuada alimentación, tiempos de atención, descanso y diversión se pudieran seguir fortaleciendo sus procesos pedagógicos y cognitivos. Por otro lado, fue interesante saber las emociones de las docentes frente a determinado caso y las acciones que se evidenciaron dentro de su aula al escucharlas narrarlas. “Se puede decir entonces que los eventos que tienen una carga emocional se inscriben con más fuerza en la memoria declarativa. Sin embargo, las emociones no refuerzan la memoria en todas las circunstancias” (Chabot y Chabot, 2013 pág. 56).

Luego de recibir los cuestionarios de los educadores que lo enviaron, se planeó una reunión en una jornada de reunión para poder analizar en entre ambos lo que arrojó la actividad viendo con ello el compromiso por lograr mejoras en el proceso de los educandos que se tienen dentro del aula.

10. Reflexiones pedagógicas

La implementación de nuevas estrategias pedagógicas utilizadas en el aula desde la mirada de la integralidad de los educandos sustenta la teoría de la escuela nueva y la EEPT que no solo aprendemos porque debemos sino porque queremos hacerlo, no se puede seguir viendo a los niños y a las niñas solo desde un aspecto cognitivo, porque además de construir un conocimiento y aprender determinadas materias propuestas desde un plan de educación, ellos tienen diferentes intereses y necesidades que surgen a partir de la relación que establecen con el medio que los rodea.

Es por ello que, al tener en cuenta la observación inicial de los niños y las niñas se puede entender en qué se basó el cambio en algunas actitudes que presentaban algunos de ellos, que su gran mayoría fueron detonadas por la pandemia por el Covid 19, el aislamiento, el encierro de muchos y las situaciones familiares que vivieron por este gran cambio en el desempeño de sus roles específicos. Poco a poco al realizar el trabajo por medio de las estrategias planteadas contribuyó a que a partir de reconocer aquellas actitudes que no estaban permitiendo un adecuado desarrollo dentro del aula de clases, para de esta manera darles un manejo adecuado, no se quiere decir que solo se establecieron las actividades por el momento, sino que seguirlas realizando de manera más libre y sin necesidad de fechas especiales.

La labor se centró en lograr que cada uno de los estudiantes pudiera desenvolverse teniendo en cuenta sus potencialidades y capacidades, además de que este grupo del nivel Jardín tenía habilidades emocionales que los hacía más perceptivos y participativos frente a las situaciones que se vivencian dentro y fuera del aula. Para los humanistas existe solo una clase de motivación: la personal e interna, que cada ser humano tiene en todo momento, en todo lugar, en las distintas actividades que realiza. De acuerdo con los humanistas, esta motivación impulsa a la persona a la competencia y hacia la autosatisfacción; le permite lograr sus mejores aprendizajes y hace que se sienta satisfecha y autorrealizada (Guzmán y Oviedo de Reyes, 2009 Pág 61).

También, se logró que el grupo de estudiantes pudieran ser más conscientes de la necesidad de cumplir con determinados tiempos de trabajo, descanso, con una adecuada alimentación y que

las relaciones con el otro cumplen un papel fundamental en cada contexto en el que se desarrolla, que además de sus habilidades y debilidades, todo ser humano debe ser más tolerantes con las diferencias que manifiestan sus compañeros en cuanto a cada manejo de sus emociones en determinadas situaciones, para algunos aunque fue difícil volver a compartir con el otro, fueron más conscientes de la necesidad de dialogar con el otro, la necesidad de señales de afecto y de poder convivir en tolerancia y respeto; además que por medio de las actividades propuestas se fortaleció cada aspecto señalado y que posibilitan un buen desarrollo. Por lo general, “los niños con una buena autoimagen tienen buenos logros en la escuela, por lo que avanzan fácilmente al sentirse motivados con su propio rendimiento; al contrario, muchos niños inteligentes y físicamente bien dotados pueden tener dificultades en la escuela porque han aprendido a considerarse incapaces” (Guzmán y Oviedo de Reyes, 2009 Pág 63).

Por medio de las actividades de cada estrategia que se desarrollaron durante el proceso de investigación, se logró afianzar aquellos hábitos y rutinas diarias; como una alimentación más balanceada, mayor disposición a actividades físicas, buenas relaciones interpersonales con el otro y hasta mejorar dispositivos de aprendizaje, atención, memoria y disposición para aprender, puesto que al realizar estas actividades propuestas y otras extras se empezaron de nuevo a fortalecer ritmos de trabajo más constantes y motivados, lo más importante de este proyecto fue poder trabajar con ellos que tuvieran mayor conciencia de consumir alimentos nutritivos e irlos incluyendo en su dieta diaria, que lograran sentirse más motivados por realizar las actividades escolares dentro de tiempos específicos, de explorar de nuevo cada espacio que les proporcionaba experiencias al aire libre y en donde la interacción con el otro era esencial y significativa.

