

Maestría en Pedagogía

Promoción de Estilos de Vida Saludable
en el Ámbito Escolar

Carlos Alberto Pamplona López



Universidad[®]
Católica
de Manizales

VIGILADA MINEDUCACIÓN

Vicerrectoría Académica

**Unidad Institucional de
educación a distancia**

PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL ÁMBITO ESCOLAR

CARLOS ALBERTO PAMPLONA LÓPEZ

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES

MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA

MANIZALES

2018

PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL ÁMBITO ESCOLAR

CARLOS ALBERTO PAMPLONA LÓPEZ

**Trabajo presentado como Proyecto de grado para optar al título de
Maestría en Pedagogía**

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES

MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA

MANIZALES

2018

TABLA DE CONTENIDO

Promoción de estilos de vida saludable en el ámbito escolar	6
Descripción del problema.....	6
Pregunta De Investigación.....	10
Objetivos	10
Objetivo general	10
Objetivos específicos.....	10
Justificación.	11
Introducción	14
Estado del arte.	18
Investigaciones estilos de vida saludable en Colombia	18
Investigaciones promoción de estilos de vida saludable en Hispanoamérica.....	22
Principales hallazgos de los antecedentes.....	26
Marco teórico	28
Sentidos de la transversalidad y los estilos de vida saludable: retos para la escuela.	28
Los estilos de vida saludable.	32
Tipos de estilos de vida saludable.	34
Normatividad.	35
Pedagogía y cultura, reflexiones e incidencias en el ámbito escolar	39
La pedagogía y su trasegar.	40
Momentos y características de la pedagogía.....	42
Metodología	46
Enfoque de investigación.	46
Diseño metodológico.....	49
Técnicas e instrumentos.	50
Autobiografía.	50
Entrevistas.	51
Notas de campo o diario de campo.....	51
Población y unidad de análisis.	51
Análisis y discusión.....	53
Estilos de vida saludable.	55
Pedagogía.....	65
Conclusiones	78

Sugerencias y recomendaciones	80
Referencias Bibliográficas	81
ANEXOS	85

Promoción de estilos de vida saludable en el ámbito escolar

Descripción del problema

La Institución Educativa Monseñor Alfonso de los Ríos ubicada en el Corregimiento de Arauca, municipio de palestina caldas, oferta una educación con modalidad académica y hace un énfasis en gestión empresarial, la cual no se encuentra totalmente articulada a la media vocacional. Es una institución que cuenta con su PEI de acuerdo a las necesidades del contexto, su metodología sigue en cuestionamiento debido a que el modelo pedagógico transita por una serie de metodologías no articuladas y es flexible en este aspecto, aunque no se debe desconocer que es un modelo pedagógico tradicional. A la fecha está actualizando sus proyectos pedagógicos transversales obligatorios, para así dar cuenta de requerimientos por parte de los entes de vigilancia del Departamento, sin embargo, es oportuno aclarar que se cuentan con unos espacios para realizar una planeación y ejecutar los proyectos aludidos.

Debido a una serie de situaciones que afectan su contexto, caso específico de consumo de sustancias psicoactivas, no utilización adecuada del tiempo libre, permisividad por parte de autoridades a una serie de actos que afectan la cotidianidad de la comunidad, ausencia de escenarios para practicar actividades de carácter deportivo, cierre de la única sede para la prestación de los servicios de salud, informalidad, desempleo, violencia intrafamiliar, pérdida del arraigo familiar, abandono; son una serie de situaciones que afectan un entorno que es considerado en alto nivel de vulnerabilidad.

Se puede determinar entonces, que, al no contar con escenarios adecuados, posiblemente se está prestando a generar una serie de actividades que van en detrimento de los propios estilos de vida saludable, permite el formarse una serie de barras o grupos que dedican su tiempo a consumo de sustancias prohibidas y no prohibidas.

El caso específico de la unidad familiar ha sido un factor que profundiza y agudiza la problemática, padres que acompañados de sus hijos consumen bebidas alcohólicas, la escuela como lugar de refugio es una especie de guardería, desinterés por los resultados obtenidos en su desempeño académico y comportamental.

A nivel interinstitucional, los entes territoriales: gobernación, alcaldía municipal, policía nacional, no tienen unas políticas claras que permitan intervenir de una forma adecuada el contexto, la permisividad, el poco apoyo a obras de infraestructura, el desentendimiento de las necesidades comunales, la no rigurosidad en la aplicación de las respectivas medidas legales, fomentan una cultura de la ilegalidad que desborda los límites.

Si efectuamos una mirada a nuestro pasado se visualizan una serie de actos que al parecer, convierten en familiar la violencia generalizada: intervención de grupos ilegales asesinando sin clemencia a generaciones completas con el argumento de la “limpieza social”, años 1998, 2001 y 2003; actos vandálicos entre bandas por adquirir el dominio del expendio de drogas. También es importante reconocer que en el silencio y el miedo se encuentran una serie de grandes males, existe una falta de solidaridad que asombra a la sociedad completamente, asumiendo un individualismo que posiblemente en causante de que la historia se siga repitiendo. El irrespeto total por las autoridades militares y civiles, la propia familia, son el fiel reflejo de un Arauca que pareciera actuar sin la más mínima contemplación por el respeto de la dignidad humana.

Un ambiente de facilismo que corroe las entrañas de nuestro pueblo, más cuando en estos momentos se ha dado a conocer una veta de oro en un sector ubicado aproximadamente a 20 kilómetros del casco urbano, una fiebre que está haciendo desertar una cantidad considerable de estudiantes, quienes, apoyados por la propia familia con el argumento del sustento, se olvidan que el proceso educativo y de formación es fundamental para su trascendencia personal, social y familiar.

Evocando un pasado no muy reciente, la idiosincrasia de Arauca tenía otras connotaciones: unidad de gremios para las celebraciones religiosas: la fiesta de la virgen del Carmen, la celebración del día de la cruz, fiestas decembrinas, cumpleaños del corregimiento, semanas culturales realizadas por la Institución educativa, la solidaridad total ante las necesidades apremiantes de la comunidad... pero estas épocas han deformado dicha historia y hoy tan siquiera se realiza una festividad como es el de la virgen del Carmen, pero con todo su furor se realizan los carnavales del río Cauca, como una celebración anegada de licor y drogas a granel, olvidándonos de otras perspectivas en lo cultural, pareciera que la historia nuestra estuviese condenada al desorden total, son unos actos que trascienden la propia condición humana poniendo en riesgo hasta la propia vida.

Nuestra cotidianidad se sume en la alegría y la tristeza y son buenas causas para celebrar, es una desmesura que afecta generaciones completas, por ello considero valioso asumir a Márquez (1994 en Aldana) quien en un párrafo trágico resume a nuestro Arauca:

Esta encrucijada de destinos ha forjado una patria densa e indescifrable donde lo inverosímil es la única medida de la realidad. Nuestra insignia es la desmesura. En todo, en lo bueno y en lo malo, en el amor y en el odio, en el júbilo de un triunfo y en la amargura de una derrota. Destruimos a los ídolos con la misma pasión con que los creamos. Somos intuitivos, autodidactas, espontáneos y rápidos, y trabajadores encarnizados, pero nos enloquece la sola idea del dinero fácil. Tenemos en el corazón la misma cantidad de rencor político y de olvido histórico...un éxito resonante o una derrota deportiva puede costarnos tantos muertos como un desastre aéreo. Por la misma causa somos una sociedad sentimental en la que prima el gesto sobre la reflexión; el ímpetu sobre la razón, el calor humano sobre la desconfianza. Tenemos un amor casi irracional por la vida, pero nos matamos unos a otros por las ansias de vivir de otro modo: al colombiano sin corazón lo pierde el corazón. (p.29)

Una apreciación que corrobora nuestra cotidianidad, que nos permite determinar el estado de descomposición al que estamos expuestos y que requiere de una serie de alternativas de intervención para poder acompañar unos verdaderos procesos de formación para las generaciones presentes y futuras.

El presente proyecto de investigación en la promoción de estilos de vida saludable surge de dicha necesidad pretende articular una propuesta pedagógica que permita aportar a los jóvenes de esta comunidad un espacio de interacción y socialización con respecto a la percepción que se tiene de los estilos de vida saludable, pero más allá de ser un “*recetario*” requiere esencialmente intervenir la realidad tan cruda que se vive, es promover espacios pedagógicos de interacción con nuestros educandos y a la vez generar un espacio que transite en la cotidianidad de los mismos, para que así en la jornada escolar complementaria y apoyados por el Servicio social del estudiantado, se generen otras posibilidades de encuentro y disponer de escenarios en el que la palabra, la disertación les permita reconocer e identificar estilos de vida saludable que trasciendan una realidad tan compleja como la que se vive en nuestro contexto.

Pregunta De Investigación

¿Cuál es la percepción que tienen los adolescentes sobre el estilo de vida saludable en el ámbito escolar?

Objetivos

Objetivo general

Interpretar las representaciones conceptuales que tiene la comunidad educativa sobre los estilos de vida saludable como desafío de formación en el ámbito escolar.

Objetivos específicos

- Reconocer los espacios de interacción y formación acerca de las expectativas que tienen los estudiantes sobre la promoción de estilos de vida saludable en el ámbito escolar.
- Comprender los sentidos y significados que comparten responsablemente los sujetos en las acciones educativas direccionadas a la promoción de estilos de vida saludable.

Justificación.

La educación como un derecho fundamental, establecido en la Constitución Política del año 1991 y definida como un servicio de carácter público, con función social y permitiendo el acceso a una serie de valores propios de la cultura de una nación, es el escenario propicio para indagarla, investigar al interior de la cotidianidad de la escuela, lugar generador de una serie de hechos, circunstancias complejas que están inmersas en el desarrollo humano de las personas; es en esta interacción que la escuela se torna valiosa e interesante, exige por parte de los profesionales de la educación una mirada más profunda, un análisis que debe ir más allá de perspectivas instrumentales y poder reconocer, identificar que en el ámbito educativo, más precisamente en el ámbito escolar, se tejen una serie de relaciones, intereses, que desde lo pedagógico permita reflexionar dicho ámbito.

Es en este entramado que los procesos formativos se ven opacados ante intereses mercantilistas y políticas impuestas que acceden a la educación para el trabajo, relegando la condición humana a su más mínimo interés; pero más allá de estas políticas en un acto de complicidad que asombra, los docentes asumen su rol como profesionales que se limitan a otorgar recetas mágicas para la adquisición de unas habilidades presuntamente para mejorar la calidad de la educación a costa de los propios intereses de los niños y adolescentes, quienes en actos de réplica, sumidos a condiciones de imposición, dan cuenta de las respuestas más obsoletas ante un mundo o sociedad que a gritos solicita el intervenir su propio contexto, asumir la realidad y, por lo tanto, volver la mirada humana que poca relevancia o connotación tiene en momentos que todo se mide por resultados.

Un mundo mercantilizado que se interesa por ofertar servicios y productos a costa de la propia salud del ser humano, un mundo que enajena y se unifica para consolidar emporios sin tener en cuenta elementos mínimos de dignidad. Colombia tampoco es ajena a esta realidad, los estilos de vida en nuestro país han generado una serie de medidas que obligan hacer un alto en el camino, la salud en una crisis que se evidencia hasta en la propia enfermedad, políticas que se lucran a costa de vidas.

De lo anteriormente expuesto, surge una necesidad latente en el contexto del Corregimiento de Arauca, Palestina Caldas, especialmente en la Institución Educativa Monseñor Alfonso de los Ríos, para promocionar estilos de vida saludable en el ámbito escolar, porque se requiere una comprensión, interpretación de hechos y situaciones que están afectando la salud de nuestros niños, adolescentes, atendiendo a una triada fundamental: relaciones consigo mismo, relaciones con los demás y relaciones con el entorno.

Es por lo anterior que, al intervenir en la propuesta investigativa, se deben generar alternativas de carácter pedagógico, que rompan con una serie de técnicas e instrumentos, los cuales afectan el proceso de enseñanza – aprendizaje y no se limite a cartillas o “recetarios” sobre el cómo actuar, sin tan siquiera poder intercambiar ideas, compartir, interactuar al aire libre y en espacios de libertad se puedan tejer unas nuevas visiones de vida. Por ello es fundamental el apoyo en teorías desde Bárcenas y Mélich, Zambrano, Arrendt, Arias y Palacio; quienes desde sus perspectivas anuncian una nueva posibilidad de analizar la realidad del ámbito escolar, sus tensiones, perspectivas para así, permitir desde la pedagogía una reflexión que rompa con los espacios cotidianos de la institución, que en la inclusión se evidencien nuevas perspectivas de vida, se comprenda la importancia de articular a la realidad del contexto nuevos sentires e imaginarios de los adolescentes en este tema, por cierto, nuevo y que está apenas incursionando como proyecto pedagógico alternativo en una gran categoría como lo es competencias ciudadanas.

Son estas nuevas visiones y prácticas pedagógicas quienes puedan dar respuestas a una serie de hábitos de vida que flagelan, lastiman, corroen y deterioran la condición física y mental de los educandos; es en estas prácticas “alternativas” que se pueden originar otros espacios, para hacer conciencia del papel de la condición humana en este mundo terrenal.

Desde la escuela como ámbito vital, se pueden establecer vínculos fraternos, quienes, ligados a espacios diferentes, permitirán a los estudiantes comprender que en “la

promoción de estilos de vida saludable en el ámbito escolar” se compromete la educación a ser pionera en modelos de promoción y prevención, ya que, desde otros sectores, caso salud, las medidas se han quedado cortas ante un problema de tan grandes dimensión.

Introducción

Los grandes cambios que se ha dado en los últimos treinta años aproximadamente en todos los niveles del estado, han permitido hacer una serie de reformas, para nuestro caso, en la educación, la cual, consagrada como derecho fundamental, no por la Constitución Política de Colombia, sino por Jurisprudencia de la Corte Constitucional y con el gran logro de la ley 115/94, la cual sentó las bases para una educación que atienda a la formación integral desde las esferas del desarrollo humano, han dado pie para que se den unos nuevos sentidos y retos a los procesos que se dan en al interior de la escuela.

Para nadie es un secreto que los grandes problemas de este país son casi los mismo en todas las esferas del planeta: pobreza, violencia, los derechos humanos y la vulneración de los mismos, los daños que se dan al medioambiente con políticas de extracción que tienen la naturaleza en un caos que abrumba.

A nivel del país se ha podido determinar que las intervenciones dadas desde el sector salud a políticas de prevención y promoción de la salud se convierten en actividades simples que se dedican a la divulgación, pero la intervención directa a las regiones no es evidente, por ello, se debe recurrir a otras instancias para hacer frente común ante los grandes males que se viven con una sociedad de consumo que enajena y reifica la condición del ser humano, a costas de su propia salud, políticas lesivas que se profundizan en el ánimo mercantil pero no hace uso de su capacidad de intervención directa para al menos, menguar, o en este caso paliar una problemática de salud que está afectando hasta las mismas arcas del estado..

Con la construcción de políticas públicas se interviene la realidad del país y surge una propuesta programática del MEN, que se fundamenta en el artículo 14 de la ley 115/94 facultándolo para concretar procesos de formación ciudadana a través de los proyectos pedagógicos de forma transversal, genera las pautas del caso, se da a la tarea de presentar

una propuesta que articula programas transversales desde la formación para la ciudadanía, en las que se encuentra promoción de los estilos de vida saludable.

No se puede desconocer que el estado si ha hecho esfuerzos enormes para tratar desde sus perspectivas el hacer intervención ante un problema de salud pública evidente y los registros lo demuestran con meridiana claridad: los recursos del sector salud están colapsando con enfermedades adquiridas en su proceso vital. Se hacen trabajos intersectoriales y tratan de dar respuesta a las posibles intervenciones para tratar de concientizar a una comunidad de la importante que es promover estilos de vida en las personas.

Pero esta realidad cruda y preocupante se ha quedado en los escritorios y en generar una serie de propuestas que llegan a los diferentes rincones del país, pero por una vez, vale la pena expresar que se podría denominar “el efecto paracaídas”, por una vez llega y se pierde su proyección, se diseñan cartillas, programas, proyectos, propuestas, pero no se evidencia una posibilidad de mejorar dichas prácticas insanas que tanto daño le causan al ser y al país en general.

Como proyecto pedagógico transversal, la promoción de los estilos de vida saludable permiten desde la institución educativa como escenario vital potenciar el pleno desarrollo de todas sus capacidades, toda vez que son estos chicos quienes están dispuestos a comprender e interpretar un mundo que por cierto es complejo y es desde este escenario que se articulan propuestas como la presente, para darle sentido a su calidad de vida, este proyecto pedagógico requiere de la reflexión crítica por parte del cuerpo directivo y docente para que interpreten, lean su realidad, y posibiliten intervenciones para transformar realidades tan nefastas como las descritas.

Por lo anterior es que “los programas transversales inciden en los aspectos fundamentales de la formación del ser humano, desde la comprensión de sus dimensiones **socio cultural y natural y de sus implicaciones demográficas, técnicas, tecnológicas, políticas, ecológicas y éticas...**”(MEN, 2014:3) al ser una posibilidad valiosa como elemento articulador del plan de estudios, convierte al educando en un protagonista de su propia historia, un sujeto que puede aportar a los problemas cotidianos que se dan en su realidad, las relaciones que se pueden dar para integrar saberes, sentires, relaciones, habilidades y destrezas, con un propósito único: fomentar en él la comprensión de la realidad descrita en el presente trabajo de investigación y su injerencia como protagonista y agente transformador de su realidad.

La apuesta presente se articula a principios de libertad, autonomía, respeto por la diferencia, autonomía, una práctica pedagógica “alternativas” que rompan con la cotidianidad del aula; por ello se realizó al aire libre, sin planeación alguna, en jornada escolar complementaria y en búsqueda de respuestas al interior del grupo.

La invitación está dada en el presente proyecto de investigación quien asume una realidad del contexto, describe el problema, articula un objetivo general, presenta una serie de objetivos específicos; hace un rastreo teórico que evidencia el estado del arte; tiene en cuenta dos temas puntuales como categorías básicas estilos de vida saludable y pedagogía; articula la recolección de la información en una investigación de carácter cualitativa con el método biográfico narrativo; triangula manualmente, se genera la discusión del caso, asumiendo unas conclusiones y recomendaciones para futuras investigaciones.

Importante afirmar que solo en la intervención directa de los sujetos protagonistas del acto educativo, una metodología que rompa con la cotidianidad, un compromiso ético evidente, el tratamiento crítico y reflexivo a la promoción de estilos de vida en el ámbito escolar; se está construyendo sentido a una realidad tan evidente y compleja que permita mejorar las condiciones y calidad de vida a nuestros estudiantes. Si el sector salud no ha

podido dar respuesta a esta situación tan difícil, la educación es su aliado para intervenir el contexto y la pedagogía su mejor aliado crítico para promover verdaderos estilos de vida en la escuela.

Estado del arte.

Es indudable que la investigación es una valiosa alternativa que nos puede suministrar informaciones valiosas en los temas indagados, tan cierto es que se brinda una oportunidad de profundizar en investigaciones a futuro, en un tema que tiene como posibilidad el redimensionar la intersectorialidad entre la educación y salud, quienes, infortunadamente, se encuentran inmersas en una serie de propuestas acogidas desde los diferentes planes decenales, pero al parecer, les causa dificultad asumir los nuevos retos que la transversalidad anhela articular.

