

Universidad Católica de Manizales
Facultad de Educación
Especialización en Gerencia Educativa

ESTRATEGIAS GERENCIALES PARA EL FORTALECIMIENTO DE HÁBITOS
SALUDABLES EN LAS FAMILIAS DEL COLEGIO FE Y ALEGRÍA LA PAZ.

Sorani López Largo

Maria Isabel Corredor Sánchez

Trabajo investigativo para optar al título de “*Especialista en Gerencia Educativa*”

Director:

Mgr. Alejandro Jaramillo Arenas

Manizales – Caldas, 2017

Tabla de contenido

Descripción de la Institución.....	4
Información General de la institución.....	4
Oferta de Servicios	5
Servicios de Bienestar Estudiantil.....	6
Servicios Complementarios	6
Misión	6
Visión.....	6
Principios Institucionales	7
Objetivos Institucionales	7
Enfoque pedagógico.....	8
Las Prácticas del aula.....	9
Descripción del Problema	10
Descripción Contextualizada del Problema.....	11
Estrategias Gerenciales visibles en el Colegio Fe Y Alegría La Paz en la formación de hábitos saludables y Bienestar Estudiantil	14
Pregunta Problematizadora.....	16
Objetivos del Proyecto de Investigación.....	16
Objetivo General	16
Objetivos Específicos.....	17
Justificación.....	17
Fundamentación	18
Estrategias Gerenciales	18
Liderazgo	21
Talento humano	23
Hábitos Saludables	25
Metodología	26
Cronograma	28
Recursos humanos	29
Recursos Financieros.....	30

Evaluación y seguimiento.....	31
Caracterización de las familias e identificación de hábitos saludables existentes por medio de encuestas	32
Resultados obtenidos a las preguntas comunes.....	32
Resultados obtenidos de las encuestas a estudiantes	38
Resultados obtenidos de las encuestas a padres de familia	45
Conclusiones obtenidas de la caracterización de las familias de la institución	51
Planteamiento de estrategias.....	53
Referencias	56
Anexo 1: Encuestas diseñadas para la captación de información	59
Encuesta realizada a padres de familia	59
Encuesta realizada a los estudiantes de la institución	61
Anexo 2: Prevención al acoso escolar - guía para estudiantes.....	64
Anexo 3: Prevención al acoso escolar – información para padres.....	72
Anexo 4: Prevención a las drogodependencias – guía para estudiantes.....	75
Anexo 5: Prevención a las drogodependencias – guía para padres	79
Anexo 6: Proyecto de vida – taller para padres.....	88
Anexo 7: Aprendiendo de la asertividad – guía para estudiantes	98
Anexo 8: Formación de hábitos saludables – Información para padres.....	102
Anexo 9: Terapia Gestalt – Mi niño interior	105

Descripción de la Institución

El Colegio Fe y Alegría la Paz, de la ciudad de Manizales, como institución perteneciente al Movimiento Fe y Alegría Internacional, se fundamenta en principios cristianos de justicia, participación y solidaridad, proyectando a través de la educación popular y la promoción social, la formación de un ser humano integral. De ahí que la institución representa una opción para las comunidades de más escasos recursos, y en coherencia con ello, escoge los sectores más necesitados para realizar su acción educativa y de promoción social; desde allí se dirige a la sociedad para satisfacer de manera responsable la constante necesidad de la búsqueda de un mundo más humano (Colegio Fe y Alegría La Paz, 2016).

La Institución atiende la población de la comuna cinco de la ciudad de Manizales, ciudadela del norte, caracterizada por problemáticas sociales relacionadas con la permanente carencia de empleo y por lo tanto con dificultades para atender sus necesidades básicas de alimentación, vestido y salud. Es de resaltar que la mayoría de su población posee vivienda propia por autoconstrucción o por apoyos financieros del estado. Esta comuna posee varias instituciones educativas, pero Fe y Alegría tiene una muy alta demanda, que hace incluso imposible cubrir a toda la población interesada, principalmente en los primeros niveles.

Entonces, muchos de los niños, niñas y jóvenes de la institución se encuentran en condiciones de vulnerabilidad social, situaciones a las cuales la Institución busca responder con una oferta educativa fundamentada en el respeto por las diferencias y ritmos de aprendizaje.

El proyecto educativo institucional, desde un enfoque Socio- Humanista busca mejorar las condiciones de vida de los niños, niñas y jóvenes a través de la consolidación de Proyectos de Vida, que rompan con la cultura de la exclusión.

Información General de la institución

La naturaleza de la Institución es Oficial con carácter Mixto, Calendario A, que atiende una población estudiantil de 2098 estudiantes en el presente año, en los niveles

de Pre-escolar, Básica primaria, Básica secundaria y Media académica, ofreciendo sus servicios en tres Sedes:

- Bachillerato, sede principal en el barrio el Caribe con jornada única
- Sede A Primaria, barrio el Caribe con dos jornadas
- Sede B Primaria, barrio Peralonso con dos jornadas.

El Colegio presenta una modalidad académica con profundización en inglés y ofrece una doble titulación Bachiller Técnico – Académico.

El Modelo Pedagógico es Crítico social, con un enfoque pedagógico en Educación popular y enseñanza problémica, el nombre del Proyecto Educativo Institucional es “Una escuela de calidad y oportunidad para todos”, y el lema institucional es “Construir vida con sentido”.

Oferta de Servicios

Atendiendo a las políticas del Ministerio de Educación Nacional – MEN, que busca aumentar el tiempo de permanencia de los estudiantes en los colegios y con el propósito fundamental de fortalecer sus competencias y mejorar de esta manera la calidad de la Educación, el Colegio ofrece en Bachillerato y Media Técnica los servicios de los programas de *Jornada única* y *Universidad en tu Colegio*; propuestas educativas que le dan a la institución gran trascendencia en el fortalecimiento del aprendizaje y las oportunidades de educación superior para la población estudiantil, lo que se refleja a futuro en su proyecto y calidad de vida.

Además, con la profundización en la modalidad académica de inglés, se busca fortalecer las competencias comunicativas en lengua extranjera de educadores y estudiantes.

De acuerdo con su modelo pedagógico *Crítico social*, la Institución aplica el modelo de *Escuela Activa Urbana*; con el cual se propone que por medio de la experiencia, el estudiante desarrolle sus potencialidades, aptitudes y actitudes, no de manera individual sino desde el trabajo en equipo, donde no sólo tiene la ayuda del docente sino también

de los demás compañeros de su grupo. Es también importante ver como esta nueva pedagogía los convocará a trabajar los principios de autonomía, participación y actividad.

Servicios de Bienestar Estudiantil

Para el bienestar de los estudiantes, el colegio cuenta con los servicios de: Biblioteca, servicio de enfermería, tienda escolar, capilla, laboratorio, salas de video y auditorio.

Servicios Complementarios

En el presente año se brinda el servicio complementario de:

- **Refrigerio escolar.** Para los estudiantes de Pre-escolar y Básica Primaria.
- **Restaurante Escolar.** En el cual se da prioridad a los estudiantes de bachillerato y Media Técnica, que están en jornada única, con 700 cupos.
- **Transporte escolar.** Se da cobertura con 16 rutas que movilizan un gran porcentaje de estudiantes a los diferentes barrios de la comuna.

Misión

El Colegio Fe y Alegría la Paz busca generar y potenciar capacidades en los estudiantes para que sean personas con sentido de dignidad y valor en sí mismas, conscientes de sus capacidades intelectuales, sociales y culturales, respetuosas no sólo de sus derechos y deberes, sino también de la dignidad del otro; y capaces de emprender y construir con los demás y con la naturaleza, relaciones de enriquecimiento mutuo para la transformación del medio sociocultural.

Visión

Fe y Alegría La Paz, proyecta convertirse en una institución que al 2018, se identifique por procesos educativos incluyentes que favorezcan, la formación de personas, que, a través de la consolidación de un proyecto de vida, busquen su promoción social y por ende el mejoramiento de la calidad de vida y con un sentido de corresponsabilidad con otros y con su entorno natural.

Principios Institucionales

El colegio Fe y Alegría La Paz fundamenta su labor educativa en los siguientes principios:

- La educación de calidad: es la posibilidad para permitir a los estudiantes el desarrollo de sus potencialidades, el fortalecimiento de su autoestima y la consolidación de su proyecto de vida.
- El afecto: es el mediador básico para el desarrollo de los procesos educativos.
- El trabajo colaborativo: es una estrategia los estudiantes el respeto por el otro, la solidaridad, la tolerancia y la capacidad de vivir con otros.

Objetivos Institucionales

Objetivos Generales

- Formar integralmente a los estudiantes del colegio Fe y Alegría La Paz fundamentados en la filosofía cristiana y en los principios del modelo pedagógico, Escuela Activa Urbana, para generar acciones orientadas a la construcción de un proyecto de vida que conlleve el ser, el saber y el hacer hacia la necesidad de la transformación social: “CONSTRUIR VIDA CON SENTIDO”
- Satisfacer las necesidades y expectativas de los estudiantes, asegurando y mejorando su permanencia y el desarrollo institucional como estrategia para generar transformación social.
- Propender por el mejoramiento continuo de los procesos institucionales a través del seguimiento y control de los procedimientos y la cualificación permanente del personal.

Objetivos Específicos

- Dinamizar en la comunidad educativa procesos de vida personal y comunitaria que favorezcan una vivencia humana y espiritual.
- Fortalecer las competencias del personal para asegurar un óptimo desempeño laboral.
- Mantener un buen clima organizacional que propicie un trabajo de calidad.
- Proveer oportunamente recursos físicos de calidad para apoyar la ejecución de los procesos.

Enfoque pedagógico

El enfoque Pedagógico de la Institución está fundamentado en el Movimiento de Educación Popular. La *Educación Popular* se asume como una propuesta ética, política y pedagógica para transformar la sociedad; esta propuesta promueve la formación integral de todas las personas, de modo que puedan desarrollar sus potencialidades y capacidades y se constituyan en los protagonistas de su vida y la transformación de la sociedad, desde el conocimiento de la realidad y la valoración de su cultura y las otras culturas asumiendo roles sociales y laborales de manera responsable y creativa.

Se trata entonces de formar personas plenas, ciudadanos responsables y productivos y cristianos comprometidos, que participen activamente en la búsqueda y construcción de una nueva sociedad, aquí y ahora, demostrando capacidades democráticas.

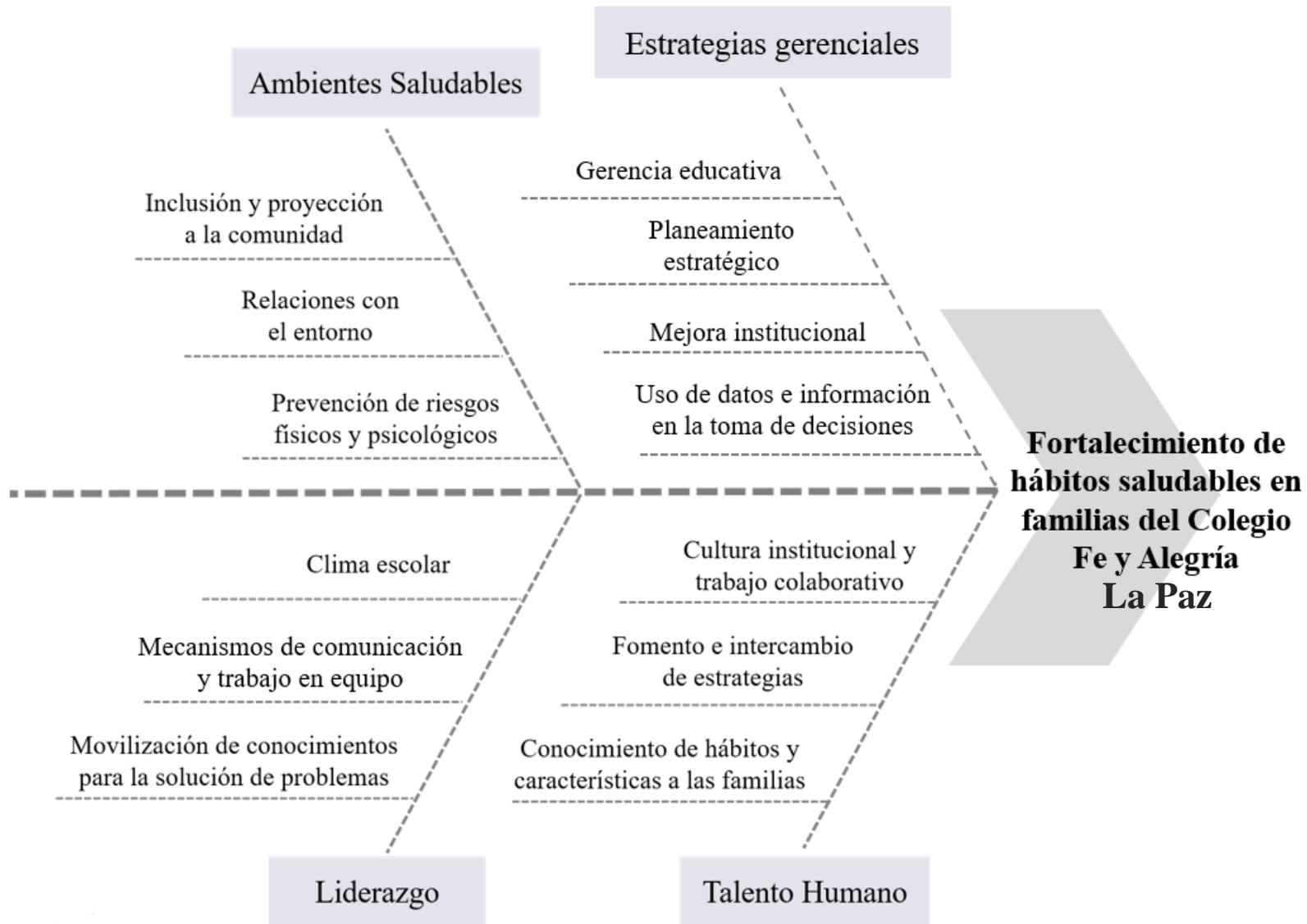
El modelo *Crítico social* implica para el diseño curricular: la Flexibilidad, la innovación, la articulación entre los diferentes niveles educativos, la coherencia entre la teoría y la práctica y por lo tanto enseñanza contextualizada.

Las Prácticas del aula

Los docentes de la Institución reconocen las aulas de clases como espacios de encuentro de heterogeneidades, como expresión fundamental del ser humano y que la función fundamental del proceso educativo es el desarrollo de las potencialidades desde las singularidades de cada uno de los estudiantes, que les permita Construir Vida con Sentido, para aprender a vivir y transformar a otros. Se parte entonces del conocimiento de las potencialidades de cada uno de los estudiantes y el reconocimiento de sus contextos de interacción y las relaciones pedagógicas que se establecen entre todos los actores del proceso educativo para generar dinámicas del grupo.

La institución comprende que la evaluación como posibilidad de autorregulación y seguimiento al proceso educativo no se agota en la valoración de los aprendizajes de los estudiantes, sino que involucra todo el proceso educativo (contenidos, estrategias didácticas, utilización de recursos, relaciones docente-estudiante), sólo así es posible encontrar las causas de las dificultades presentadas y plantear las alternativas de mejoramiento.

Descripción del Problema



Descripción Contextualizada del Problema

El Colegio Fe y Alegría La Paz, se encuentra ubicado en la comuna cinco de la Ciudadela del Norte, de la ciudad de Manizales, sus habitantes pertenecen a los estratos socioeconómicos uno y dos.

La institución atiende una población de 2.098 estudiantes en el presente año, de los cuales 203 niños se han identificado en situación de vulnerabilidad; 73 en situación de desplazamiento, 140 con necesidades educativas diversas.

El centro educativo ofrece una modalidad académica con profundización en inglés, su modelo pedagógico es crítico social, con un enfoque pedagógico fundamentado en una educación popular, inspirado en una propuesta educativa humana cristiana. Desde este enfoque humanista, el colegio se inscribe en el modelo de Escuela Activa Urbana, haciendo énfasis en la formación de personas comprometidas con su proyecto de vida a partir del lema institucional “Construir vida con sentido”.

Desde la gestión Directiva se promueve el trabajo en equipo y el talento humano con el desarrollo de proyectos Institucionales anuales basados en valores, como fue el caso del proyecto desarrollado en el año 2016 denominado “100% Corazón porque estamos hechos de amor”.

Además, los estudiantes se caracterizan por ser hijos de madres cabezas de hogar, con escasos recursos económicos debido a las responsabilidades que adquieren a temprana edad, (madres jóvenes) y la falta de oportunidades laborales, situación identificada en las salidas de reconocimiento del contexto programadas por el Colegio al iniciar el año lectivo, surgiendo la necesidad de desarrollar estrategias gerenciales que busquen fortalezcan las relaciones con el entorno, por medio de una comunicación directa e interacción con las familias.

En consecuencia, de los bajos ingresos económicos, se presentan hábitos poco saludables en la alimentación, recreación, utilización del tiempo libre entre otros. Frente a ello, la Institución ofrece el servicio de restaurante escolar con 700 cupos de los cuales 40 son subvencionados por la Congregación Hijas del Patrocinio de María de España;

no obstante, estos cupos no alcanzan a dar cobertura a toda la población estudiantil, y por ello es necesario priorizar a los estudiantes de secundaria y media académica, que estudian en jornada única escolar. En la población de primaria, por tanto, el servicio de alimentación se ve limitado sólo al refrigerio escolar y no se cuenta con cupos para el servicio de restaurante. Adicionalmente, gracias a un convenio de alianzas estratégicas liderado desde la Rectoría 75 alumnos son beneficiarios de becas escolares integrales, no limitadas a los gastos académicos.

En el clima escolar se observan limitaciones en la coherencia entre las actividades curriculares y extracurriculares, los estudiantes carecen de hábitos de estudio adecuados debido a las diferentes ocupaciones de la familia, evidenciando la inexistencia de una cultura de acompañamiento escolar, lo cual se ve reflejado en el bajo rendimiento académico en las pruebas externas Saber 2015. Para ello, el Colegio diseñó un plan de mejoramiento con el apoyo de entidades oficiales, bajo el programa “Todos a Aprender” financiado por el gobierno nacional y por recursos propios. Sin embargo, aún faltan estrategias de fomento de buenas prácticas relacionadas con el manejo y la utilización del tiempo libre.

En adición a lo anterior, se tienen los programas de Jornada Única” y “Universidad en Tu Colegio” implementados desde el 2015, que pretende contribuir a la mitigación de algunas problemáticas relacionadas con el entorno social de los estudiantes. Esto, debido a que se presentan características poco favorables para la formación integral de la comunidad educativa; encontrándose entre estas, situaciones de consumo de alcohol, drogodependencia y pandillismo desde muy temprana edad, lo que se suma a la existencia de fronteras invisibles en los barrios de los que proviene la mayor parte de la población estudiantil.

Como consecuencia de este entorno social vulnerable, se tienen relaciones violentas al interior de las familias, reflejándose los efectos en la convivencia institucional y el desempeño académico de los estudiantes, lo cual constituiría un limitante en el proceso de formación.

Por tanto, con el propósito de establecer canales de comunicación apropiados y dar apertura a espacios de participación, la institución apoya a los estudiantes y sus familias

con el programa “Escuela de Padres Terapéutica”, que funciona con recursos obtenidos a través de la Alcaldía de Villafranca de Córdoba – España; en estos talleres, se les brinda la oportunidad a los padres de compartir experiencias y sentimientos, a través de conversatorios relacionados con las problemáticas familiares y académicas. Sin embargo, se evidencia la necesidad de intensificar el programa e incluir un porcentaje más alto de la comunidad educativa, para lograr un mayor impacto.

Otra estrategia que se vivencia en la Institución son los Cafés del conocimiento, espacios planeados donde los docentes realizan tertulias, intercambian sus conocimientos, experiencias pedagógicas y vivencias de una forma amena y lúdica, que podrían abrirse a otros espacios y temáticas psicosociales de la Institución.

Por otro lado, también se tiene el proyecto de terapia escolar personalizada, cuyo objetivo es brindar apoyo psicosocial a estudiantes en situación de riesgo, este programa es dirigido por un Psicólogo, el cual a través de las artes plásticas busca canalizar las emociones del estudiante. Hasta la fecha, se ha logrado realizar el proceso de diagnóstico y seguimiento a 134 estudiantes con dificultades de aprendizaje, labor realizada por los docentes de apoyo pedagógico. Pero no se alcanza a dar la atención deseada por tiempo y demanda.

Finalmente, a partir de la evaluación institucional del 2015 y el plan de mejoramiento de la institución, se estableció la importancia de fortalecer las estrategias gerenciales que permitan avanzar hacia prácticas cotidianas cada vez más incluyentes y de acompañamiento a las familias en la formación de sus hijos e hijas en la construcción de hábitos saludables. Para ello, es preciso un análisis del impacto de los procesos de la gestión escolar y sus resultados al determinar las metas o herramientas que permitan continuar enriqueciendo la labor educativa y calidad de vida de la comunidad, debido a que, aunque se cuenta con estrategias fácilmente visibles en la cotidianidad de la institución, no se evidencian estrategias que incluyan el 100% de la comunidad educativa.

Estrategias Gerenciales visibles en el Colegio Fe Y Alegría La Paz en la formación de hábitos saludables y Bienestar Estudiantil

Como puede ser observado en la Tabla 1, la gestión directiva en la implementación de estrategias gerenciales, para el bienestar de la comunidad educativa y el fortalecimiento de hábitos saludables en las familias del colegio Fe y Alegría La Paz, en su nivel básica primaria en la sede A, desarrolla la gestión estratégica con los servicios de: refrigerio, transporte escolar y apoyo pedagógico, articulando sus acciones y priorizando los recursos obtenidos a través de convenios con entidades municipales de acuerdo a las necesidades de su población.

Tabla 1. Estrategias gerenciales visibles en la institución y su relación con la gestión directiva

Estrategia	Procesos gestión directiva	Componente
Refrigerio	Clima escolar	Bienestar del estudiante.
	Gestión estratégica	
Transporte escolar	Gestión estratégica	Bienestar del estudiante.
	clima escolar	
Apoyo pedagógico	Clima escolar	Apoyo pedagógico para estudiantes.
	Seguimiento académico	
Becas estudiantiles	Relación con el entorno	Sector productivo y Liderazgo.
	Gestión estratégica	
Psicología	Clima escolar	Manejo de casos difíciles.
Cafés del conocimiento	Cultura institucional	Mecanismos de comunicación y trabajo en equipo.
Escuela de padres terapéutica	Clima escolar	Liderazgo y manejo de conflictos familiares o acudientes.
	Relaciones con el entorno	
	Cultura institucional	
Festival institucional “La Familia”, o de amor al colegio.	Gestión estratégica	Pertenenencia y Participación.
	Gobierno escolar	
	Clima escolar	
Programas de mejoramiento de pruebas saber	Gestión estratégica	Uso de información interna y externa para la toma de decisiones.
	Seguimiento académico	

Adicionalmente, se puede visualizar el liderazgo de la gestión directiva en la consecución de recursos económicos representados en becas para los estudiantes y programas terapéuticos de psicología y de escuela de padres, gracias a los convenios existentes con entidades internacionales, los cuales aportan al mejoramiento del clima escolar, relaciones con el entorno y atención a la población vulnerable.

En la aplicación de estrategias pedagógicas para mejorar la comunicación, trabajo en equipo y reflexiones del quehacer educativo; se realizan periódicamente “Cafés del conocimiento”, herramienta que conlleva a elaborar planes y programas de trabajo.