En los casos donde los niños no demostraron que lograban cumplir con sus rutinas y hábitos se logró que siguieran afianzado sus fortalezas y además que las habilidades de liderazgo y apoyo frente al grupo fueron indispensables para recibir los resultados obtenidos, además de que se volvieron más conscientes de la necesidad de ayuda que requerían algunos de sus otros compañeros, entonces se evidenció mayor trabajo cooperativo y mejor disposición para aceptar actividades alternas, puesto que esto depende de lograr proporcionar ambientes y herramientas que propicien el desarrollo integro de cada uno de los educandos desde cada ámbito personal, grupal y social. “Con lo anterior, se enfatiza en la promulgación de criterios basados en evidencia de la implementación de las experiencias de promoción de la salud en el ámbito escolar que muestren

efectividad, es decir, que generen beneficios para las personas en la vida real, en condiciones normales y en contextos sociales complejos”. (Hernández, Oviedo et al. 2020).

Otro aspecto importante dentro este proceso de investigación fue, ratificar la labor de la familia dentro de todo proceso de los niños y las niñas. Es evidente que los niños y niñas que tuvieron mayor aceptación y avances en el fortalecimiento de sus hábitos de vida saludable tenían apoyo de sus padres en actividades que se enviaban para desarrollar con ellos en casa o que eran para los padres específicamente, la comunicación con la institución educativa fue clave en el desarrollo de la propuesta y el interés mostrado por algunos en el proceso. El fundamento de este enfoque radica en el hecho de que el ser humano tiene capacidad para autoevaluarse y para examinar sus procesos después de haberse comprometido con el logro de ciertos objetivos (Guzmán y Oviedo, 2009. Pág. 101).

Para finalizar, un componente clave que permitió saber si las diferentes estrategias estaban obteniendo los resultados esperados fue poder realizar una observación constante al grupo realizando no solo una evaluación final sino de los procesos que se iban obteniendo resultados, las constantes intervenciones de los niños, los comentarios y en sí sus expresiones frente al trabajo con el otro y lo que generaba para ellos, de allí se desprende trabajar con los estudiantes desde una perspectiva más global y significativa.

11. Conclusiones

En la ejecución de este proyecto de investigación sobre el fortalecimiento de los hábitos de vida saludable y relaciones adecuadas con el otro en niños y niñas del grado jardín, se pudo concluir que:

- ✚ Se analizó que al planear, implementar y evaluar estrategias de enseñanza que fortalecen paralelamente procesos personales, sociales y cognitivos, se pueden lograr mejores niveles de atención y socialización, puesto que no solo se trata de que atiendan a una instrucción dada, sino que sean partícipes de las recomendaciones dadas en el aula.
- ✚ Se estableció una relación de las estrategias con los lineamientos pedagógicos y curriculares de la primera infancia donde toda labor docente se fundamenta en el fortalecimiento de los tres ejes de trabajo pedagógico, apuntando no solo al desarrollo personal y social de cada uno de los educandos sino se logró una verdadera integración entre los ejes, esto contribuyó a poder evidenciar el trabajo de diferentes aspectos indispensables en el proceso de formación de cada persona.
- ✚ Se reconoció que los hábitos de vida saludable fortalecen en cierta parte el nivel académico de los estudiantes, puesto que a través de la implementación de diferentes estrategias se apuntó a reconocer que el cuidado de si mismo como del otro es indispensable en su proceso de desarrollo, logrando además potenciar sus capacidades, habilidades y destrezas dentro de cada grupo social.
- ✚ Se afianzó de manera consciente y reflexiva la importancia de tener una adecuada alimentación, incluyendo alimentos necesarios como frutas y verduras de manera más creativa y apuntando a mejores rendimientos físicos en los educandos y con el apoyo de los padres de familia.
- ✚ Se logró que los niños y las niñas pudieran en cierta manera retomar más las actividades al aire libre, físicas, deportivas y recreativas; dejando como última opción las actividades ligadas a aparatos tecnológicos.
- ✚ Se logró nivelar los cambios de humor de algunos estudiantes, que no lograban estar tranquilos dentro de la jornada escolar y se mostraban ansiosos por irse de nuevo a sus

casas, aunque si es importante resaltar que después de periodos largos donde en educando no asistía por alguna situación personal y/o familiar en algunos casos se volvían a presentar esos comportamientos de irritabilidad.