Con la perspectiva anterior, se da inicio a una tarea que permitiera explorar una serie de investigaciones que permitieran identificar ideas, conceptos, análisis, recomendaciones, presentado antecedentes relevantes frente a la promoción de los estilos de vida saludable en los ámbitos descritos a continuación, para así poder consolidar, reconocer, aproximar, reevaluar nuestra cotidianidad en la escuela, con una mirada crítica y fundada en la formación de nuestros educandos.

Es por lo anterior que se elaboró el rastreo de las investigaciones que permitieron analizar desde diferentes ópticas el objeto de estudio en mención.

Investigaciones estilos de vida saludable en Colombia

En el Departamento del Cauca, Bernaza-Pinzón; Pinzón, María V. (2012) realizaron un trabajo de investigación titulado **Comportamientos de salud y estilos de vida en adolescentes de tres colegios del municipio de Popayán**, tratando de identificar prácticas saludables y conductas de riesgo. Un estudio descriptivo de corte transversal, con muestreo aleatorio, caso específico edades de 10-19 años. La investigación permitió determinar unas condiciones de vulnerabilidad favorecedoras del consumo de sustancias tóxicas, precocidad

sexual, falta de autocontrol, siendo generadores de violencias y desordenes sociales evidentes.

Mantilla, Oviedo, Hernández, Flórez (2013) presentaron un trabajo denominado **Educación para la salud: una experiencia con población indígena del Departamento de Chocó**, utilizando la metodología investigación-acción-participación de acuerdo a los modelos Goyette y Lessard-Herbert, Susmán y evered y Bosco Pinto (98) en un período comprendido entre 2010 y 2013, en la que participaron 185 personas de todas sus esferas sociales.

Básicamente trataron temáticas de salud y nutrición adaptadas a las necesidades del contexto. Su principal conclusión fue poner en evidencia las necesidades sentidas de esta comunidad frente a la nutrición y la salud, también reconoce la importancia de participar activamente su apropiación en y para las comunidades en general, debido a una serie de situaciones que han transformado sus propias tradiciones, los problemas ambientales, lo social y político que afecta a los mismos, barreras en los accesos a los servicio de salud, unas condiciones de inequidad latentes y asumen que se deben “reorientar las políticas y programas que tomen en consideración las realidades, características, tradiciones y necesidades de las comunidades indígenas” (2013:106), se podría expresar que estas condiciones tienen un alto compromiso por parte de los entes centrales y territoriales ante una problemática por cierto bien compleja.

El proyecto de investigación **Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia**, liderado por Laguado Jaimes, Elveny y otros (2014), efectúan un estudio de carácter descriptivo utilizando un instrumento denominado HPLP II (cuestionario) basado en seis (6) dimensiones: responsabilidad en salud, nutrición, actividad preceptos valiosos: “...puede pensarse que cuando la formación es mayor, mejores serán los hábitos saludables, los conocimientos

deben transformarse en actitudes positivas que incentiven un plan de acción y se genere una conducta promotora de salud” (2014:70).

De la misma forma concluye el estudio que las dimensiones analizadas, no permiten ser consideradas como saludables, pero también considera que “...potencia las conductas de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles, que pueden interferir para la disminución de la capacidad y mortalidad como consecuencia de esas patologías” (2014, p. 80)

Chaparro Díaz Lorena y otros (2014) con su estudio **Universidad saludable a partir del análisis de los estilos de vida de la comunidad universitaria de la sede Orinoquía –Universidad Nacional de Colombia**, realiza un estudio observacional de carácter descriptivo, cuantitativo, evalúa los estilos de vida de los estudiantes mediante el cuestionario de vida II de Walker y Pender (1996), en temas específicos como nutrición, actividad física, responsabilidad en salud, manejo del estrés, relaciones interpersonales y crecimiento espiritual.

Como resultados se detalla que las dimensiones actividad física, responsabilidad en salud y manejo del estrés se consideran las más afectadas, asume que el presente trabajo de investigación requiere de un enfoque interdisciplinario y el fortalecer a la población ante riesgos tan inminentes, como posibles causas determinan modificación de estilos de vida, sedentarismo, nutrición poco balanceada, uso de sustancias psicoactivas y aislamiento familiar

Tamayo Julián y otros (2015) titularon su trabajo de **investigación Estilos de vida saludable en estudiantes de odontología en la ciudad de Cali**, con el objetivo de identificar y describir los estilos de vida de dichos estudiantes, investigación de corte descriptiva transversal seleccionando 205 estudiantes de manera aleatoria y evaluando ocho

(8) dimensiones de estilos de vida: actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, sueño, habilidades interpersonales, afrontamiento y estado emocional percibido (2015: 147), un aspecto relevante a tener en cuenta se resume: “aunque, en general, los estudiantes se perciben a sí mismos como saludables, cada vez hay una mayor evidencia de que esta población está en camino hacia problemas de salud crónicos, puesto que los estilos de vida poco saludables se adquieren en la juventud y, en gran parte de los casos, se mantienen hasta la vida adulta, lo que incrementa la probabilidad de desarrollar patologías crónicas” (2015: 149)

Son una serie de factores de riesgo que afectan profundamente su cotidianidad, la poca preparación para la vida, la cultura, su forma de vida, las características sociodemográficas influyen negativamente en sus estilos de vida. Llama aún más la atención cuando asumen como “alarmante” que estudiantes del área salud no practican las recomendaciones que dan a sus pacientes. Asume una conclusión bien importante: “...no cuentan con prácticas saludables, representan un mayor riesgo, no sólo para su salud sino también para la salud de sus pacientes. Al parecer, la formación en el área de la salud no es suficiente para adoptar prácticas y hábitos saludables...las universidades y demás instituciones educativas deben involucrar programas de intervención para inducir estilos de vida saludables, enfocados en la realidad de los jóvenes, para hacerlos más efectivos y así lograr que no se presenten problemas de salud en sus estudiantes” (2015, p.157-158)

Para el año 2015, precisamente en Bogotá D.C. Abogado Caviedes y Garay Bohórquez plantearon una tesis de grado **Educación física promotora de estilos de vida saludable, ambos estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional**, asumido para mejorar la calidad de vida de las personas, cambiando los estilos de vida y los hábitos negativos que estos poseen, fundamentado en un proyecto curricular, con un grupo de personas que oscilaban entre 7 o 6 durante dos sesiones semanales, de acuerdo a los tesisistas la conclusión más valiosa es el término de REFLEXIÓN acerca de la actividad física como su propio estilo de vida saludable.

Investigaciones promoción de estilos de vida saludable en Hispanoamérica

Es de suma importancia tener en cuenta una serie de investigaciones sobre la promoción de estilos de vida saludable en otras latitudes, ya que cuentan con una serie de elementos enriquecedores y podrían permitir la comprensión del mismo, de la misma forma servirnos como marco de referencia ante la propuesta de investigación planteada.

Guerrero (2004) presenta la **investigación Caracterización de los estilos de vida de los escolares de las escuelas básicas nacionales de la parroquia Juan de Villegas como factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas en el estado de Lara**, de naturaleza descriptiva transversal, metodología aleatoria mediante muestra, utilizado como instrumento el cuestionario de preguntas mixtas aplicadas a estudiantes de quinto grado y soportado en cuatro dimensiones: ejercicio físico, consumo de alcohol, consumo de tabaco y hábitos alimentarios.

Se reconoce la inclinación por el ejercicio físico, sin embargo, se reconocen otros intereses al confrontar la realidad, caso de ver televisión el cual como medio masificado, accesible, las condiciones de riesgo de la población, suponen un alto riesgo de sedentarismo, es importante resaltar el consumo de alcohol a edades tempranas 9 o 10 años, predominando el caso más en mujeres, poco consumo de tabaco y quienes lo hicieron, fue una experiencia poco agradable, con respecto a la alimentación de los escolares se pudo determinar alta ingesta de harinas pre cocidas y elevado consumo de bebidas gaseosas, de acuerdo al autor: “este patrón de alimentación, en gran medida debido a patrones socioculturales, podría predisponer al escolar a desarrollar obesidad, el cual constituye un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas como la diabetes mellitus entre otros” (2014, p.66)

En la Ciudad de México (2007) Cano y su equipo de trabajo con su proyecto de investigación **Competencias para la promoción de estilos de vida saludable en los**

estudiantes de la carrera de médico cirujano en la universidad Juárez Autónoma de Tabasco, retomando una serie de argumentos valiosos: “...la educación debe estar comprometida con la calidad de vida y la promoción del bienestar físico, social y mental. El proceso educativo ha de sustentarse en una pedagogía constructivista que estimule el aprendizaje, que promueva el descubrimiento cotidiano del modelo de vida saludable y fomente la responsabilidad personal en la salud” (2007, p. 6).

En este aspecto es necesario resaltar la importancia de la promoción y el bienestar que se puede dar desde el ámbito educativo, para este caso la universidad de Juárez. El diseño metodológico se basó en la encuesta para tres momentos: causas frecuentes de mortalidad, prácticas poco saludables, estrategias prioritarias para la prevención. Las conclusiones obtenidas permitieron plantear un currículo flexible en competencias tanto ciudadanas como en promoción de estilos de vida saludable y concluye: “contribuir a la formación de competencias para una vida saludable implica desarrollar un proceso formativo capaz de abrir nuevas perspectivas para el proceso educativo. La educación para la salud significa mucho más que incorporar nuevos contenidos. Es una oportunidad de renovación del proceso y de la apertura de la escuela (que no es el edificio) a la sociedad” (2007:8).

La anterior investigación reconoce que no es sólo el ámbito de la escuela quien forma o promueve estilos de vida saludable, es la cotidianidad, el entorno, nuevos lugares, la interacción quienes enriquecen posiblemente estos escenarios.

Alvarez (2015) con su investigación **Factores que influyen un estilo de vida sedentario en estudiantes (caso específico mujeres) de cuarto ciclo de los colegios públicos de Costa Rica**, de carácter cualitativa. En ella se asume con claridad el poco interés del sistema educativo para promover estilos de vida saludable: “el sistema educativo no ha propiciado estilos de vida saludable entre los estudiantes, y especialmente entre las jóvenes de secundaria, las cuales no presentan los patrones de movimiento que se

requieren para obtener los beneficios para la salud...se ha reconocido que la inactividad física o sedentarismo es el factor de riesgo de enfermedad cardio-degenerativa más importante” 2015:2) es una situación bastante compleja porque de acuerdo al autor, la inactividad en la niñez repercute en su vida adulta de una forma negativa.

El estudio da a conocer una confusión evidente en conceptos como educación física, ejercicio y deporte, mucho menos, los posibles beneficios para la salud; de la misma forma, consideran las estudiantes la no participación en actividades que respondan a las necesidades e intereses de ellas, Le otorgan un sentido muy especial el contar con un círculo social para realizar actividades en conjunto, consideran que al no disponer de unos escenarios adecuados les limita sus deseos de realizar actividades físicas.

Por último se asume un llamado de atención al sistema educativo: “los resultados de este trabajo representan una base útil para las autoridades educativas del país, con el objeto de que puedan integrar nuevo elementos dentro del currículo escolar que contribuyan a una mejor respuesta de las estudiantes en las clases de educación física y en la construcción de un estilo de vida activo de por vida” (2015: 14)

En España, específicamente Murcia, Navarro Valdivieso, Manuel y otros ((2012), titulan su trabajo de investigación **Compromiso de los adolescentes (entre 12 y 16 años) de Canarias con un estilo de vida físicamente activo y saludable**, tiene en cuenta una hipótesis corroborada, la cual expresa que el nivel de sedentarismo en la población actual es muy arraigado especialmente en la población femenina, asociado con el escaso compromiso para un estilo de vida activo y saludable. El método utilizado fue el muestreo y la observación, manejando datos estadísticos.

La investigación pudo determinar la falta de compromiso en la mayoría de los jóvenes para asumir responsablemente este tipo de actividades, considerando como un

obstáculo para ciertos problemas en su salud caso del sedentarismo, concluyendo también que el ocio tecnológico tiene gran prevalencia en dichos adolescentes, de la misma forma concluye que la falta de un estilo de vida físicamente activo les impiden acceder a beneficios para su propia salud, calidad de vida que se otorgan de las mismas. Por último, reconoce la importancia de realizar actividades o programas de promoción de la actividad física por fuera de la jornada escolar. Situación que no es ajena a la realidad del contexto en el que se efectuó la investigación.

Por otra parte Loría Calderón Tyrone Mauricio (2014) en Costa Rica, con el trabajo de investigación **Caracterización de los estilos de vida, nivel de actividad física y prevalencia de la obesidad en la población infantil**, aporte para un plan de intervención, estudio transversal no experimental, descriptivo y exploratorio, utilizando la encuesta elaborada por Gil (2011) y el cuestionario QAPACE (Barbosa) quien permite establecer las diferencias de gastos energéticos, con jóvenes en edades 17 a 37 años.

Se concluye por parte del investigador que el uso del tiempo libre es mayor en los hombres que en las mujeres (45,6 y 36,01 horas), reconoce el mayor interés de los hombres por practicar actividades deportivas, los hombres más en lo colectivo y las mujeres en lo individual y concluye: "...personas con estilos de vida sedentario en ambos períodos estudiados: clases y de vacaciones; que no cumplen con las recomendaciones mínimas para la práctica de actividad física que permitan mantener un estado de salud adecuado y prevenir la aparición de enfermedades crónicas así como la mortalidad prematura" (2014:68)

Con el título actividad física y alimentación saludable en escolares chilenos, Díaz Martínez y otros (2015) se pretendió identificar la eficacia del mismo, trabajando con 257 niños de ocho centros educativos en Chillán, para quienes se les realizaron 45 minutos diarios de actividad física en un tiempo de cinco meses, utilizando instrumentos como

cuestionarios (2) teniendo en cuenta la actividad física y la frecuencia alimentaria, teniendo en cuenta peso, talla, IMC y estado nutricional.

El trabajo de investigación arrojó unos resultados valiosos al registrarse una disminución del exceso de peso en los escolares siempre que se haga una intervención como la descrita, como también mejorar en las variables que fueron intervenidas, infortunadamente reconocen el no contar con un grupo control y las limitantes económicas para la evaluación antropométrica, reconocen contundentemente que se deben adquirir y fomentar hábitos de vida saludables en los escolares.

Principales hallazgos de los antecedentes

Efectuado el análisis de las anteriores investigaciones, se deben reconocer varios elementos:

Todas las investigaciones asumen que se debe intervenir lo más pronto posible un tema tan delicado y valioso como es el de los estilos de vida saludable, en este sentido, la lectura y análisis crítico del contexto es fundamental para investigaciones que permitan la promoción de estilos de vida saludable, así mismo se pudo determinar que son las facultades de salud quienes tienen mayor preocupación en temas como los estilos de vida saludable, a pesar de realizar unas investigaciones en ciertas instituciones educativas, se tuvo en cuenta el talento humano, pero no existen directrices claras para intervenir desde la propia escuela una problemática que está afectando la cotidianidad y calidad de vida de nuestros jóvenes

De otra parte, se puede determinar que la mayoría de investigaciones tienen corte cuantitativo, descriptivo y exploratorio, no se profundiza en investigaciones de corte

cualitativo, es una buena alternativa para poder acceder a una temática tan actual que va en detrimento de la supervivencia del propio ser humano.

Por último es valioso expresar que existe una serie de principios universales claros en lo que respecta a la promoción de los estilos de vida saludable, de ello dan cuenta los referentes teóricos asumidos por los investigadores, pero sería valioso asumirlo desde la propia cotidianidad, de su sentir, de ingresar a ese mundo maravilloso (incierto) como es el de la escuela, debe dirigirse al ser y sentir de los jóvenes, más allá de tabular información, que por cierto es valiosa, se debe intervenir el contexto con unas comunidades en un estado de alerta y necesitados de asumir un rol protagónico, más allá de las medidas y resultados.

Marco teórico

Sentidos de la transversalidad y los estilos de vida saludable: retos para la escuela.

A partir de la Constitución del año 1991, nuestro país se ha visto inmerso en una serie de procesos que pretenden esencialmente el tratar de atender una serie de problemáticas que afectan la cotidianidad de las comunidades: los conflictos, la pobreza, la violencia y por ende la vulneración de los derechos humanos, las interacciones socioculturales; estas son una serie de situaciones que afectan la cotidianidad del ser humano. Es por ello que se establecen una serie de políticas públicas para tratar de hacer frente a dichas problemáticas.

Es importante reconocer que el estado ha tratado de construir una serie de planes, proyectos, programas públicos que permitan construir y fortalecer unas condiciones en lo posible de calidad, equidad e igualdad que atiendan a problemas tan evidentes como los enunciados.

Debido a lo anterior es que asume la transversalidad en la educación como posibilidad para que se integren las áreas, la comunidad, los planes y proyectos en una interacción y se expresa:

Toda experiencia escolar, como una oportunidad para los aprendizajes integren las dimensiones cognoscitivas y formativas de estos. Por ello, es que esta impacta no sólo el currículo, sino también interpreta la cultura escolar y a todos los actores que forman parte de ella, en ese sentido podemos afirmar que la comprensión de la transversalidad requiere plantearse desde una perspectiva sistémica (Magendzo en MEN 2014:3)

La transversalidad, entonces, es una perspectiva articuladora de una cotidianidad que va más allá del aula de clases, permite dimensionar los propósitos de la calidad educativa, de su concepción racionalista y sujeta a resultados más que a procesos; además es importante reconocer que dicha transversalidad atiende a una serie de elementos articuladores a saber: **la interdisciplinariedad** como una búsqueda y diálogo de saberes y disciplinas con propósitos comunes como es explicar la realidad del contexto; **la intersectorialidad** caso específico de los ministerios, quienes deben unir esfuerzos, recursos y articular conocimientos para hacer frente con políticas públicas que permitan llegar a los lugares más apartados y hacer una intervención adecuada ante problemas que posiblemente afectan a futuro un país; **la interinstitucionalidad**, para que dos o más instituciones del orden territorial o municipal unan esfuerzos y se direccionen hacia una posible intervención y genere unas condiciones de vida más adecuadas.

Para articular los programas transversales a las instituciones educativas se requiere esencialmente de una línea estratégica común, para el presente documento se recurrirá a la línea **formación:**

Implica un proceso de reflexión pedagógica-didáctica que permita la apropiación de los enfoques y principios y de las especificidades teóricas y conceptuales de cada uno de los proyectos transversales en el marco de los derechos humanos y del ambiente y de los referentes de competencias básicas, para contribuir a la transformación de las prácticas pedagógicas (MEN, 2014, p5)

La transversalidad debe asumir un enfoque valioso a comunidades en condición de vulnerabilidad, para el MEN **diferencial y de inclusión social**: “los proyectos pedagógicos transversales permiten reconocer la diversidad de los contextos y las particularidades de los estudiantes en una construcción de ciudadanía activa que propende por la equidad y valoración y respeto por la diferencia” (MEN 2014:6).

Para darle un sentido más direccionado en la intervención directa a la comunidad educativa se convalida un aspecto relevante al mismo enfoque: **desarrollo humano**: “implica tener presente que todas las acciones que se desarrollan en los proyectos transversales amplían las oportunidades de los estudiantes y demás actores sociales para tener una mejor calidad de vida, a partir del reconocimiento y fortalecimiento de sus competencias” (MEN 2014:6)

De acuerdo a lo anterior es que el Ministerio de Educación Nacional asume el reto de presentar los proyectos pedagógicos transversales entendidos como “una cohesión de los actores educativos que pretenden analizar un contexto, articularlo al currículo desde la interdisciplinariedad, proyectarlo a educandos, para que así se conviertan en sujetos transformadores de sus realidades naturales y socioculturales” (jimenez 2014:11) en un gran eje articulador: **formación para la ciudadanía**, los cuales desde seis (6) grandes componentes: educación para el ejercicio de los derechos humanos, educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía, educación ambiental, **promoción de estilos de vida saludable**, educación en seguridad vial y educación económica y financiera, se visualizan como posibilidades al interior de las instituciones educativas para transformar realidades que afectan su cotidianidad.