En la tabla 2 y en la figura 1 se puede observar el porcentaje de población atendida por parte de las estrategias gerenciales visibles, descritas anteriormente, el número de estudiantes que dicho porcentaje representa en la comunidad educativa, de la primaria de la Sede A del Colegio, y la población objetivo de cada estrategia.

Tabla 2. Porcentaje de población atendida por estrategias gerenciales visible para la formación de hábitos saludables en las familias del colegio Fe y Alegría La Paz

Estrategias	Número de personas atendidas	Población atendida	Población atendida (%)	Población por atender (%)
Refrigerio Escolar	958	Estudiantes	100	0
Escuela Terapéutica	70	Estudiantes	7,3	92,3
Cafés del conocimiento	35	Profesores	100	0
Becas	70	Estudiantes	7,3	92,3
Psicología	100	Estudiantes	10,4	89,6
Apoyo pedagógico	134	Estudiantes	14	86
Población total	958 estudiantes			

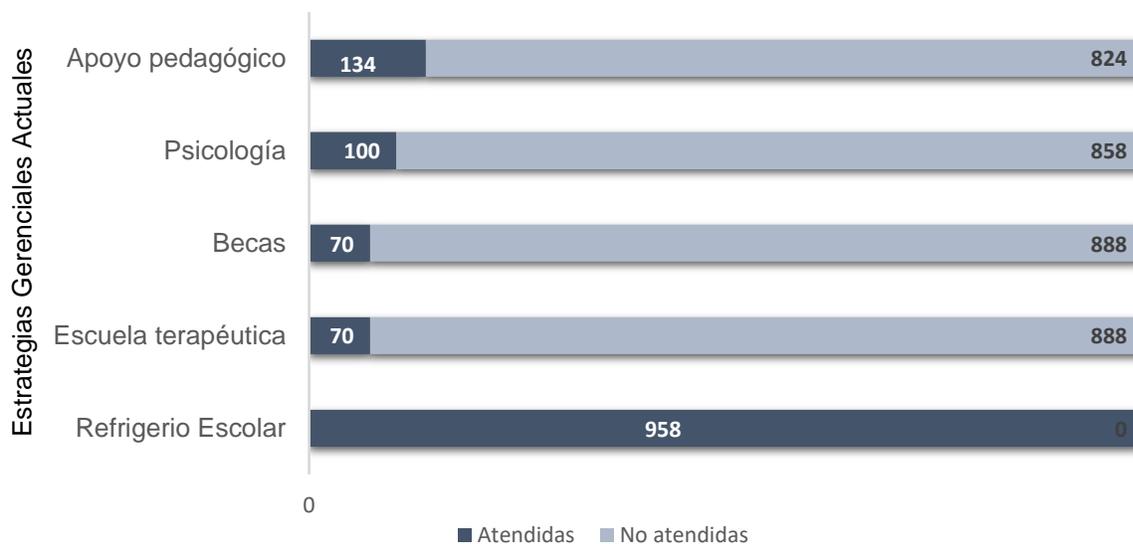


Figura 1. Estrategias Gerenciales Existentes en la formación de hábitos saludables en la primaria del Colegio Fe y Alegría La Paz, Sede A. Nota: El eje X representa la población estudiantil de la institución.

Pregunta Problematizadora

¿Qué estrategias gerenciales se deben implementar para el fortalecimiento de los hábitos saludables en las familias de la primaria Sede A del Colegio Fe y Alegría La Paz de Manizales, para contribuir en los procesos educativos de sus hijos y mejorar la calidad de vida?

Objetivos del Proyecto de Investigación

Objetivo General

Plantear estrategias gerenciales que impacten en el fortalecimiento de hábitos saludables en las familias de la Primaria Sede A del Colegio Fe y Alegría La Paz de Manizales.

Objetivos Específicos

1. Caracterizar las familias de la comunidad educativa de Fe y Alegría La Paz y su contexto para determinar los hábitos saludables que poseen.
2. Identificar fortalezas y debilidades en la aplicación de hábitos saludables de los padres de familia del Colegio Fe y Alegría La Paz y su incidencia en el desempeño escolar de los educandos.
3. Formular estrategias que promuevan los espacios de participación y la aplicación de hábitos saludables en las familias del Colegio Fe y Alegría La Paz.

Justificación

De acuerdo con la descripción del contexto institucional y el compromiso de la institución de generar ambientes escolares incluyentes que posibiliten una educación para atender la diversidad y mitigar los problemas sociales de la comunidad educativa; se presenta la necesidad de implementar estrategias gerenciales que favorezcan la obtención de recursos y métodos que comprometan a la población estudiantil y a sus familias en cambiar hábitos de vida que mejoren su situación de convivencia, vulnerabilidad y prevención de riesgos psicosociales.

La comunidad educativa se ubica en los estratos sociales 1 y 2, los cuales se identifican por poseer escasos recursos tanto económicos como educativos, presentan ambientes de desconfianza y conflicto, situación que se refleja en el desempeño académico y convivencia escolar.

Es por ello que desde la Gerencia escolar se deben gestionar proyectos de investigación, espacios de comunicación, trabajo en equipo y talleres, suministrando herramientas didácticas y realizando planes que generen impacto y vinculen a todas las familias de la comunidad para construir juntos nuevos sentidos y posibilidades de formación humana, para el fortalecimiento de prácticas y de hábitos saludables que contribuyan a mejorar su calidad de vida, como son la utilización adecuada del tiempo libre, sano esparcimiento y fortalecimiento de valores entre otros.

Es imprescindible que, para poder acceder al compromiso de cambio de una comunidad con hábitos y limitaciones tan arraigados, desde la gestión directiva se debe potenciar el talento humano y optimizar sus recursos para generar cambios reales en las familias.

Al realizar un análisis de las estrategias gerenciales existentes en la Institución para el fortalecimiento de hábitos saludables en su comunidad y el porcentaje de población beneficiada, se concluye que aún son insuficientes los programas actuales y es prioritario desarrollar un proyecto de investigación que conduzca a fortalecer la calidad de vida de las familias del Colegio Fe y Alegría La Paz.

Fundamentación

La identificación, divulgación y fortalecimiento de los hábitos saludables en los estudiantes y las familias de una institución educativa, puede ser entendida como una estrategia gerencial encaminada al mejoramiento institucional. Sin embargo, el afirmar lo anterior requiere de la comprensión de algunos conceptos fundamentales y su incidencia en las instituciones educativas, los cuales son mostrados a continuación.

Estrategias Gerenciales

La gerencia educativa puede ser considerada como un servicio dinámico y permanente, que permite orientar a los directivos hacia la mejora del proceso educativo y el mejor aprovechamiento de los recursos con los que cuenta la institución, con el fin de cumplir con las exigencias de la sociedad y su permanente transformación (Ruiz, Carrillo, & Quintero, 2013).

En este marco, las estrategias gerenciales educativas pueden definirse como una búsqueda deliberada de un plan de acción (Henderson, 2008) que permita fomentar y desarrollar planes encaminados al alcance de los objetivos institucionales, y que a su vez mejoren la participación de los directivos en las instituciones educativas (Ruiz et al., 2013). En este sentido el director de una de estas instituciones es un gerente con la

responsabilidad de planificar y ejecutar la solución de problemas fundamentales dentro del proceso educativo (Morales, 2009a).

Una adecuada planificación de estas estrategias al interior de un plantel educativo, especialmente en la básica primaria, está basada en la previsión de actividades que puedan ser vinculadas directamente al proceso de enseñanza; y por lo tanto, esta consiste en la elaboración de planes en los que se contemple los espacios y recursos disponibles, y los roles de los agentes educativos (docentes, padres de familia, estudiantes y demás integrantes de la comunidad educativa), de manera que sea posible prever las situaciones en las que podrán ser ejecutadas dichas estrategias (Morales, 2009a).

Ahora, teniendo en cuenta que en el caso de la educación, los procesos gerenciales se orientan al uso racional de los recursos disponibles para el alcance de los objetivos institucionales, sin dejar de lado la calidad educativa, es necesario que toda estrategia gerencial contemple las siguientes actividades (Ruiz et al., 2013):

- a. **La planificación:** es la base de las demás actividades, contempla la definición de los objetivos y los procesos necesarios para alcanzarlos.
- b. **La organización:** es el arreglo de las acciones que se requieren para alcanzar los objetivos, aquí se asignan responsabilidades individuales y se designan tareas.
- c. **La dirección:** es la motivación, orientación y estímulo a los agentes involucrados en el proceso.
- d. **La evaluación:** es la comprobación del alcance de logros en términos de los objetivos previstos.
- e. **El control:** es el establecimiento de los mecanismos de supervisión de las actividades, aquí se comparan los resultados obtenidos con los objetivos planteados.
- f. **La supervisión:** es la destinada de orientar a las personas en el logro de los objetivos determinados.

En el caso colombiano, estas estrategias deben enfocarse en el mejoramiento institucional desde la gestión directiva. Esta gestión se centra en el direccionamiento estratégico, la cultura institucional, el clima y el gobierno escolar y las relaciones con el entorno. Dentro de la gestión estratégica debe realizarse la articulación de planes, proyectos y acciones tendientes a la mejora de la calidad educativa, teniendo en cuenta el uso de la información para la toma de decisiones, el seguimiento y la autoevaluación.

Adicionalmente, esta gestión debe propiciar la creación de mecanismos de comunicación, el trabajo en equipo, el reconocimiento de logros y, la identificación y divulgación de buenas prácticas en el marco de la cultura institucional. Además, por medio de relaciones con el entorno (padres de familia, autoridades educativas, otras instituciones, etc.), debe crear motivación hacia el aprendizaje y propender por el bienestar de los estudiantes, enriqueciendo el clima escolar (Ministerio de Educación Nacional - Republica de Colombia, 2008). Es por ello, que la creación de programas que incentiven las buenas prácticas y los hábitos saludables en los estudiantes y las familias de la institución es un deber enmarcado en el mejoramiento de la gestión directiva.

Al señalar que el equipo directivo debe favorecer la creación de nuevos espacios de comunicación encaminados a motivar a los estudiantes hacia el aprendizaje, a la vez que tiene el deber de identificar y divulgar buenas prácticas, se debe tener en cuenta la importancia de articular los planes y programas de la institución con el entorno que rodea a todos los agentes pertenecientes a la comunidad educativa. Para esto, es necesario identificar los distintos factores que afectan el desempeño escolar de los estudiantes, como la relación con sus familias, las problemáticas a las que se ven expuestos en sus barrios, el acompañamiento escolar, entre otros, con el fin de diseñar estrategias que incentiven los hábitos saludables en la comunidad educativa y que a la vez se adapten a la realidad en la que se mueve la institución.

Según lo señalado anteriormente, se puede evidenciar que los retos relacionados con la gestión de las instituciones educativas, requiere de un equipo directivo con un alto nivel de liderazgo, talento humano y un conjunto de habilidades y competencias que les permita desempeñar exitosamente todas sus funciones.

Liderazgo

El liderazgo es un sistema de actuación complementario a la gerencia o dirección, necesario para tener éxito en un ambiente de negocios. Mientras la gerencia planea, organiza, controla, presupuesta y resuelve problemas; el liderazgo establece un rumbo, motiva, agrupa e inspira a los demás miembros de la institución. Respecto a esto último, es necesario aclarar que el establecer un rumbo no es lo mismo que planificar, pues como se ha dicho anteriormente la planeación es un proceso gerencial; entonces, el señalamiento del rumbo se traduce en la creación de visión y estrategias, que describen lo que la institución debería llegar a ser en un largo plazo (Kotter, 1999).

El rector o director de una institución educativa es un líder que impulsa los esfuerzos de la institución en metas a largo plazo, motivando el desarrollo de una visión que orienta a los integrantes de la comunidad educativa al alcance de los objetivos institucionales (Morales, 2009b).

Actualmente, se habla de la importancia del ejercicio del liderazgo al emprender procesos de mejora educativa. Históricamente, algunos de estos modelos de mejora han admitido el liderazgo como una propiedad de los rectores o directores de la institución, olvidando los demás procesos de liderazgo colectivo al interior de la escuela. No obstante, en las últimas décadas se han presentado alternativas a estos modelos individualistas exponiendo el liderazgo como una propiedad de los grupos al interior de la escuela (Riveros-Barrera, 2012).

Teniendo en cuenta lo anterior, y sabiendo que el equipo directivo no es la única instancia para cultivar el liderazgo al interior de una institución educativa, se debe entender que también se cuenta con el liderazgo múltiple de los profesores y el liderazgo formal de determinados estudiantes o demás miembros de la comunidad educativa. Al hablar de liderazgo múltiple de profesores, se hace referencia a que hay docentes que actúan como facilitadores, otros que generan nuevas ideas y proyectos, los que aportan competitivamente conocimientos, aquellos que formulan materiales curriculares innovadores, o tienen iniciativa y se responsabilizan de proyectos particulares, todos encaminados a que el centro educativo “se mueva” de manera adecuada (Bolívar, 1997).

Lo anterior permite afirmar que, desde una perspectiva más amplia, el liderazgo sobrepasa el campo específico de la dirección y puede ser ejercido por todos los integrantes de la comunidad educativa independientemente de su posición institucional, si son capaces de motivar, dirigir y apoyar a otras personas en determinados proyectos o propuestas, sin dejar de lado la cultura, los valores y la filosofía de la institución. Es por ello, que el ejercicio del liderazgo es contextual, y por tanto es importante que los líderes conozcan y comprendan el entorno en el que se desenvuelven, con el fin de que sean capaces de articular una visión integral en torno a una meta (Bolívar, 1997).

Entonces, podría afirmarse que la principal manifestación del liderazgo en la escuela se da en la participación de toda la comunidad educativa en los procesos de direccionamiento de la institución; lo que da lugar a la descentralización de la gestión escolar, otorgando a los estudiantes, los padres, los docentes, los directivos y demás partes interesadas una mayor autonomía y autoridad sobre las decisiones institucionales, trabajando bajo el supuesto que con la participación de toda la comunidad es posible administrar los recursos con mayor eficiencia, ya que así se conocen más a fondo las necesidades y el entorno de todos los integrantes, y de esta manera las decisiones tomadas expondrían la realidad de la comunidad (Riveros-Barrera, 2012).

Por otro lado, respecto al tema de la calidad educativa, es importante notar que uno de los mayores desafíos de los líderes institucionales es la implementación de cambios que permitan la consecución de mejoras educativas. Sin embargo, estas reformas institucionales están relacionadas con la participación de los distintos actores involucrados (familias, estudiantes, docentes, etc.). Por lo que es de vital importancia, no inadvertir los niveles de participación de la comunidad en la toma de decisiones, reconociendo los valores y saberes de todos los agentes involucrados, y buscando que las responsabilidades se asuman equitativa y colectivamente (Riveros-Barrera, 2012).

Teniendo en cuenta lo anterior, puede notarse que la implementación de cambios que permitan la consecución de mejoras educativas, requiere de la participación de toda la comunidad educativa, siendo las familias de la institución un pilar fundamental para la recopilación de información, que permite tomar decisiones para la elaboración de programas encaminados a la mejora de los índices de éxito académico al incentivar la

creación y mejora de hábitos saludables al interior de las familias pertenecientes a la institución. Lo anterior, permitiría a su vez conocer el entorno de los integrantes de la comunidad educativa y las necesidades que estos enfrentan, lo que puede constituirse en una herramienta fundamental para toma de decisiones relacionada con los procesos de direccionamiento de la institución.

Talento humano

En el marco del mejoramiento institucional, la autonomía escolar y la integridad del establecimiento educativo son piezas claves al satisfacer las necesidades derivadas de la diversidad y la vulnerabilidad de las poblaciones de acuerdo a las especificaciones propias de cada región. Pero, estas características traen consigo el deber de organizar de manera adecuada las actividades y recursos con los que cuenta la institución, de manera que se cumpla con todos los objetivos y las metas institucionales (Ministerio de Educación Nacional - Republica de Colombia, 2008). En este sentido, la planeación estratégica, el seguimiento y la evaluación se convierten en herramientas esenciales que buscan garantizar que el rol de cada integrante de la institución sea coherente y tenga pertenencia dentro de un proyecto común.

Lo anterior significa que el utilizar el capital intelectual como un eslabón esencial en el proceso de generación de conocimiento productivo, es estratégico para el desarrollo competitivo de una institución (Mejía Giraldo, Jaramillo Arango, & Bravo Castillo, 2006). Entonces, es a este capital intangible que otorga valor a las organizaciones, debido a su relevancia en la solución creativa de situaciones problemáticas y a que constituye un recurso vital para el funcionamiento de cualquier institución, lo que se conoce como talento humano.

El comportamiento organizacional satisfactorio de una institución depende en gran medida de la percepción que el talento humano del plantel tenga de las estructuras y procesos que tengan lugar en el medio laboral. De esta manera, las respuestas de los individuos varían según las diferencias socioculturales y se originan por diferentes factores como el trabajo en equipo, la comunicación, la toma de decisiones, las

relaciones interpersonales, la motivación, el liderazgo y la satisfacción con el ambiente laboral. En este sentido, en las instituciones educativas, la actitud del docente depende de la satisfacción por el trabajo que desempeña, el compromiso que este posee como actor del sistema educativo, su participación activa y la eficiencia en el alcance de las metas y los objetivos institucionales (Genesi, Romero, & Tinedo, 2011).

En el caso colombiano, la administración del talento humano al interior de una institución educativa está encaminada a garantizar las buenas condiciones de trabajo, y el desarrollo profesional de todas las personas vinculadas al establecimiento educativo. Es decir, este se centra en la formación y capacitación de los docentes, directivos y demás empleados del plantel; además, esta se encarga de la evaluación del desempeño, los estímulos, el apoyo a la investigación, la convivencia, el manejo de conflictos y el bienestar de la comunidad educativa (Ministerio de Educación Nacional - Republica de Colombia, 2008).

Ahora bien, en el caso de la mejora institucional, el centro educativo está en la obligación de tener programas de formación que respondan a las problemáticas y vulnerabilidades identificadas en la población estudiantil, con el objetivo de que este incida en el mejoramiento de los procesos de enseñanza y aprendizaje y en el desarrollo de la institución (Ministerio de Educación Nacional - Republica de Colombia, 2008); es por ello, que la recopilación de información sobre los problemas relacionados con el bajo desempeño académico de los estudiantes de una institución y la posterior creación de programas que incentiven los hábitos saludables en las familias de la comunidad se encuentra enmarcado en la administración del talento humano.

Sin embargo, los programas que incentiven los hábitos saludables en la institución, no deben tener en cuenta solamente el potencial que puede ser extraído del talento humano al interior del centro educativo, sino que además se debe considerar a las familias como parte integral del mejoramiento de los procesos de enseñanza, aprendizaje y desarrollo de la institución. Esto debido a que de manera análoga al talento humano al interior de una institución educativa, que está enfocado a garantizar las buenas condiciones de trabajo y el desarrollo profesional de todas las personas vinculadas al establecimiento educativo; el talento humano al interior de los núcleos familiares debe

encaminarse a la formación de hábitos saludables que se adecuen a las condiciones sociales en las que se mueve la familia, y al desarrollo integral de sus hijos, siendo parte fundamental de este desarrollo la formación académica.

Hábitos Saludables

Desde el ámbito académico, las buenas prácticas de los estudiantes han de tener inicio en donde estos reciben los primeros procesos de formación, es decir, estos hábitos nacen en el seno familiar y se ven influenciados por lo aprendido en la escuela, por lo que es importante conocer el ambiente familiar a lo largo del proceso educativo y con ello saber orientar a los niños en este contexto, fortaleciendo habilidades específicas (Cano González & Casado González, 2015).

En el caso de la educación primaria, los contextos más importantes de desarrollo en la vida de los estudiantes son la escuela y la familia. La familia, incorpora nuevo conocimiento, fundamenta los instrumentos culturales, establece pautas de conducta y transmite valores vitales para el futuro de los niños. Sin embargo, afirmar que la familia es un pilar fundamental para el desarrollo de los jóvenes, no significa que todas las prácticas que sucedan al interior del núcleo familiar son buenas; por lo que en algunos casos, es necesario que la familia tenga la posibilidad de contrastar sus puntos de vista sobre la educación con profesionales del área, con el objetivo de poder mejorar sus prácticas educativas (Vila, 1995).

Lo anterior, resalta la importancia de las relaciones familia-escuela. Ya que, difícilmente puede la escuela constituir una forma de apoyo social, sin la existencia de relaciones con la comunidad que permita a la escuela incidir en la mejora de las prácticas educativas familiares, por medio del intercambio de conocimiento, y la discusión de puntos de vista contradictorios entre los educadores y las familias (Vila, 1995). Por lo tanto, si se pretende generar hábitos educativos saludables, es necesario el establecimiento de canales de comunicación entre la escuela y la familia que sean satisfactorios para ambas partes, y que permita concientizar a los padres de su trascendencia en la tarea educativa (Cano González & Casado González, 2015).

Entonces, contar con herramientas educativas de calidad que contribuyan al éxito educativo, es un elemento clave para que el estudiante sea más competitivo en su entorno (Flecha, García, Gómez, & Latorre, 2009). Por ello, la identificación, análisis, valoración y discusión sobre buenas prácticas representa uno de los mayores retos de la labor educativa, pues no todas las prácticas funcionan bien para contextos y condiciones determinadas (Muñoz Escudero, 2009), lo que implica que adaptar las prácticas académicas a la diversidad y a la vulnerabilidad de una población específica involucra entre otros aspectos, conocer el contexto del niño y, quien mejor que la familia para aportar los datos relevantes para ello (Vila, 1995).

Metodología

En el proceso de investigación de estrategias gerenciales para la formación de hábitos saludables en las familias de la primaria del colegio Fe y Alegría La Paz, se aplicará un método de investigación educativa cualitativa, a través del cual se pretende dar respuesta a la pregunta problematizadora “¿Qué estrategias gerenciales se deben implementar para el fortalecimiento de los hábitos saludables en las familias del colegio para contribuir en los procesos educativos de sus hijos y el mejoramiento de su calidad de vida?”.

La selección de una metodología cualitativa se debe a que la complejidad y singularidad de los fenómenos sociales y educativos no puede reducirse a una explicación basada en unas leyes predecibles y controlables. En este sentido, la investigación de los fenómenos inmersos en el clima escolar debe contribuir al cambio y a la mejora de las condiciones de vida de los agentes inmersos en la institución. Por otro lado, el proyecto tiene en el marco de sus objetivos, el ánimo de comprender los fenómenos sociales en los que se mueve la comunidad educativa, por medio de un proceso sistemático que sigue el método científico para comprender, conocer y explicar la realidad educativa con el ánimo de desarrollar nuevo conocimiento para la institución, lo cual se encuentra completamente enmarcado en la metodología de la investigación educativa.

La población elegida corresponde a los estudiantes y padres de familia de primaria sede A, cuya población está conformada por 958 estudiantes, del grado preescolar hasta quinto de primaria; de los cuales se tomará una muestra significativa de alrededor de 140 estudiantes con sus padres o acudientes, estos representan el $15 \pm 2\%$ del universo de la población.

La recolección de datos se realizará mediante el diseño y aplicación de una encuesta a estudiantes y padres de familia, método con el cual se busca reunir información referente a descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, conductas observadas y sus manifestaciones, así mismo el nivel de satisfacción que tienen de los servicios y programas de bienestar estudiantil y de hábitos saludables que ofrece la institución.

Una vez recolectada la información se procederá a ejecutar el respectivo análisis, reflexión e interpretación de los datos, los cuales se expresarán en términos estadísticos para definir con base en la información obtenida, los patrones de comportamiento de la población en cuanto a la formación de hábitos saludables que posee y plantear estrategias gerenciales que contribuyan a su fortalecimiento.