- ✚ Se fortaleció de nuevo procesos de socialización afectivos y asertivos, donde cada uno de los estudiantes se sintieron confiados con el grupo de amigos con los que estaban, además de poder disfrutar de cada actividad con respeto y tolerancia con el otro.
- ✚ Se identificó la importancia de posibilitar diferentes ambientes y momentos donde ellos tengan la oportunidad de realizar actividades innovadoras, lúdicas y recreativas a parte de las propuestas dentro del plan curricular, viendo como facilitaban el desenvolvimiento de ellos teniendo en cuenta situaciones planteadas socialmente.
- ✚ Se identificó que la motivación facilita el desarrollo de rutinas y actividades escolares que hacen parte de un currículo establecido, puesto que esto genera en ellos sentimientos de gozo y satisfacción, además de que los invita a superar debilidades que presentan teniendo en cuenta sus capacidades individuales construyendo sus conocimientos sociales.

12. Sugerencias y recomendaciones

Durante el desarrollo del proyecto se evidenciaron avances que apuntaron a lograr los objetivos generales y específicos planteados después del planteamiento de un problema encontrado en el aula, por lo tanto, se hace necesario establecer algunas sugerencias para seguir apoyando la investigación y por supuesto el trabajo del tema central en los niños y las niñas.

- ❖ Se deben incorporar de manera transversal el fortalecimiento de los hábitos de vida saludable desde el nivel de preescolar, pero no como una materia aparte sino con relación a todo el plan curricular.
- ❖ Desarrollar actividades pedagógicas que permitan el afianzamiento de buenos hábitos alimenticios, por medio de actividades motivadoras y utilizando los espacios de la institución, como es el caso de la huerta y con el apoyo del área de cocina.
- ❖ Fomentar más la actividad física y el desarrollo motor durante la jornada escolar y no de manera aislada como en el caso de las clases de educación física o expresión corporal, es necesario que además de seguir un currículo a nivel cognitivo se les dé prioridad a aspectos del desarrollo de los niños y las niñas a nivel personal y social.
- ❖ Es importante continuar con estas actividades porque después de vivir una situación por la pandemia del Covid-19, las secuelas que quedan a nivel emocional, conductual y físico siguen siendo evidentes y se deben lograr fortalecer en el ámbito familiar y escolar.
- ❖ Cuando se planean actividades para afianzar hábitos de vida saludable se debe tener en cuenta aspectos de cada uno de los niños y las niñas tiene, como sus necesidades, intereses y expectativas frente a la alimentación, el ejercicio, el descanso y el relacionarse con el otro.
- ❖ Para lograr resultados satisfactorios en los niños y las niñas el proyecto debe llevarse a cabo en un tiempo más prolongado, tal vez con el mismo grupo en diferente grado.

13. Bibliografía

- Blandez, J. (1996). *Investigación acción un reto para el profesorado. Guía práctica para grupos de trabajo, seminarios y equipos de investigación*. Zaragoza España: Publicaciones INDE.
- Fernández, M. (2015). *Bienestar psicológico infantil*. Madrid, España.
- Gallardo, M, Jiménez, V, Sánchez, I, Alamillo, R, Vega, M, Flores, M, Ramírez P y Rivera, F. (2015) *Manual de psicología de la educación*. España. Ediciones Pirámide.
- García, V. (1993). *Educación infantil personalizada*. Madrid, España.
- Hernández, J, Oviedo, M, Rincón, A, Hakspiel, M, Mantilla, B. (2019). *Tendencias teóricas y prácticas de la promoción de la salud en el ámbito escolar en Latinoamérica*. Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud, vol. 51, núm. 2, pp. 155-168, 2019. Universidad Industrial de Santander. <https://www.redalyc.org/journal/3438/343860382008/html/>.
- Hernández, J, Oviedo, M, Rincón, A, Hakspiel, M, Mantilla, B. (2020). *Promoción de la salud. Mirada al ayer y retos en América Latina*. Santander, Colombia.
- Kemmis, S y McTaggart, R. (1998). *Cómo planificar la investigación acción*. Barcelona.
- Ministerio de Educación. Educación en Colombia. Estilos de vida saludable. Recuperado el 3 de octubre de 2021. <https://www.mineducacion.gov.co/1621/w3-propertyvalue-51358.html>
- Moyles, J. (1999). *El Juego en la educación infantil y primaria*. Madrid. España.
- Parra, C. *Investigación acción y desarrollo profesional*. P. 3-9. Universidad de La Sabana
- Quintero, J, Munevar, R y Yepes, J.C. (). *Investigación en el Aula*. Qué significa aula investigativa? . Universidad Nacional del Comahue. Facultad de Ciencias de la Salud.
- Sampieri, R, Fernández, C, Baptista, P. *Metodología de la investigación*. McGrawHill. 2010.

14. Anexos

- Blog de anexos: habitosdevidasaludablegsa.blogspot.com