Los anteriores proyectos pedagógicos transversales deben permitir a la comunidad educativa, el dar una mirada profunda de sus realidades, de sus interacciones tanto sociales como culturales, de intervenir en una población que se encuentra en situaciones complejas y afectan el entorno vital. Para su gesta, es importante asumir una serie de tareas, retos para movilizar y transformar un contexto que requiere de intervención.

Un primer aspecto a tener en cuenta es consolidar lo político, incorporando al PEI dichos proyectos mediante propuestas serias, aterrizadas, que atiendan a un diagnóstico claro y permita proyectarse a la comunidad en general y en lo posible, acompañado de diferentes sectores para hacer una intervención oportuna, eficiente y eficaz.

Un segundo factor tiene que ver con las estrategias o dinámicas para consolidar los mismos, caso de propuestas verdaderamente formativas, que atiendan a un ser que se posiciona e interviene ante las problemáticas del contexto, un seguimiento claro de los propósitos establecidos desde el inicio.

Un tercer elemento es la sistematización de las prácticas pedagógicas, pero haciendo una difusión que verdaderamente impacte a la comunidad y por último consolidar espacios y recursos para dar viabilidad a los proyectos pedagógicos transversales.

La forma operativa de los proyectos pedagógicos transversales asume también elementos importantes desde el contexto: “...un ejercicio de lectura crítica de las dinámicas naturales y socio culturales del contexto...priorizando problemáticas y/o potencialidades”(MEN 2014:8), le da fuerza a partir de lo conceptual:

Realización de ejercicios pedagógicos orientados a la exploración de ideas, explicaciones y concepciones de los estudiantes que participan en los proyectos...la construcción de estrategias pedagógicas y didácticas que convoquen a las diferentes áreas del conocimiento para el desarrollo de ejercicios interdisciplinarios, que contribuyen al fortalecimiento de una reflexión crítica indispensable a la interpretación y comprensión del problema y/o potencialidad priorizada para la ejecución de un proyecto. (MEN, 2014, p.8).

Unos aspectos también indispensables para articular los proyectos pedagógicos transversales se orientan desde lo metodológico:

La definición por parte del establecimiento educativo, de actividades que permitan el desarrollo de procesos pedagógicos y didácticos (sistemáticos y secuenciales) con

los estudiantes, tales como salidas de campo, foros, seminarios, talleres, entre otras; así como de herramientas formativas-investigativas, desde los cuales sea posible construir conocimiento significativo para la comprensión del problema y/o potencialidad priorizada (desde la lectura del contexto) por el proyecto, y en consecuencia, para la toma de decisiones responsables al respecto. (MEN, 2014, p.8)

Como conclusión en este primer apartado se podría afirmar que el estado y sus políticas públicas tienen claridad con respecto a la articulación de la transversalidad a través de los proyectos pedagógicos y permiten visualizar una serie de situaciones que devienen y afectan al contexto directamente y a pesar de ser políticas direccionadas desde el centro, le permite a los establecimientos educativos el hacer uso de estos proyectos para redimensionar la calidad de vida y formación de las comunidades que se involucran en la construcción de ciudadanía.

Los estilos de vida saludable.

Para dar una aproximación conceptual de los estilos de vida saludable es importante asumir un corto análisis histórico de su procedencia, sabiendo que el ser humano siempre se ha cuestionado la razón de vivir en sociedad, los elementos o factores que posiblemente afectan su cotidianidad, sus condiciones de vida, pero es recientemente que se están dando pasos agigantados con respecto a temas tan complejos como es el de la salud.

Es por lo anterior que en el año 1986 en la carta de Ottawa se establece que la salud es el mejor recurso para el desarrollo económico y social de un país (OMS en Aragón D.) y asume una serie de situaciones que afectan la condición de vida de la sociedad, una serie de enfermedades adquiridas que afectan el proceso de desarrollo humano de un país, lo social y su sostenibilidad en todos los ámbitos.

Indudablemente el ser humano ha tratado de mejorar o fortalecer el aspecto de su salud, con una aspiración de tener una vida saludable, la cual es factor que incide en una serie de aspectos sociales, antropológicos, fisiológicos, funcionales y culturales. Es importante reconocer que son estos factores los que deben estar al alcance del mismo ciudadano, pero requiere de articular esfuerzos gubernamentales, sectoriales, interdisciplinarios, que se encuentran por fuera de la misma condición, por lo tanto, desde la educación, el medio ambiente, los estilos de vida, la garantía de los derechos contemplados en la ley, son quienes permiten diseñar y establecer una serie de políticas para intervenir en este tipo de conductas y hábitos de vida.

Pero para dar cuenta de los estilos de vida, es necesario partir de un recorrido histórico, caso de Marx y Weber finales siglo XIX (En Aragón 34) como determinante social y asumido desde las *condiciones económicas* que soportan los individuos. Para inicios del siglo XX Adler determina que los estilos de vida están en la infancia, tienen un contexto social y cultural y en gran medida, tienen injerencia en la propia persona. Desde la sociología se adscribe la *cultura* y sus marcadas diferencias teniendo en cuenta grupos, poblaciones, lo que emerge más allá de las mismas; para la pedagogía Maturana (en Aragón 35) argumenta que más allá de lo biológico se aprenden en la convivencia, la interacción, la familia, la escuela y la comunidad.

En este primer apartado se resaltaría lo individual, el colectivo, lo social como factor incidente para transformar estilos de vida.

La OMS define los estilos de vida como “una forma de vida que se basa en patrones comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales e individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales” (En Aragón 36-37). Para el Ministerio de Educación Nacional se establece “son la manera como las personas se asumen como sujetos sociales

con capacidades para construir un bienestar propio y colectivo, se estructuran con base en las experiencias vividas y se manifiestan en las acciones cotidianas...son salud y la de las demás personas”

Los anteriores enunciados de los estilos de vida saludables permiten identificar a un sujeto que es el protagonista de su propia vida, el contexto en el que se desenvuelve y una sociedad que está siempre presta a asumir unos nuevos roles mediados por factores diversos que podrían afectar positiva o negativamente los mismos; pero más allá de estos conceptos es necesario afirmar que desde la escuela es que se debe comprender un fenómeno tan complejo para asumir una serie de decisiones responsables y autónomas para poder promover un estilo de vida saludable.

Indudablemente los estilos de vida tienen una anamnesis, una historia personal y de vida que se relacionan a medida que el individuo es influenciado por lo social, lo económico, lo político y lo cultural.

Para nuestro caso un estilo de vida saludable “es la construcción personal, histórica, contextual, como forma de vida que le permite a los sujetos, el ambiente y los grupos sociales comprender y construir un bienestar propio y colectivo para promocionar su salud manifestándose en un accionar responsable y autónomo que lo haga sujeto de su trascendencia como persona”

Tipos de estilos de vida saludable.

Para la sociedad en general se identifican los estilos de vida saludable en una relación tóxica con la enfermedad, caso de la alimentación, actividad física, consumos de tabaco y alcohol, el deporte, el sueño; también se enuncian los de autocuidado a saber higiene corporal, oral, visual, auditiva; el manejo de las emociones como un acto de salud

mental, las relaciones interpersonales, las emociones, para dar mayor claridad de retoma el siguiente gráfico, que da cuenta de las tres relaciones fundamentales en los estilos de vida saludable.

Gráfico 2. Estilos de vida saludable



Fuente: Instituto PROINAPSA, Universidad Industrial de Santander

Fuente Arango D. Guía para la acción conjunta de ES y EVS 51.

Las tres relaciones dadas en los estilos de vida saludable descritos, mejoran relaciones interpersonales, fortalecen la salud, permiten la disminución de una serie de factores de riesgo que atentan contra la vida misma, por lo tanto son ejes dinamizadores de lo personal, colectivo y ambiental, quienes son necesarios para una vida saludable.

Normatividad.

Con la Constitución Política de Colombia del año 1991, norma de normas se da un inicio valioso para darle un sustento fuerte y categórico en lo que respecta a los estilos de vida saludable, veamos:

El artículo 1 manifiesta que Colombia es un estado social de derecho y por lo tanto está sujeto a lo establecido, el artículo 44 garantiza los derechos fundamentales de los niños y niñas que garantiza el pleno derecho para garantizar el desarrollo de los mismos. El artículo 45 cuando asume al adolescente con derecho a la protección y formación integral. El artículo 49 cuando el estado debe garantizar a todo tipo de servicio de protección, promoción y recuperación de la salud. El Artículo 52 asumiendo la práctica deportiva y todo tipo de manifestaciones para la formación integral y dirigida para preservar y desarrollar una mejor salud.

Como segunda norma jerárquica surge el decreto ley 1098/2006 Código de la infancia y la adolescencia con una serie de normas para la protección integral de niños, niñas y adolescentes y generando la responsabilidad del caso: familia, sociedad y el estado.

Para darle vigor en la promoción de los estilos de vida saludable, el artículo 17 expresa:

“los niños, niñas y los adolescentes tienen derecho a la vida, a una buena calidad de vida y a un ambiente sano en condiciones de dignidad y goce de todos sus derechos en forma prevalente. Este derecho supone la generación de condiciones que les asegura la concepción, cuidado, protección, alimentación nutritiva y equilibrada, acceso a los servicios de salud, educación, vestuario adecuado, recreación y vivienda segura dotada de servicios públicos esenciales en un ambiente sano”

El artículo 39 contempla las obligaciones de la familia, porque este es el primer lugar donde se deben generar ambientes saludables; también a la sociedad se le otorgan unas obligaciones o responsabilidades en su artículo 40; lo mismo sucede con el artículo 41 que lo obliga a hacer efectiva la garantía de sus derechos en todos los entes del estado. El artículo 42 también compromete a las instituciones educativas otorgándole todo tipo de obligaciones en este aspecto.



Fuente Arango D. Guía para la acción conjunta de ES y EVS 81.

A continuación, se describirá de una forma muy sucinta, leyes, decretos, políticas que orientan los estilos de vida saludables para Colombia en orden cronológico descendente:

Ley 1438/2011 el cual fortalece el sistema general de seguridad social para la atención primaria n salud, creación de un ambiente sano y saludable, incluyente, con un enfoque diferencial para el caso de niños, niñas y adolescentes con discapacidades y enfermedades.

Ley 503/2011 promoción de formación de hábitos comportamientos y conductas seguras en la vía, enseñanza obligatoria de la educación vial.

Política Nacional para la reducción del consumo de sustancias psicoactivas año 2009, gestión de los riesgos, reducción condiciones de vulnerabilidad de la población joven.

Ley 1355/2009 ley de obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles asociadas, control, atención y prevención. Ley 1335/2009 políticas públicas para la prevención y consumo de tabaco.

Decreto 2771/2008 diseño de alianzas, estrategias, planes, programas con el fin de promocionar EVS, reducir el sedentarismo y enfermedades crónicas no transmisibles.

CONPES 113/2007 asumen políticas cumbre mundial sobre alimentación para cumplir con los objetivos de desarrollo del nuevo milenio. MEN se compromete a apoyar el programa de alimentación escolar y PEVS. Decreto 3039/2007 plan nacional de salud pública 2007-2010. Ley 1122/2007 plan nacional de salud pública “actividades que busquen promover los cambios de estilos de vida saludable y la integración de estos en los distintos niveles educativos”

Ley 715/2001 recursos y competencias en los servicios de salud y educación en Colombia.

Ley 397/1997 ley general de la cultura para promover prácticas de la actividad física.

Ley 181/1995 disposiciones para el fomento del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Ley 115/94 educación como un proceso de formación permanente, personal, cultural y social, importancia conservación de la salud, calidad de vida...

CONPES 3550 política nacional de salud ambiental.

Lineamientos nacionales para la aplicación y desarrollo de estrategias de entornos saludables: escuelas saludables y vivienda saludable 2006 Fuente PROINAPSA. Universidad Industrial de Santander en Aragón D. 92-93-94).

Como se puede determinar, existe normatividad suficiente para llevar a cabo un trabajo valioso e importante para promover los estilos de vida saludable en el ámbito escolar.

Pedagogía y cultura, reflexiones e incidencias en el ámbito escolar

Asumir las modernas concepciones en una serie de temas que están a la vanguardia sumidas en una serie de discursos y debates direccionados hacia el tema de la **educación** como la esencia de todo proyecto de nación, sociedad y sujeto, exige unas nuevas posibilidades de interpretación, la cual fomenta una perspectiva "...como faceta humana, es un pensar, repensar, un leer y releer, una múltiple y constante interpretación" (Moreu y Prats en García, Martín2013, p.57), más allá de una serie de imposturas que no permiten hacer una verdadera lectura crítica de la realidad en educación, deben dirigirse a una transformación social de nuestro país.

Para comprender esta realidad, es valioso e importante considerar que la educación en las últimas décadas se ha centrado específicamente en la cobertura y calidad como producto final, está de espaldas a la realidad del país; por lo tanto, requiere de una reflexión profunda por su forma como es concebida y la respuesta que se da en los procesos dentro y fuera del contexto escolar.

El ámbito escolar cuenta con una serie de elementos por cierto bien complejos, pero para esta aproximación teórica es necesario delimitar dicho campo, se dedica exclusivamente a la pedagogía y la cultura en el espacio escolar y por ello "debe la educación actuar proféticamente; es decir, con una actitud de anuncio sobre el acontecer y la denuncia de aquellas situaciones que generan inequidad y disminución de la calidad de vida para las grandes mayorías" (Ocampo, 1999), es una especie de advenimiento ante situaciones que afectan la realidad de la escuela, este será el punto de partida al presente ensayo.

La pedagogía y su trasegar.

A partir del concepto de educación que ha sido entendido o comprendido desde una mirada teleológica, en el que confluyen una serie de protagonistas y hechos: educando, educador; propósitos; medios para lograr los fines preestablecidos; ellos están articulados de tal forma que se generen una serie de acciones para un acontecer futuro, caso propio la “supuesta” (porque en definitiva se pretende mejorar la calidad de la educación a partir de rasgos estructurados, desconociendo contextos, sus realidades, asumiendo que desde pruebas estandarizadas, está la respuesta a la calidad de ella, pero el concepto de calidad tiene una serie de acepciones muy profundas, no sólo como insumo - producto) formación integral.

Pero más allá de la presente discusión, es importante referirnos a la pedagogía como forma de intervención del proceso educativo en la escuela y Touriñan (2011:34) le da un sentido más apropiado a la intervención pedagógica: “es la acción intencional que desarrollamos en la tarea educativa en orden a realizar con, por y para el educando los fines y medios que se justifican con fundamento en el conocimiento de la educación y del funcionamiento del sistema educativo”, quien denodadamente ha hecho una incursión por cierto valiosa para dar cuenta y comprenderla de una manera más holística, debido a que la intervención no se debe limitar al rango de una finalidad, más allá de ese agente externo. Parece que existe unos determinantes al interior de los educandos, los cuales no pueden estar mediados por la coacción, la coerción; existen una serie de propuestas, propósitos, que desde la pedagogía y su intervención, generaría en palabras de touriñan (2011) una diferencia bien marcada en los asuntos de la pedagogía y la educación, cuando asevera que el especialista en educación posee una serie de competencias para intervenir en el mismo, para ello se encuentran las ciencias de la educación, quienes con sus objetos de estudios definidos y claros, tratan de dar respuesta al fenómeno estudiado.

Profundiza Touriñan afirmando que todo conocimiento de la educación requiere de un cierto conocimiento pedagógico y lo asume teniendo en cuenta tres elementos

esenciales: conocimiento pedagógico experiencial, de teoría-práctica y de tecnología específica, por lo tanto da pie a vincularse profundamente, generando una interacción que no se pueden desligar del acontecer en la educación, pero sienta fuerza y poder al **acontecer pedagógico** cuando afirma “toda función se ejerce sobre un determinado ámbito y requiere del conocimiento del ámbito. Pero en tanto que ámbito y conocimiento del ámbito son distintos, puede decirse que la estimación social del ámbito en que revierte beneficios la pedagogía –la educación- no implica necesariamente una estimación equivalente para el conocimiento pedagógico, *pues su capacidad de resolución de problemas no despierta la misma credibilidad y confianza que la educación*” (2011:287)

Habida cuenta de lo expresado, la pedagogía es una posible oportunidad de comprender el ámbito escolar, las interacciones, sus tensiones, dilemas, posibles intervenciones, utopías, y porque no, el desarrollo de un sujeto capaz de valerse por sí mismo y para sí mismo, para que pueda otorgar un verdadero sentido social como “la capacitación del educando para elegir, aprendiendo a construir y usar experiencia para responder a las exigencias de cada situación, de acuerdo con las oportunidades” (Tourrián 2011:290). Este es el verdadero reto para la formación integral que tanto se pregona, hay que salvaguardar la interacción con el otro.

Para llegar a esta diferenciación tan oportuna, es fundamental y prioritario el realizar una anamnesis lo más sucinta posible, retomando algunas ideas de **Velásquez en su documento una aproximación al mapa disciplinar de la pedagogía, publicado en la Universidad Nacional de Santiago del Estero, Argentina** para poder reforzar la idea expuesta anteriormente y que nos servirá de camino o guía para terminar con la pedagogía crítica.

Momentos y características de la pedagogía.

La autora del documento mencionado desde la perspectiva histórica asume tres periodos uno denominado **pre-científico** y lo adscribe con un lazo profundo a la **filosofía**, reconociendo y diferenciando que en esta época era más común el término educación que pedagogía, desde Platón, Aristóteles y otros con una serie de apreciaciones de carácter humanistas en temas tan valiosos como la libertad, la pedagogía concebida como disciplina en un ámbito total de la educación pero articulado a la política y la filosofía. Da cuenta de los momentos más valiosos y oportunos como el tratado de pedagogía de Kant (1803) y en 1896 Herbart con la pedagogía general en unos primeros pasos para tratar de darle o concederle una autonomía a la misma. En el siglo XVIII con Trapp y su documento “ensayo de una pedagogía” (1780 se da un desarrollo valioso de lo psicológico y lo social a la pedagogía; es ya en Comenio quien le da fundamento a la didáctica, quien la opaca quedando sumida a un método de carácter instructivo.

Un segundo período denominado **cientificista** con una perspectiva **positivista**, con un carácter instrumental y productivo, se convierte en una técnica quedando despojada del sentido humanista del primer momento, surgen las ciencias de la educación en el mundo de la ciencias exactas y naturales, el método científico y su rigor se hacen presentes para el estudio de los fenómenos que se dan en la educación.

El tercer periodo **científico**, con una perspectiva fenomenológica crítica, la cual se convierte en un elemento que reacciona al status quo de la pedagogía, con la escuela de Frankfurt, surgen enfoques, nuevas disertaciones del hombre en el contexto sociocultural y sus posibles relaciones.