Cronograma

Tabla 3. Cronograma de ejecución del proyecto

ACTIVIDAD	INDICADOR RESULTADO DE	RESULTADO	RESPONSABLE	2016		2017								
				Oct	No	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	Mav	Jun	Jul	
Preparar la etapa de reflexión y preparación del proyecto.	- Descripción y contextualización del proyecto de investigación (100% entregado). - Definición de objetivos, metodología y actividades por realizar	Fase I y II del proyecto de investigación aprobado por el tutor.	- Sorani López. - Maria Isabel Corredor. - Mgr. Alejandro Jaramillo.											
Realizar trabajo de campo, diseñar y aplicar de encuestas.	- Encuesta diseñada (100%). - Muestra de población seleccionada	- Sistema de recolección de datos aprobados.	- Sorani López. - Maria Isabel Corredor. - Mgr. Alejandro Jaramillo.											
	- Selección de sujetos de investigación - Aplicación de encuesta y recolección de datos	- Encuesta aplicada a la muestra de población seleccionada.	- Sorani López. - Maria Isabel Corredor.											
Hacer el análisis y transformación de datos	Obtención de resultados de la encuesta e interpretación (100%).	Análisis estadístico elaborado y ponderado de la recolección de datos de la encuesta.	- Sorani López. - Maria Isabel Corredor.											
Elaborar el informe de resultados.	Informe redactado y presentado de los resultados de la investigación (90%).	Informe de resultados de la investigación presentado y corregido por el tutor; con las propuestas y estrategias gerenciales a implementar.	- Sorani López. - Maria Isabel Corredor. - Mgr. Alejandro Jaramillo.											

Recursos humanos

La Tabla 5 muestra las personas que participan en la ejecución del proyecto, conjunto al cargo y al rol que estas desempeñan en el mismo.

Tabla 4. Talento humano involucrado en el proyecto de investigación

Talento Humano	Cargo	Roles
Docentes investigadoras	Docentes de básica primaria: - Lic. Sorani López - Lic. M ^a Isabel Corredor	Diseño, definición y aplicación de estrategias de control y seguimiento.
		Creación del informe de resultados.
Comunidad	Padres de familia de la Sede A de la primaria del Colegio Fe y Alegría La Paz.	Población objeto de estudio.
Estudiantes	Estudiantes de la básica primaria de la Sede A de la primaria del Colegio Fe y Alegría La Paz	Muestra de población para aplicar instrumentos de recolección de datos.
Directivos	Coordinadores Académico y de la básica primaria del Colegio Fe y Alegría La Paz: - MsC. Liliana Parra - PhD. Luz Elena Patiño	Suministro de información y datos institucionales que contribuyen en la programación y ejecución de actividades.
Profesionales	Psicólogo, profesional en el apoyo pedagógico y educadores especiales asociados a la institución: - Psic. Jorge Mario Palacio - PhD. Luz Elena Patiño - Lic. Rocío Mideros	Desarrollo de talleres de sensibilización de hábitos saludables y utilización adecuada del tiempo libre.
Docentes de Básica Primaria	Docentes de los grados terceros, cuartos y quintos del Colegio Fe y Alegría La Paz.	Colaboración en la aplicación de instrumentos de recolección de información.
Asesor	Tutor del proyecto de investigación: - MsC. Alejandro Jaramillo	Dirección y revisión del proyecto de investigación.

Evaluación y seguimiento

Tabla 6. Sistema de evaluación y seguimiento del proyecto de investigación.

Actividad	Indicador de resultado	Resultado y porcentaje alcanzado	Responsable de verificación	2017							
				Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	
Etapa de reflexión y preparación del proyecto.	- Descripción y contextualización del proyecto de investigación (100% entregado). - Definición de objetivos, metodología y actividades por realizar (100% entregado).	Fase I y II del proyecto de investigación aprobado por el tutor. (100%)	Mgr. Alejandro Jaramillo.								
Trabajo de campo, diseño y aplicación de encuestas.	- Encuesta diseñada (100%). - Muestra de población seleccionada (100%).	- Sistema de recolección de datos aprobados (100%).	Mgr. Alejandro Jaramillo.								
	- Selección de sujetos de investigación (100%). - Aplicación de encuesta y recolección de datos (100%).	- Encuesta aplicada a la muestra de población seleccionada (100%).	- Sorani López. - Maria Isabel Corredor.								
Análisis y transformación de datos	Obtención de resultados de la encuesta e interpretación (100%).	Análisis estadístico elaborado y ponderado de la recolección de datos de la encuesta (80%).	- Sorani López. - Maria Isabel Corredor.								
Revisión del análisis estadístico de los datos recolectados	Análisis estadístico de los datos recopilados sujeto de revisión.	Análisis estadístico revisado y comentado (100%)	Mgr. Alejandro Jaramillo.								
Elaboración del informe de resultados.	Informe redactado y presentado de los resultados de la investigación (90%).	Informe de resultados de la investigación presentado y corregido, con las propuestas y estrategias gerenciales a implementar (100%).	- Mgr. Alejandro Jaramillo.								
Entrega Final del proyecto de investigación	Informe final revisado y aprobado (100%).	Documento final del proyecto de investigación aprobado (100%)	- Mgr. Alejandro Jaramillo.								

Caracterización de las familias e identificación de hábitos saludables existentes por medio de encuestas

Con el fin de identificar los hábitos saludables existentes al interior de las familias de la institución, intentando identificar las mayores necesidades, problemas y percepciones de los padres y los estudiantes sobre temáticas comunes y buscando identificar los principales retos y oportunidades para incentivar las buenas prácticas y los hábitos saludables se realizó la encuesta presentada en el Anexo 1.

Estas encuestas fueron aplicadas a una muestra significativa de $15 \pm 2\%$ de la población estudiantil de la sede A de la primaria de la Institución Educativa Fe y alegría La Paz que correspondió a 128 estudiantes y 113 padres de familia.

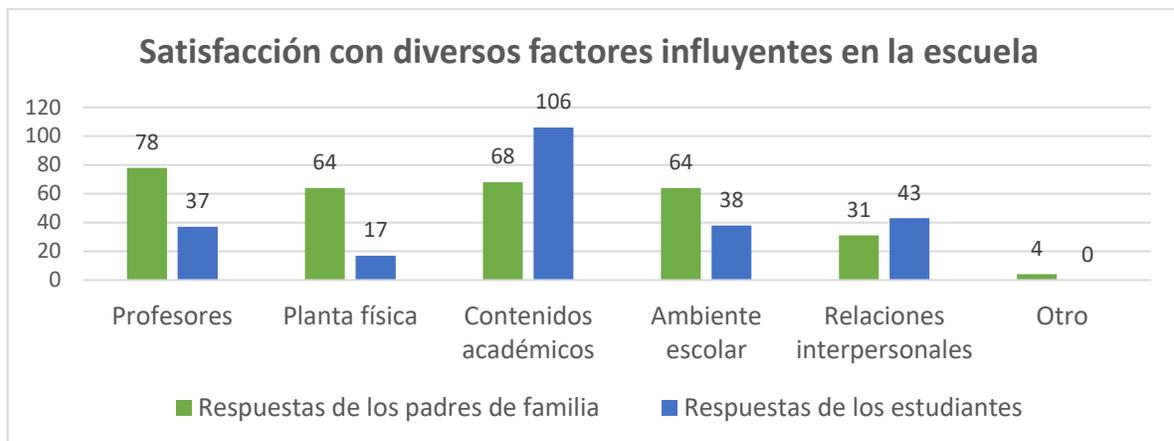
Resultados obtenidos a las preguntas comunes

En esta sección se realiza el análisis de los resultados obtenidos a las preguntas de selección múltiple realizadas a padres de familia y estudiantes que se encuentran relacionadas entre sí. Estas preguntas se caracterizan porque las opciones de respuesta se mantuvieron constantes o similares en ambos tipos de encuesta (estudiantiles y a padres de familia).

I. Satisfacción con diversos factores influyentes en la escuela

Las preguntas relacionadas a continuación se realizaron con el fin de identificar los focos de mayor satisfacción entre padres de familia y estudiantes, sus similitudes y los

factores que tienen el potencial de influir en el desarrollo integral de los estudiantes. Estas preguntas correspondieron al numeral 1 en ambas encuestas.



Gráfica 1. Resultados obtenidos a la primera pregunta común en las encuestas aplicadas a estudiantes y padres de familia de la institución.

Con base en las respuestas de los estudiantes a la pregunta ¿De qué estas más orgulloso en la escuela?, puede observarse que los contenidos académicos son el aspecto de mayor aceptación entre los estudiantes, esto podría significar que el dedicar pequeños espacios en las clases a comunicar hábitos saludables de fácil aplicación en la rutina diaria de los niños es una oportunidad potencial para lograr posibles mejoras visibles en el desempeño académico y las relaciones interpersonales de los estudiantes.

Adicionalmente, las respuestas también permiten afirmar que las relaciones con los compañeros y el ambiente escolar son factores influyentes en las interacciones de los estudiantes y en su desarrollo integral.

Por otro lado, al observar las respuestas de los padres a la pregunta ¿Qué es lo que más te gusta del colegio?, la cual contaba con las mismas opciones de respuesta presentadas a los estudiantes de la institución, se obtuvieron los resultados mostrados en verde en la Gráfica 1.

A diferencia de la encuesta realizada a los estudiantes, puede observarse que, aunque los padres consideran los contenidos académicos como uno de los focos de satisfacción en la institución, los profesores son el aspecto de mayor aceptación y satisfacción entre los padres de familia. No obstante, se puede evidenciar que al ser los

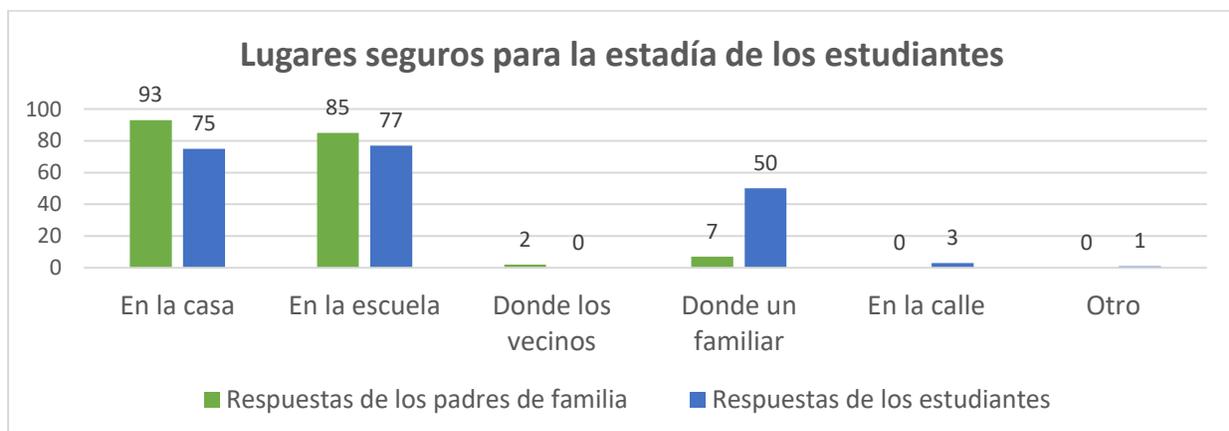
profesores quienes imparten los contenidos académicos se puede establecer una relación estrecha entre la satisfacción con los docentes y los contenidos que los estudiantes aprenden en las clases.

Adicionalmente, el que los padres acepten tan ampliamente la participación de los profesores en el desarrollo de sus hijos, representa una oportunidad potencial para que estos docentes sean agentes activos en la comunicación de hábitos saludables y buenas prácticas, no sólo a sus estudiantes, sino también a los padres de familia por medio del uso de los canales de comunicación entre la escuela y la familia.

Finalmente, los resultados también permiten observar que las relaciones interpersonales no cuentan con una aceptación masiva entre padres de familia y estudiantes, lo que puede llevar a resaltar la importancia de realizar talleres y actividades que incentiven a los estudiantes a tener relaciones más saludables con sus compañeros dentro de la institución.

II. Identificación de lugares seguros para la estadía de los estudiantes

La pregunta número 2 de la encuesta estudiantil constituida por la pregunta ¿Dónde te sientes más seguro? Y el numeral 8 de la encuesta de padres correspondiente a la pregunta ¿Te sientes más tranquilo cuando tu hijo está en?, fueron realizadas con el objetivo de identificar los lugares en los que se percibe mayor seguridad en la estadía de los estudiantes, y con el fin de identificar si la institución educativa se reconoce como uno de los lugares “seguros”.



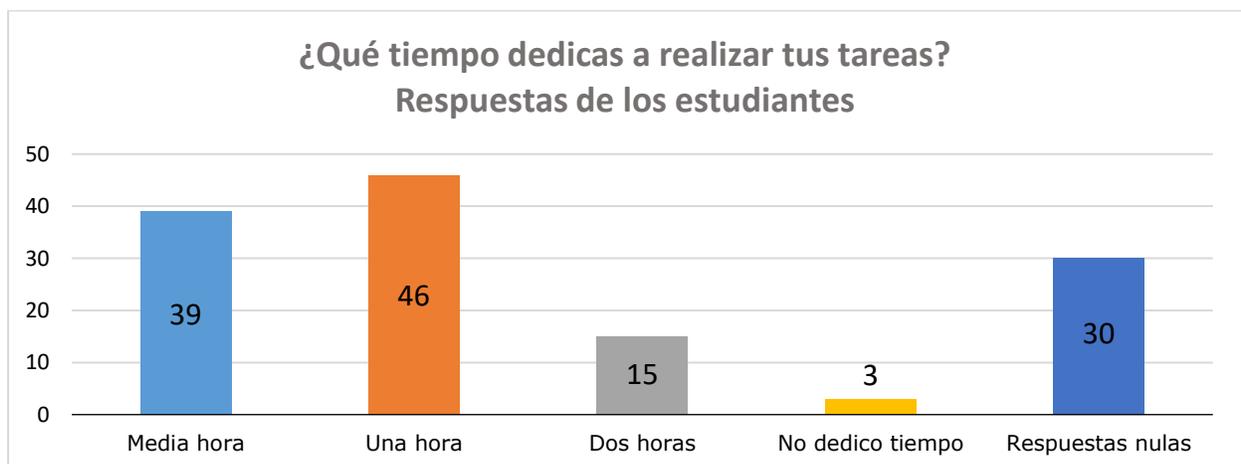
Gráfica 2. Resultados obtenidos a la segunda pregunta común en las encuestas aplicadas a estudiantes y padres de familia de la institución.

Las principales respuestas tanto de padres como de estudiantes coinciden en la identificación de los principales lugares seguros para la estadía de los menores. La casa y la escuela destacan como los principales lugares seguros que producen tranquilidad tanto en los estudiantes como en los padres, en el caso de la seguridad percibida en las casas, es posible observar que el 82% de los padres sienten tranquilidad cuando sus hijos se encuentran en este lugar, mientras que el 58% de los estudiantes se sienten de la misma manera.

Por otro lado, al analizar la tranquilidad percibida en los momentos en los que los estudiantes se encuentran en la escuela, el 75% de los padres se sienten seguros mientras sus hijos se encuentran en la institución educativa, a la par que el 60% de los estudiantes sienten tranquilidad al permanecer dentro de la institución. Estos resultados permiten situar a la institución como una locación segura en la que es posible contribuir a al desarrollo de competencias ciudadanas.

III. Tiempo de dedicación a la realización de tareas

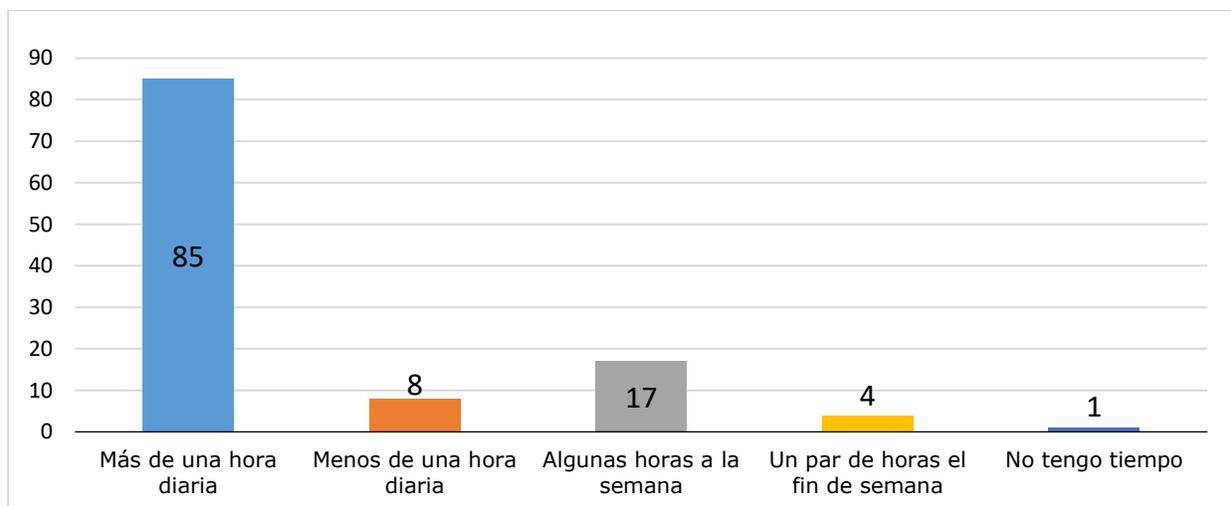
Las preguntas aquí analizadas se realizaron con el fin de identificar el tiempo que los estudiantes dedican a la realización de tareas y la cantidad de tiempo que estos son acompañados y apoyados por sus padres de familia. Estas preguntas correspondieron a los interrogantes ¿Qué tiempo dedicas a acompañar a tu hijo en las labores escolares? Y ¿Qué tiempo dedicas a realizar tareas en casa?, numerales 7 y 6 de la encuesta de padres de familia y estudiantes respectivamente.



Gráfica 3. Respuesta a la pregunta No. 6 de la encuesta realizada a los estudiantes de la institución.

Con base en las respuestas obtenidas de la encuesta estudiantil, las cuales pueden ser observadas en la gráfica 3, es posible observar que el 66% de los estudiantes dedica entre treinta minutos y una hora diaria a la realización de las tareas asignadas en la institución. Adicionalmente, solamente un porcentaje menor (12%) dedica más de una hora a completar estas actividades.

Sin embargo, también es importante anotar que fue anulado el 23% de los resultados obtenidos en esta pregunta debido a inconsistencias en las respuestas. Estas inconsistencias se refieren a la existencia de dos o más respuestas que se contradicen mutuamente.



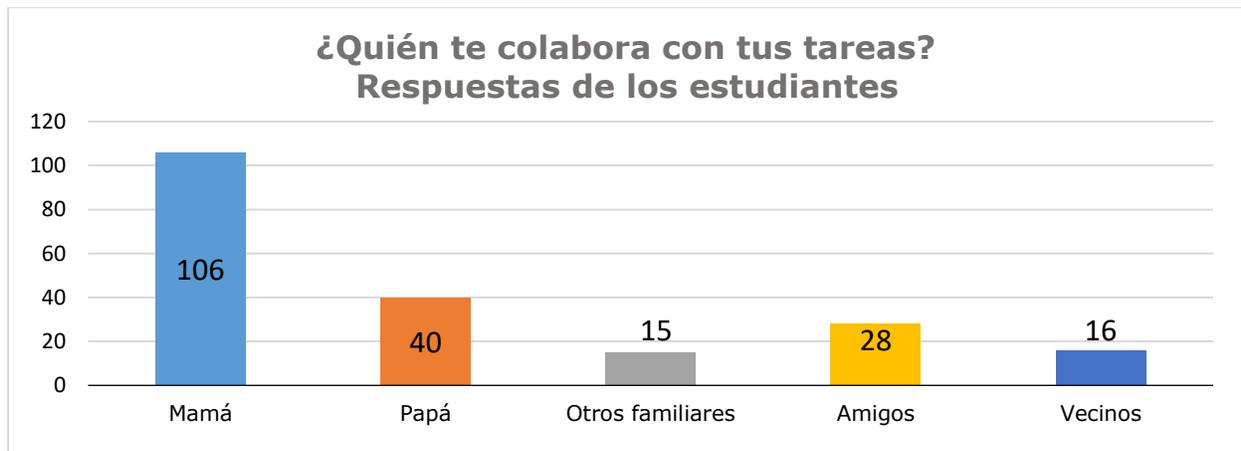
Gráfica 4. Respuesta a la pregunta No. 7 de la encuesta realizada a los padres de familia de la institución.

En el caso de los resultados obtenidos de los padres de familia se puede evidenciar que el 75% de estos afirma dedicar más de una hora diaria a apoyar a sus hijos en las labores escolares. Esto muestra que los padres reconocen la importancia del acompañamiento escolar en el éxito académico de sus hijos. Sin embargo, esta dedicación horaria que afirman aplicar los padres no está siendo visible en el desempeño escolar de sus hijos.

Lo anterior se puede apreciar tanto como una oportunidad y un reto referido a incentivar los hábitos saludables en las familias de la institución. Una oportunidad en el sentido de que al contar con un porcentaje tan alto de padres que actualmente dedican más de una hora al acompañamiento escolar, se tiene la existencia de un espacio de

comunicación que puede ser aprovechado para la formación integral de los hijos en casa. No obstante, el reto se refiere a que la institución educativa puede por medio de sus campañas comunicar buenas prácticas que, al ser utilizadas en estos espacios existentes al interior de las familias, ayudarían a mejorar el desempeño académico y disciplinario de sus hijos en la escuela.

En este punto, es posible relacionar una pregunta adicional realizada a los estudiantes bajo el numeral 5 de la encuesta: ¿Quién te colabora con tus tareas?, pues luego de conocer el tiempo que afirman dedicar los padres al acompañamiento escolar es importante identificar los principales agentes que se encargan de realizar dicho acompañamiento, con el fin de conocer el público al que deben ser referidas las actividades que se planteen en el desarrollo de este proyecto.



Gráfica 5. Respuesta a la pregunta No. 5 del cuestionario de estudiantes

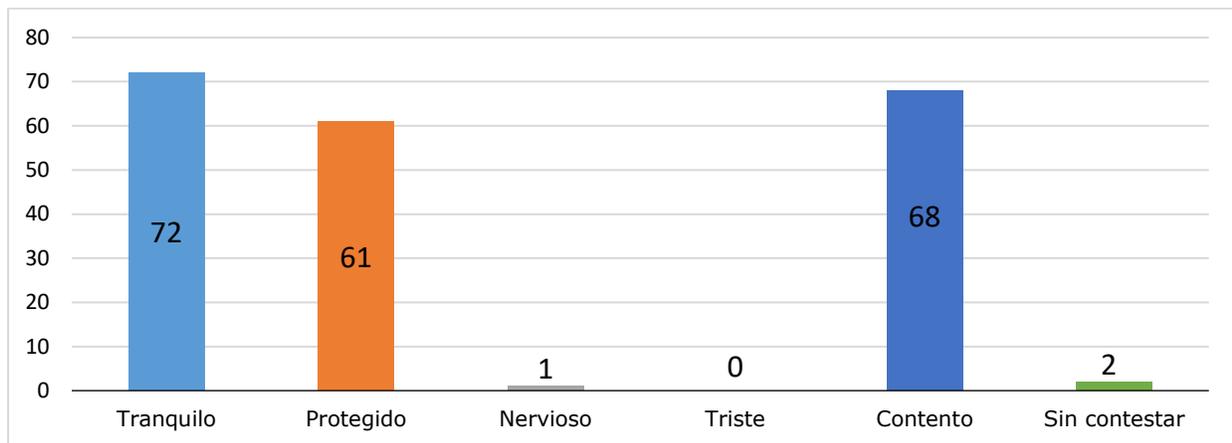
Con base en las respuestas obtenidas, es evidente que son las madres las que más colaboran a sus hijos en la realización de las actividades escolares. Esto se ratifica al notar que el 83% de los estudiantes afirma que sus mamás les colaboran en la realización de tareas, mientras que sólo el 31% de estos niños afirman que sus padres también juegan un rol importante en el acompañamiento escolar.