De acuerdo a lo anteriormente expresado la identidad que se le puede dar a la pedagogía está mediada por una serie de situaciones bien particulares, por ejemplo, las dinámicas que se dan en las sociedades acerca del objeto de estudio de la educación, una

serie de innovaciones (si así se les pudiera llamar, o más bien, una serie de improvisaciones e imposiciones que afectan la idiosincrasia de un país) con intereses marcados; una pedagogía que incesantemente está en búsqueda de su propio posicionamiento de acuerdo a los intereses mediáticos de todo tipo: político, económico, social o cultural; un rasgo valioso que la diferencia de las ciencias de la educación y es su objeto de estudio, mientras estas (CE) tienen su propio objeto, la pedagogía dialoga interdisciplinariamente, la naturaleza cambiante de los procesos educativos aviva su fuerza y siguen en búsqueda de su razón de ser. Por ello su complejidad y para abordarse requiere de una serie de aristas que le permiten visualizar muchas posibilidades de intervención; la pedagogía ha intentado apartarse de la racionalidad técnica, se direcciona por el ser y su complejidad, y es desde esta perspectiva que adquiere fuerza y vigor para auscultar las realidades que se viven en la cotidianidad de la escuela.

Zambrano (2015:29) refuerza lo anunciado en el párrafo anterior cuando expresa:

“La pedagogía, hija de la ilustración, encontró en la libertad y en la autonomía su derrotero y su camino de positivización. Estos dos conceptos fueron el fundamento que orientó los fines del discurso pedagógico moderno y con ellos, la pedagogía, entendidos como reflexión acerca del acto de educar, edificó una discursividad que se orientó por un ideal de naturaleza humana. La libertad se constituyó así en el eje de su autodeterminación, mientras que el aprendizaje se convirtió en el camino de la autonomía”

Y va más allá cuando hace una disertación bien interesante que está ligada a la época histórica de la articulación pedagogía y filosofía con el término de libertad y la posible autonomía que se da en el ámbito de la escuela; dos épocas diferentes y expresa: “toda pedagogía que se reclame como moderna anticipa esto y se apoya en los saberes. Todo saber es liberador si logra promover en el individuo un aprendizaje autónomo y si anticipa un pensamiento crítico” (2015:30).

Zambrano es contundente cuando manifiesta que la práctica educativa no puede estar a la deriva, menos ser abandonada, porque, en definitiva, estaría condenada al fracaso,

más bien, asumirla en dos conceptos: acogida y libertad, da a conocer en un párrafo elocuente y especial de la pedagogía moderna:

No hay libertad sin resistencia, es la sentencia de la modernidad pedagógica. En efecto, la *resistencia* obliga al pedagogo a mirar de cerca su proyecto de educar, le exige venir sobre la libertad y está obligado a comprenderlo en la resistencia del alumno. Insistentemente decimos que para forjar la libertad en el otro, la pedagogía construye dispositivos. Sin estos, el pedagogo sería incapaz de alcanzar sus objetivos y ninguna pedagogía podría construir un discurso de libertad. Precisamente, porque el dispositivo se encuentra en el corazón de la racionalidad pedagógica moderna es que la pedagogía encuentra su propia aporía. Mientras ella busca liberar, retiene; cuando enseña, limita. Mientras le enseño al niño, este resiste y al hacerlo accede a su libertad. No hay libertad fuera del aprendizaje y para que el niño aprenda fabrico dispositivos y lo encierro en mi deseo. Deseo de mi libertad en detrimento de la libertad del otro. En otros términos, enseñar es suspender la libertad del niño y a la vez forjarla. (Zambrano, 2015, p.31)

Se llega nuevamente a los enunciados de Touriñan con el ámbito escolar, la pedagogía, las interacciones unidos a Zambrano con la libertad y autonomía para la pedagogía moderna, como un espacio del hombre y para el hombre pero da claridad cuando expresa: “tal vez, la pedagogía moderna haya sido el dispositivo más feroz del construcción del hombre máquina; un sujeto capaz de vivir a diferentes velocidades pero sin la capacidad de reducir las para contemplar el mundo de otro modo” (2015:34), esta no contemplación ha permitido al ser trascender su realidad quedando sumido en intereses instrumentales que se enmarcan en el tiempo y necesidades externas que enajenan y reifican la condición humana; este desconocimiento y velocidad auguran o presagian un nuevo inicio poco crítico y argumentativo para olvidarnos de que somos seres en construcción permanente, pensando en un mundo no totalitario, pero dejemos a Mélich (2008) que nos anuncie su pensamiento de la pedagogía:

“Una “buena pedagogía” sería aquella capaz de “administrar adecuadamente” las presencias y las ausencias o las ausencias en las presencias. El pasado en el presente y el futuro en el presente. Por esta misma razón, porque estamos habitados por presencias y ausencias, siempre somos “alguien por hacer”, alguien que “se está haciendo” en cada una de sus situaciones y a través de sus relaciones. Nunca comienza de cero ni estamos definitivamente terminados, porque ni nuestras situaciones ni nuestras relaciones con los de, con el mundo y con nosotros mismos, están, ni pueden estar, absolutamente clausuradas”. (p.108)

Metodología

Enfoque de investigación.

Para la presente investigación asume lo cualitativo al convertirse en una necesidad para analizar los ámbitos de la educación, ya que su esencia está dada en hallarle sentido a las prácticas, contrastar con la cotidianidad de las comunidades en general y asumir nuevas posibilidades de redimensionar el mismo

Es por lo anterior que la Universidad católica de Manizales orienta un macro proyecto denominado “las prácticas pedagógicas y su incidencia en la formación integral” en el cual el equipo de trabajo pretende caracterizar las prácticas de los docentes del Departamento de Caldas articulado a una mirada profunda de la cultura y estableciendo en su objetivo general: “conocer qué tipo de conocimiento genera la caracterización de las prácticas pedagógicas en el marco de la educación y las mediaciones culturales y su influencia en el ámbito pedagógico local y regional” (Arteaga. 2016), por lo tanto, este tipo de búsquedas deben estar articulados a una investigación que permita al docente desde su lugar de trabajo profesional, dar cuenta de una serie de situaciones que ocurren al interior de la escuela, siendo un ámbito complejo, dinámico, que requiere de una mirada crítica, la cual le permitiría caracterizar las prácticas de los mismos.

Y es por lo anteriormente expuesto que se recurre a una investigación aplicada, más cuando en términos claros se expresa: “la práctica pedagógica, como práctica discursiva, está constituida por el triángulo *institución* (escuela), *Sujeto* (maestro) y *discurso* (saber pedagógico), triángulo que no es inmóvil y por el contrario, posee su propia historicidad” (Zuluaga en Arias. 2016), es por lo expresado, que el presente enfoque tiene un carácter cualitativo, con perspectiva crítica.

Es importante y valioso tener en cuenta otra serie de argumentos que convalidan el presente enfoque y es el caso de Carr y Kemmis (1988) al considerar que una enseñanza

genuina y profesional debe recurrir a un análisis de las actitudes y prácticas bajo un fundamento teórico y de investigación, para dar fuerza al presente enfoque también Schwab y Stenhouse (en Carr.1988:34) asumen que es el enseñante uno de los ejes centrales del proceso educativo, el más indicado para que formule juicios basados en sus conocimientos y experiencias.

Al analizar el presente trabajo de investigación, se puede determinar que asume un análisis que va más allá del pensamiento sistémico de la educación, el cual ha sido orientado en prácticas y discursos que sólo pretenden entregar resultados, no se interesan por la realidad que se vive al interior de las escuelas, los valores que dimensionan la realidad del ser, son estructuras rígidas, secuenciales y lógicas que posibilitan exclusivamente el direccionar políticas económicas en competencias y educación para el trabajo.

Pero esta realidad debe estar más allá de una perspectiva instrumental y racionalista, debe dirigirse hacia otras situaciones al interior del ámbito escolar:

A los docentes que adoptan el enfoque humanista suele preocuparle un conjunto de problemas. Dado que se postula desde un valor intrínseco de cada individuo, hay que estudiar cuestiones relacionadas con temas tales como la autoestima y el concepto de sí mismo, la motivación intrínseca para aprender y la estructura personal de conocimiento de cada estudiante. En otro plano pueden interesar también las cuestiones culturales en relación con la educación y la reconstrucción social a través de ésta. (Carr, 1988, p.42)

Los anteriores elementos de juicio dan pie para que se asuma y reconozcan los fundamentos de la hermenéutica y que en términos de Heidegger la tiene en cuenta como “comprender no es saber más, sino saber mejor” (en Jaramillo y Murcia 2008:66), ella va más allá de... una realidad que se evidencia, la cual puede ser auscultada, analizada y por tanto, una oportunidad que le permita intervenir directamente en la situación estudiada y ser

sujeta de un posible interpretación, el ámbito escolar es un lugar privilegiado y diverso, en él, se sumen una serie de hechos y situaciones sujetos de ser analizados en la triada escuela, maestro y saber pedagógico.

El método elegido para el presente trabajo de investigación es el biográfico-narrativo, como una posibilidad de analizar la cotidianidad de la escuela, lo que sucede al interior de ella, en las prácticas pedagógicas, permitiendo tener una perspectiva de dichos procesos, develando el contexto en el que se interviene y de acuerdo a Bolívar, Segovia y Fernández (como fue citado por Huchim y Reyes, 2013)

“es una metodología de recolección y análisis de datos...se ha legitimado como una forma de construir conocimiento en la investigación educativa y social”

Es una valiosa herramienta y resalta la importancia de las historias de vida, del acontecer en la escuela, la observación directa de las prácticas realizadas en su contexto, el significado, quien se convalida en las propias experiencias, asume un rol protagónico que le permite comprender diferentes aspectos de su labor, en nuestro caso específico la promoción de estilos de vida saludable en el ámbito escolar.

Pero más allá de los elementos analizados es necesario dar claridad a dichos elementos que van a ser utilizados para la presente investigación:

1. Relatos de vida, autobiografía: entendido como una construcción de carácter personal, totalmente subjetiva que compila una serie de hechos en el tiempo y le dan sentido a su trasegar en épocas determinadas, tienen un orden de relevancia e importancia a lo largo de la vida, en términos de Szczepanski (en Huchim y Reyes 2013:2) “una descripción de la situación social del autor, así como los puntos de vista y de su modo de comportamiento, además escribir la autobiografía hace que en la vida del autor entre una serie de actividades y funciones, coloreando la validez del material” Son

instrumentos que permiten comprender ese recorrido, como caso único, e irrepetible, el cual puede servir de elemento de juicio para una posible contrastación que no está ajena a una serie de cambios que pueden afectar la cotidianidad de la escuela.

- 2. Interpretación de los propios actores:** hechos que se dan en la cotidianidad de las prácticas pedagógicas, los fenómenos o situaciones vividos para este caso, en el ámbito escolar. De acuerdo a Bolívar y Segovia (en Huchim y Reyes 2013:8) "la investigación biográfica, especialmente la narrativa, permiten que afloren y se desarrollen perfiles que vinculen estrategias cualitativas de investigación a los actores reales de la vida cotidiana". Es una valiosa oportunidad para dar respuesta a una serie de inquietudes y situaciones que afectan la cotidianidad.

Para nuestra investigación promoción de estilos de vida saludable en el ámbito escolar, nos permite comprender una serie de hechos que parten de la historia de vida (autobiografía), el análisis de la cotidianidad en las diferentes prácticas pedagógicas, su interacción y por ultimo una aproximación de los sujetos participes de la investigación acerca de sus percepciones y sensaciones vividas a través de una narración en profundidad.

Diseño metodológico.

Se pretende esencialmente con esta investigación interpretar las representaciones conceptuales que tiene la comunidad educativa sobre los estilos de vida saludable en el ámbito escolar, con los adolescentes de los grados séptimos de la institución Educativa Monseñor Alfonso de los Ríos del corregimiento de Arauca, Municipio de Palestina Caldas, como posibilidad de realizar una práctica pedagógica que permita asumir con capacidad crítica y responsable dicho proyecto transversal, asumiendo otro tipo de encuentros, construyendo sentidos y significados que rompan con prácticas tradicionales dadas en una institución que sigue supeditada a una serie de actuares ajenas a una nueva realidad y cambio.

Es un marco cualitativo-descriptivo, el cual permitirá describir una serie de hechos dados en el contexto educativo, teniendo en cuenta una serie de situaciones que caracterizan al grupo de adolescentes participes de la presente tesis de investigación, de acuerdo a Gadamer (En Jaramillo Murcia. 2008:68) ““fusión de horizontes” para referirse al proceso de negociación cultural que se da entre el investigador y los actores sociales del fenómeno cultural que se quiere conocer.”

Por lo anterior, la metodología genera la posibilidad de recopilar relatos biográficos autobiográficos y la observación directa, los cuales serán sistematizados, obteniendo la información que pueda o permita intervenir de una forma más clara y precisa el ámbito escolar.

Técnicas e instrumentos.

Conforme a las necesidades dadas para el presente proceso de investigación, se utilizaron las siguientes técnicas e instrumentos:

La primera clasificación se refiere a documentos personales a saber:

Autobiografía.

Se parte de la propia historia de vida del autor de la presente investigación, el cual hace una recopilación escrita de sus vivencias en su contexto, inicios, elementos o situaciones que considera o fueron llamativas, su acontecer cotidiano, la cultura... “las personas escriben sobre sus historias, anhelos, ambiciones, sus narrativas personales y profesionales, describen el contexto global de una vida (Huchim y Reyes 2013:13)

La segunda clasificación se asume como registros biográficos:

Entrevistas.

“Aquellas cuestiones que interesan a los investigadores, sobre diversos aspectos. Son más o menos abiertas y deben ser consensuadas con los *estudiantes*” (*negrillas propias del trabajo de investigación.*) (2.013:13), para este caso específico la vivencia, las diversas relaciones dadas en el trabajo realizado en jornada escolar complementaria

Notas de campo o diario de campo.

Son aquellas apreciaciones que se dieron en la cotidianidad de las prácticas pedagógicas, es un registro cuidadoso de aquellos acontecimientos o hechos que hacen evidentes una serie de situaciones que ocurren al interior del trabajo establecido.

Población y unidad de análisis.

La investigación promoción de estilos de vida saludable en el ámbito escolar, estuvo centrada en una búsqueda de un grupo de jóvenes (18) de los grados séptimos jornada de la Mañana de la institución Educativa Monseñor Alfonso de los Ríos del corregimiento de Arauca, a quienes en un primer momento se les informó acerca del propósito de la investigación y permitió a los mismos decidir su participación libre y espontánea en el proceso.

En una primera reunión se informó a los padres de familia del interés por el trabajo de investigación mediante el consentimiento informado, lo mismo que informar a las directivas del colegio acerca del inicio del proyecto.

Se trabajaron una cantidad total de siete (7) sesiones en la jornada escolar complementaria (horas de la tarde 3 a 5 p.m.) con el apoyo de tres (3) estudiantes del grado décimo quienes acompañaron el proceso y a la vez les permitió cumplir con el servicio social del estudiantado, pretendiendo el darle sentido a un verdadero proceso que promoció los estilos de vida saludable y quede articulado al PEI, la intención es continuar con el mismo y sea una forma o posibilidad de brindar a futuros educandos

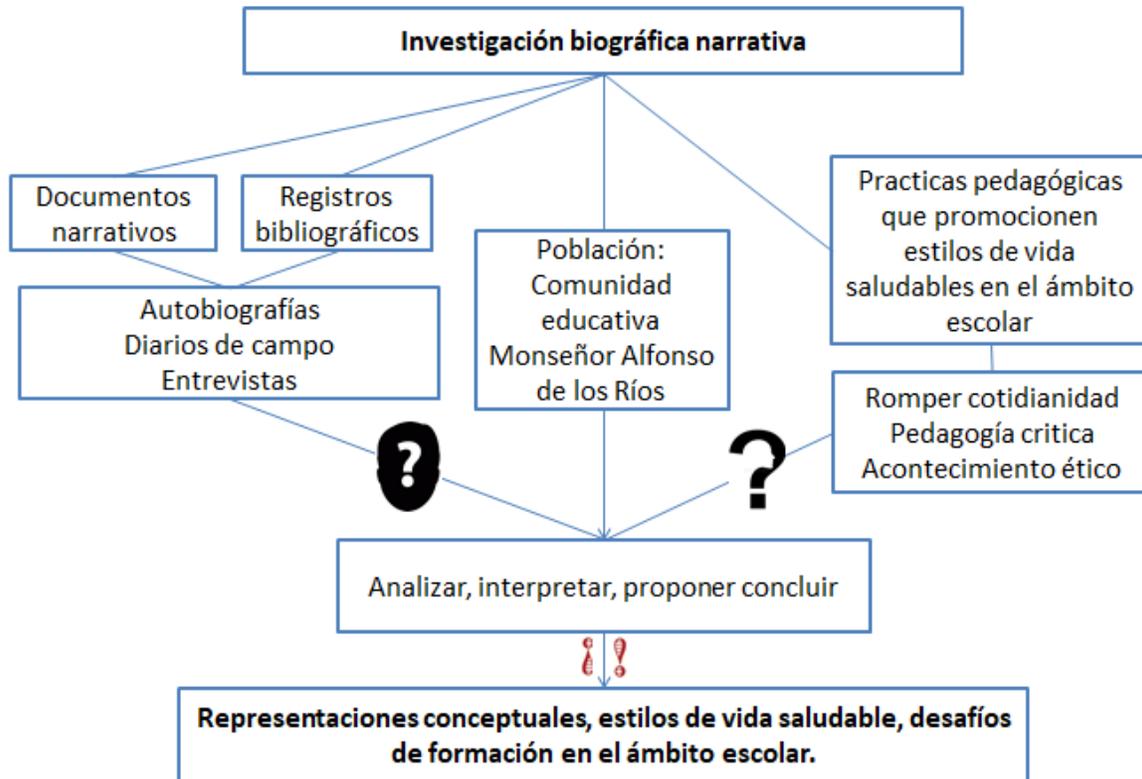
espacios que les permita redimensionar su cotidianidad, más allá de las tan mencionadas pruebas SABER.

En todas las sesiones se observaron las diferentes situaciones dadas para las prácticas establecidas en consenso común, porque no se tenía planeado actividad alguna, era una situación que rompía con la cotidianidad y permitía a los educandos tomar decisiones respecto al qué hacer en ese lapso de tiempo, registradas en el diario de campo.

Se realizaron tres (5) entrevistas a profundidad con los estudiantes participantes, quienes manifestaron libremente sus apreciaciones de acuerdo a las preguntas planteadas, también se realizó una (1) entrevista al directivo de la institución educativa, quien dio a conocer sus diferentes perspectivas respecto a los estilos de vida saludable, por último se entrevistó a una (1) madre de familia de un estudiante participante del proyecto para que también diera a conocer sus puntos de vista respecto a la investigación realizada.

Se tiene un registro autobiográfico del docente de la presente investigación, quien libre y espontáneamente, realiza un recorrido de su vida en momentos que dieron sentido y significado a su cotidianidad.

Los anteriores instrumentos permitieron hacer una codificación manual (triangulación) y analizar la serie de datos obtenidos, articulando lo teórico en lo práctico.



Fuente: Construcción propia.

Análisis y discusión.

Al ser la profesión docente una actividad compleja y fundamentalmente práctica, es precisamente la investigación sobre esa práctica el componente más adecuado para propiciar el análisis de la enseñanza. De esta manera, se pueden obtener datos y propuestas renovadas para todo el ámbito académico que ayuden a superar una realidad monótona y reiterativa. Con la práctica innovadora cada profesor renueva la síntesis estructurada de su pensamiento y acción. (Castillo y Cabrerizo (2006) en Arias (2016). Taller de línea programa de maestría en pedagogía. UCM Manizales.

Para dar inicio a esta serie de reflexiones respecto a la promoción de estilos de vida en el ámbito escolar, es fundamental reconocer que el presente proyecto de investigación parte de un deseo insuperable de auscultar la realidad de la escuela, por ello el profesional docente debe estar en capacidad de asumir retos investigativos, él es la persona más idónea

para dar respuestas a una serie de interrogantes que se plantean desde la misma, una realidad por cierto cruda y cruel que se apoltrona en un mundo que deja pasar sin contemplación alguna la cotidianidad de la escuela, uniendo a esta realidad la versión actual de la idea de formación para el trabajo y las competencias que someten inmisericordemente los individuos. Por ello es importante hacer un alto en el camino y reconocer que en la historia está el punto de partida para acompañar realmente los procesos formativos de la escuela, se manifiesta: “nuestras historias siempre han sido el arte de seguir contándolas, y este arte se pierde si ya no hay capacidad de retenerlas” (Mollenhauer en Mélich 2001, p.41), estas historias darán cuenta de nuestra capacidad para intervenir, acompañar, buscar, retroalimentar y porque no transformar una escuela que como cualquier monumento de piedra, se limita coartar y limitar los sueños de generaciones pasadas, presentes y futuras.

La promoción de los estilos de vida saludable en el ámbito escolar surge como una posibilidad de articular una serie de situaciones que afectan la cotidianidad del ser: sedentarismo, malos hábitos alimenticios, tabaquismo, alcoholismo, estrés... quienes soterradamente están afectando la propia vida humana y tiene su fuerza y posicionamiento a partir del Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo humano quien tiene en cuenta las apreciaciones de Sen (en Aragón, p.20) bajo tres aspectos esenciales: “vivir una vida larga y saludable, adquirir conocimientos y tener acceso a los recursos necesarios para tener un nivel de vida decente”, por lo tanto es un trabajo en comunidad, una puesta en común para dar cuenta de flagelos que afectan la propia condición humana. Situación que no puede ser ajena a la escuela y que requiere de una intervención inmediata, sin dilación alguna, es un acto irrecusable para poder renovar prácticas que cotidianamente perdieron vigencia y van en detrimento del propio ser.

Es por lo anteriormente expuesto, de acuerdo a la investigación realizada en la Institución Educativa Monseñor Alfonso de los Ríos del corregimiento de Arauca, Municipio de Palestina Caldas y articulando manualmente las diferentes categorías que emergen en el presente estudio, unido a una serie de reflexiones teóricas, que se pretende

dar respuesta a las necesidades de un contexto que fue descrito en condición de vulnerabilidad y al cruzar dicha información se da cuenta de las siguientes categorías:

Estilos de vida saludable.

Un primer acercamiento valioso y esencial del trabajo investigativo tiene que ver *la relación con la naturaleza* al respecto, el E4 afirma: "...pensaba en todo lo lindo que tiene la vida como la naturaleza, los animales, las personas", al respecto el D1 también se determina dicha relación "...el concepto de hábito implica la "habitabilidad", y esta denota implicancia, y la habitabilidad es implicancia en sí misma, implicancia en el otro, *en el mundo*, entre y con el todo que configura al sujeto en su ser y su dimensión social", más allá de dichas apreciaciones la AB del investigador declara: "martes nos sacaba carretera arriba hacia un sector llamado las margaritas a darnos clases al aire libre, llevando un buen almuerzo para quedarnos hasta las cuatro de la tarde, jornada continua, ese martes era el mejor del mundo, no veíamos la hora de ese día para pasear y aprender, la escuela era el mejor lugar". Estas apreciaciones y puestas en común dan a conocer la importancia que se da en la relación con ella. Quienes tienen una claridad conceptual de esta subcategoría es el gobierno de Suecia y asume un concepto de vanguardia con respecto a los estilos de vida saludable:

"los estilos de vida nos definen, conectan y diferencian. Representan cómo llevamos nuestras vidas, interactuamos entre nosotros y tomamos las decisiones que tomamos dentro de la sociedad que habitamos. Si bien nuestros estilos de vida y elecciones de consumo tal vez satisfagan nuestras necesidades y aspiraciones, tienen un impacto significativo sobre nuestro entorno y sobre nuestras sociedades y mercados independientes" (En Aragón, p.43)

Por lo descrito anteriormente es valioso afirmar que en la relación con la naturaleza se tejen unos lazos fraternos de interacción, de responsabilidad con ella y que al estar en contacto directo con ella se visualizan otras formas de ver el mundo, esta salida de lo cotidiano a lo posiblemente desconocido podría ser un factor que influye positivamente en las relaciones ser humano y naturaleza.

Como segunda subcategoría se tiene en cuenta el **cuidado del cuerpo**, E1 “recrear nuestro cuerpo aprender a cuidarlo de una forma sana“ E2 “el calor hace que uno sude más y coja más habilidades buenas para el cuerpo”, E3 “porque todos íbamos concentrados en hacer las cosas buenas también me ayudó mucho en rebajar un poquito y concentrarme mejor en las cosas”; E4 “mantener nuestro cuerpo en buen estado” el DC también hace alusión en este aspecto: “ un recorrido por el sector de las colinas con una inclinación tremenda, se aprovecha para expresarles que el esfuerzo físico fortalece a las personas, tanto en lo del cuerpo como en la mente”.

Debemos partir entonces de la dimensión corporal, la cual por cierto ha sido reemplazada en cierta forma por otro tipo de actividades (tecnología, por ejemplo), como lo expresado por el E3 “si aprendí que esto es bueno porque nos sirvió para alejarnos un rato de la tecnología”, por ello es importante expresar que

“las prácticas corporales son espectáculo y mercado, pero también formas de expresión, de encuentro, de intercambio...empleo político e ideológico del espectáculo que neutraliza la atención, que distrae, que unifica para controlar. Rumbas tecno musicales, estímulos de los sentidos, visuales, táctiles, olfativos, gustativos. Diseño de elementos de diversa naturaleza para su uso...sistematización de los movimientos para lo estético, para la condición física, para la forma, para el éxito social, para la salud, para el mantenimiento, para la vida. Son, en fin, numerosos los indicadores de las transformaciones de la dimensión corporal y la dimensión lúdica del ser humano” (MEN:19)

La anterior frase da pie para determinar que los estilos de vida saludable como proyecto transversal, tiene una connotación importante para una posible formación de cultura y de sociedad alrededor de ellos. Los antecedentes de la comunidad pueden dar cuenta de uno hábitos que afectan a las personas , pero más allá del daño causado, está por dirimirse el verdadero interés de un proyecto, él debe tener la suficiente claridad y resonancia que le permita a los educandos participar en la búsqueda de una calidad para su

riqueza corporal, para comprender que en las actividades realizadas se puede auscultar una serie de problemas que afectan la salud de las personas, tan cierto es que el E3 manifiesta que está rebajando de peso, pero más adelante se podrá corroborar que lo sociocultural también se evidencia con los procesos del cuerpo y sus posibles adaptaciones.

En la AB se plasma: “¿Pero volvamos un poco atrás, competencias y más competencias, media maratón de Bogotá durante 8 veces, y mis estudiantes preguntan como lo hace? Esfuerzo, dedicación y disciplina, esa es mi respuesta”, los educandos asombrados hacen este tipo de preguntas, pero también comprenden que es un proceso de entrenamiento con unas fases, es un cuerpo que se educa y se prepara para asumir retos y desafíos; ellos son fieles testigos de tardes enteras en el proceso de entrenamiento para ir a correr, esta es la imagen del ejemplo, el cuerpo se adapta, el cuerpo reconoce sus límites, el cuerpo accede a una serie de exigencias que le permiten obtener un desempeño, pero más allá de competir es un reto consigo mismo, es la búsqueda de su propio umbral y la capacidad de dar lo mejor, tanto en la preparación como en la propia competencia.

Mélich (81) manifiesta que “ser cuerpo significa atarse al mundo, especializarse y temporalizarse. No nos limitamos a estar en el espacio y el tiempo, *somos* espacio y tiempo”, por lo tanto, trasciende lo físico, va más allá de su cuerpo, lo integra en un todo, no es físico únicamente y expresa “ser corpóreo (leib-sein) significa abrirse a toda una serie de dimensiones antropológicas y sociales. Significa ser-sí-mismo, pero también ser-tú, ser-con y ser-en-el-mundo. Pero no un ser-en-el-mundo receptivo, paciente, sino básicamente activo, agente, ser-con-el-mundo (miderwelstein)” (79). El cuerpo en interacción total, para nuestro caso, cuerpo como posibilidad de redimensionarse y actuar en un todo.

Ahora bien, puede ser cierto que los planes de estudio del área de educación física en básica primaria, secundaria y media vocacional se encuentran bien estructurados respecto a la dimensión corporal, por ejemplo: reconocer posibilidades del cuerpo para la acción en el entorno, el entorno como lugar de realización de posibilidades corporales, experimento de posibilidades y finalidades del movimiento, prácticas corporales en

diversos campos, construcción y diseño de prácticas corporales (MEN), es sumamente claro que dichos propósitos no están articulados a los estilos de vida saludable como proyecto transversal, infortunadamente existe un interés mediático por una clase pero no va más allá de sus posibilidades, por ello es que este tipo de proyectos se consideran innovadores, pero no lo son, tienen características alternativas para que desde la dimensión corporal puedan los educandos conocer-se, integrar-se, visibilizar-se; pero en esta cotidianidad estudiada analizada si hay evidencia de un interés que requiere de profundizar en el saber de la dimensión corporal.

Una tercera sub- categoría tiene que ver con la **recreación**, la E1 expresa: “al finalizar las clases nos íbamos a disfrutar a recrearnos y liberar la mente pensar en divertirnos, no en tantas cosas continuas, relajarnos...”, de la misma forma el D1 manifiesta: “son actividades que entretienen a los jóvenes en diferentes líneas, prácticas y espacios”, la M1 anunció: “todas las salidas las disfruté al máximo...” la AB también da cuenta de la subcategoría: “...pero al fin la escuela lugar de disfrute...juego y más juego”.

El término recreación viene del latín recreatio, que significa “aquello que refresca o restaura” (Melean, Hurd & Rogers en Molina 2006), y también tiene en cuenta: “generalmente definen la recreación como actividades realizadas durante el tiempo libre...placenteras, voluntarias, beneficiosas o positivas para las personas” (2006), estamos ante unas percepciones bien importantes en el contexto analizado, ya que la recreación es un factor que genera una serie de situaciones valiosas y relevantes como lo asume Osorio (2005), a partir de cuatro elementos veamos:

Condiciones éticas: porque la recreación tiene un alto poder de transformación social y de la cultura, caso específico de la comunidad araucana, ayuda a que esas condiciones de vulnerabilidad descritos en la presente investigación, permitan la construcción de unos nuevos imaginarios de lo social, los sacan de su rutina, le permite al educando asumir una reflexión valiosa e importante en su cotidianidad, analiza su entorno,

comparte, disfruta, goza. Por lo tanto, desde la recreación se puede intervenir un contexto por cierto bien afectado en todos los aspectos descritos.

Condiciones políticas: El estado con sus proyectos pedagógicos transversales, permiten el posicionamiento de unas nuevas prácticas recreativas, incidiendo positivamente en la formación de ciudadanía con las competencias ciudadanas, lo cual le permite a quienes participen de este tipo de actividades un ámbito de interacción importante para de esta forma hacer posible el implementar estrategias en la escuela como podría ser el implementar un proyecto serio de estilos de vida saludable que sea direccionado desde la propia recreación.

Condiciones desde los ámbitos de interacción. Es la Institución Educativa quien debe fortalecer estos encuentros con los estudiantes y comunidad en general, los logros son evidentes, son posibles procesos de cambio en un microcontexto que se encuentra urgido de ser intervenido, disfrutar de una vida saludable, teniendo en cuenta que las coberturas de dichos procesos deben darse desde los primeros años de la vida escolar.

Condiciones relacionadas con el conocimiento: La recreación contribuye al desarrollo humano, la cual demanda de la transversalidad situada en las competencias ciudadanas, su apropiación, los intereses, las condiciones, como los saberes están articulados, ya sea por núcleos temáticos, o por proyectos pedagógicos transversales.

La ponente es clara al retomar los beneficios que se obtienen con la recreación y pone en escena lo que se realiza a nivel de la Asociación de Parques y recreación de los Estados unidos, desde tres elementos: mejoramiento de una condición, prevención para que una condición no empeore y la realización de una experiencia psicológica; la primera para nuestro caso orientado a la salud (EVS), entornos más ricos, reconocimiento de los mismos; en la segunda como “condición deseada como un medio para prevenir que las condiciones

empeoren” (2005) pues es en el compartir con la naturaleza que se da el reconocimiento propio y del entorno, una especie de sensibilidad y sensibilización en las relaciones entorno, ciudadanos; la tercera como alternativa de ocio, con un disfrute único e importante.

Es de aclarar que en estos beneficios se transversalizan todas las subcategorías analizadas, se puede retomar los beneficios de la recreación y la importancia para el impacto personal, social dadas en Ontario Canadá (en Osorio:2005) asumiendo cuatro categorías: personal, social, económica y ambiental; por ejemplo, **la recreación en lo personal** esencial para la salud personal, clave para el desarrollo humano, esencial para la calidad de vida, reduce la conducta antisocial; **la recreación en lo social**, esencial para la calidad de vida, reduce la conducta antisocial, construye familias y comunidades; **la recreación en lo ambiental**, esencial para la supervivencia ecológica.

Las anteriores perspectivas transversalizan la realidad de nuestros educandos, posicionan la recreación como medio trascendental para intervenir una comunidad que requiere de este tipo de proyectos y programas.

Por último, en la misma ponencia de Molina, tiene en cuenta un factor de la categoría mayor r estilos de vida saludable:

“cada vez ha cobrado mayor reconocimiento el hecho que la clave en la reducción de costos de la salud pública, aspecto que no está siendo suficientemente manejado por el sistema de salud. Los programas y servicios de recreación pueden contribuir a mejorar esta situación y abrir alternativas para que las personas tengan una salud mejor a través del ejercicio, mejoramiento y mantenimiento de estados emocionales positivos, experiencias sociales e intelectuales. Las personas con alto nivel de bienestar tienden a hacer un mejor uso de su tiempo libre que aquellos que lo hacen esporádicamente”.

Definitivamente la recreación como subcategoría de los estilos de vida saludables, serán un medio propicio para intervenir cualquier contexto y posibilitan alternativas que van más allá de un hacer rutinario.

Ahora bien, el MEN asume “la recreación como experiencia lúdica es un proceso particular de múltiples interrelaciones con las dimensiones del desarrollo humano. La recreación no es una experiencia exclusiva de la dimensión corporal, pero encuentra en esta el espacio privilegiado para su privilegio, dando su carácter vivencial, emocional y desinteresado”

La anterior apreciación se hace evidente en la presente investigación, más allá de promocionar estilos de vida saludable, se articula a un todo, al ser en todo su esplendor, sus necesidades, afectos, carencias, posibilidades, interacciones, sentires; permiten desde esta dimensión auscultar la realidad de una comunidad que se encuentra ávida de encontrar respuestas a tantas vicisitudes de su vida, esta perspectiva edifica una nueva visión de vida, le da elementos a la escuela para que pueda intervenir ante procesos que la propia salud no ha podido intervenir, ella, se limita a la curación, pero de prevención y promoción no se obtiene nada: La dimensión lúdica es una experiencia muy humana atacando una serie de rutinas, posibilitando y dinamizando una nueva escuela, que va más allá de competencias cognitivas y puede posicionarse y ser alternativa para reconocer procesos que permitan construir y tejer unas nuevas realidades que sumen al ser en condiciones por cierto indignas.

Una cuarta subcategoría en este análisis tiene que ver con la **interacción y el vínculo de amistad**, que se da en las prácticas pedagógicas del proyecto Estilos de Vida saludable. Surgen una serie de apreciaciones que valen la pena tener en cuenta:

El “...una actividad fuera de lo común, pensar libremente disfrutar de esos momentos en los que compartimos con nuestros compañeros” E3 “pues las relaciones fueron muy buenas porque todos disfrutábamos y compartíamos las cosas y cuando caminaba al aire libre pues yo me sentía libre me desestresaba hacía las cosas mejor, era mejor compañero mantenía con la autoestima muy alta hacíamos todo mejor”; E4 me sentí muy bien en una buena armonía con todos los integrantes, me llamó más la atención la primera caminata porque hubo un buen trato con todos y muy buena empatía”; Hopenhayn en el documento del MEN lineamientos curriculares de la educación física, la recreación y el deporte en los referentes sociales, específicamente en la dinámica de cambio en la escuela reconoce la necesidad y “el conjunto de conocimientos y destrezas necesarios para participar en la vida pública y desenvolverse productivamente en la sociedad moderna” entendido como una serie de destrezas, condiciones humanas, responsabilidades en y para el otro, para este caso, las interacciones en el grupo como posibilidad de actuar en-comunión y comunicación.

Se resalta que el grupo estaba integrado por dieciocho jóvenes de tres grados diferentes con unos vínculos escasos, pero en estas actividades al aire libre se derrumbaron unas barreras y se dice que “para el adolescente son esenciales sus amigos ya que es a través de éstos que él está construyendo su identidad” (MEN) en una especie de cohesión que en un inicio parecía no ser posible pero la respuesta fue evidente; pero analicemos desde otra perspectiva la situación planteada. Analicemos la apreciación de M1 “nosotros vivimos en una vereda ubicada a cinco kilómetros, nos trasladamos por la vía férrea en carrito de balineras...y en Arauca no tenemos familia, sin embargo, esto no fue impedimento para que Juan se motivara a pertenecer a este equipo” y el documento del MEN da unas orientaciones que se pueden considerar valiosas:

“La constancia en la actividad deportiva se asume como uno de los compromisos sociales del joven; si no es la organización deportiva se dan en otras formas de organización, que conllevan dicho compromiso como los grupos de expresión artística, ecológicos, de estudio o de otras formas de asociación...para el

adolescente, todas estas alternativas en su desarrollo son un preámbulo para proyectarse hacia la adultez, que le significa ir asumiendo paulatinamente responsabilidades sociales”

Se podría afirmar que, al promocionar los estilos de vida saludable, los espacios de interacción y socialización se fortalecen, les permite a ellos actuar libre y espontáneamente, trasciende sus propias historias de vida y le permite, en el caso del E1 asumirse como un ser valioso para compartir momentos gratos y fraternos.

A partir de la construcción de lineamientos por parte de la educación física (documento MEN) existe un aspecto valioso para resaltar en la presente subcategoría como es una serie de prácticas que le permiten a las personas formación en ciudadanía, una serie de valores que dan fuerza y cimientan unas relaciones interpersonales cálidas y formales y se afirma en dichos lineamientos:

“En las múltiples posibilidades que ofrece la ciudad se pueden imaginar diferentes opciones de utilización de medios, instituciones o situaciones con proyección formativa como establecer relaciones pedagógicas...realizar diversidad de acontecimientos educativos planeados o esporádicos, para hacer de ellos un hecho formativo, uso educativo de una serie de acontecimientos, encuentros, vivencias y sucesos de la vida diaria de las ciudades y de los pueblos”

La respuesta está dada en estos encuentros, los cuales, por cierto, no son de ahora, han estado en todos los procesos a través de los tiempos, veamos una descripción de AB con su sentir y pensar en sus épocas de estudio: “un profesor en segundo denominado el caballero azul, un profe osado y atrevido que siendo tan pequeños, todos los martes nos sacaba carretera arriba hacia un sector llamado las margaritas a darnos clases al aire libre, llevando un buen almuerzo para quedarnos hasta las cuatro de la tarde, jornada continua,

ese martes era el mejor del mundo, no veíamos la hora de ese día para pasear y aprender, la escuela era el mejor lugar”, puede pasar el tiempo, pero esas relaciones de confianza, amor, entrega, respeto mutuo también estuvieron vigentes en los setentas, espacios dados para compartir y disfrutar al máximo con los compañeros y profesores, evidenciado con lo actual, en el que los estudiantes afirman sus ganas y deseos por compartir, disfrutar, interactuar. Lazos inocultables de afecto, comprensión, apoyo irrestricto; este es el deber ser socializador de la escuela en un proyecto pedagógico transversal como es estilos de vida saludable

En esta primera categoría ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, la investigación permite determinar que al promover estilos de vida saludable en el ámbito escolar se articulan en tres direcciones: **la relación consigo mismo**, para el presente estudio aspectos como el autocuidado, la alimentación, actividad física y recreación en las percepciones de los estudiantes dan cuentas de él; **la relación con las demás personas**, evidenciadas en las relaciones interpersonales, identificación de emociones y sentimientos generalizados ; **la relación con el medio ambiente**, con el pensamiento crítico y el asumir criterios diferentes a los cotidianos. Las anteriores relaciones son una parte de las habilidades descritas por las OMS (en Aragón 52), como elementos que contribuyen al desarrollo de estilos de vida saludables tanto en los sujetos como en la comunidad. Los estudiantes hicieron una lectura valiosa del proyecto y se cumplieron las expectativas generadas en todas y cada una de las acciones propuestas en consenso.