Lo anterior, permite identificar que es necesario enfocar actividades que incentiven los hábitos saludables a un público constituido predominantemente por madres de familia.

Resultados obtenidos de las encuestas a estudiantes

En esta sección se realiza el análisis de los resultados obtenidos a las preguntas realizadas en la encuesta dirigida a los estudiantes de la institución y las cuales no han sido analizadas en la sección anterior.

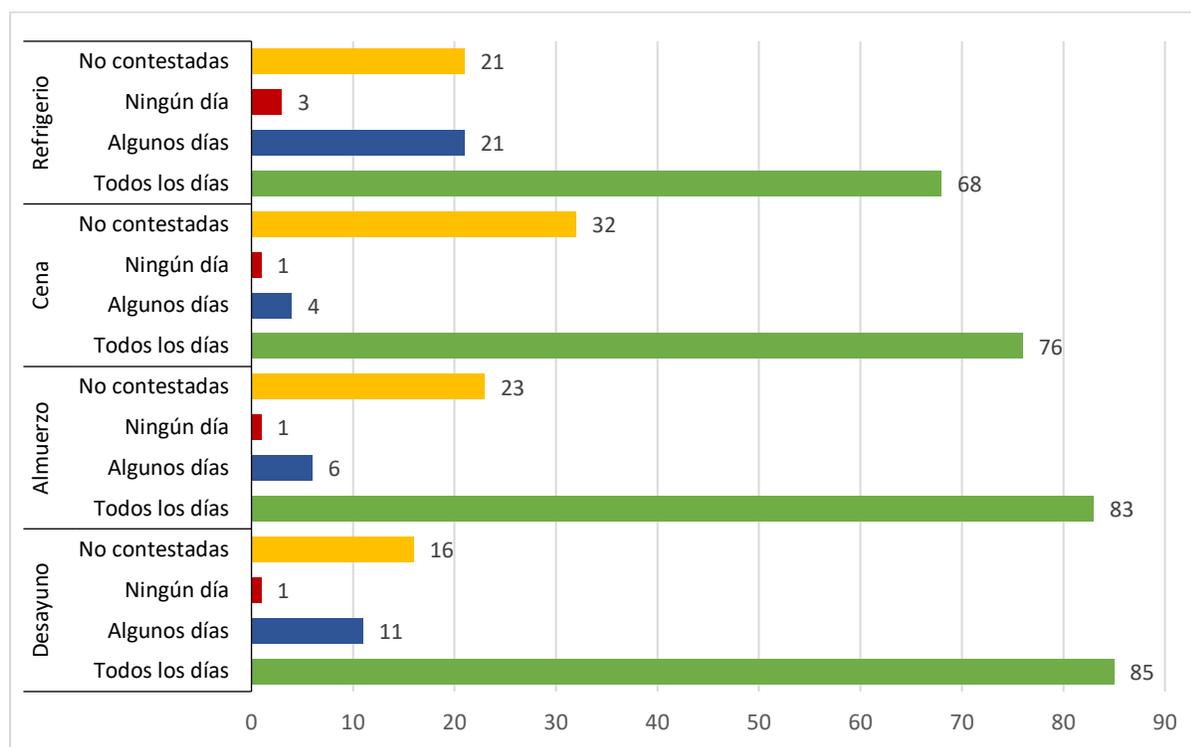
3. ¿Cómo te sientes en tu colegio?



Gráfica 6. Respuesta a la pregunta No. 3 de la encuesta realizada a estudiantes

Esta pregunta fue planteada con el objetivo de verificar si los sentimientos de los estudiantes en la institución son lo suficientemente positivos para que las medidas tomadas por la institución al incentivar los hábitos saludables tengan una buena aceptación entre los estudiantes. Teniendo en cuenta que los alumnos tenían la posibilidad de marcar más de una respuesta, los resultados evidencian que el 56% de los estudiantes se sienten tranquilos al encontrarse en el interior de la institución educativa, el 53% se sienten contentos y el 48% se sienten protegidos, lo que implica que la institución se constituye como una zona de confort para los estudiantes, facilitando el proceso de aprendizaje y constituyendo a la institución como un pilar fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes.

4. ¿Con que frecuencia consumes estos alimentos?



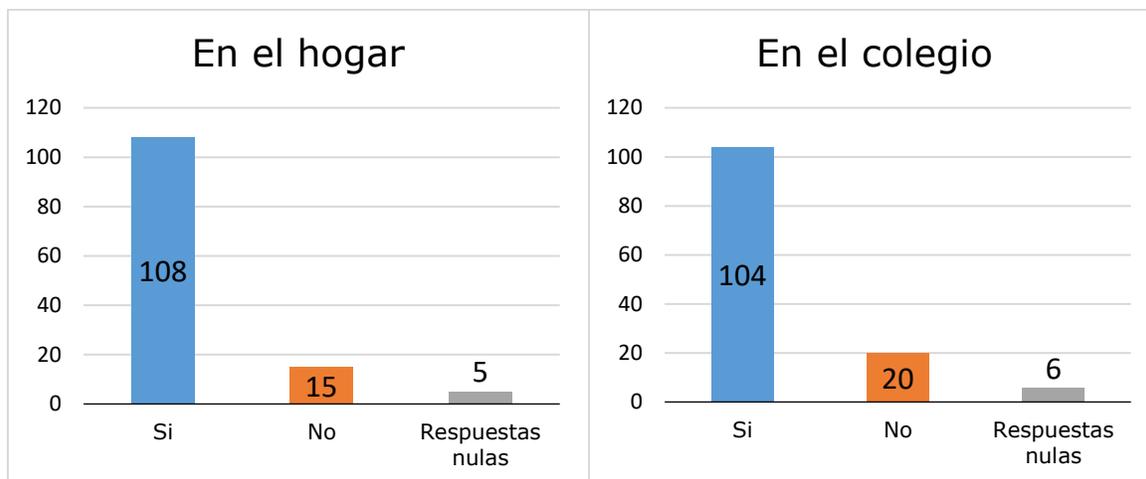
Gráfica 7. Respuesta a la pregunta No. 4 de la encuesta realizada a estudiantes

Al tener el conocimiento de la regularidad con la que los estudiantes consumen las tres comidas básicas (desayuno, almuerzo y comida) y el refrigerio otorgado por la institución, es posible identificar la necesidad de realizar talleres que incentiven no solamente la alimentación saludable, sino que además destaquen la importancia del establecimiento de horarios para las comidas. Esta información también resulta importante al analizar la existencia de casos en los que los niños no consumen más de una comida diaria.

Los resultados, aunque no completamente concluyentes debido al número de preguntas no contestadas o nulas, permiten evidenciar que la mayoría de los estudiantes consumen las comidas en cuestión todos los días, en datos esto significa que el 66% de los alumnos consume el desayuno todos los días, el 65% el almuerzo, el 59% la cena y el 53% el refrigerio escolar. No obstante, es también importante destacar que hay un porcentaje apreciable de estudiantes que sólo consume estas comidas algunas veces este es el caso de un 9% de niños que afirma comer el desayuno sólo algunos días, un

5% el almuerzo, un 3% la cena y un 16% el refrigerio. Adicionalmente también se presentan casos en los que los estudiantes afirmaron que nunca consumían alguna de las comidas evaluadas, este fue el caso de un 1% que afirma no consumir el desayuno, un 1% el almuerzo, un 1% la cena y un 2% el refrigerio escolar. Sin embargo, es necesario destacar que ningún niño afirmó nunca no consumir dos o más comidas.

7, 8. ¿Puedes expresar libremente la opinión en tu hogar? ¿Y en tu colegio?



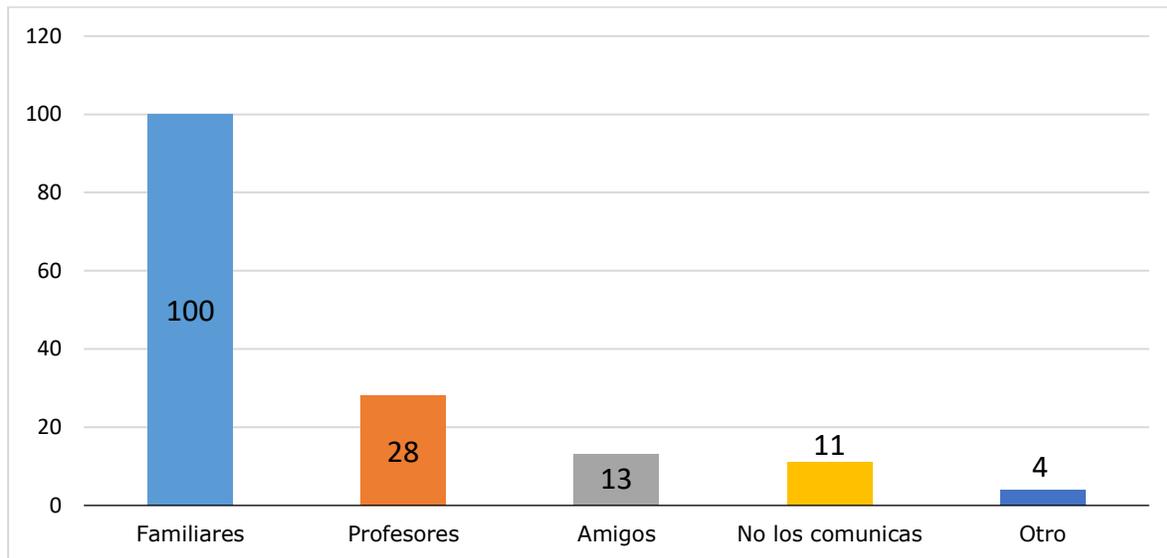
Gráfica 8. Respuesta a las preguntas 7 y 8 de la encuesta realizada a estudiantes

Los numerales 7 y 8 de la encuesta de estudiantes se realizaron con el propósito conocer cuál es la percepción de los alumnos sobre la aceptación de su opinión tanto en los hogares como en la institución. Según los resultados obtenidos el 84% de los estudiantes considera que pueden expresar libremente su opinión en el hogar, mientras que el 81% considera que pueden hacerlo en la institución. Esto permite afirmar que la mayoría de estudiantes se siente cómodo expresando sus deseos, necesidades y percepciones con libertad mientras que los escenarios de comunicación sean sus casas o la escuela. Sin embargo, también se evidencia que algunos estudiantes no están cómodos expresando sus opiniones en estos escenarios, este es el caso de un 12% de alumnos que no se siente tranquilo al expresar sus ideas en el hogar, y un 16% en la escuela.

Además, esta pregunta otorgaba la posibilidad a los estudiantes de expresar las razones de su respuesta en el caso que esta fuese negativa. Esta opción, permitió identificar que los estudiantes que no se sienten tranquilos al dialogar en sus casas

expresan que esto es debido a que no los entienden, no los escuchan, no los ayudan o porque se enfadan. En el caso de la escuela, no se expresaron razones al responder de manera negativa.

9. ¿Con quién te comunicas cuando tienes un problema?



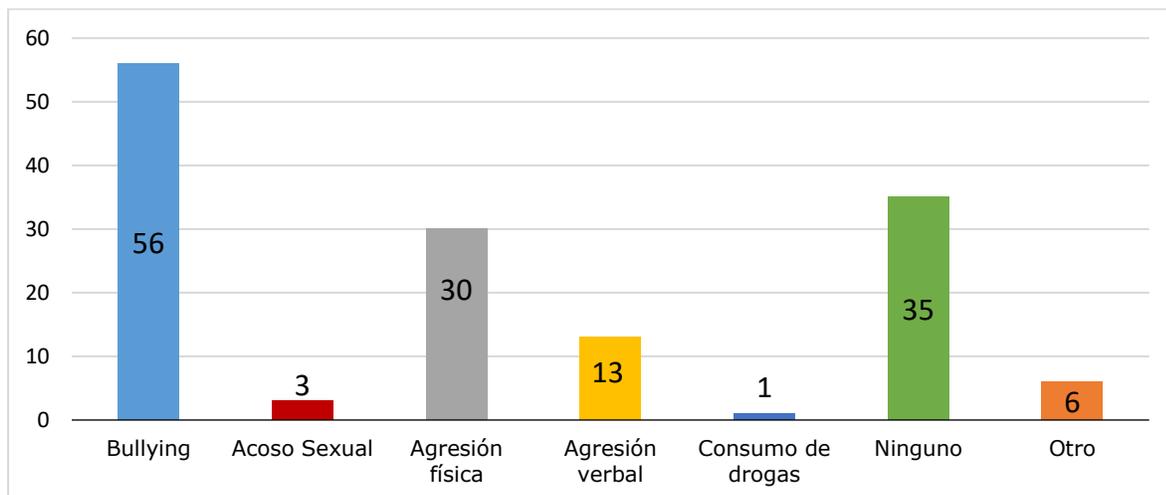
Gráfica 9. Respuesta a la pregunta No. 9 de la encuesta realizada a estudiantes.

Esta pregunta tiene el potencial de ofrecer información sobre los agentes en quienes más confían los estudiantes al comunicar sus problemas y necesidades. Con base en los resultados, el 78% afirma que los familiares son aquellas personas a quienes comúnmente acuden cuando tienen problemas, lo cual es de esperarse, ya que los padres, abuelos o los familiares que constituyan el núcleo familiar de los alumnos deberían en todos los casos proporcionar la confianza suficiente a los niños para que estos resuelvan sus inquietudes, necesidades o problemáticas. Adicionalmente, puede observarse que los profesores también representan un rol importante ya que el 22% de los estudiantes acude a sus profesores con el fin de dar solución a los problemas que se les presentan en sus vidas, a la par que el 10% acude a sus amigos.

No obstante, el 9% de los encuestados afirma no comunicar sus problemas cuando estos se presentan, por lo que la realización de actividades que integren a la familia, a los profesores y los estudiantes son escenarios en los que puede cultivarse de manera adecuada la comunicación entre agentes, lo que permitiría no sólo conocer de primera

mano las problemáticas en las que se ven involucrados los estudiantes sino que adicionalmente, presentaría la oportunidad de otorgarles a los alumnos una solución adecuada a las mismas.

10. ¿Qué problemas existen en tu colegio?

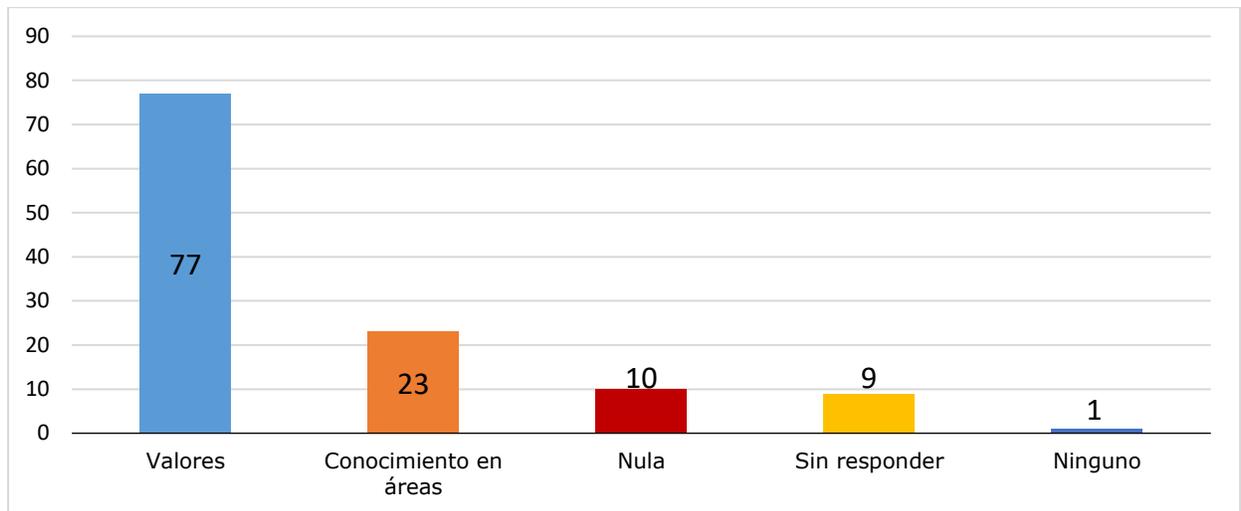


Gráfica 10. Respuesta a la pregunta No. 10 de la encuesta realizada a estudiantes.

Esta pregunta se realizó con el objetivo de conocer las problemáticas percibidas por los estudiantes de la institución con el fin de orientar las actividades propuestas en los capítulos siguientes a la disminución de las mismas, permitiendo propiciar un ambiente más saludable al interior de la escuela.

Las problemáticas con mayor visibilidad en la institución son el bullying y la agresión física y verbal, debido a que el 44%, 23% y 11% de los estudiantes afirman que dichas problemáticas se presentan en la institución respectivamente. Lo que implica que el incentivar de manera adecuada la formación de hábitos saludables en las familias de la institución debe ir ligado a la mitigación de las posibles causas de las problemáticas anteriormente enunciadas.

11. ¿Qué hábitos has adquirido en la escuela?



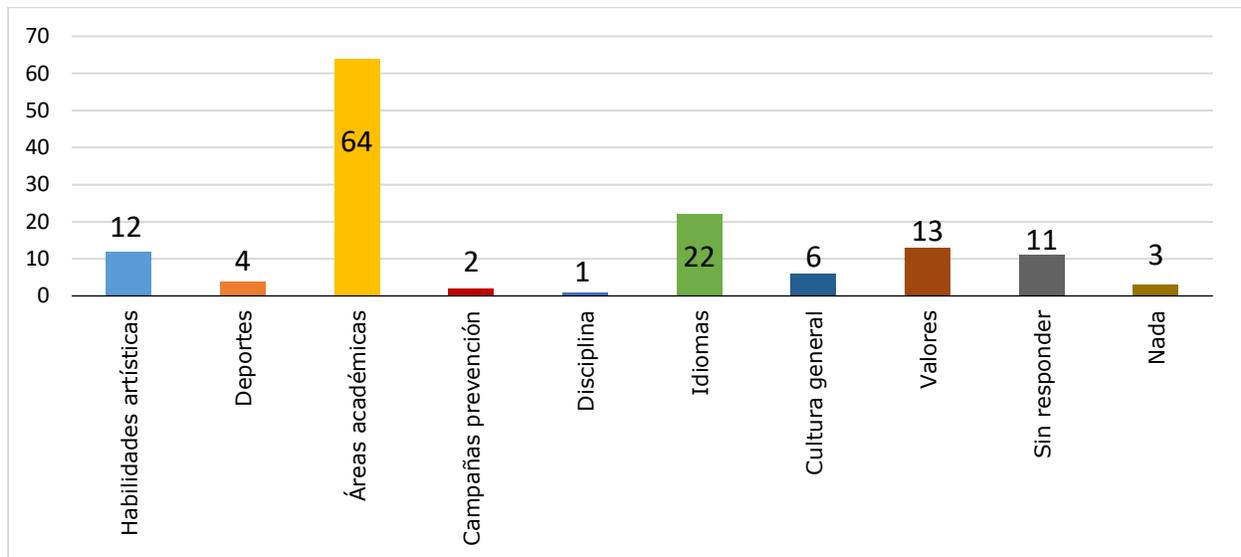
Gráfica 11. Respuesta a la pregunta No. 11 de la encuesta realizada a estudiantes.

Esta pregunta fue realizada de manera abierta, pretendiendo que los estudiantes expresaran los hábitos que estos consideran han adquirido en su escuela. Las respuestas fueron agrupadas en las categorías mostradas en la gráfica 11.

Es de resaltar que los estudiantes consideran que la escuela les ha aportado valores como parte de su formación, esto se comprueba al notar que el 70% afirma haber adquirido este hábito en la escuela. En este sentido algunas de las respuestas comunes de los estudiantes que se agruparon en esta categoría correspondían a que la institución ha propiciado el aprendizaje del respeto, la tolerancia, la solidaridad, los buenos modales, la actitud de escucha, la obediencia, el seguimiento de normas, la actitud frente al estudio y las responsabilidades.

Adicionalmente, el 18% considera que en la escuela las habilidades adquiridas más notorias se relacionan con el conocimiento en áreas como la biología, las ciencias sociales, la comprensión lectora y el pensamiento analítico.

12. ¿Qué te gustaría aprender en la escuela?



Gráfica 12. Respuesta a la pregunta No. 12 de la encuesta realizada a estudiantes.

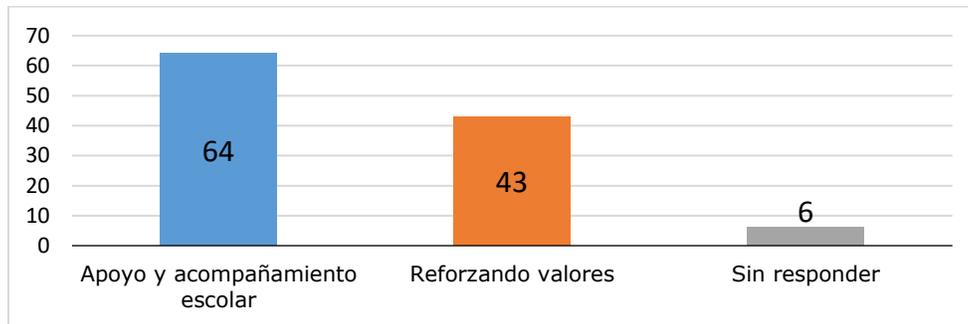
Esta pregunta fue también realizada de manera abierta, con el propósito de identificar los conocimientos que a los estudiantes les agradaría aprender en la institución. Estos resultados son de importancia al realizar el planteamiento de estrategias que incentiven los hábitos saludables en las familias de la institución porque permiten conocer los contenidos que motivan a los estudiantes a realizar una modificación de las actividades que estos realizan en sus tiempos libres.

Es relevante observar que el 50% de los estudiantes expresa el deseo de profundizar más en los contenidos académicos, la mayoría de estos estudiantes se inclina por tener un mayor aprendizaje en las matemáticas y el pensamiento analítico. Adicionalmente el 17% de los encuestados afirma que estarían interesados a aprender un segundo idioma, lo que destaca la importancia de reforzar la enseñanza de inglés teniendo en cuenta los retos y las necesidades que la globalización impone al mundo circundante de los estudiantes.

Resultados obtenidos de las encuestas a padres de familia

En esta sección se realiza el análisis de los resultados obtenidos a las preguntas de selección múltiple realizadas en la encuesta dirigida a los padres de familia y las cuales no han sido analizadas en las secciones anteriores.

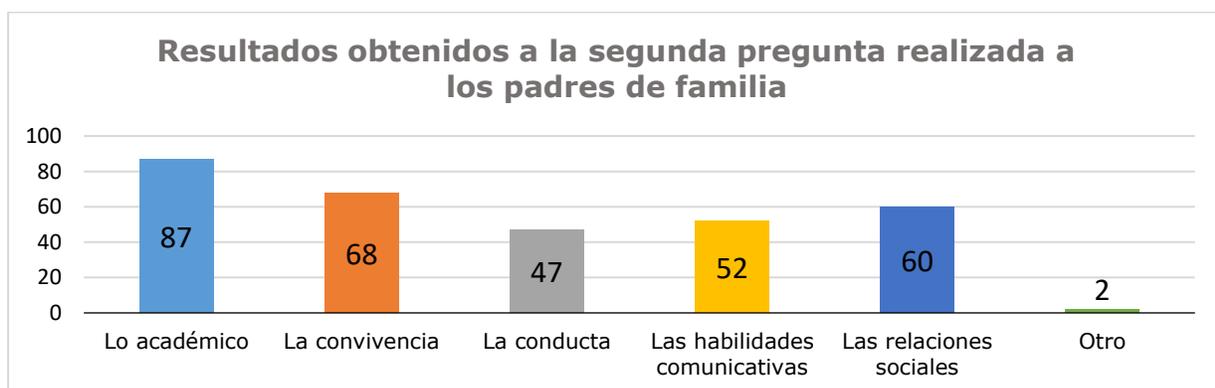
2. ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a ser mejor en la escuela?