Pedagogía.

Una segunda categoría para la investigación tiene que ver específicamente con la pedagogía y sus prácticas, las cuales no se deben validar como innovación, es una *alternativa*, que desea evidenciar en los sujetos protagonistas del proyecto una “visión” diferente de enseñanza, una posibilidad de interacción radicalmente opuesta a las prácticas tradicionales, por ello

Una pedagogía de la radical novedad es una pedagogía de la *exterioridad y de la alteridad* – una pedagogía que presta atención a lo que se coloca fuera de la lógica del sistema – y, por esta razón, para una pedagogía así la educación es un *acontecimiento ético*, porque es en el seno de la realidad educativa donde el rostro de otro, por decirlo con Levinás, irrumpe más allá de todo contrato y de toda reciprocidad...la relación con el otro no es una relación contractual o negociada, no es una relación de dominación ni de poder, sino de *acogimiento*. Es una relación ética basada en una nueva idea de *responsabilidad*. Es una *pedagogía* que reconoce que la *hospitalidad* precede a la propiedad, porque quien pretende acoger a otro ha sido antes escogido por la morada que él mismo habita y que creer poseer como suyo. (Bárcena, 2000: 22-23).

De acuerdo a la AB “El tiempo pasa la escuela sigue siendo mi mejor lugar, tercero, cuarto, quinto con profes especiales todos, pero lo que más amaba de ellos era que siempre estaban con nosotros, jugando, practicando, trabajando incansablemente, las tardes eran espectaculares, se nos llegaban las 6 de la tarde jugando torneos eliminatorios, ellos unos maestros para practicar cualquier tipo de deporte, su pasión era también nuestra pasión”, en este aspecto es valioso destacar que a pesar de transcurrir un tiempo, el sentimiento, la acogida recibida por los profes de esa época mostraban el cariño, el aprestamiento, la actitud abierta para compartir con los niños. Se ratifica la radical novedad cuando se dice: “fue gratificante, divertido, dinámico, alegre, lo cual me hizo sentir muy bien, compartimos, recochamos, hicimos miles de cosas las cuales fueron unas actividades recreativas diferentes a las de la vida cotidiana o continua”.

La radical novedad se da en esos deseos inmensos de interactuar, de sentirse protagonistas del proceso educativo, tan real es lo descrito que en el DC ocurrió un hecho que da sentido a lo expuesto: “ se aclara que ellos tienen la libertad de expresar lo que considere pertinente con el propósito de darle sentido a la actividad y que en ningún momento existirían imposiciones, las reacciones de los estudiantes fueron muy variadas, pero estaban un poco desconcertados, debido a que no se les había dado la oportunidad de expresar a su manera o proponer actividades al aire libre con iniciativas que se podían aceptar, respetando las diferencias y acatando decisiones para el grupo en general” este “desconcierto” lógicamente sentaba un precedente que afectaba la cotidianidad y la aceptación de opiniones, disertaciones, dieron lugar a un espacio que se dirigía al rostro de los otros, con un ¡¡¡no lo puedo creer!!! las cosas son así?, es un gesto que sigue dibujado en sus imaginario y dieron pie a tomar decisiones valiosas con respecto a la promoción de los estilos de vida saludable.

Las anteriores apreciaciones se refuerzan cuando se expresa que

La escuela es un entramado de relaciones sociales materiales que organizan la experiencia cotidiana y personal del alumno/a con la misma fuerza o más que las relaciones de producción puedan organizar las del obrero en el taller o las del pequeño productor en el mercado. ¿Por qué entonces, continuar mirando el espacio escolar como si en él no hubiera otra cosa en lo que fijarse que las ideas que se transmiten?. (Fernández en Gimeno y Pérez 1996:22).

Y bien cierto, porque surgieron palabras ajenas al aula de clases como: especial (E1), disfrute (E3), armonía (E4), alentador , homogeneidad impertinente, reflexión, narración de vida, lugar de esperanza (D); contemplación “quieren seguir el cauce del río Cauca, el cual en el sector de la Lorena los obliga a parar y ver el recorrido completo hasta las entradas de Arauca” (DC); una articulación de sensaciones y percepciones valiosas en la radical novedad que se da en una propuesta pedagógica asumida en, con y para todos, un

ámbito de participación, interacción, un lugar que obliga a volver por el solo hecho de romper con una tradición de la escuela que reifica y genera barreras, es ir más allá, es alternativo porque ataca “una concepción individualista...redunda finalmente en transmitir al alumno cierto número de nociones en formas de categorías que propone el maestro, el cual se apoya en una tradición cultural, en vez de hacer que el alumno las construya por sí mismo” (1994:30).

Bárcena y Mélich (2000:23) permite sentar unas bases fuertes con respecto a la pedagogía de la radical novedad, cuando asume tres términos bien valiosos para la investigación realizada: **nacimiento**, como un festejo necesario y preparado para recibir con todo el esmero y cariño a nuestros educandos, una preparación para hacer de este evento, el más importante en el ámbito educativo; **comienzo**, porque toda actuación de nuestros educandos está sujeta a la complejidad del ser, el cual no es predecible en los procesos que se dan en el aula o fuera de ellos, es un reinicio para poder edificar perspectivas de vida con sentido y en el error está el crecimiento; **esperanza**, en la posibilidad de construir en el presente y futuro un pasado que pudo ser difícil, pero tiene la posibilidad de forjarse y dar vuelo a sus posibilidades de trascendencia personal, social y cultural.

Arias y Palacio (2016) también dan un aporte a esta alternativa de la radical novedad:

“Las preguntas de conocimiento en el campo de la pedagogía, emergen en la medida que construyen los sujetos, involucra el conocimiento de la pedagogía no como un modelo, programación de contenidos o buenas prácticas, sino como reflexión de la capacidad de hacerse preguntas para problematizar el campo de la experiencia de los sujetos, en la dinámica de lenguajear nuevas formas de constitución de lo humano...los movimientos de resignificación de la realidad, que no limitan la capacidad de conceputar e historizar una postura crítica de las

prácticas inclusivas, las costumbres, los saberes y las subjetividades que los caracterizan en la transmisión y aprendizaje de una tradición cultural”

El ámbito de la escuela pensado en la radical novedad y los escenarios de la educación inclusiva en la pedagogía está dispuesta para reflexionar e interactuar con los sujetos, permite asumir nuevos desafíos, no puede apoltronarse en ideas y pensamientos enajenadores del ser, debe estar circunscrito a su propia realidad, debe tejer una serie de historias sin fin que le permitan soñar en utopías y estar en presto a caminar de la mano en un trasegar terreno tortuoso, inverosímil, pero a la vez rico, fascinante y tentador. Para seguir en este proyecto de vida debemos expresar: “yo soy tú, cuando yo soy yo” (Celán, en Bárcena 2000:41).

Ya se hizo claridad en el referente teórico de la importancia que tiene la libertad y acogida según Zambrano, pero es necesario resaltar este hecho: “toda pedagogía que se reclame como moderna anticipa esto y se apoya en los saberes. Todo saber es liberador si logra promover en el individuo un aprendizaje autónomo y si anticipa un pensamiento crítico” (2015:30).

Las anteriores ideas refuerzan el interés emancipador de la pedagogía como radical novedad; cuando al unísono los educandos expresaron su motivación e interés para participar libremente en el proyecto de investigación, los deseos de romper sus rutinas en la cotidianidad: “una gran diferencia pa las clases de la mañana sólo son de salón en salón, en cambio los de la tarde eran muy didácticas con el profesor pa el que nos quiere enseñar todo lo bonito de la vida”(E4); analicemos la apreciación de M1: “considero que este tipo de proyectos deben ser obligatorios en el plan educativo, pues estos informan de forma divertida, motivando a los jóvenes a seguir en su proceso de aprendizaje. Salir de las cuatro paredes, reír, gritar, saltar, bailar, tocar ayuda a que circule la energía del joven, en este espacio se aprende más y se interioriza más que sentados toda una mañana”.

Juarroz (En Bárcena y Mélich 2000:42) expresa y da sentido a lo expuesto anteriormente:

Edificar una sola vez un día totalmente claro

Y dejar que en su múltiples y abiertos aposentos

Cada forma se comporta como quiera.

Que la mano cambie entonces su imagen

Y el pájaro la suya

O que ambos intercambien su oficio

De acorrallar partículas de aire.

Que el tiempo bastonero se haga a un lado,

Baje su voz la muerte

Y el reloj de la torre

Comience a ir hacia atrás o a la deriva

O se titule nube y abandono su sitio.

Que hoy deje su forma de ser hoy

Y tome la forma de ser siempre

O por lo menos la del agua,

Un agua transparentemente sola,

En resumen del agua.

Que las cosas escapen de sus formas,

Que las formas escapen de sus cosas

Y que vuelva a unirse de otro modo.

El mundo se repite demasiado.

Es hora de fundar un mundo nuevo.

Las prácticas pedagógicas en la escuela deben huir y rehuir de las formas estructuradas y racionales, de totalitarismos que causan un daño inmisericorde en los procesos educativos, no son actos humanos, van en contra de la propia condición. El cambio presente, las alternativas pedagógicas al servicio del ser que se forma en la escuela, una escuela que asuma su responsabilidad social con toda su fuerza y le permita a sus congéneres dimensionar otras posibilidades en los procesos de enseñanza – aprendizaje.

Las percepciones de los estudiantes en esta categoría también dan cuenta en lo que respecta a la **práctica pedagógica**, E4 manifiesta: “el profesor de estilos de vida saludable fue un docente muy interesado porque uno se sale de tanto estrés del pueblo, de la bulla, en cambio los otros docentes no hacen nada y solo uno se aburre con profesores tan aburridos como los del colegio pero no por lo del colegio si no por lo que no hacen ningunas actividades”; D1 al preguntársele la incidencia de prácticas pedagógicas centradas en la formación homogénea y uniforme asevera: “serán siempre esfuerzos infructuosos, ya que la homogeneidad es impertinente en el ciclo de formación de vida, nuestro mundo es de diversidades, la diversidad se acerca más a lo universal que a la homogeneidad...” M1 manifiesta: “la creatividad debe estar presente en todo el ciclo escolar. Aprender con alegría desde educación física hasta algebra lleva a que el adulto se adapte con facilidad y alegría a cualquier circunstancia que le ofrezca la vida...es un estilo de vida saludable”.

Respecto a lo analizado es valioso tener en cuenta que las prácticas pedagógicas tienen una connotación valiosa en los procesos de enseñanza-aprendizaje; pero esta visión tiene una serie de variables que posiblemente afectan las prácticas, históricamente se ha expresado que la docencia tiene un alto grado de vocación, pero surgen ciertas situaciones que no permiten asumir ciertas prácticas con ese denodado interés enunciado; el sistema educativo ha permitido la vinculación a la planta de personal a los profesionales de las diferentes áreas del conocimiento, ya sea por una serie de condiciones que el mercado laboral no les ha podido suplir, por políticas económicas que apuntan y direccionan el proceso educativo de carácter mercantilista y por competencias laborales, en otros términos educación para el trabajo. Esta serie de variables afectan notoriamente las prácticas pedagógicas ya que siguen sumidos en la instrucción, la imposición, la disciplina, quienes siguen irrumpiendo con fuerza en épocas actuales.

No con ello manifestar que es el docente quien tiene la responsabilidad total en estas prácticas instrumentalistas, son las políticas educativas quienes no permiten trascender la realidad de la escuela, Loaiza en Duque manifiesta:” ¿Cuál es la formación que se estima como más adecuada al tipo de maestro o docente elegido?: transmisionista, investigativa, polémica, dialógica, participante, entre otras” se pide o solicita al menos que el docente tenga esa visión de transformar realidades, de acompañar procesos en su contexto, que así como se hace énfasis en el componente calidad en la educación, también se acompañe una comunidad en sus necesidades y posibles intervenciones en su cotidianidad, su cultura, un docente crítico, que propugne por otras visiones de mundo, que genere expectativas en las de los educandos, un maestro que reflexione en su práctica pedagógica, que sea crítico y a la vez propositivo. Arendt (En Bárcena, Mélich 2000:71) asume una posición importante para poder dar un giro a este contraste tan evidente de las prácticas pedagógicas “el hecho de que el hombre sea capaz de acción significa que cabe esperarse de él lo inesperado, que es capaz de realizar lo que es infinitamente improbable”; este tipo de apreciación convalida la importancia de reflexionar acerca de la profesión docente que ejercemos y que está en capacidad de asumir-se como agente dinamizador de una prácticas que le permitan a los educandos trascender su realidad.

Contrastar las prácticas pedagógicas permiten hacer un alto en el camino, pensar-se como sujeto, es desalentador confrontar una realidad del aula con otro espacio que legitima principios de libertad, interacción, disfrute, goce y conocimiento, veamos diario de campo:

“Después de dicha reunión disfrutaban de una serie de actividades libres que ellos mismos organizaban, tienen la libertad absoluta para nadar, jugar, lo que consideraran pertinente, forman grupos, montan a caballo, realizan combates mano a mano en grupo, por primera vez se nota que son un grupo y se inmiscuyen sin distingo alguno, acceden a sus alimentos los cuales de acuerdo a sus intereses se dan sobre todo con frutas, mucho cuidado con las basuras, las llevan a su lugar, no hay necesidad de estar pendiente de si hacen la actividad o no, comprenden que por ser un lugar público, no deben comer dentro de la piscina sin tan siquiera decírselo, competencias van y vienen, se reúnen la totalidad y forman una cadena para descender de una forma lenta por el tobogán más inclinado, los intentos son muchos, pero fracaso y más fracaso, después de una media hora logran su cometido, disfrutaban de una tarde soleada y a la vez fresca, algunos e ellos se van a la baranda a ver el río y empezaban a decir vea como está este río de sucio, será que lo contaminan por la parte de arriba? Y los estudiantes del servicio social prestos a ellos le expresan que el ser humano en momentos no ama la naturaleza y contamina, es más ellos mismo notan que diagonal al puente cae un caudal de aguas negras, se les dice que ese es el alcantarillado y que contamina el río, sienten tristeza y pregunta uno de ellos y es que para eso no hay ley, se les contesta que si pero debe partir de la conciencia propia de la comunidad, ya que es ella quien se aguanta que le contaminen el río, se aprovecha la oportunidad para decirles que el medio ambiente es de todos y que debe ser cuidado para las generaciones presentes y futuras, por eso se les dice que el plástico no debe estar presente en la cotidianidad del ser humano porque es contaminante y afecta el medio ambiente, sigue el despliegue y derroche de energía de estos jóvenes, es una tarde inolvidable”

Práctica sin vigilancia, asumen responsablemente lo que está sucediendo sin necesidad de imposiciones, la mediación y negociación hace presencia y permite reconocer unos espacios vitales para el ser humano.

Infortunadamente prácticas transmisionistas siguen rampantes y presentes en la cotidianidad de la institución, es un acto de aprovisionamiento para un final inmisericorde: pruebas externas, las medidas presentes en el modelo. Se deslinda el verdadero desarrollo humano e integral que tanto osee pregona en las normas y manuales institucionales, todo se derrumba con suma facilidad

Carr y Kemmis (1988:58-59) asumen el saber del maestro desde varias acciones o tipos de saberes que acompañan al enseñante: sentido común, saber popular, destrezas, saberes contextuales, conocimientos profesionales, teorías morales y sociales. Ellos, fijan o determinan una articulación que podría dar respuestas a una serie de problemas que se viven en el contexto, pero lo condiciona a la *Reflexión* y la revisión.

Probablemente como maestros no se esté en condiciones para convertir esta profesión en una verdadera realidad, pero prácticas pedagógicas instrumentales someten e invisibilizan las futuras generaciones; un peligro latente de un mundo reificado cuando la palabra y el poder subyugan al ser humano, Arendt (2000:76) complementa: “mediante la acción y el discurso, los hombres se muestran quienes son, revelan activamente su única y personal identidad y hacen su aparición en el mundo humano”, pero esta revelación deviene de **reflexión**.

Las prácticas pedagógicas deben estar ajenas al utilitarismo y a un maestro que **NO** cumpla con estas condiciones: “por el potente auge del educador: mientras que en otros tiempos había resignación ante el hecho de que las cosas se hicieran de modo aleatorio, en función de la riqueza del entorno del niño y de la oportunidad de lo que se fuese

encontrado, hoy se pretende controlar lo mejor posible los procesos educativos y actuar sobre el sujeto a educar de modo coherente y sistemático...para su máximo bien (Arendt en Bárcena, Melich.2000:84)

Un maestro reflexivo, propositivo, abierto, dinámico, que comprenda y aplique prácticas pedagógicas contextualizadas, que sea forjador de la cultura, agente dinamizador de cambios valiosos para trascender realidades propias y ajenas, este es el profesional de la educación que debe estar presente en las instituciones educativas, al servicio de...

La categoría **AMBITO ESCOLAR** asumida en la subcategoría **pedagogía y prácticas pedagógicas** permite promocionar estilos de vida saludable en el ámbito escolar como **alternativa** valiosa para poder comprender el sentir y la responsabilidad que se adquiere al asumir retos que trascienden la cotidianidad del aula, la radical novedad ausculta las relaciones e interacciones de los sujetos partícipes del proyecto de investigación, dimensionan su libertad, se da una acogida valiosa para que este entramado de experiencias sociales se vivifiquen y permitan potenciar la escuela y sus prácticas para fomentar y comprender que la escuela es un lugar más próximo a sus posibilidades de ser mejor en todos los aspectos; pero para comprender esta situación, los docentes debemos comprometernos desde un principio ético a cumplir y acompañar con sumo interés los proyectos transversales.

Las prácticas pedagógicas estarán, entonces, ligadas a eventos que permiten intervenir la realidad: el **nacimiento** del proyecto estilos de vida saludable en la Institución Educativa Monseñor Alfonso de los Ríos; un **comienzo** que da sus primeros pasos y buscará consolidarse en los proyectos transversales a través del sentir y la comprensión del mismo, su socialización y consolidación en la comunidad educativa; la **esperanza** para que las practicas pedagógicas sean un espacio de reflexión profunda, inclusiva y responda a unas necesidades de un contexto que está urgido de proyectos que trasciendan su realidad tan compleja.

Una Tercera categoría considerada es la **transversalidad**, considerada como posibilidad de interactuar entre los diferentes saberes disciplinares de las áreas de formación, ya sea en núcleos comunes, mallas curriculares o el nombre que los gobiernos de turno postulan; es una perspectiva articuladora que va más allá del aula de clase, permitiéndole a las instituciones educativas a partir del artículo 77 de la ley 115/94 (autonomía institucional) adscribirlo a su PEI, desde un componente superior como es el de COMPETENCIAS CIUDADANAS, para el caso de estudio, los estilos de vida saludable.

Como política pública en educación se realizan una serie de alianzas estratégicas para tratar de dar respuesta a una serie de situaciones que afectan la salud de los colombianos, como es el caso de estilos de vida no sanos, acarreándole al estado una serie de problemas de carácter sanitario que van en detrimento de la propia calidad de vida de las personas.

Los proyectos pedagógicos transversales especialmente el de estilos de vida saludable está determinado como componentes de obligatorio cumplimiento en las instituciones educativas del país, deben ser articulados al PEI como sucedió en el corregimiento de Arauca, pero más para dar respuesta a peticiones de los entes de control que a otro interés, sólo por el presente trabajo de investigación, se está dando un seguimiento importante al mismo.

La institución cumple con lo solicitado de ley, pero su operacionalización se fundamenta en el hacer y no va más allá de esa comprensión; los E1, E2, E3, E4, E5, fueron claros y precisos en sus respuestas: "no, yo nunca había escuchado de un proyecto tan bueno...no lo había escuchado nunca...no lastimosamente...nunca había escuchado" D1 también ratifica "algunas actividades organizadas han sido desarrolladas en el marco de lo denominado "estilos de vida saludable. Son actividades que entretienen a los jóvenes en diferentes líneas, prácticas y espacios. Aunque, dudo tangencialmente que eso corresponda a programas de formación en hábitos y vivencias saludables", se puede deducir que la

transversalidad opera sin una difusión clara para nuestros estudiantes, parece ser, que está limitada exclusivamente a cumplir con lo normativo, pero no atiende a unas necesidades latentes del contexto; para D1 “lo transversal aún no es claro en la institución. Sin embargo, el panorama no es desolador, es alentador por esfuerzos investigativos como éste. Igualmente, algunos docentes son atrevidos y exploran. Aceptar lo transversal significa atravesar zonas o límites inexplorados y realizan esfuerzos adicionales. Esperemos que ocurra”

Analizando las anteriores apreciaciones, se puede determinar que falta hacer un trabajo de divulgación valioso; los entes nacionales y territoriales ya hicieron su tarea, ahora es la escuela quien debe liderar estos proyectos pedagógicos transversales y llevarlo a sus educandos. Los procesos realizados en los sectores salud y educación para los estilos de vida saludables son insuficientes debido a que existe una especie de brecha, sólo se articulan cuando presentan un documento, se lleva a las instituciones educativas y se termina el proceso.

Pero es la escuela quien debe responder a este reto:

La educación y el escenario escolar se reconocen cada vez más como un medio para posibilitar el desarrollo humano, para favorecer la salud y el proceso de enseñanza aprendizaje de niños, niñas y jóvenes. En este escenario, la salud y el aprendizaje son posibles y se relacionan de forma sinérgica y positiva, pues la buena salud facilita que niños y niñas aprovechen mejor las oportunidades de aprendizaje y, a su vez, la educación permita el desarrollo de competencias para el ejercicio de la autonomía, la capacidad para pensar de manera crítica y tomar decisiones responsables sobre su salud y su vida. (Aragón, D. 53)

Si bien es cierto lo descrito anteriormente, es valioso reconocer que en este contexto tan siquiera se cuenta con los mínimos servicios de salud. Pero la escuela no debe ser ajena a este proceso de articulación, reconociendo que a nivel de la Institución educativa no se han articulado procesos a partir de las áreas de formación y los proyectos transversales;

pero ello no puede indicar que, al hacer esta aproximación, se pueden obtener resultados valiosos y sugerencias necesarias para mejorar en los proyectos pedagógicos transversales.

Conclusiones

Para dar respuesta al presente trabajo de investigación que se ha trazado como objetivo general interpretar las representaciones conceptuales que tiene la comunidad educativa sobre los estilos de vida saludable como desafío de la formación en el ámbito escolar en la Institución Educativa Monseñor Alfonso de los ríos, corregimiento de Arauca, Municipio de Palestina Caldas, el cual pretende promocionar dichos estilos, se acude al ámbito educativo quien desde perspectivas teóricas, análisis de información, trata de dimensionar la importancia de la pedagogía y las prácticas pedagógicas en los proyectos transversales de ley.

Después de analizar los relatos; en un primer momento la historia de vida del docente; las entrevistas a profundidad de estudiantes, padre de familia y directivo; el diario de campo construido en las diferentes observaciones, se puede afirmar que la promoción de estilos de vida saludable en el ámbito escolar para nuestros educandos sí interpretaron una serie de referentes conceptuales en la articulación que se da desde la tríada: **relación consigo mismo, con las demás personas y con el ambiente**; ello quiere decir que desde una individualidad se pueden modificar una serie de hábitos que afectan su cotidianidad, le permitió al educando el conocerse, identificarse en su realidad y generó espacios para comprender su importancia como sujeto protagonista de su propia historia de vida.

En cuanto a su relación con las demás personas, se pudo evidenciar contundentemente que sus relaciones interpersonales a través de las actividades del proyecto fueron edificantes y le permitieron asumir una serie de decisiones valiosas para el colectivo analizado, a pesar de no existir unas relaciones de tiempo atrás, pudieron actuar en equipo y dieron respuestas propias a sus necesidades e intereses.

En lo que respecta a la relación con el medio ambiente, reconocieron en su contexto y entorno una serie de espacios valiosos para interactuar y es en el contacto directo con la

naturaleza quien les permitió comprender su papel protagónico y el rol que les generó las expectativas suscitadas al comienzo del presente proyecto de investigación.

Se pudo establecer una práctica pedagógica basada en la radical novedad que atendió a la condición del ser en perspectivas humanas, basadas en principios de libertad, respeto y comprensión, reflexión, los hicieron sujetos responsables de su propio estilo de vida, les dio la suficiente capacidad para ser sujetos responsables de sus propias decisiones y a la vez sensibilizarse ante su condición de sujetos de aprendizaje constante y permanente y sin sentir la necesidad o presión alguna como sucede en la cotidianidad del aula de clases. Fueron sujetos protagonistas de su propio aprendizaje.

A pesar de los resultados obtenidos en la promoción de los estilos de vida saludables en el ámbito escolar, se pudo evidenciar de una forma contundente que la transversalidad en los proyectos pedagógicos desde el componente competencias ciudadanas no ha podido dar respuesta a una serie de necesidades para una comunidad como la de Arauca, aún requiere de una serie de ajustes, compromisos e interés por parte de directivos y docentes de la institución. La interdisciplinariedad no ha sido tomada en cuenta para articular los mismos y desde las áreas del plan de estudios de la institución no se ha podido realizar una verdadera transversalización.

Los profesionales de la docencia seguimos esperando las respuestas mágicas desde el ente central, algo que no sucederá; ella estará en los proyectos pedagógicos transversales, en las comunidades, en las relaciones que se dan desde la sociedad y la cultura, en la educación, pero requiere de ingentes esfuerzos para ser profesionales éticos, reflexivos, auténticos, dinamizadores de unas verdaderas prácticas que les permitan a nuestros educandos actuar con libertad, responsabilidad. Reflexionar acerca de los estilos de vida saludable tiene una connotación especial: “yo soy tú, cuando yo soy yo” (Celán en Bárcena 2000:41”), sólo en la puesta en escena de un proceso educativo serio y muy humano se privilegiará la formación de las generaciones presenteas.

Sugerencias y recomendaciones.

En futuras investigaciones es importante que los diferentes proyectos transversales sean articulados interdisciplinariamente con las áreas del plan de estudios, ellas le permitirían a quien desee indagar el estado del arte las posibles incidencias desde una perspectiva más amplia y global, es bien sabido que son proyectos obligatorios o de ley, pero más que un deber, debe atender a profesionales que estamos articulando diversas situaciones que afectan la cotidianidad de nuestros educandos.

Las instituciones educativas deben hacer una campaña fuerte apropiada de sensibilización con los estudiantes para que puedan conocer a plenitud los proyectos pedagógicos transversales, que se puedan hacer sujetos partícipes de su propia formación, muy importante que desde el servicio social del estudiantado se puedan generar propuestas para darle vida a dichos proyectos y a la vez quedar consolidados como políticas al interior de la institución educativa.

Referencias Bibliográficas

- Aldana, E. Ot. (1994). Colombia:al filo de la oportunidad. MISIÓN, CIENCIA, EDUCACIÓN Y DESARROLLO. Tercer mundo Editores. SANTAFÉ DE BOGOTÁ D.C.
- Abogado Caviedes, Edwar Alexander. Garay Bohórquez, Daniel Sebastian. ((2015) Educación Física promotora de estilos de vida saludable. Trabajo de Grado. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá D.C.
- Alvarez Bogantes, Carlos. (2015) Factores que influyen un estilo de vida sedentario en las estudiantes de cuarto ciclo de los colegios públicos. MhSalud. 12(1). 1-17 Heredia. Costa Rica.
- Aragón B, Darlen. Ot. Guía para la acción conjunta de escuelas saludables y estilos de vida saludable. Convenio Nro 420: asesoría técnica para la implementación de la estrategia escuelas saludables articulada on la estrategia promocional de estilos de vida saludables. III fase conjunta entre el Ministerio de Salud y protección social y el Ministerio de Educación Nacional. Instituto PROIPNASA. Santa fé de Bogotá D. C.
- Arias, G. ot. (2016). Las prácticas pedagógicas y su incidencia en la formación integral. Caracterización de las prácticas pedagógicas y el proceso de epistemologización de la pedagogía en el campo de la educación y las mediaciones culturales. Caso maestría pedagogía de la UCM. Universidad Católica de Manizales. Manizales Colombia.
- Bárcena, F. Melich, J. (2000). La educación como acontecimiento ético. Natalidad, narración y hospitalidad. Buenos Aires: MIÑO Y DÁVILA.
- Carr. W. Kemmis Stephen.(1988) Teoría crítica de la enseñanza. La investigación acción en la formación del profesorado. Martinez roca. Barcelona España.

- Chaparro Diaz L, Vargas L, Blanco J, Carreño S. (2014). Universidad saludable a partir del análisis de los estilos de vida de la comunidad universitaria de la sede Orinoquía – Universidad Nacional de Colombia. Tesis de grado. Santa Fé de Bogotá D.C.
- Diaz XM, Mena CP, Valdivia-Moral P, Rodríguez A, Cachón J.(2015) Eficacia de un programa de actividad física y alimentación saludable en escolares chilenos. *Hacia la promoción de la salud*.20(1): 83-95 DO. 10.7151/hpsal.2015.20.1.6.
- García, W; y Martín M.A. (2013). Hermenéutica y pedagogía. La práctica educativa en el discurso sobre la educación. *Revista Pulso*, 36, 55 – 78
- Gimeno, J. Pérez A. (1996). Comprender y transformar la enseñanza. España. MORATA.
- Huchim, D; Reyes, R; (2010) La investigación biográfica narrativa, una alternativa para el estudio de los docentes. *Revista actualidades investigativas en educación*. 13(3), 1-27
- Jaramillo E. Luis G. Murcia P. Napoleon. (2008) investigación cualitativa “la complementariedad” una guía para abordar los estudios sociales. Editorial kinesis. Armenia Colombia
- Jimenez, F. (2014) Sentidos y retos de la transversalidad. MEN Dirección de calidad de educación preescolar, básica y media. Santa Fé de Bogotá D.C. Colombia
- Laguado Jaimes E, Gómez Díaz MP. (2014). Estilos de Vida saludable en estudiantes de enfermería Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia la promoción de la salud*. 19(1). 68-83
- Loría Calderon, Tyrone Mauricio. (2014). Caracterización de los estilos de vida, nivel de actividad física, prevalencia de obesidad en la población infantil de la sede occidente, de la Universidad de Costa Rica: aporte para un plan de intervención. Tesis de Grado. Heredia Costa Rica.
- Mantilla BP, Ovedo MP, Hernández A, Flórez NZ.(2013) Educación para la salud: una experiencia con población indígena del Departamento de Chocó. *Hacia la promoción de la salud*. 18(2): 96-109.

- Mélich, J. Del extraño al cómplice, la educación en la vida cotidiana. Anthropos.
- Mélich, J-C. (2008). Antropología narrativa y educación. Teoría de la educación. Universidad de la sabana. 20. P 101 – 124.
- MEN. Serie lineamientos curriculares Educación física, recreación y deporte. Santa fé de Bogotá D.C.
- MEN. (2014) SENTIDOS Y RETOS DE LA TRANSVERESALIDAD, resumen del documento de trabajo elaborado por la subdirección de competencias del MEN. Santa Fé de Bogotá D.C. Colombia.
- Molina, G. (2006). Los múltiples significados de la recreación y el esparcimiento. IX congreso Nacional de Recreación coldeportes/funlibre. Ponencia. Bogotá D.C.
- Muñoz Cano, Juan Manuel; Maldonado Salazar, teresita del niño Jesús; Albarrán Melzer, Jorda. (2007). Competencias para la promoción de estilos de vida saludable. *Horizonte Sanitario*. Vol (6), num(3). p.p.4-11. Unversidad Juárez Autónoma de Tabasco. Villahermosa, México.
- Navarro Valdivieso, Manuel; Ojeda García Roberto; Navarro Herenandé, Miram; López López, Eduardo; Brito Ojeda, Estrella; Ruiz Caballero, José Antonio. (2012). Compromisos de los adolescentes de Canarias con un estilo de Vida Físicamente activo y saludable. *RETOS. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. (21). Pp 30-33. Murcia España.
- Not, L. Las pedagogías del conocimiento. Fondo cultura económica. Colombia.
- Ocampo, E (1999). Liderazgo educativo: ¿una respuesta o una necesidad?, en Educación para la paz una pedagogía social para consolidar y construir la democracia social y participativa. Editorial magisterio p, 249 – 262
- Osorio, E. La recreación y sus aportes al desarrollo humano. I congreso Departamental de recreación de la Orinoquia. Colombiana. Ponencia.
- Tamayo JA, Rodriguez K, Mejía AM. (2015) Estilos de vida saludable de estudiantes de odontología. Hacia la promoción de la salud. 20(2): 147-160.

- Touriñan, J. (2013). Intervención educativa, intervención pedagógica y educación: la mirada pedagógica. *Revista portuguesa de pedagogía* p, 283 - 307
- Velasquez, I. Una aproximación al mapa disciplinar de la pedagogía. Documento. Universidad Nacional de Santiago del Estero, Argentina.
- Vernaza-Pinzón, Paola; Pinzón, Maria V. (2012). Comportamientos de salud y estilos de vida en adolescentes de tres colegios del Municipio de Popayán
- Zambrano, A. ((2015). Libertad y saber en el discurso pedagógico moderno. Elementos de análisis crítico de un discurso hegemónico. *Revista pedagogía y saberes* 43. P, 29 - 35

ANEXOS
ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO.

Arauca Caldas, octubre de 2017.

Yo _____,
mayor de edad, identificado con la c.c. _____ expedida
en _____ y padre de (la)
menor _____

AUTORIZO.

Ampliamente al señor **CARLOS ALBERTO PAMPLONA LÓPEZ**, identificado con la cédula de ciudadanía 10.273.432, expedida en la ciudad de Manizales en calidad de estudiante que cursa la maestría en pedagogía otorgada por el gobierno nacional por el sistema general de regalías para que pueda realizar en conjunto con la **UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES**, un proyecto de investigación que se está orientando desde la Institución Educativa Monseñor Alfonso de los Ríos del Corregimiento de Arauca Caldas denominado **PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL ÁMBITO ESCOLAR**, quienes podrán hacer uso de los diferentes medios para poder llevar a cabo el proceso de recolección de información, análisis, trabajos de campo, socialización de dicha investigación en la cual se encuentra vinculada mi hija.

Los anteriores autorizados se comprometen de la misma forma a hacer uso exclusivo de la información: registros fotográficos, diarios de campo, entrevistas a profundidad, con fines exclusivamente **educativos**, respetando lo establecido en la Constitución Política de Colombia, el decreto ley 1096 código de la infancia y adolescencia y toda normativa que pueda afectar la integridad de mi hija.

Para constancia firmamos quienes en ella intervienen.

Padres de Familia

Docente investigador

ANEXO 2.

AUTOBIOGRAFIA (AB)

Un paisa legítimo ha llegado al corregimiento de Arauca año 1928, huye de su casa porque el maltrato es evidente, en ese afán por lograr salir de un mundo terrorífico se aposenta en este lugar, su vida está determinada por el trabajo duro siendo un niño de tan sólo 8 años, pero ello no indicaba que fuese capaz de garitiar a los trabajadores, de las margaritas hasta altamar en bestia, a veces a pie, pero siempre quiso cumplir con sus sueños ser una persona de bien, una vida difícil pero no importaba, sus años pasaban fulgurantemente, haciéndose hombre a la malas, mucho más allá año 1934 en Alcalá Valle del cauca nace una hermosa dama hija de un músico y una dama muy humilde, la violencia hace sus estragos y los hace llegar a Arauca. La violencia de los años 48 y 50 ataca con toda su fuerza y los hace huir a ambos de su terruño.

Ante una vida difícil la dama se casa demasiado joven pero por esta violencia tan tenaz queda viuda a los 21 años, el caballero trabajando de finca en finca también forma un hogar pero quedando solo totalmente.

Sólo el destino es quien le da la oportunidad en un Arauca que está en un lugar geográfico privilegiado, es el punto de conexión entre el occidente colombiano y el centro, un tren magnificante hace las suyas por las riberas del río cauca, desde Cali hasta la Felisa disfruta de un paisaje hermoso y maravilloso. Pero es un destino que los obliga a encontrarse y forjan un hogar del cual nace un joven en el año 1966 su nombre Carlos Alberto por la sencilla razón que había fallecido uno llamado Carlos agosto, tristeza pero a la vez alegría, un hogar cálido de paisa y valluna que luchan con un negocio de veladoras y después convertido en tienda, el tiempo da otros dos hijas mujeres, y se da inicio a una escuela en grados primero, los miedos de siempre pero al fin la escuela, lugar de disfrute, de miedo, primera vez, esa impresión hoy queda plasmada, el profe Orfael, un hombre joven vigoroso, acuerpado, atleta, era mi profe de todas las áreas, rígido, fuerte, pero a la

vez noble y generoso, sólo importaba estudiar y aprender, relaciones maravillosas, juego y más juego, la calle para ir a ver llegar el ferrocarril, un tren de lujo que transportaba mucha gente a Cali. Es una época boyante, dinero, trabajo, escuela, educación para unos pocos, un pueblo sumamente pequeño pero engrandecido por su comercio, transporte cada 5 minutos para Medellín, todas las ventas eran comidas en un santiamén, mucho que hacer, la escuela, lo mejor, año ganado y para segundo.

Un papá fuerte, rígido, templado, una mamá más condescendiente, un profesor en segundo denominado el caballero azul, un profe osado y atrevido que siendo tan pequeños, todos los martes nos sacaba carretera arriba hacia un sector llamado las margaritas a darnos clases al aire libre, llevando un buen almuerzo para quedarnos hasta las cuatro de la tarde, jornada continua, ese martes era el mejor del mundo, no veíamos la hora de ese día para pasear y aprender, la escuela era el mejor lugar, pero los otros días en las tardes nosotros estudiando y los más grandes jugando micro y fútbol en la cancha de abajo, preguntaba cuando también a mí? Mis profes todo el tiempo con nosotros, llegaban el día lunes y no volvían a la capital hasta el día viernes.