Gráfica 13. Respuesta a la pregunta No. 1 de la encuesta realizada a padres de familia

De acuerdo con el interrogante, ¿cómo puedo ayudar a mi hijo a ser mejor en la escuela?, el 55% opina que el apoyo y acompañamiento escolar es indispensable para el éxito escolar, así como el 37% argumenta la necesidad de reforzar valores. Entre las respuestas obtenidas se resalta la necesidad de dedicar tiempo en el hogar para el asesoramiento de tareas y refuerzo de conceptos, la comunicación constante y diálogo entre padres e hijos como un factor decisivo para un buen desempeño. En cuanto a la necesidad de reforzar valores en un menor porcentaje expresan además la necesidad de inculcar disciplina, y motivación.

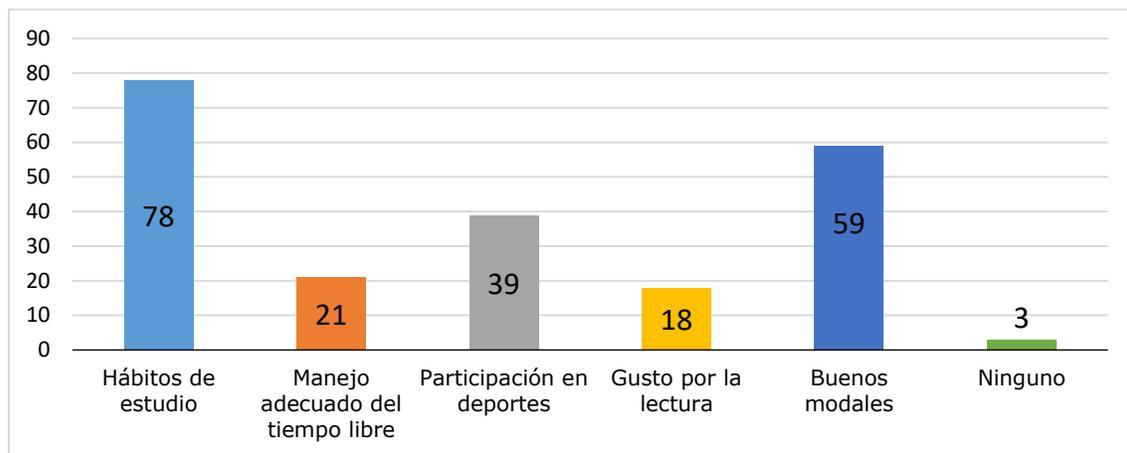
3. ¿En que han mejorado mis hijos en la escuela?



Gráfica 14. Respuesta a la pregunta No. 3 de la encuesta realizada a padres de familia

Con base en las respuestas obtenidas, ¿En qué ha mejorado mi hijo en la escuela?, los padres de familia tuvieron la oportunidad de seleccionar varios aspectos que a su criterio fueran importantes de resaltar; se obtuvo que 87 personas que representan un 75%, de los encuestados coincidió en escoger lo académico, lo que indica que se reconoce los aprendizajes que adquieren sus hijos en la escuela como significativos. 68 personas que representan el 59% destacan la convivencia escolar, seguido de las relaciones sociales con una aprobación del 52% de los padres, de lo cual se puede inferir que se observan cambios positivos en el comportamiento de los niños como resultado de las interacciones sociales que se dan en la Institución. Un 45% destaca las habilidades comunicativas y 40% observan mejoras en la conducta de sus hijos. En general de 110 padres de familia de 113 consultados, reconocen contribuciones positivas en la formación integral de los estudiantes como resultado de su asistencia a la Institución Educativa.

4. ¿Qué hábitos han adquirido sus hijos en la escuela?

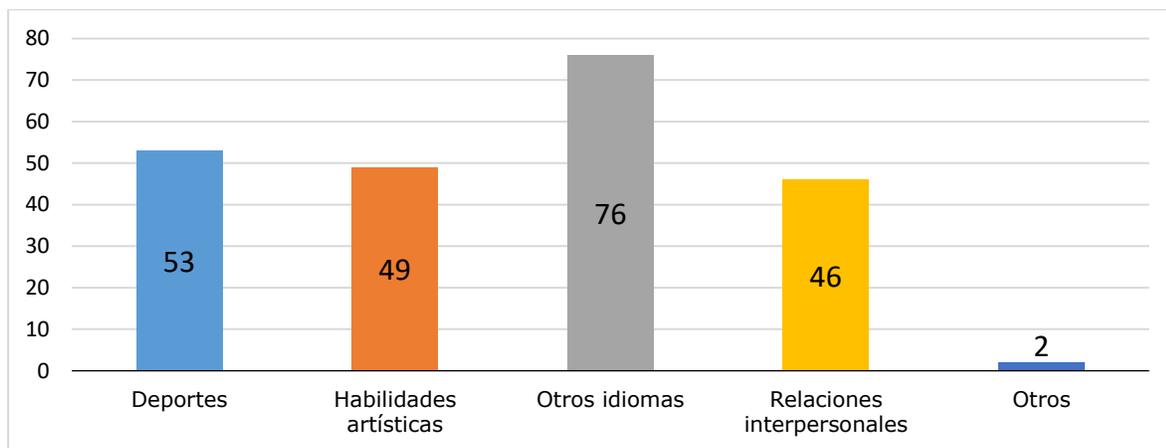


Gráfica 15. Respuesta a la pregunta No. 4 de la encuesta realizada a padres de familia

En la pregunta ¿Qué hábitos han adquirido tus hijos en la escuela?, 78 padres reconocen los hábitos de estudio como una conducta favorable adquirida en el ambiente escolar, lo que denota motivación e interés de los estudiantes por adquirir nuevos conocimientos y una actitud positiva hacia el aprendizaje, 59 identifican que sus hijos han adquirido buenos modales, de lo cual se infiere que el ambiente escolar influye positivamente en la formación de competencias ciudadanas y son reconocidos en el núcleo familiar. 39 padres opinan que el interés de sus hijos por el deporte ha aumentado gracias a la influencia escolar, 21 han observado cambios en el manejo adecuado del

tiempo libre y por lo cual se han modificado preferencias en sus pasatiempos, 18 afirman que sus hijos han aumentado el gusto por la lectura. En síntesis 110 padres de familia identifican cambios positivos en los hábitos de sus hijos gracias a la intervención escolar y solo 3 padres de familia no dieron respuesta.

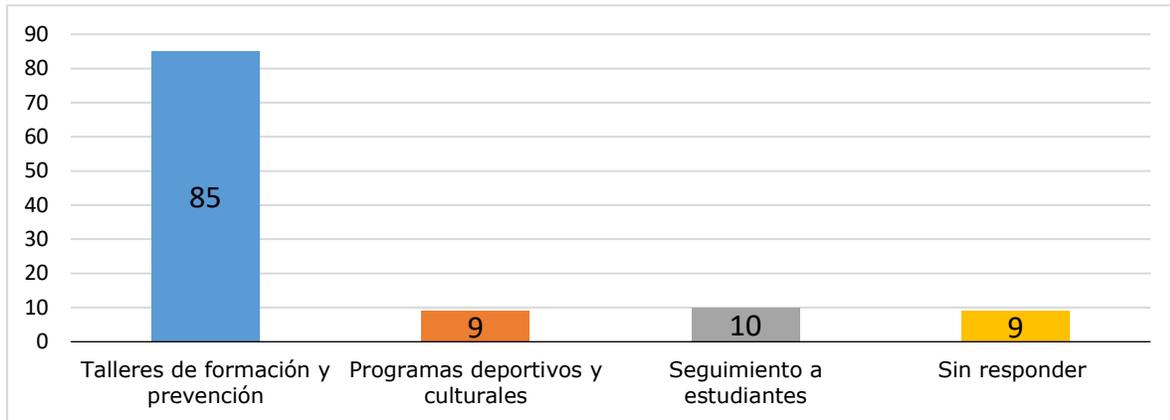
5. ¿Qué me gustaría que mi hijo aprendiera en la escuela?



Gráfica 16. Respuesta a la pregunta No. 5 de la encuesta realizada a padres de familia.

A la pregunta ¿Qué te gustaría que tu hijo aprendiera en la escuela?, 76 padres de familia de 113 encuestados coinciden en que les gustaría que sus hijos aprendieran otro idioma, aunque en la Institución Educativa está implementado desde Preescolar el área de inglés con dos docentes asignados específicamente a esta área para la Básica Primaria en sus dos jornadas, los padres expresan la necesidad de que sus hijos adopten un segundo idioma de acuerdo con los requerimientos de la globalización. 53 de los padres encuestados opinan que se debe continuar fortaleciendo el deporte como una estrategia de ocupación adecuada del tiempo libre, 49 argumentan su interés de que en el colegio tengan la oportunidad de explorar y potenciar sus habilidades artísticas, 46 consideran fundamental que sus hijos adquieran mejores relaciones interpersonales y competencias ciudadanas. Teniendo en cuenta lo anterior, aunque los padres se muestran satisfechos con los contenidos académicos, resaltan la importancia de complementar su formación con hábitos saludables que fortalezcan su desarrollo integral y potencien habilidades que les permitan mejorar su calidad de vida.

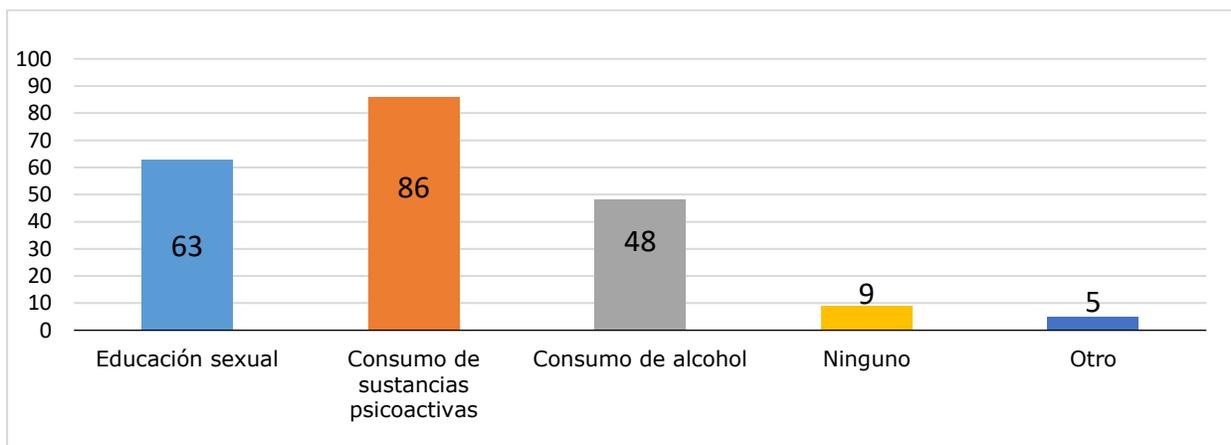
6. ¿Cómo puede colaborar la escuela en la prevención de problemáticas sociales?



Gráfica 17. Respuesta a la pregunta No. 6 de la encuesta realizada a padres de familia.

A la pregunta ¿cómo puede colaborar la escuela en la prevención de problemas sociales?, 85 padres afirman que a través de la implementación de talleres de prevención en la Institución educativa se podría dar respuesta a esta necesidad, dando apertura a espacios de diálogo, comunicación, orientación psicológica, programas de formación e información, campañas, eventos culturales y resocialización. 10 de los encuestados manifiestan que se podría hacer un mayor seguimiento y acompañamiento a los estudiantes con problemáticas juveniles. 9 consideran necesario la inclusión de otros espacios deportivos y culturales. 9 de los padres no dieron respuesta a este interrogante.

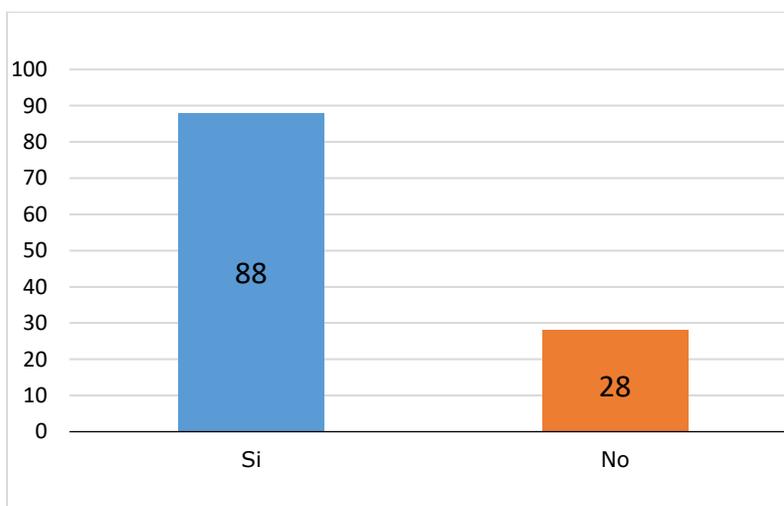
9. ¿Sobre qué temas de prevención dialogo con mi hijo usualmente?



Gráfica 18. Respuesta a la pregunta No. 9 de la encuesta realizada a padres de familia.

Al interrogante ¿sobre qué temas de prevención dialogo con mi hijo usualmente? 86 padres afirman que hablan usualmente con sus hijos sobre las consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas, 63 padres expresan que hablan sobre temas de educación sexual y prevención de embarazos, 48 manifiestan que con frecuencia advierten a sus hijos sobre los peligros del consumo de alcohol. 9 padres encuestados dicen no hablar de estos temas con sus hijos y 5 expresan hablar con sus hijos de otros temas como el respeto, buenos hábitos y peligros en la calle. Se puede evidenciar en las respuestas de los padres de familia que su mayor preocupación es el consumo de sustancias psicoactivas, situación que puede ser aprovechada por la institución como oportunidad de mejoramiento y aporte a una mejor calidad de vida de las familias de su Colegio.

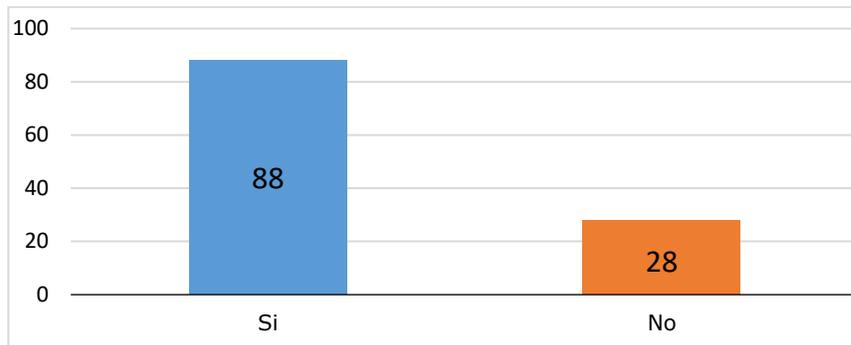
10. ¿Considero que son suficientes los espacios de comunicación existentes entre la escuela y la familia?



Gráfica 19. Respuesta a la pregunta No. 10 de la encuesta realizada a padres de familia

Respecto al interrogante si consideran suficientes los espacios de comunicación existentes entre la escuela y la familia, 88 de 113 padres encuestados afirman que, si son suficientes los espacios existentes como son las entregas de informes por periodos, el horario de atención a padres, encuentros de escuela terapéutica, reuniones de comisiones de evaluación. 28 de los encuestados consideran que no son suficientes los espacios existentes y es necesario aumentar los canales de comunicación.

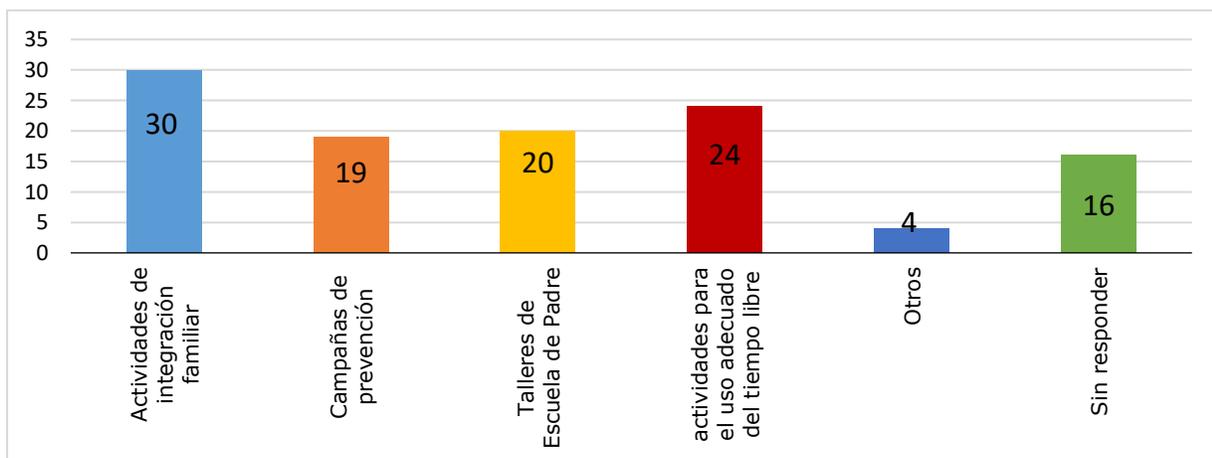
11. ¿Estaría dispuesto a participar nuevos espacios de comunicación donde se me informen prácticas saludables?



Gráfica 20. Respuesta a la pregunta No. 11 de la encuesta realizada a padres de familia

La respuesta de los padres de familia encuestados respecto a si estaría dispuesto a participar de nuevos espacios de comunicación que incluyan prácticas saludables, 88 padres respondieron en forma afirmativa, resaltando la importancia de capacitarse para adquirir herramientas que contribuyan al mejoramiento del bienestar de la familia, lo que representa una oportunidad potencial para comunicarles a estos agentes buenas prácticas y hábitos saludables que pueden aplicar al interior de sus hogares, buscando un mejoramiento potencial del desempeño académico y disciplinario de sus hijos. Adicionalmente, 28 de ellos argumentan no tener tiempo para asistir a las capacitaciones.

12. ¿Qué programas te gustaría que la institución implementara para mejorar la calidad y bienestar de la familia?



Gráfica 21. Respuesta a la pregunta No. 12 de la encuesta realizada a padres de familia

Respecto al interrogante planteado, 30 de los padres de familia encuestados argumentan que les gustaría que la institución implementara para mejorar el bienestar de la familia actividades de integración que incluyan profesores, padres y estudiantes, como jornadas culturales, deportivas y artísticas entre otras. 24 proponen realizar actividades para el uso adecuado del tiempo libre, 20 de los encuestados plantean fortalecer los talleres de Escuelas de padres de familia, 19 coinciden con la implementación de campañas de prevención. 16 no dieron respuesta y 4 expresan otras posibilidades como programas de emprendimiento, charlas sobre valores. De acuerdo con las respuestas recibidas se evidencia interés por parte de la comunidad educativa por participar en programas de mejoramiento del bienestar de las familias.

Conclusiones obtenidas de la caracterización de las familias de la institución

Al analizar los resultados obtenidos de la encuesta, teniendo en cuenta el contexto social en el que se desarrolla la escuela, buscando caracterizar los hábitos saludables existentes de las familias de la institución, sus mayores problemas y necesidades, e identificando aspectos que la institución puede ayudar a mejorar, puede concluirse que:

- El acoso escolar es uno de los principales problemas visibles en la comunidad estudiantil, el cual no es solamente identificado por estudiantes, sino además por los padres de familia, al afirmar que las relaciones interpersonales de los estudiantes es uno de los factores que debe ser fortalecido en la escuela. Por lo que es necesario que se realicen programas encaminados a la prevención del acoso escolar, en dónde se sensibilice a toda la comunidad educativa de la gravedad de esta problemática y se comuniquen los indicadores que permitan identificar a los estudiantes que están siendo acosados. A la par que se les enseñe a los niños la importancia de la comunicación con sus padres y la escuela, y posibles acciones que estos pueden tomar si son partícipes de estas actividades, tanto como acosados, acosadores o testigos.
- La comunidad en la que se desenvuelve la institución educativa presenta altos índices de vulnerabilidad social relacionados con el consumo de drogas ilegales,

alcohol y cigarrillo. Haciendo necesario que la escuela desarrolle planes de prevención al consumo de sustancias psicoactivas y a las drogodependencias, advirtiendo sobre los primeros signos de alerta, las estrategias familiares que pueden ayudar a reducir la vulnerabilidad de un niño de consumir estas sustancias e informando a los estudiantes de las consecuencias que puede tener su consumo.

- La comunicación es una de las principales herramientas, que al ser utilizada de manera adecuada al interior de las familias, podría mitigar la participación activa de los niños en las problemáticas sociales que se presentan en la comunidad. Sin embargo, esta comunicación debe extenderse más allá del núcleo familiar, para que los estudiantes sean conscientes de la disponibilidad de diversos canales y espacios en donde pueden informar sus problemas y necesidades sin temor de ser juzgados. Esto resalta la importancia de la comunicación entre la escuela y la familia, ya que difícilmente puede la escuela constituirse como una forma de apoyo social sin la existencia de relaciones con la comunidad que permita a la escuela incidir en la mejora de las prácticas educativas familiares. En este aspecto, se ha identificado una oportunidad para la apertura y fortalecimiento de los canales de comunicación entre la escuela y la familia, al conocer que la mayoría de los padres están dispuestos a participar de diversos espacios en los que se les comunique campañas de prevención y prácticas educativas familiares innovadoras, como la formación de proyectos de vida y la capacitación en técnicas y hábitos de estudio.

- Es importante incluir entre los programas planteados desde la gerencia de la institución proyectos que involucren a todos los miembros de la comunidad educativa en la toma de decisiones. Para estos resulta importante la realización de actividades de integración entre padres de familia, estudiantes y profesores, propiciando un ambiente escolar saludable en el que todos los agentes pueden aportar información valiosa para el mejoramiento de la institución y para la mitigación de la vulnerabilidad social a la que se encuentran expuestos los estudiantes de la escuela. Frente a esto, es importante resaltar que estas actividades de integración no sólo son muy bien acogidas por la comunidad, sino

que, además, los padres de familia las identifican como oportunidades claves para el aprendizaje y comunicación de buenas prácticas escolares y familiares.

Planteamiento de estrategias

A partir del análisis y caracterización de las familias de la institución y de los resultados obtenidos con encuestas realizadas a su población respecto a los hábitos saludables que poseen, resalta la necesidad de implementar un programa de talleres para padres y estudiantes que contribuyan a los procesos de transformación y de educación de su comunidad con estrategias gerenciales que faciliten “la construcción de vida con sentido”.

Se proponen los siguientes talleres, visibles en los anexos nombrados a continuación:

- **Anexos 2 y 3: Prevención al acoso escolar o Bullying**
 - Guía para estudiantes: “¿Qué es el Bullying?”
 - Plegable para padres: “¿Qué es el Bullying?”

El Bullying o acoso escolar se identificó entre la población estudiantil como una de las situaciones existentes en el ambiente escolar, que influye negativamente en la convivencia estudiantil y clima escolar; por lo cual se hace necesario desarrollar actividades pedagógicas para la prevención de esta situación.

Con la guía de los estudiantes se busca promover estrategias participativas donde el niño tenga la oportunidad de compartir sus sentimientos y pensamientos, para enriquecer la comunicación y las relaciones interpersonales.

- **Anexos 4 y 5: Prevención a las drogodependencias**
 - Guía de clase para estudiantes: “Camino a la prevención”
 - Taller para padres: “Prevención drogodependencias”

El consumo de sustancias psicoactivas es un problema social existente en el entorno escolar, reconocido por toda la comunidad educativa. La población estudiantil presenta altos índices de vulnerabilidad identificados en el estudio del contexto social, presentando características poco favorables para los

estudiantes, como lo son el consumo de alcohol y drogas; por lo cual, se requiere que la institución ofrezca herramientas de prevención en situaciones de riesgos psicosociales que permitan reducir índices de consumo y contribuir a la cultura de la prevención.

Tanto en la guía de estudiantes, como en la de padres de familia se propone fortalecer la comunicación asertiva, informándole a los estudiantes desde temprana edad sobre los factores que inciden, las causas y consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas; y sensibilizando a los padres de familia sobre el manejo adecuado de las normas y la autoridad en la familia.

- **Anexo 6: Formación de proyectos de vida**

- Taller para padres: “Gerenciando mi proyecto de vida”

La población estudiantil del centro educativo se caracteriza por presentar un alto índice de madres jóvenes cabeza de hogar, con escasos recursos económicos y falta de oportunidades laborales, por lo cual se hace necesario que la institución educativa plantee proyectos que respondan a las necesidades del entorno en que se desarrolla, en consecuencia desde la gerencia educativa se deben proponer estrategias que posibiliten la construcción de proyectos de vida para convertir al centro educativo, en un agente de solución a aquellos problemas que aquejan a la comunidad.

Con el desarrollo del taller “Gerenciando mi proyecto de vida” se pretende a partir de un reconocimiento de metas y sueños que deseen alcanzar, brindar un punto de partida para la materialización de estos logros por medio de una reflexión de sus potencialidades, limitaciones, recursos, oportunidades y demás formas tangibles de hacer realidad sus proyectos de vida.

- **Anexo 7: Aprendiendo la asertividad – Guía para estudiantes**

- Guía de clase para estudiantes: “Aprendiendo la asertividad”

A partir de la necesidad de la institución educativa de contribuir en la prevención de problemas sociales, surge la necesidad de realizar talleres que enriquezcan el manejo de conductas asertivas en su cotidianidad.

Las relaciones interpersonales son parte esencial de una adecuada convivencia, que facilitan o dificultan, la interacción con los demás. Por ello, es importante incluir en los procesos de enseñanza-aprendizaje, el manejo de la comunicación asertiva; teniendo en cuenta que es una herramienta que contribuye en el desarrollo de habilidades para la vida.

- **Anexo 8: Formación de hábitos de estudio – Información para padres**

- Folleto para padres: “Formando hábitos de estudio”

De acuerdo con los resultados de las pruebas externas y su respectivo análisis del desempeño de los estudiantes en los últimos años, se evidencia la necesidad de implementar estrategias gerenciales que faciliten el avance académico de los alumnos, para alcanzar los estándares de calidad esperados; con este fin, se propone brindar capacitación a estudiantes y padres de familia, en técnicas y hábitos de estudio, para contribuir en la superación de metas académicas deseadas.

- **Anexo 9: Terapia Gestalt – Mi niño interior**

- Terapia para padres: “Mi niño interior”

Las actividades de integración entre padres de familia, en las que se les comunique información de importancia que aporte al desarrollo integral de sus hijos y que propicie la formación de hábitos saludables que pueden acompañar a sus hijos hasta la edad adulta, resalta como una de las metas del presente proyecto de investigación, y como uno de los deseos visibles reflejados en la encuesta de padres de familia.

Con la terapia “mi niño interior” se busca concientizar a los padres de familia de la importancia de formar hijos con autoestima elevada, por medio de la reflexión guiada y del cierre de heridas que se crean en la niñez y se ven reflejadas en la adultez.

Referencias

- Arranz Beltrán, E. (n.d.). Actividades para estudiar el manejo de la asertividad. Retrieved from <https://pazuela.files.wordpress.com/2016/12/17-actividades-de-asertividad-16.pdf>
- Bolívar, A. (1997). Liderazgo, Mejora Y Centros Educativos 1. *Bolívar*, 25–46.
- Cano González, R., & Casado González, M. (2015). Escuela y familia. Dos pilares fundamentales para unas buenas prácticas de orientación educativa a través de las escuelas de padres. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 18(2), 15–28. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5097268&orden=0&info=link\http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5097268.pdf><https://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=5097268>
- Cano Osorio, P. A., & Gutiérrez Salazar, A. (1999). *Módulos Educativos para la Promoción de la Salud Mental con Grupos de Adolescentes*. Universidad de Manizales.
- Cartoon Network, & World Vision. (2013). Basta ya del Bullying - Niños y Niñas de Escuela Primaria.
- CEAPA. (2013). Acoso Escolar - Guía para Padres y Madres. Retrieved from [https://www.ceapa.es/sites/default/files/Documentos/Guia acoso escolar CEAPA.pdf](https://www.ceapa.es/sites/default/files/Documentos/Guia%20acoso%20escolar%20CEAPA.pdf)
- Colegio Fe y Alegría La Paz. (2016). *Plan Educativo Institucional - P.E.I Colegio Fe y Alegría La Paz*.
- Cordón, C. L. (2011). Guía para la Identificación y Prevención del Acoso Escolar (Bullying), 42. Retrieved from http://www.mineduc.gob.gt/portal/contenido/anuncios/informes_gestion_mineduc/documentos/guia_acoso_escolar_final.pdf
- Falcón Flores, Y. (2005). Taller de autoestima. Gestalt - Branden.
- Flecha, A., García, R., Gómez, A., & Latorre, A. (2009). Participación en escuelas de éxito: Una investigación comunicativa del proyecto includ-ed. *Cultura Y Educacion*,

21(2), 183–196. <http://doi.org/10.1174/113564009788345899>

Fundación Formación Empleo Miguel Escalera FOREM. (2000). Taller de Técnicas de Estudio Proyecto: Orientación e Información para el colectivo de Garantía Social. Retrieved from http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/14006217/helvia/aula/archivos/repositorio/0/62/Tecnicas_estudio.pdf

Genesi, M., Romero, N., & Tinedo, Y. (2011). Comportamiento organizacional del Talento Humano en las Instituciones Educativas. *NEGOTIUM*, 18(7).

Grupo Consultoria. (2000). Mi proyecto de vida, 1–14.

Henderson, B. (2008). *Estrategias Gerenciales para Contadores Públicos*. Indiana: New Age International.

IREFREA - Instituto Europeo de Estudios en Prevención, & EPAD - Equip de Prevenció del Consum i Abús de l'Alcohol i altres Drogues. (n.d.). Drogas, Hijos Adolescentes y Dudas, cómo actuar? - Manual para Madres y Padres.

Kotter, J. P. (1999). *La verdadera Labor de un Líder*. (N. S.A., Ed.).

La Mente es Maravillosa. (n.d.). Sanar a nuestro niño interior. Retrieved May 20, 2017, from <https://lamenteesmaravillosa.com/sanar-a-nuestro-nino-interior/>

Mejía Giraldo, A., Jaramillo Arango, M., & Bravo Castillo, M. (2006). Formación del talento humano: factor estratégico para el desarrollo de la productividad y la competitividad sostenibles en las organizaciones. *Guillermo de Ockham: Revista Científica*, 4(1), 43–81. <http://doi.org/10.21500/22563202.487>

Ministerio de Educación Nacional - Republica de Colombia. (2008). *Guía para el Mejoramiento Institucional - Guía 34*.

Morales, A. (2009a). Proposal of a Management Strategic Plan in the Educational Planning Oriented To the Principals of the Elementary School, 5(9), 35–63.

Morales, A. (2009b). Proposal of a Management Strategic Plan in the Educational Planning Oriented To the Principals of the Elementary School. *Revista de Postgrado FACE-UC*, 5(9), 35–63.

Muñoz Escudero, J. M. (2009). Buenas Prácticas y Programas Extraordinarios de Atención al Alumnado en Riesgo de Exclusión Educativa, 3(2009).

Nestlé - KLIM. (n.d.). Labores escolares: ¿Cómo hacer más fácil el momento? Retrieved June 3, 2017, from https://www.klim.com.co/5_mas/3/articulos/labores-escolares-como-hacer-mas-facil-el-momento?gclid=CN_erpHM_9MCFUlahgoduGEBqw

Programa Kiva Finlandia. (n.d.). Programa KiVa contra el acoso escolar (“Bullying”) - Guía para padres.

Psicología y Consciencia. (n.d.). Cómo sanar al niño interior herido. Retrieved May 20, 2017, from <http://www.psicologiayconsciencia.com/nino-interior/>

Riveros-Barrera, A. (2012). La distribución del liderazgo como estrategia de mejoramiento institucional. *Educación Y Educadores*, 15(2), 289–301. Retrieved from <http://educacionyeducadores.unisabana.edu.co>

Ruiz, L. F., Carrillo, N., & Quintero, L. (2013). Estrategias Gerenciales para mejorar la participación de los directivos en las instituciones educativas. *Administración Educativa*, 1(1), 109–132. Retrieved from <http://revistas.saber.ula.ve/index.php/administracioneducacional/article/view/4497/4286>

Secretaria de Programación para la Prevención de la Drogadicción y la Lucha contra el Narcotráfico. (2011). *Material para padres y profesores - Programa “Quiero Ser.”*

Vila, I. (1995). Familia y escuela : dos contextos y un solo niño. *Aula de Innovación Educativa*, (45), 1–5.

Anexo 1: Encuestas diseñadas para la captación de información

Las encuestas mostradas a continuación fueron realizadas a los padres de familia y estudiantes de la institución con el fin de recolectar la información previamente analizada en el presente documento.

El formato de las mismas fue modificado para coincidir con el formato de este documento.

Encuesta realizada a padres de familia

Señor padre de familia, la siguiente encuesta se realiza con el objetivo de identificar el contexto de los estudiantes y las prácticas saludables que realizan en su vida diaria.

Le solicitamos responder con la mayor sinceridad posible, por lo cual no necesita escribir su nombre. Los datos consignados en esta hoja serán utilizados con fines investigativos de manera anónima y confidencial.

En las preguntas de selección múltiple, seleccione todas las respuestas que considere correctas.

1. ¿Qué es lo que más te gusta del colegio?

- Los profesores
- La planta física
- Los contenidos académicos
- El ambiente escolar
- Las relaciones sociales de sus hijos
- Otro. ¿Cuál? _____

2. ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a ser mejor en la escuela? _____

3. Puedo decir que mi hijo ha mejorado en la escuela en:

- Lo académico
- La convivencia
- La conducta
- Las habilidades comunicativas
- Las relaciones sociales
- Otro. ¿Cuál? _____

4. ¿Qué buenos hábitos han adquirido tus hijos en la escuela?

- Hábitos de estudio
 - Manejo adecuado del tiempo libre
 - Participación en deportes
 - Gusto por la lectura
 - Buenos modales
 - Otro. ¿Cuál? _____
5. ¿Qué te gustaría que tu hijo aprendiera en la escuela?
- Deportes
 - Habilidades artísticas
 - Otros idiomas
 - Relaciones interpersonales
 - Otro. ¿Cuál? _____
6. ¿Cómo puede colaborar la escuela en la prevención de problemas sociales? (Farmacodependencia, alcoholismo, pandillas juveniles, embarazos no planeados, desempleo). _____
-
7. ¿Qué tiempo dedicas para acompañar a tu hijo en las labores escolares?
- Menos de una hora diaria
 - Más de una hora diaria
 - Algunas horas a la semana
 - Un par de horas el fin de semana
 - No tengo tiempo
8. Te sientes más tranquilo cuando tu hijo está:
- En la casa
 - En la escuela
 - Donde los vecinos
 - Donde un familiar
 - En la calle
 - Otro. ¿Cuál? _____
9. ¿Sobre qué temas de prevención dialogas con tu hijo usualmente?
- Educación sexual
 - Consumo de sustancias psicoactivas
 - Consumo de alcohol
 - Ninguno
 - Otro. ¿Cuál? _____
10. ¿Consideras que son suficientes los espacios de comunicación existentes entre la escuela y la familia?

- Si
 - No
 - ¿Por qué? _____
11. ¿Estarías dispuesto a participar en nuevos espacios de comunicación dónde se te informen prácticas saludables que ayudarían a mejorar el rendimiento escolar de tu hijo?
- Si
 - No
 - ¿Por qué? _____
12. ¿Qué programas te gustaría que la institución implementara para la mejora de la calidad de vida y el bienestar de la familia? _____
- _____

Encuesta realizada a los estudiantes de la institución

Elije todas las opciones de respuesta que consideres correctas

1. ¿De qué estas más orgulloso en la escuela?
- De lo que aprendes en tus clases
 - De la planta física
 - De tus profesores
 - De tus compañeros
 - Del ambiente escolar
 - Otro ¿Cuál? _____
2. ¿Dónde te sientes más seguro?
- En casa
 - En la escuela
 - Donde los vecinos
 - Donde un familiar
 - En la calle
 - Otro. ¿Cuál? _____
3. ¿Cómo te sientes en tu colegio?
- Tranquilo
 - Protegido
 - Nervioso/Asustado
 - Triste

- Contento
- Otro. ¿Cuál? _____

4. Señala la frecuencia con que consumes estos alimentos

- Desayuno: Todos los días Algunos días Ningún día
- Almuerzo: Todos los días Algunos días Ningún día
- Comida: Todos los días Algunos días Ningún día
- Refrigerio: Todos los días Algunos días Ningún día

5. ¿Quién te colabora con tus tareas escolares?

- Mamá
- Papá
- Tíos
- Vecinos
- Amigos
- Otros ¿Cuáles? _____

6. ¿Qué tiempo dedicas para realizar tareas en casa?

- Media hora
- Una hora
- Dos horas
- No dedico tiempo

7. ¿Puedes expresar libremente tu opinión en tu hogar?

- Si
- No
- ¿Por qué? _____

8. ¿Puedes expresar libremente tu opinión en tu colegio?

- Si
- No
- ¿Por qué? _____

9. ¿Con quién te comunicas cuando tienes un problema?

- Familia
- Profesores
- Amigos
- No los comunicas
- Otro. ¿Quién? _____

10. ¿Qué problemas existen en tu colegio?

- Bullying

- Acoso sexual
- Agresión física
- Agresión verbal
- Consumo de drogas/alucinógenos
- Ninguno de los anteriores
- Otro. ¿Cuál? _____

11. ¿Qué hábitos o buenas costumbres has adquirido en tu escuela? _____

12. ¿Sobre qué te gustaría aprender más en la escuela? _____

Anexo 2: Prevención al acoso escolar - guía para estudiantes

Teniendo en consideración los resultados de la encuesta y buscando fomentar un ambiente escolar saludable en la escuela, la siguiente guía se presenta con el fin de prevenir el acoso escolar entre los estudiantes de la institución, exponiendo que es el Bullying, que actitudes pueden afectar negativamente el ambiente escolar y qué puede hacer el estudiante que sea víctima o testigo de una de estas situaciones.

Esta guía de prevención fue adaptada del recurso (Cartoon Network & World Vision, 2013) que hace parte de la iniciativa “Basta ya de bullying” liderada por la cadena televisiva Cartoon Network.

¿QUÉ ES EL BULLYING?

Bullying es un término inglés que significa intimidar a alguien. En otras palabras, molestar a otra persona, haciéndole daño y causándole miedo de manera frecuente.

El **bullying**, también conocido como **acoso** puede suceder entre niños y niñas en la escuela, en el barrio y en otros lugares donde los niños y niñas se encuentran con frecuencia.

Maltratar significa "tratar mal a otra persona". Se puede tratar mal a alguien de distintas maneras. Por ejemplo, pegar o empujar es maltratar físicamente, con el cuerpo. Pero hay otras maneras, muy agresivas también, aunque no se use el cuerpo.

El **bullying** es cuando un niño, una niña o un grupo de niños, **maltratan** a otra persona con la intención de molestarla y hacer que se sienta mal, en forma repetida, a través del tiempo.

Con **las palabras o con los gestos** se puede insultar, burlar, no permitirle jugar a un compañero o compañera, echarlo del grupo, dejar siempre "de lado" a alguien, etc. También se hace daño cuando se habla mal de alguien a sus espaldas para que los demás no sean sus amigos o amigas.

No es lo mismo pelearse con alguien una vez o discutir en un juego, que maltratar siempre a la misma persona, con intención de hacerla sentir mal. Esto último es el **acoso o bullying**.

EN EL BULLYING SIEMPRE

- El que agrede tiene intención de molestar o amenazar a un compañero o compañera.
- El maltrato ocurre frecuentemente y sin motivaciones claras.
- el agresor puede sentir que tiene más poder, fuerza o inteligencia, que la persona que es molestada.

NO SE TRATA DE BULLYING CUANDO

- Te peleas con un amigo o amiga, discuten o incluso se insultan porque no se ponen de acuerdo en algo. Aunque no sea una buena manera de resolver un problema, no es bullying.
- Alguna vez no te permiten entrar en un juego o alguien se burla de ti. Aunque eso sin duda te haga sentir mal y no sea una buena actitud, no se trata de bullying.

El bullying es un problema que afecta a millones de niños y niñas sin importar de dónde vienen, ni dónde viven, ni quiénes son sus padres o sus madres. Es un problema grave, principalmente en las escuelas y, cada vez más, en Internet y las redes sociales.

ACTIVIDAD 1: PROBLEMAS EN EL PATIO

Ahora comparte con tus compañeros y compañeras las situaciones que encontraron. Describe las tres situaciones que viste.

SITUACIÓN 1: _____
_____.

SITUACIÓN 2: _____
_____.

SITUACIÓN 3: _____
_____.

¿Cuándo es bullying?

Marca la respuesta que consideres correcta

- a) Para que se trate de bullying, estas situaciones deberían ocurrir:
- Una vez
 - Dos veces
 - Muchas veces
- b) Para que sea bullying, el niño, la niña o el grupo que agreden:
- Tiene intención de molestar
 - Lo hace sin darse cuenta
 - Lo hace como broma
- c) Se trata de bullying cuando el niño o niña que es molestado:
- No le afecta para nada ser molestado
 - Se siente mal, discriminado o humillado
 - Puede ignorar lo que le pasa

ACTIVIDAD 2: ATENCIÓN AL SEMÁFORO

Los colores del semáforo nos señalan algo. Vamos a usar este código Para el bullying.



¡PELIGRO! (ROJO)

Se trata de bullying

¡ATENCIÓN! (AMARILLO)

Aunque no se trate de bullying esto puede molestar a alguien

¡CORRECTO! (VERDE)

Actuar de esta manera ayuda a llevarse bien con los demás

Asígnale un color del semáforo a cada situación descrita en el cuadro.

COLOR



SITUACIONES

- Ayudar a un compañero o compañera cuando algo se le pierde.
- Ponerle apodos y reírse de un compañero o compañera todos los días.
- Invitar a jugar a un compañero o compañera, aunque no sea mi amigo o amiga.
- Inventar mentiras sobre otra persona y difundirlas por Internet.
- Sumarse a molestar cuando agreden a un compañero o compañera.
- Prohibirle participar en un juego a un compañero o compañera siempre que lo pide.

¿QUÉ DEBO HACER ANTE EL BULLYING?

Ya sea que te estén molestando a ti y sientas que te están haciendo bullying, o seas testigo de un ataque contra otros compañeros y compañeras, o amigos y amigas, hay muchas cosas que puedes hacer para frenarlo. Lo mejor es que **no te quedes callado**.

- **Habla con un adulto de confianza.** Tienes que hablar con tu papá y mamá, con algún profesor/a, o con alguien de confianza para que pueda intervenir. Recuerda: **pedir ayuda no es acusar, es ayudar a alguien.**

- No respondas al bullying de la misma forma. **Reaccionar con violencia genera más violencia**, lo cual hará que la situación empeore.

- Di **¡NO!** Junto a tus **compañeros y compañeras**, pídele al agresor o a la agresora que pare de molestar.

- **Sé solidario.** Decir palabras amables al niño o niña que sufre de bullying, lo hará sentir mejor. Un gesto tan simple hace la diferencia. Intenta algo así como: "Lamento mucho lo que te ocurrió". Déjale saber que **el bullying es inaceptable y que él o ella no debe culparse a sí mismos por ello**. Aun mejor sería que lo invitaras a ser tu amigo o amiga. Piensa que el niño o niña que es víctima de bullying debe sentirse mal y necesita de tu ayuda.

ACTIVIDAD 3: ENCONTRANDO SOLUCIONES

Une con flechas cada situación con su solución.

SITUACIÓN

Agustín vio cómo un niño más grande molestaba a Santiago.

Desde que empezaron las clases, un grupo de compañeros se burla de Paula.

En la escuela de Lucía, un grupo de compañeras siempre deja de lado a otra niña porque es muy tímida. Nunca le permiten jugar y se burlan de ella con frecuencia.

Daniela recibe agresiones a través de Internet: videos que le hacen sentir vergüenza, insultos y burlas. También hacen correr rumores malos sobre ella.

SOLUCIÓN

5º grado organizó una campaña de afiches con mensajes para informar sobre el bullying.

Eliminó aquellos contactos que la agreden y habló del tema con su padre y su madre.

Habló con sus padres y con sus maestros y maestras.

Se acercó a su amigo para darle ánimo y acompañarlo a hablar con un maestro.

¿Se te ocurren otras soluciones para estas situaciones?

Anexo 3: Prevención al acoso escolar – información para padres

Los padres desempeñan un papel fundamental en la superación de situaciones de acoso escolar o Bullying que se presentan en las escuelas. Por ello, se exhibe el siguiente plegable, considerando que es importante que los padres de familia estén informados de qué es el acoso escolar, cuáles son los indicadores que permiten identificar los niños que están siendo acosados, qué hacer si uno de sus hijos es un acosador y como prevenir que su hijo sea participe de estas actividades.

La información contenida en el presente anexo fue compilada de (CEAPA, 2013; Cordón, 2011; Programa Kiva Finlandia, n.d.).

ALTERNATIVAS PARA CORREGIR CONDUCTAS INADECUADAS

Hablemos en privado con el niño o niña que agrede.

Pidámosle que reflexione:

- ¿Qué fue exactamente lo que hizo?
- ¿Por qué se considera inadecuada esta conducta?
- ¿A quién le hizo daño?
- ¿Qué quería conseguir o lograr con esa conducta?
- La próxima vez ¿qué puede hacer para conseguir esa meta sin herir u ofender a nadie?
- Ofrecámosle un espacio para hablar, si él o ella lo desea, de las situaciones que le producen enojo, tristeza o frustración.
- Quitarle algún privilegio.
- Ponerle alguna tarea extra en el hogar.



¿CÓMO EVITAR ESTE TIPO DE COMPORTAMIENTOS?



- Vigilar o enterarse de lo que hacen tus hijos fuera del horario escolar.
- Tener mucha comunicación entre los miembros de la familia y las autoridades escolares. Para esto es bueno hacer a sus hijos preguntas que no puedan ser respondidas con un simple si o no. Las siguientes preguntas pueden llevarlos al tema:
 - ¿Qué fue lo mejor y lo peor que te pasó hoy en la escuela?
 - ¿Con quién estuviste hoy en la escuela? ¿Qué tal eran?
 - ¿Qué hiciste hoy con tus amigos? ¿Fue divertido?
 - ¿Qué hiciste camino a la escuela/casa?

¿Qué es el Bullying?



¿QUÉ ES EL BULLYING?

Es un término inglés que significa intimidar a alguien. En otras palabras, molestar a otra persona, haciéndole daño y causándole miedo de manera frecuente.

El bullying, también conocido como acoso escolar puede suceder entre niños y niñas en la escuela, en el barrio y en otros lugares donde los niños y niñas se encuentran con frecuencia

Con las palabras o con los gestos se puede insultar, burlar, no permitirle jugar a un compañero o compañera, echarlo del grupo, dejar siempre "de lado" a alguien, etc. También se hace daño cuando se habla mal de alguien a sus espaldas para que los demás no sean sus amigos o amigas.

COMPORTAMIENTOS QUE FORMAN PARTE DEL ACOSO ESCOLAR

- Romper las cosas de los demás.
- Poner apodos.
- Obligar a que uno haga cosas que no quiere.
- Intimidar y amenazar a las personas.
- Poner mensajes de texto ofensivos.
- Herir sentimientos de las personas.
- Burlarse de los otros.
- Humillar a los demás. Sacar a los niños o niñas del grupo
- Intervenir rumores de otros.
- Publicar chismes o fotografías en Internet.
- Empujar, patear, pellizcar.
- Ignorarlos, hacer como si no están.
- Escribir cosas feas de las personas.
- Quitarles la comida o prendas.



COMO IDENTIFICAR SI SU HIJO ES VICTIMA DEL BULLYING

Algunas de los indicadores más fácilmente observables pueden ser:

- Presencia de lesiones físicas.
- Pérdida o rotura de pertenencias.
- Insomnio.
- Llanto inmotivado y frecuente.
- Cambios de humor repentinos.
- Tristeza o síntomas de depresión.
- Pasar mucho tiempo sólo y no salir con amigos.
- Aumento de la pasividad.
- Cambio repentino en la forma en que el niño habla - llamándose a sí mismo un perdedor o llamando idiota a un ex amigo.
- Disminución en su rendimiento escolar.
- Miedo a ir a la escuela, o poner excusas para faltar de forma recurrente.
- Debemos tener en cuenta también que muchos de estos síntomas pueden darse de forma aislada en el periodo de la adolescencia, por lo que debemos observar con calma antes de sacar conclusiones precipitadas.



Anexo 4: Prevención a las drogodependencias – guía para estudiantes

El uso de sustancias psicoactivas es un problema de salud pública que afecta a un porcentaje importante de la población más joven, y que tiene consecuencias en el desempeño escolar, social y familiar.

A continuación, se presenta una guía que busca sensibilizar a los estudiantes con algunos conceptos básicos en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y las consecuencias que estas pueden tener en su proyecto de vida.

Esta guía fue adaptada de (Cano Osorio & Gutiérrez Salazar, 1999).

Camino a la prevención

Actividad Básica: Conociendo los riesgos de las sustancias psicoactivas

Con mis compañeros leo y analizó el siguiente texto

El alcohol, el tabaco y las drogas son causantes de muchas enfermedades, de problemas familiares y sociales, si evitamos probarlos desde la primera vez que alguien nos invita, nos ahorraremos dificultades en la salud, con los amigos y en nuestra familia.



La cerveza, el vino y el licor, contienen alcohol que hace más lento el funcionamiento del sistema nervioso.

El cigarrillo provoca cambios en el organismo del fumador en solo unos segundos, Ejemplo: eleva la presión sanguínea, hace que el corazón palpite más rápido.



Cuando una persona bebe alcohol en exceso ve las cosas más borrosas, esta es una de las causas por las que se producen accidentes automovilísticos.

La marihuana, la cocaína y el bazuco son drogas ilegales. Está prohibido comprarlas, venderlas o utilizarlas.



No necesitamos del alcohol, tabaco o drogas para divertirnos en una reunión

Las personas que fuman y beben necesitan ayuda para dejar de hacerlo este apoyo pueden ofrecerlo médicos, trabajadores sociales, psicólogas en clínicas, hospitales y en grupos de alcohólicos anónimos.

Actividad Práctica: Evaluando mis conocimientos

De acuerdo con el texto anterior respondo

1. ¿Qué sustancias hacen más lento el funcionamiento del sistema nervioso?
2. Enumero dos drogas ilegales.
3. ¿Quiénes pueden dar ayuda a las personas que fuman y beben alcohol en exceso?

Actividad Adicional: Algunos retos

Formar equipos de a 5 ó 6 personas, cada equipo debe inventar una frase para prevenir el consumo de alcohol, tabaco y marihuana, escríbalos en una hoja de block, para formar uno o varios mensajes que pueden difundir en su aula de clase.

Hacer un conversatorio sobre qué ventajas tiene para tu salud tu deporte favorito y menciona todo lo divertido que es.

Dinámica: Frases incompletas

Piensa en el papel que las drogas desempeñan en la comunidad reflexiona en lo que tú y el resto de la gente piensa sobre ellas.

A partir de estos pensamientos completa las siguientes frases.

- Creo que el consumo de cigarrillo, licor y sustancias psicoactivas es...
- Cuando voy por la calle veo...
- Mucha gente piensa que...
- Pero yo considero que...
- Tengo amigos que...
- No me gusta...
- La mayoría de la gente que conozco...
- Estoy orgulloso...
- Sería conveniente que...
- Si yo pudiera...
- No siempre...

Anexo 5: Prevención a las drogodependencias – guía para padres

Los padres juegan un rol esencial al prevenir el consumo de sustancias psicoactivas, pues estos además de ser los agentes con la capacidad de identificar los signos tempranos del consumo de drogas, tienen la capacidad de influir en el fortalecimiento de la autoestima de sus hijos y en la búsqueda de actividades de utilización del tiempo libre que disminuya la vulnerabilidad de los menores de estar expuestos al consumo de drogas.

Esta guía se adapta del recurso (Secretaría de Programación para la Prevención de la Drogadicción y la Lucha contra el Narcotráfico, 2011) y presenta información obtenida de (IREFREA - Instituto Europeo de Estudios en Prevención & EPAD - Equip de Prevenció del Consum i Abús de l'Alcohol i altres Drogues, n.d.).

PREVENCIÓN DROGODEPENDENCIAS

¿Qué es la prevención a las drogodependencias?

Prevenir es anticiparse a la aparición de un problema. Es decir, conocer cuáles son los factores que lo provocan e intervenir sobre ellos.

Es fomentar alternativas de ocupación del tiempo libre que ayuden a elegir estilos de vida saludables, incompatibles con el uso de drogas.

Es reforzar la autoestima del niño, la confianza en sí mismo y su capacidad para tolerar la frustración y mejorar el control emocional, de forma que su motivación por conseguir metas vaya más allá de lo inmediato y permita un esfuerzo continuado.

Es fomentar el desarrollo de habilidades y recursos personales que refuercen al adolescente y le hagan menos vulnerable frente a las presiones que ejerce el entorno para estimular el consumo de sustancias (sus amigos, otras personas de referencia, los medios de comunicación, la sociedad).

Es educar, porque se trata de promover el desarrollo integral de la persona y de favorecer su proceso de maduración, para que el contacto con las drogas, de producirse, no lleve al abuso o dependencia de las mismas. Para conseguirlo habrá que intervenir desde edades tempranas para fomentar estilos y hábitos de vida saludables que actúen como elementos de protección frente al uso indebido de sustancias.

Actividad 1: ¿Qué clase de madre/padre soy?

Los padres pueden ejercer una importante influencia en la prevención de las drogodependencias si ejemplifican comportamientos, si instituyen normas familiares, si se imponen más y mejor en la cultura de los jóvenes, reconocen las primeras señales del consumo de drogas y mantienen comunicación dentro de la familia, con otros padres y la escuela.

El siguiente cuestionario le permitirá identificar qué clase de padre es y cómo influye su comportamiento en la autoestima de sus hijos, responda con sinceridad pues no tendrá que devolver el cuestionario.

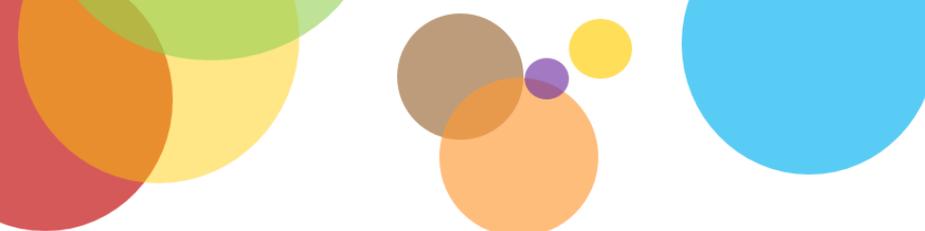
- 1.** Cuando mi hijo/a me muestra su informe de notas con una baja calificación y trata de explicarme la razón de ello, yo:
 - a.** Pienso que se trata sólo de una mala calificación en un área determinada y no le doy importancia. (0 pts.)
 - b.** Le expreso mi descontento por la mala calificación, pero lo/la felicito por las buenas notas. (5 pts.)
 - c.** Centro toda mi atención en la mala calificación y me enojo con él/ella por su fracaso. (10 pts.)

- 2.** Cuando mi hijo/a me da explicaciones del por qué no cumplió con la hora de llegada a casa en la hora convenida, yo:
 - a.** Ignoro lo que está comenzando a decirme y sólo pienso en el castigo que le voy a dar. (10 pts.)
 - b.** Acepto su explicación sin cuestionarlo/a ni castigarlo/a. (0 pts.)
 - c.** Escucho sus razones, pero le hago saber lo que estuvo mal en su comportamiento. (5 pts.)

- 3.** Si voy de compras con mi hijo/a y él/ella llora porque no le compro un juguete que desea, yo:
 - a.** Le hablo para que deje de llorar y si puedo lo/la dejo que escoja un juguete que se adecúe a mi presupuesto. (5 pts.)
 - b.** Me molesto, le pido que deje de llorar y le explico de por qué no se lo voy a comprar. (10 pts.)
 - c.** Se lo compro para que deje de llorar, a pesar de que antes le había dicho que no. (0 pts.)

- 4.** Cuando mi hijo/a no desea ir a la escuela, yo:
 - a.** Ignoro sus razones y lo/la obligo a ir. (10 pts.)
 - b.** Escucho sus razones y le permito que se quede en casa. (0 pts.)
 - c.** Discuto con él/ella las razones que tiene para no ir y trato de ayudarlo/a a resolver su problema. (5 pts.)



- 
- 5.** Cuando escucho a mi hijo/a decir cosas negativas sobre sí mismo/a, yo:
- Presto atención a lo que está diciendo y le demuestro interés en sus sentimientos. (5 pts.)
 - Pienso que es absurdo y le digo que deje de pensar tonterías. (10 pts.)
 - Dejo que hable, pienso que es algo normal a esa edad. (0 pts.)
- 6.** Si a mi hijo/a lo/la suspenden en la escuela por pelearse con un/a compañero/ a, yo:
- No digo ni hago nada, pienso que es parte de la edad. (0 pts.)
 - Vamos juntos a conversar con el profesor/a para discutir el incidente, y tratar de prevenir que este tipo de comportamiento vuelva a repetirse. (5 pts.)
 - Castigo a mi hijo/a por pelear sin escuchar ninguna explicación, porque "eso no se hace". (10 pts.)
- 7.** Cuando mi hijo/a tiene que hacer una tarea escolar, yo:
- Me siento junto a él/ella, organizo su material de trabajo y le ayudo a realizarlo. (0 pts.)
 - Me preocupo por que haga su trabajo y sólo le ayudo a resolver sus dudas. (5 pts.)
 - Lo/la dejo solo/a. (10 pts.)
- 8.** Si mi hijo/a dice que quiere beber alcohol, yo:
- Me enojo y le digo que no, enérgicamente. (10 pts.)
 - Me parece gracioso el comentario y no le presto mucha atención. (0 pts.)
 - Le digo que no es bueno que consuma y aprovecho la oportunidad para hablarle de los riesgos del consumo de alcohol. (5 pts.)
- 9.** Si mi hijo/a quiere salir a jugar afuera de la casa hasta tarde en un día de escuela, yo:
- Le digo una hora razonable para que vuelva y le pido que la cumpla. (5 pts.)
 - Le doy un "no" rotundo, sin explicarle nada. (10 pts.)
 - Lo/la dejo salir para no tener que discutir con él o ella. (0 pts.)
- 10.** Si me entero que los/las amigos/as de mi hijo/a están comenzando a fumar, o beber alcohol, yo:
- Le hago saber a mi hijo/a que está bien que se junte con esos/esas amigos/as siempre que él/ella no fume ni beba. (0 pts.)
 - Le expreso mi desacuerdo y preocupación, pero dejo que él/ella decida si desea continuar con esos/esas amigos/as. (5 pts.)
 - Le prohíbo mantener esas amistades por ser mala influencia. (10 pts.)

Resultados

Ahora suma los puntos que obtuviste. Si te dio entre:

- 0 pts. – 30 pts. Tu estilo es permisivo
- 35 pts. – 65 pts. Tu estilo es equilibrado
- 70 pts. – 100 pts. Tu estilo es autoritario

¿Qué significa cada estilo?

PADRE PERMISIVO

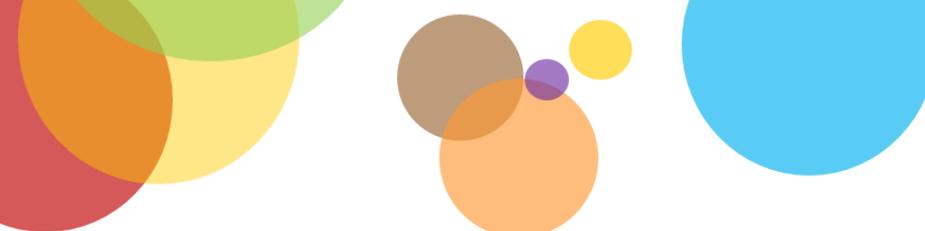
Este tipo de madre o padre, por lo general desea controlar el comportamiento de sus hijos/as, pero a la vez teme perder su cariño, por lo tanto, tienden a ser demasiado flexibles y a no poner límites a las conductas de sus hijos/as. Los niños muy tempranamente se dan cuenta de las dificultades de sus padres para normar su comportamiento, van perdiendo autoridad, pudiendo llegar a ser manipulados emocionalmente. La actitud permisiva de los padres puede tener las siguientes consecuencias en los/as hijos/as: baja autoestima, falta de confianza en sí mismos, inseguros, dependientes, inmaduros, con dificultad para tomar decisiones, dificultad para respetar normas y figuras de autoridad.

PADRE EQUILIBRADO

Este tipo de padres cree y confía en sus hijos. Manifiestan su afecto sin dificultad, confían en las capacidades de sus hijos/as para enfrentar desafíos y les ponen límites firmes y claros cuando la situación lo requiere. Logran establecer relaciones familiares basadas en el respeto, la tolerancia y la aceptación entre todos los miembros de la familia. Como consecuencia, sus hijos suelen tener alta autoestima y confianza en sí mismos, son responsables y se sienten capacitados para tomar sus propias decisiones.

PADRE AUTORITARIO

Este tipo de padres es demasiado exigente y trata de controlar a sus hijos por medio de advertencias, amenazas y descalificaciones. Tienden a ser padres que no confían en las capacidades de sus hijos para enfrentar los problemas, por lo cual ponen muchos límites, controlando permanentemente la conducta de sus hijos/as. Por lo general, utilizan el sistema "premios y castigos" para enseñar a sus hijos. Con este tipo de actitudes y prácticas, lo más probable es que los hijos se rebelen y los padres pierdan la autoridad sobre ellos. Los hijos sufren las siguientes consecuencias negativas: baja autoestima, inmadurez, poca confianza en sí mismos, depresión, falta de independencia, frustración y agresividad, rebeldía frente a las normas y figuras de autoridad.



Actitudes paternas preventivas del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas en niños y niñas

La drogodependencia se ha convertido en los últimos años en uno de los problemas más graves que afecta a niños y jóvenes, tanto por el número cada vez mayor de personas que consume, como por la forma en que lo hacen. Siendo los 13 años la edad promedio en que comienzan a consumir.

Como padre o madre de un niño o preadolescente, usted tiene una oportunidad especial, pues su hijo/a se encuentra en una edad en la que aún acepta la guía de sus padres. Es un momento en el cual usted puede dialogar abiertamente con su hijo/a acerca de los peligros del abuso de las drogas, y prepararlo/a para enfrentar las situaciones en las que se le incite a consumirlas.

Tenga en cuenta que los niños con alta autoestima son menos vulnerables de perderse en el mundo de las drogodependencias. Por ello, a continuación ponemos en su conocimiento algunos elementos para fortalecer factores protectores del consumo al interior de su familia.

AFEECTO

- Reconocer que cada hijo/a es único/a, aprender a conocerlo/a y aceptarlo/a tal cual es.
- Asegurarse que se siente querido/a demostrándole cariño permanentemente a través del contacto físico y verbal.
- Confiar en él/ella y demostrárselo.
- Estar disponible para escucharlo/a y compartir pequeños momentos.
- Respetar su privacidad.
- Ayudarle a que tenga éxito en las cosas que emprende y a enfrentar fracasos y errores.

COMUNICACIÓN

- Respetar sus opiniones.
- Corregir sin descalificar, ridiculizar, sermonear o comparar.
- Reconocer nuestros errores.
- Expresarle nuestros sentimientos.
- Buscar conciliar sus necesidades con las nuestras.
- Promover un clima de creatividad y humor.
- Promover el uso del tiempo libre en familia.

LÍMITES

- Establecer normas claras y velar porque se respeten.
- Promover la autonomía, manteniendo el cariño y los límites.
- Establecer consecuencias claras y adecuadas para cada tipo de transgresión.
- Aprender a decir "NO".

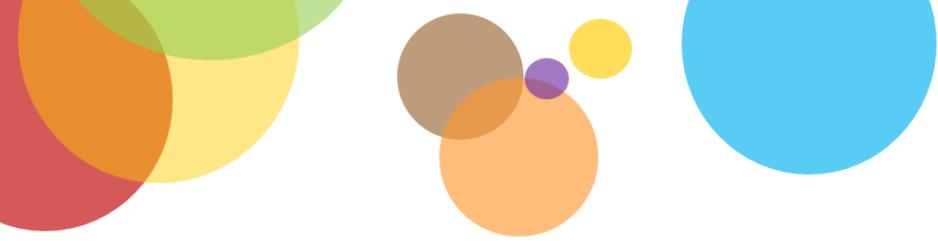
Actividad 2: ¿Conoces a tu hijo?

En la mayoría de los casos, existe un contacto diario entre padres e hijos. Ahora bien, les preguntamos ¿quiere esto decir que conoces a tus hijos?, ¿Sabes de verdad lo que piensan, creen, desean o temen?

A continuación, encontrarás algunas preguntas, que te permitirán reflexionar sobre que tanto conoces a tus hijos.

	SI	NO
¿Sabes qué música le gusta a tu hijo?		
¿Sabes qué tipo de películas le gusta ver?		
¿Conoces a sus amigos, conoces sus nombres?		
¿Sabes que juega tu hijo con sus amigos?		
Si juega video juegos ¿Sabes qué juegos juega?		
¿Sabes qué hace tu hijo cuándo tú trabajas?		
¿Sabes dónde y con quién está?		
¿Sabes si es feliz?		
¿Sabes qué quiere ser de mayor, cuáles son sus ilusiones?		
¿Sabes a qué le teme tú hijo?		
¿Sabes si él tiene la forma de superar sus miedos?		
¿Crees que te pediría ayuda si tiene problemas?		
¿Sabes si tu hijo conoce los riesgos del consumo de drogas?		

Si contestaste SI a la mayoría de preguntas, entonces conoces bastante a tu hijo, pero seguro que al contestar el cuestionario te has dado cuenta que hay aspectos de los que deberías saber más.



Por ello, es importante que dialogues con tu hijo, para que aprendan a identificar los problemas, a enfrentarse a ellos y a saber pedir ayuda siempre que la necesiten; una buena manera de mantener una comunicación con ellos es buscando actividades comunes para el uso del tiempo libre, cosas que les guste a hijos y padres por igual.

RECUERDA QUE ES IMPORTANTE...

- Buscar alternativas de tiempo libre para nosotros y para nuestros hijos y ofrecerles diferentes opciones para un ocio saludable
- Enseñar a nuestros hijos a tolerar el aburrimiento. ¡Es muy sano!
- Observar cómo se relaciona nuestro hijo. Si crees que tiene problemas para decir que “no” a los amigos, o busca demasiado la aceptación del grupo, trabaja con él, fomentando su autoestima e independencia.
- Fomentar el espíritu crítico de nuestros hijos. Hazles pensar sobre si todos los mensajes que reciben de la tele, Internet, etc., son verídicos.
- Enséñales a contrastar información de diferentes sitios, por ejemplo, la de ustedes como padres y la de amigos, profesores, tutores, etc.
- Enséñales a no conformarse con lo que les dicen, sin pensarlo. Las drogas son un mercado más.

¿Cómo saber si mi hijo consume drogas y qué hacer ante esto?

No existe una regla infalible para saber, a simple vista, si un joven consume o no. Cuando lleva un tiempo haciéndolo suele resultar más fácil de detectar, pero al principio no siempre lo es.

En el siguiente cuadro vamos a hablar de una serie de indicadores; de circunstancias que pueden servir como “pistas” para estar especialmente atentos. Pero, el hecho que se dé alguna de las circunstancias que describimos a continuación no significa que sus hijos estén consumiendo drogas, si varios de estos indicadores se dieran al mismo tiempo, debería seguir de cerca lo que sus hijos hacen, y ver cómo evolucionan.



INDICADORES

- Empieza a faltar a clases.
- Reducción en el rendimiento escolar.
- Cambios radicales en su grupo de amigos.
- Empieza a ausentarse muy a menudo de casa, y en otros horarios.
- Cambios en el carácter, puede estar más agresivo y/o más aislado.
- Agresividad cuando empiezan a hablar de drogas.
- Cambios en la alimentación y/o sueño.
- Cambios de humor bruscos.
- Conocimiento de amistades que consumen drogas.
- Empiezan a desaparecer pequeñas cantidades de dinero de la casa.
- Cambios físicos visibles, como pupilas dilatadas o contraídas, ojos enrojecidos, congestión nasal y reacción lenta a movimientos.

Cada familia tiene su propio estilo educativo, sin embargo, te presentamos actitudes que pueden reducir la vulnerabilidad de consumo de drogas en tus hijos.

COMPORTAMIENTOS A FOMENTAR

- Fomentar el diálogo, hablar de sus problemas, errores y dificultades enseñándoles a buscar soluciones para resolver sus dudas.
- Tener una actitud positiva y comprensiva hacia tus hijos. Reforzar su autoestima, haciéndoles ver que pueden conseguir sus metas con esfuerzo y constancia.
- Crear normas que regulen la convivencia entre todos. Estas normas deben ser lógicas y estar debidamente explicadas.
- **NO** despreocuparse de los asuntos de sus hijos, aunque se quejen, necesitan que estemos pendientes de sus estudios, exámenes, amigos, comidas, etc.
- No exceder en el autoritarismo, no imponer normas demasiado estrictas y sin razón de ser.
- No sobreproteger a los hijos, deje que observen algunas de las consecuencias desagradables de sus errores.

Anexo 6: Proyecto de vida – taller para padres

Los padres de familia son los principales actores en la formación de los hijos, por lo que el crecimiento personal de los padres, madres o acudientes fortalece el proceso de educación emocional y en valores de los hijos. De esta manera, las relaciones al interior de la familia se reflejan en el comportamiento de los niños en la escuela y el barrio, por lo que tener padres con un proyecto de vida definido permitiría tener hijos con una visión diferente del mundo, una mayor autoestima y una mejor formación en valores.

La siguiente guía ofrece la oportunidad a los padres de familia de crear su proyecto de vida, aumento su conocimiento personal. Esta guía fue adaptada de (Grupo Consultoria, 2000).



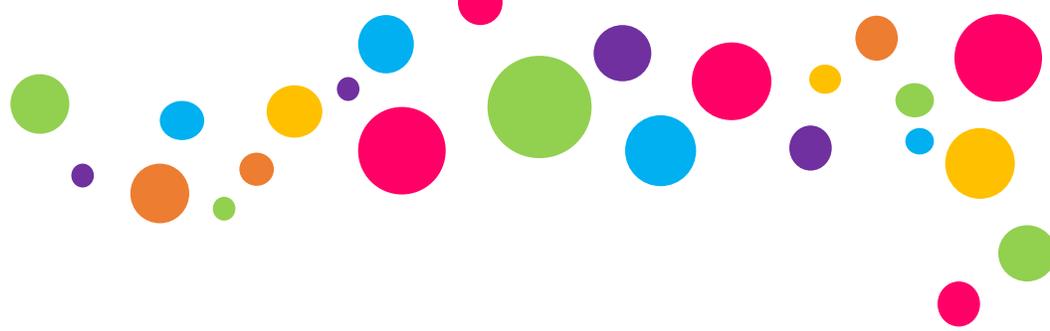
Mi Proyecto de vida

*Esta es una invitación para que sus
sueños y deseos se conviertan en destinos
de vuelo para su proyecto de vida*

Nombre:

Lugar de Nacimiento:

Ocupación:



Misión

Piense en su propósito actual, esto le ayudará a descubrir cuál es su misión personal.

Una forma de definir la misión comienza por meditar sobre las cosas que son importantes para nosotros, identificar mis valores, estudiar los diferentes roles que desempeñamos en nuestra vida (trabajador, líder, padre, hijo, etc.), meditar un rato sobre nuestros dones, las cosas que hacemos bien, las actividades que nos apasionan y nos llenan, las que verdaderamente nos hacen felices.

La misión se refiere a la idea del porque un individuo cree que está vivo

La visión no es lo mismo que la misión. Misión es similar a dirección, a un encabezamiento general. La visión es un destino específico, la imagen de un futuro deseado. Se puede decir que nada ocurre hasta que existe una visión. Pero también podemos decir que una visión sin misión, sin vocación, es sólo una buena idea.

Escriba en el siguiente cuadro su misión, recuerde que la misión es la respuesta a las preguntas ¿Qué rol desempeño en este momento de mi vida? ¿Cuáles son las cosas que me apasionan? Y ¿Cuáles son las cosas que me hacen verdaderamente feliz?

Visión

¿Qué deseo lograr?

Visualícese en 5 años, si usted pudiera ser la persona que desea: (no escriba las respuestas a las siguientes preguntas, medite sobre ellas)

- ¿Cuáles serían sus cualidades?
- ¿Qué bienes materiales le gustaría poseer?
- ¿Cuál es su entorno ideal para vivir?
- ¿Cuáles son sus deseos respecto a su salud, su estado físico y todo lo que tiene que ver con su cuerpo?
- ¿Qué tipo de relaciones le gustaría tener con sus hijos?
- ¿Cuál sería su situación profesional ideal?
- ¿Qué repercusiones quisiera lograr con sus esfuerzos?
- ¿Qué le gustaría aprender?
- ¿A dónde le gustaría viajar?
- ¿Cuál es su visión para la comunidad o sociedad donde vive?

Si en 5 años, después de obtener sus anhelos más deseados, una prestigiosa revista publicara un artículo sobre usted ¿Cómo lo describiría? ¿Qué resaltaría acerca de usted? ¿Por qué le gustaría ser recordado?

Escriba en el siguiente cuadro su visión, recuerde que la visión es la respuesta a las preguntas (visualizándose en 5 años) ¿Cómo me veo? ¿Cómo me describiría? ¿Qué objetivos he alcanzado?

Redondeado rectangular con fondo rosa claro y líneas horizontales para escribir.



Valores

Si al reflexionar sobre su visión personal, una voz interior le dijo “ese no soy yo”, es probable que lo que haya sentido fuese la afectación de un valor personal profundo.

Los valores son percepciones profundamente arraigadas de lo que estimamos. Pueden provenir de muchos lugares: nuestros padres, nuestra religión, la gente que admiramos, la cultura, la escuela, entre otros. Muchos de los valores se adquieren en la infancia, pero también adoptamos otros cuando somos adultos.

Como siempre, existe una diferencia entre nuestros “valores declarados”, los que proclamamos en público, y nuestros “valores en acción”, los que guían nuestra conducta y nos hacen tomar decisiones.

Una manera de escoger sus valores fundamentales es escoger de la siguiente lista 15 que resaltan como componentes del modo de vida al que aspira. Luego que tiene 15 imagínese que sólo puede quedarse con 10 ¿cuáles negociaría? Ahora debe renunciar a 5 más, reflexione ¿A qué valores no renunciaría? (siéntase en libertad de agregar sus propios valores a la lista).

- Afecto
- Amistad
- Armonía Interior
- Artes
- Ascenso y Progreso
- Autoestima
- Aventura
- Ayuda a la Sociedad
- Caridad
- Cambio y Variedad
- Capacidad de Decisión
- Compañía de personas honestas
- Competencia
- Comunidad
- Conciencia Ecológica
- Conducta ética
- Conocimiento
- Cooperación
- Creatividad
- Crecimiento
- Democracia
- Desafíos Físicos
- Desarrollo Personal (vivir en plenitud)
- Eficiencia

- Entusiasmo
- Equilibrio
- Estabilidad Laboral
- Excelencia
- Fama
- Familia
- Franqueza
- Ganancias económicas
- Honestidad
- Independencia
- Influencia sobre los demás
- Integridad
- Intimidad
- Lealtad
- Libertad
- Liderazgo
- Mérito
- Orden (tranquilidad, estabilidad)
- Participación
- Pericia
- Plenitud
- Poder y autoridad
- Prestigio intelectual
- Pureza

- Reconocimiento
- Refinamiento
- Relaciones valiosas
- Religión
- Reputación
- Respeto
- Responsabilidad
- Riqueza
- Sabiduría
- Seguridad
- Serenidad
- Servicio público
- Status
- Supervisión
- Trabajo gratificante
- Tranquilidad Económica



Escriba en el siguiente cuadro sus valores fundamentales ¿En qué principios fundamentales creo? ¿Qué creencias no negocio?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Recursos

Los recursos son todo lo que tienes dentro de ti que te puede ayudar o facilitar el logro de tus sueños, tu crecimiento y desarrollo. Algunos ejemplos de estos recursos son:

- Tu inteligencia
- Tus experiencias
- Tus conocimientos
- Tu salud
- Tus aptitudes
- Tus sentimientos y afectos
- Tu creatividad
- Entre otras

¿Cuáles son tus recursos? ¿Qué te caracteriza?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Oportunidades

Las oportunidades son todo lo que existe en el entorno que te puede facilitar el alcance de tus objetivos y el logro de tus sueños. Estas pueden ser:

- Tu trabajo
- Tus estudios
- Tu pareja
- Tus amigos
- Tu familia
- Tus grupos sociales

¿Cuáles son tus oportunidades?

• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____

Limitaciones

Es lo que tienes dentro de ti que podría llegar a impedir el logro de tus sueños, tu crecimiento y el desarrollo de tus aptitudes. Algunos ejemplos son:

- Problemas de salud
- Problemas emocionales
- Problemas psicológicos
- No haber desarrollado ciertos recursos
- Falta de conocimiento o experiencia

¿Cuáles son tus limitaciones?

• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____



Amenazas

Son aquellos factores del entorno que podría dificultar o poner en peligro el logro de tus sueños. Estas pueden ser:

- Inseguridad o violencia social
- Relaciones familiares y sociales autodestructivas o estancadas
- Problemas de adicción y dependencias
- Exceso de competitividad
- Aumento de la pobreza

¿Cuáles son tus amenazas?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Dimensión emocional, social, espiritual, física e intelectual

La dimensión emocional comprende la flexibilidad, el manejo de sentimientos, la libertad (derecho de decidir por ti mismo), la voluntad (derecho y disponibilidad de convertir tus decisiones en hechos), la vivencia de los valores, la autoimagen realista, entre otros.

La dimensión social se relaciona con la comunicación, las relaciones con la familia, los amigos, los compañeros y el manejo de conflictos.

La dimensión espiritual es el sentido de trascendencia, la amistad, las redes humanas, la vocación de servicio y contribución, la percepción y relación con Dios, etc.

La dimensión física está ligada a la higiene personal, la nutrición, los exámenes preventivos, el ejercicio, la relajación, la nutrición, el manejo de la sexualidad y demás aspectos relacionados.

Finalmente, la dimensión intelectual comprende el desarrollo de aptitudes, el pensamiento positivo, el aprendizaje y los conocimientos.



Identifique su realidad hoy teniendo en cuenta su dimensión emocional, social, espiritual, física, intelectual y financiera

Green rounded rectangular box with six horizontal lines for writing.

Ahora, defina su mañana deseable

Yellow rounded rectangular box with six horizontal lines for writing.

Seleccione una actitud o conducta que requiera fortalecer

Light blue rounded rectangular box for writing.

Seleccione una actitud o conducta a la que requiera renunciar

Light purple rounded rectangular box for writing.

Gerenciando mi proyecto de vida

Para alcanzar mi proyecto de vida debo ejecutar un plan de acción en el que me establezca objetivos y programe tareas y actividades que me permitan acercarme más al logro de mis sueños.

Reflexione sobre:

¿Qué he hecho bien?

¿Qué dificultades he tenido?

¿Qué podría hacer diferente?

*Tenga metas claras y
definidas*



Revise regularmente:

*¿Cómo voy con mis
metas?*

*Establezca y ejecute
un plan de acción*

Anexo 7: Aprendiendo la asertividad – guía para estudiantes

La asertividad suele definirse como un comportamiento comunicacional en el que la persona ni se agrede, ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que expresa sus convicciones y defiende sus derechos.

Se trata de una comunicación vinculada a la alta autoestima y que puede aprenderse como parte de un proceso amplio de desarrollo emocional. Constituyéndose como una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante, típica de la ansiedad, culpa o la rabia.

La asertividad impide que seamos manipulados por los demás en cualquier aspecto además de valorar y respetar a las demás recíprocamente.

La asertividad comienza con la creencia de que todas las personas tienen derechos básicos incluyendo los siguientes:

- 1) Ser tratados con respeto y consideración.
- 2) Tener y expresar directamente opiniones propias y sentimientos, incluido el enfado.
- 3) Expresar talentos propios e intereses a través de cualquier medio.
- 4) Equivocarse.
- 5) Marcar sus propias prioridades para satisfacer sus necesidades.
- 6) Ser escuchado y tomado en serio.
- 7) Ser independiente
- 8) Pedir a alguien que cambie su conducta, cuando viola derechos ajenos

Esta guía fue adaptada de (Arranz Beltrán, n.d.), y tiene el objetivo de generar habilidades de comunicación asertiva, que permitan prevenir, mediar y resolver conflictos en las relaciones interpersonales de los estudiantes de la institución.



Aprendiendo de la asertividad

¿Cómo podemos responder negativamente en situaciones difíciles sin agredir a nadie?

Actividad 1: la palabra NO

Discute con tus compañeros las siguientes preguntas:

- ¿Qué te parece la palabra NO?
- ¿Te gusta decir NO?
- ¿Dices NO con frecuencia?
- ¿Hay alguien que dice NO frecuentemente?

Actividad 2: Escenificando situaciones incómodas

Reúnete con algunos de tus compañeros y escenifica situaciones en las que quisieras o podrías usar la palabra no. A continuación te damos algunos ejemplos, pero puedes usar tu imaginación para crear nuevas situaciones.

- ¿Puedo usar esa pintura? NO
- ¿Me das la mano? NO
- ¿Puedo salir a jugar en la calle? NO



Actividad 3: Entendiendo las razones

En muchas ocasiones nos molestamos cuando nos responden NO a nuestras peticiones, pero es importante entender las razones que llevan a la otra persona a decir NO. Analicemos las siguientes situaciones:

- 1.** Una niña en un determinado momento no quiere jugar contigo y dice NO, y es que no.

¿Podemos averiguar con respeto por qué será?

- 2.** Un niño no te presta sus colores y te dice NO.

¿Será que no ha terminado su dibujo?

¿Su mamá le habrá prohibido prestar sus colores?

¿Le has roto los colores en el pasado?

- 3.** Mamá, papá o hermanos te dicen regularmente que no puedes hacer ciertas acciones.

¿Te imaginas cuáles pueden ser sus razones?

Actividad 4: Reflexión

Comuniquemos al grupo nuestra opinión acerca de estas preguntas:

- ¿Qué nos parece ahora la palabra NO?
- ¿Siempre que nos piden algo tenemos que decir que sí?
- ¿Tenemos derecho a decir que NO?
- ¿Es útil esta forma de responder?
- ¿En qué ocasiones deberíamos decir NO?
- ¿Qué otras formas de responder podemos usar?
- ¿Qué deberíamos hacer cuándo alguien nos contesta NO?



Actividad 5: ¿Quién es la señora NO?

- La señora NO nos ayuda a decir a los demás que hay cosas que nos molestan, que nos hacen daño, que no aceptamos, Nos ayuda a protegernos y defendernos.
- No debemos utilizarlo para salirnos con la nuestra.
- Aparece cuando ya hemos dicho de otras maneras lo que pensamos y lo que queremos sin conseguir que nos respeten.



Anexo 8: Formación de hábitos saludables – Información para padres

El éxito escolar está directamente vinculado con la formación de hábitos de estudio y está demostrado que los estudiantes con bajo rendimiento escolar, no saben estudiar, ni les han enseñado.

Por ello se propone, con este folleto, sensibilizar a los padres de familia, sobre la importancia de implementar hábitos de estudio en el hogar, para facilitar el aprendizaje en sus hijos.

Este folleto contiene información adaptada de (Fundación Formación Empleo Miguel Escalera FOREM, 2000; Nestlé - KLIM, n.d.).

Formando en hábitos de Estudio

Formando en hábitos de estudio.

El estudio es una forma de trabajo y como todo trabajo, requiere un aprendizaje.

Aprender a estudiar no es más fácil ni más difícil que el resto de los aprendizajes que realizamos a lo largo de nuestra vida.

Está demostrado que el fracaso en el estudio, en gran parte, es debido a que el alumno o alumna no sabe estudiar, ni le han enseñado.

El que los niños no quieran hacer las tareas, no sólo es culpa del televisor, videojuegos y nuevas tecnologías, hay otros factores que influyen en esto como el que no se les haya formado el hábito desde pequeños.



¿Y cómo se forma un hábito?

Con repeticiones y estableciendo rutinas en las que se incluya esta actividad, por ejemplo: llegar del colegio, cambiarse el uniforme, almorzar, hacer las labores escolares, para luego tener tiempo libre para jugar y esperar que llegue el momento de dormir.

Así es también importante que como padres les ayudes a formar hábitos, también lo es que estén dispuestos a acompañarlo, ayudarlos y facilitar los materiales necesarios. Por eso es recomendable que te sientes con tus hijos en un espacio bien iluminado, con buena ventilación y que cuente con un escritorio o mesa para apoyar, y que te muestres interesado en los temas.



Formando en hábitos de Estudio

¿Cómo puedes contribuir a motivar a los niños al momento de realizar sus tareas?

Identifica el tiempo de resistencia del niño, el tiempo que puede mantenerse en una misma actividad. Los niños de jardín hasta los ocho años pueden permanecer de 30 a 45 minutos haciendo la tarea.

Puedes hacer convenios con ellos, motivándolos con una salida, con comer un helado, hacer un juego o con alguna actividad que le guste, para hacer una pausa y luego terminar con la tarea.

La idea no es quedarse horas y horas sentado porque después de media hora los niños perderán la atención.

Evita al máximo los distractores, es decir, mientras se encuentren haciendo la tarea no prendan el televisor y permite visitas de amiguitos en horarios donde sepas que ya terminaron las tareas.

Utiliza materiales autodidácticos para hacer más divertida la actividad, además que le será más fácil aprender.

Algunas Estrategias:

- **Planificación del estudio:** confeccionar un horario, estableciendo el tiempo dedicado a cada una de las tareas que realizan los niños a lo largo del día.

- **Lectura rápida y comprensiva;** establecer el propósito de la lectura, leer en voz alta, formular preguntas sobre el texto, buscar el significado de palabras desconocidas, mantener una velocidad constante, utilizar un puntero para señalar la lectura.

- **Subrayado:** resaltar las palabras clave de un tema para luego escribir la idea principal del texto.

- **Memorización y esquema:** elaborar mapas conceptuales y cuadros sinópticos que sirven para recordar el contenido estudiado y establecer relaciones existentes entre las ideas principales.

- **Apuntes:** Utilizar sus propias palabras en lugar de anotar exactamente lo que dice el libro, el profesor, etc. A menos que sean fórmulas o leyes.

- **Actividades de repaso:** Afianzar lo estudiado y aclarar aquellos aspectos que no han quedado claros.



Anexo 9: Terapia Gestalt – Mi niño interior

Una de las herramientas más importantes al capacitar a los niños para enfrentarse a la solución de problemas, y que les forman buenas prácticas que pueden prevalecer en sus vida hasta la edad adulta es la alta autoestima.

La autoestima empieza a generarse desde los primeros años de la infancia. Esta se ve influenciada por los adultos que rodean al niño. En este sentido, las palabras, gestos actitudes y conductas hacen que el individuo se sienta bien o mal. Cuando las situaciones que hacen sentir al niño bien o mal se repiten una y otra vez, el niño se va haciendo a una idea de sí mismo y empieza a crease una conciencia en la que puede o no ser digno de ser amado.

Esta terapia se orienta a la reflexión y la concientización de los padres de familia de la importancia de formar hijos con una autoestima elevada y de la importancia de ayudar a sus hijos a cerrar heridas que pueden en un futuro afectar sus relaciones sociales.

Esta terapia se base en el la psicología Gestalt, la cual no se desarrolla por medio de guías, ni talleres, sino por medio de las fantasías inducidas y de la relajación guiada, por lo que el documento presentado a continuación se constituye en una guía para el docente que desee realizar la actividad con padres de familia.

Esta guía cuenta con actividades adaptadas de: (Falcón Flores, 2005; La Mente es Maravillosa, n.d.; Psicología y Consciencia, n.d.).

Taller Gestalt – Mi niño interior

¿Qué es una terapia Gestalt?

La terapia Gestalt es una psicoterapia que busca ayudar a los participantes a curar heridas psicológicas y sobreponerse a ciertos síntomas, esta terapia permite al participante llegar a ser más completo, más creativo y a liberarse de bloqueos y asunto inconclusos que disminuyen su satisfacción, crecimiento y auto-realización.

Contactando y sanando al niño interior

Agenda de la actividad:

- 1.** Definición del niño interior
- 2.** Fantasía guiada
- 3.** Mensajes
- 4.** Claves para la formación de hijos con autoestima alto.

Desarrollo de las actividades:

1. Definición del niño interior

El niño interior representa nuestra esencia y tiene que ver con cualidades como la inocencia, pureza y alegría. Entonces el trabajo con el niño interior es un proceso de sanación a través del corazón.

Desde la fragilidad o vulnerabilidad infantil, en algún momento pudimos sentirnos sin recursos y heridos; en muchos casos, las heridas no se han sanado y continúan

acompañándonos de adultos. Algunas de estas heridas nos pueden hacer reaccionar de forma compulsiva. Por ello, puede decirse que cuando reaccionamos de forma desproporcionada o incomprensible, es el niño interior expresando su herida a través del adulto. En este sentido, todas nuestras heridas son infantiles, incluso las que nos suceden de adultos son una réplica de las que ya nos precedieron.

Por tanto, cuando queremos reconciliarnos con nuestra familia, es donde el trabajo con el niño interior cobra más importancia, porque es el niño herido, y su concepto de un amor idealizado, el que nos impide tener una imagen real de nuestros padres, y el que nos impide de adultos aceptarlos tal y como son.

2. Fantasía guiada

En un estado de relajación (propiciado por el ambiente por medio de aromas, texturas, iluminación, sonidos, etc.) imaginar que hacen un viaje a la infancia y llegan a los 7 u 8 años de edad. Trata de visualizar cómo eras físicamente. Imagínate a ti mismo de pequeño en tu habitación solo ¿Qué hacías cuando estabas en tu cuarto a solas? ¿Qué muebles había en tu cuarto? ¿Qué colores ves en las paredes? ¿A qué jugabas? Etc.

Cuantos más detalles reales visualices en tu mente, mejor efecto causará el ejercicio. Ahora imagínate a ti mismo como eres ahora, estas entrando en la habitación que tenías cuando eras pequeño, abres la puerta y te ves a ti mismo de niño, cabizbajo e inseguro. Acércate a ese niño herido, temeroso, sensible y pregúntale qué sucede, escúchalo, compréndelo, abrázalo, dale protección, amor etc. Trátalo como te hubiera gustado que te trataran en la niñez. Dale cariño y comprensión, dile que a partir de ahora estará a salvo, que lo cuidarás y lo aceptarás como se lo merece.

Ahora, recuerda a todos los adultos con los que convivías a en esa época de sus vidas. Recuerden una vivencia de la infancia que haya sido desagradable, reflexiona sobre las cualidades o recursos que le hicieron falta a su mamá, su papá o adulto involucrado para que la escena hubiera sido agradable para él.

3. Mensajes

Luego de salir del estado de relajación, se les pide a los participantes que comuniquen el aprendizaje que obtuvieron de la reflexión, haciendo énfasis en que surjan comentarios relacionados con la importancia de desarrollar en los hijos una buena autoestima. Entendiendo que hay dos puntos clave en este desarrollo, una es el derecho a equivocarse y la otra es el derecho a ser visibles en el hogar.

Los participantes deben entender que muchas de las actitudes negativas de los adultos, son el reflejo de heridas infantiles que la persona no ha sanado, y que muchas veces estas heridas son causadas porque los niños no tienen la capacidad para razonar los motivos por los que sus padres los ignoran en algunas ocasiones, los tratan mal o le niegan algunos privilegios. Sin embargo, la formación de hijos con autoestima alto puede prevenir que las heridas creadas se queden abiertas hasta la edad adulta.

4. Claves para la formación de hijos con autoestima alto

Es importante comunicar a los padres que la autoestima alta no tiene que ver con la riqueza económica familiar, la educación, la clase social, la profesión de los padres o el hecho de que la madre esté siempre en casa. Con lo que sí está relacionada la alta autoestima, es con la calidad de la relación familiar entre los niños y los adultos.

Algunas características que ayudan a formar hijos con autoestima elevada son:

- 1.** El niño siente una total aceptación de sus sentimientos y pensamientos.
- 2.** El niño se desenvuelve en un contexto con límites definidos e impuestos con claridad.
Estos límites son justos, no opresores y negociables. Es decir, no se le da una libertad ilimitada.
- 3.** Los padres tienen normas elevadas y altas expectativas en lo que respecta al comportamiento de sus hijos. Tienen expectativas morales y de rendimiento que se transmiten de forma respetuosa y no opresiva, se reta al niño a ser lo mejor que puede ser.
- 4.** El niño experimenta respeto hacia su dignidad como ser humano. Los padres no utilizan la violencia, la humillación o el ridículo para controlar y manipular. Los padres se toman en serio las necesidades y deseos del niño.
- 5.** En sus hogares prevalece la autoridad y no el autoritarismo. Los padres reconocen los logros de los hijos y se centran más en lo positivo que en lo negativo.