El tiempo pasa la escuela sigue siendo mi mejor lugar, tercero, cuarto, quinto con profes especiales todos, pero lo que más amaba de ellos era que siempre estaban con nosotros, jugando, practicando, trabajando incansablemente, las tardes eran espectaculares, se nos llegaban las 6 de la tarde jugando torneos eliminatorios, ellos unos maestros para practicar cualquier tipo de deporte, su pasión era también nuestra pasión, el viernes un día triste. Trágico, se iban nuestros mentores, quienes nos acompañaban a todo momento y lugar.

También recuerdo a un lado de la escuela un señor que le decíamos gabilan, alquilaba revistas los días lunes especialmente traía las colecciones más diversas: kalimán tamkún, arandú, memín.... Con un problema siempre quedaba en continuar la historia, aprendíamos un resto, leíamos de corrido, éramos elegantes en la expresión, los otros días

con los profes desde las 7 hasta las 7 de la noche, no sentían pereza, se les veía a ellos amor por lo que hacían, no faltaba quien no hacía nada, pero en su mayoría pendientes de todos nosotros, recochas de baloncesto por horas enteras, semanas de futbol, semanas de voleibol, piscina al otro lado, caminatas y más caminatas, era el mejor lugar del mundo, escuelas de niños y niñas separados por una pared inmensa, como siempre las pilatunas para ir a verlas y las pelás más tremendas de parte de nuestros papás, todo hacía parte del riesgo.

Se acaba el grado quinto y para el colegio, se acaba el tren, el último tren de la cultura toca Arauca en el año 1973, tristeza, desolación, angustia, pero la vida continúa, una nueva hermanita llega a la casa y el colegio ya es otro lugar, me acordaba de mis profes y siempre dije quiero ser profe pero de educación física, siempre con ese ideal, ya podíamos jugar libremente en la cancha de futbol porque el tren ha muerto, futbol y más futbol, en las tardes para la escuela a visitar los profes y jugar y mas jugar, ellos eran los mejores, jamás fuimos despreciados, para ellos nosotros lo éramos todo, y para nosotros también.

Siempre nos decían hay que estudiar es lo mas importante, los tiempo pasan séptimo y me hacen ir de Arauca porque mis amigos mayores me emborracharon, pela y a estudiar a Manizales, Arauca era el mejor lugar del mundo: fiestas y mas fiestas: de la virgen, de la santa cruz, la semana cultural, los carnavales del rio cauca, partidos en un sector llamado el retiro un lugar a casi 10 kilometros de distancia que lo recorriamos para ir a ver jugar al mejor equipo del occidente de caldas, era una fiesta total Arauca era una terreno abandonado cuando nos íbamos a ese paraje tan hermoso. Para mi fui el final estudiar en Manizales, nuevos amigos, nuevos profes, nada que ver con quienes se quedaban conmigo jugando en la tarde, era doble jornada y escasitamente un saludo, no había tiempo. Qué épocas tan duras. Qué contraste con mi Arauca.

Casi no nos adaptamos pero bueno así son las cosas de la vida, llega otro hermanito a casa, me gradúo y quiero ser oficial de la policía, frustración y mas frustración papá y

mamá no eran casados, no se pudo, universidad católica de Manizales bacteriología no pasé. Arauca alla vamos.

Trabajo y mas trabajo en la tienda de papá, pero estudio nada, año 1988 oportunidad grande ser profesor, los bachilleres podíamos acceder a esa oportunidad y a mi me encantaba, contrato y a dar matemáticas de diez, física y química, unas cuantas horas de educación física, lo mejor, era mi lugar, mi trabajo, mi recuerdo de los profes más queridos, ahora muchos de ellos eran colegas míos, como un acto de réplica así no se estudiara por las tardes organizábamos torneos, campeonatos, caminatas, salidas, piscina, lo mejor, mis estudiantes felices.

Pero como todo lo bueno no dura, problemas y para afuera, cinco años lejos y de nuevo en el año 94 profesor, sale la ley 115/94 y bachilleres no podíamos ser profesores, un alcalde querido Hernando (q.e.p.d.) nos da la oportunidad de validar la normal sin pagarnos sueldo, la hicimos y para adentro, otra vez como maestro pero de educación física, cinco años espectaculares con mis estudiantes, profes y estudiantes participando de torneos y una oportunidad maravillosa licenciatura de educación física con la de Caldas en riosucio modalidad semipresencial concentrada, lo mejor, cada quince días para allá. Aprendiendo lo que más amaba, evocaba a mis profes y me encuentro con unos también excelentes, tres días con ellos al lado, era lo mas espectacular del mundo, llegaba en las tardes a preparar y listo para el lunes, licenciado titulado y mis estudiantes felices porque por primera vez fuimos campeones del colegio, ser maestro lo mejor, siempre viviendo con esplendor y encanto esos momentos.

A pesar de ello problemas para seguir trabajando al final contrato y más contrato, antes de salir de Arauca una violencia desatada acabó con un grupo completo de estudiantes míos, caso todos asesinados en sus propias casas, qué hice mal para que ellos escogieran ese camino? Todavía ,me lo pregunto.

Cambio de escenario, santagueda, cinco años con los jóvenes de la zona rural, confamiliares a nuestros pies, escenarios abiertos de lunes a viernes, otra época fulgurante con los mejores resultados, pero lo bueno se acaba, sacan una cantidad impresionante de profes de Manizales, gano el concurso y me reubican en San Jose Caldas zona rural. Viviendo en la escuela todo ese tiempo pero disfrutando al máximo esos lugares esplendidos, el contacto con la naturaleza, los muchachos, los papás, esas familias nobles y humildes prestas con el profe, recorridos inmensos, encuentros deportivos por cantidades, problemas de nuevo y liberado por sindicalista, otra vez Arauca año 2010, mi padre está demasiado enfermo y toca estar acá, ya organizado con una dama y una hija espectacular: MARGARITA dama que iluminó, que hizo renacer otros principios y valores amor por la educación por ser profe y a trabajar con gusto.

Siempre soñé en la vida contar con un pupilo que le gustara las actividades atléticas y lo encontré en Arauca un joven pobre pero con unas condiciones excepcionales, atleta de 800 metros Miguel ,estudiante mío, me veía CORRER no me decía nada, hasta que se decidió y empezamos a entrenar, intercolegiados, zonales, no paso a finales porque no se llevó registro correcto del tiempo, frustración pero no importa hoy lo recuerdo y evoco sabiendo que está estudiando en Puerto Rico y que con méritos propios salió adelante, ha sido subcampeón suramericano juvenil, tercero en un panamericano en Argentina, ganador en puerto de los festivales universitarios y prontamente participará en nacionales ha llegado a ocupar el tercer lugar en Colombia. Enseñar es una pasión un amor, estos son los momentos más esplendidos vividos.

¿Pero volvamos un poco atrás, competencias y más competencias, media maratón de bogota durante 8 veces, y mis estudiantes preguntan como lo hace? Esfuerzo dedicación y disciplina, esa es mi respuesta, tenemos grupos de jóvenes que salen a realizar actividades atléticas. Hoy evoco a mis maestros de ayer, ellos me enseñaron lo mas hermoso de ser maestro: pasión, vocación, entrega, dedicación, esfuerzo, tenacidad, tolerancia, aprender a escuchar, compartir, sonreir, llorar, todo una historia de vida espectacular, hoy cuando escribo esta autobiografía recuerdo a mi padre que falleció y agradezco que me haya dado

la oportunidad de educarme y estar en el mejor profesión del mundo: ser maestro, por ello es que todos los días trato de dar lo mejor para mis estudiantes, porque ellos merecen ser tan felices como lo he sido yo en mi trabajo. Ser maestro es vocación, y por ella daría todo, por eso es que la labor profesional debe estar rodeada de mucho sentimiento y vocación de servicio.

Gracias padre celestial por lo que has dado y brindado y espero servir en todo momento y lugar a una cantidad de jóvenes que tan solo a veces requieren sino de ser escuchados, requieren de caminar al lado, necesitan de nosotros como verdaderos ejemplos y comprendamos que ser profesor no es de 6 u 8 horas es de y para siempre!!!!!!!!!!!!

ANEXO 2

Diario de campo (dc)

Promoción de estilos de vida saludable en el ámbito escolar.

Observación primera actividad.

En el corregimiento de Arauca Caldas, siendo las 3 y 20 de la tarde, nos reunimos en el parque principal dieciocho (18) estudiantes del grado séptimo del I.E.M.A.R, como también los tres (3) estudiantes del grado décimo quienes prestan el servicio social del estudiantado para dar cumplimiento al mismo, se hace en presencia del docente encargado Carlos Alberto Pamplona López.

En un primer momento se socializa sucintamente los propósitos para llevar a cabo el proyecto y se solicita a los estudiantes sus apreciaciones, pensamientos y qué actividad estarían de acuerdo que se hiciera, en mutuo acuerdo se quedó de salir a realizar una caminata hacia el sector de la rochela, ubicado a 5 kilómetros del corregimiento, se aclara que ellos tienen la libertad de expresar lo que considere pertinente con el propósito de darle sentido a la actividad y que en ningún momento existirían imposiciones, las reacciones de los estudiantes fueron muy variadas, pero estaban un poco desconcertados, debido a que no se les había dado la oportunidad de expresar a su manera o proponer actividades al aire libre con iniciativas que se podían aceptar, respetando las diferencias y acatando decisiones para el grupo en general. En un principio un poco de desorden, pero la mayoría respetó la decisión tomada.

Salimos a realizar dicha caminata por el sector de la salida a Manizales, algo que se puede notar es la conformación de grupos cerrados, seis de 7.1, ocho de 7.2 y cuatro de 7.3, es una tarea soleada y cuentan con buena cantidad de agua, ya que al principio de la socialización del proyecto se les expresó el llevar su refresco especialmente agua, durante el recorrido se hace una primera parada en el kilómetro 1 el cual tiene una divisa hacia el río

cauca bastante llamativa, ellos se toman sus fotos y disfrutan del atardecer, la caminata continúa sin novedad especial, pero se notaba en ellos inquietud preguntando si este tipo de actividades se iban a realizar periódicamente o simplemente era algo de momento como siempre sucedía en la jornada normal, uno de ellos decía a viva voz que ojalá fuera todos los días porque estaba cansado de estar en la casa haciendo nada y que era preferible estar ocupado en compañía de sus amigos, se llega hasta el sector del alto del paisa en la bifurcación que lleva al sector de las esmeraldas y se nota el cansancio, las ganas de llegar a la fonda para poder descansar, ya las relaciones se hacen mucho más abiertas. Los estudiantes del servicio social de una forma alegre y cordial entablan conversaciones acerca de los beneficios que se obtienen con la actividad física y que a medida que transcurran las caminatas uno se va sintiendo mejor y no se siente fatiga, lo llaman constancia.

Al llegar a la fonda buscan un lugar fresco y aireado, libremente se dirigen al sitio donde venden el famoso salpicón de frutas y compran su bolsa, mientras tanto seguía la inquietud, ¿cuándo sigue la próxima? Se les explica que será dos veces por semana y que las decisiones eran del grupo, respetando y aceptando las propuestas para que el grupo las acoja y reconozca la importancia de la diferencia y la aceptación de ciertas actividades que redundaran en beneficio de ellos mismos.

Se sale nuevamente de la fonda para el corregimiento de Arauca siendo las 4:30 de la tarde, hay preocupación por un compañerito del grupo, Juan quien vive en un sector llamado campo alegre, lugar que está aproximadamente a otros 5 kilómetros del pueblo, pero él en medio de su alegría expresa que no hay problema, que está enseñado a darse ese tipo de caminatas y que el papá estaba esperándolo. Los jóvenes se asombran con un atardecer hermoso, quieren seguir el cauce del río cauca, el cual en el sector de la Lorena los obliga a parar y ver el recorrido completo hasta las entradas de Arauca, acogen las reglas y respetan el transitar por el sector peatonal que es de unos 3.5 kilómetros, se preguntan y cuestionan el cómo las personas arriesgaban sus vida cuando no había ese corredor y que daba gusto estar por estos sectores, pero lo más importante era la seguridad y evitar el riesgo de un accidente. Disfrutan al máximo y empiezan a sentirse las voces de

tristeza vea como pasó esto de rápido, no se sienten palabras de cansancio, están esperando a ver qué pasa, qué se les dice, pero no sucede nada no hay especificaciones o claridades, se llega al parque principal sin novedad alguna. ¿En una redondilla se les dice que como les fue y las manifestaciones son de alegría, profe y estamos listos para el jueves, para dónde nos vamos a dirigir? Se abre la discusión y después de expresar sus sensaciones vividas las cuales están llenas de alegría y buen gusto por la actividad, manifiesta uno de ellos que que bueno sería ir al sector del otro lado, lugar denominado los toboganes para tirar piscina toda la tarde, pero que la actividad se hiciera después de las dos de la tarde, se puso en consideración del grupo y absolutamente todos estuvieron de acuerdo. Se van con tristeza pero a la vez se les nota la alegría pareciera que esa actividad del jueves les hubiera hecho olvidar ese recorrido de 10 kilómetros. No se dio novedad alguna en esta primera actividad.

Observación 2 día jueves.

Como se había acordado por las partes, la actividad quedó de realizarse en el sector de los toboganes en el otro lado del río, se llega al mismo pero antes de hacer uso adecuado del escenario, se ponen en consideración una serie de medidas para evitar un posible accidente, pero no es dirigido por el profe, simplemente se les pregunta las medidas y empiezan a decir: no correr porque ese piso es resbaloso, no tirarse por el tobogán mas ligero en grupo porque en la caída de pronto de golpean unos con otros, evitar tirarse de la parte alta, mucho cuidado con las barandas que dan al rio porque se podrían caer, en fin ellos mismo dan a conocer los posibles peligros y se comprometen todos a cuidar de su integridad física, se les explica lo valioso que es prevenir accidentes en este tipo de actividades.

Después de dicha reunión disfrutaron de una serie de actividades libres que ellos mismos organizan, tienen la libertad absoluta para nadar, jugar, lo que consideraran pertinente, forman grupos, montan a caballo, realizan combates mano a mano en grupo, por primera vez se nota que son un grupo y se inmiscuyen sin distingo alguno, acceden a sus alimentos los cuales de acuerdo a sus intereses se dan sobre todo con frutas, mucho cuidado

con las basuras, las llevan a su lugar, no hay necesidad de estar pendiente de si hacen la actividad o no, comprenden que por ser un lugar público, no deben comer dentro de la piscina sin tan siquiera decírselo, competencias van y vienen, se reúnen la totalidad y forman una cadena para descender de una forma lenta por el tobogán más inclinado, los intentos son muchos, pero fracaso y más fracaso, después de una media hora logran su cometido, disfrutan de una tarde soleada y a la vez fresca, algunos e ellos se van a la baranda a ver el río y empezaban a decir vea como está este río de sucio, será que lo contaminan por la parte de arriba? Y los estudiantes del servicio social prestos a ellos le expresan que el ser humano en momentos no ama la naturaleza y contamina, es más ellos mismo notan que diagonal al puente cae un caudal de aguas negras, se les dice que ese es el alcantarillado y que contamina el río, sienten tristeza y pregunta uno de ellos y es que para eso no hay ley, se les contesta que si pero debe partir de la conciencia propia de la comunidad, ya que es ella quien se aguanta que le contaminen el río, se aprovecha la oportunidad para decirles que el medio ambiente es de todos y que debe ser cuidado para las generaciones presentes y futuras, por eso se les dice que el plástico no debe estar presente en la cotidianidad del ser humano porque es contaminante y afecta el medio ambiente, sigue el despliegue y derroche de energía de estos jóvenes, es una tarde inolvidable.

De nuevo circulo y las apreciaciones de la actividad, la importancia de uno bañarse después de estar en contacto con un lugar que tiene agentes químicos, quedan felices y empieza la sugerión ¿profe y qué vamos a hacer el próximo martes? Se pone en consideración del grupo en general que se va a hacer, quedamos en que el próximo martes, nos vamos a dirigir al sector de bochachica, un terreno siempre inclinado, diferente al del día martes, todos unánimemente aceptan, se termina la actividad siendo las 5 y 30 de la tarde en el sector de la plaza.

Observación 3.

El día martes de nuevo reunidos en la plaza principal siendo las 3 de la tarde nos dirigimos al sector de bocachica, un lugar a unos 4 kilómetros del pueblo, una apreciación diferente a la anterior porque al frente se ve el recorrido hecho por la vía principal, es algo tan sugestivo, se ve a los muchachos inquietos porque contrario a ese calor de la vez anterior, ahora tenían la sombra y fresca de la montaña, evocan el lugar en el que se ubicaron para tomarse fotos, notan que la distancia recorrida anteriormente era más larga que esta sin necesidad de decírselo, llevan buen liquido se ubican en un sector donde la montaña termina en una punta especial y el viento de la tarde los hace sentir con una tranquilidad pasmosa, respiran aire puro y disfrutan de ese aire, es en este momento que se les expresa la importancia de estar al aire libre y que los estilos de vida saludable se dan desde el propio amor por la naturaleza, la interacción con ella y que se debe evitar todo tipo de actos que afecten el medio ambiente: basuras, plásticos a los ríos, quemas, ellos expresan la solidaridad por el medio ambiente y quisieran quedarse toda una tarde en ese lugar espléndido. Se continua con el recorrido, se pierde ese paisaje contrastante del frente para adentrarse en otro paraje diferente, inusual, ya son montañas y más montañas que dan con el sector de Risaralda, unos cultivos de aguacate inmensos, una carretera sumamente estrecha y un poco riesgosa por el paso de ciertas tractomulas que llevan maíz para una empresa llamada Avical, pero ya tenían conciencia y claridad del qué hacer si la encontrábamos.

Lo más importante en este momento es que absolutamente todos están a un mismo paso, diálogos van y vienen, le preguntan a Juan que como hace para salir a caminar si en la mañana se viene de tan lejos, al mediodía va y almuerza y después se regresa para la actividad, está haciendo casi 18 kilómetros diarios, él contesta: costumbre y me encanta caminar porque es excelente para la salud, primera puerta abierta que descubren ellos libremente y empezamos a disertar de los beneficios de hacer actividad física al aire libre y de los riesgos que tiene una persona cuando tiene malos hábitos de vida como el fumar, beber, comer en exceso, ellos comprenden y asienten que es cierto. Se regresa al corregimiento siendo aproximadamente las 5 y 20 de la tarde y de nuevo la pregunta que

vamos a hacer el jueves, les expreso: ustedes ya han dado iniciativas, me pueden dejar que de una?, al unísono expresan claro profe bien pueda vamos a darle gusto a usted, les digo que los espero a las 3 de la tarde en el colegio que les tengo una sorpresa.

Actividad cuatro.

Siendo las tres de la tarde los recibo en el colegio, nos dirigimos a la sala de informática para que viéramos una serie de videos acerca de la promoción de los estilos de vida saludable, videos educativos muy didácticos, los cuales asumen la responsabilidad de las personas para tener una especie de decálogo para la vida saludable, cepillarse antes de levantarse, unas buenas comidas y a tiempo, un descanso restablecedor, práctica de actividades físicas periódicas y empiezan a expresar ah yaaaa profe este es el cuento? Usted nos está orientando para que llevemos una vida mas sana, para que evitemos problemas de salud a futuro, que aprendamos a utilizar el tiempo libre, ellos mismos dan respuestas a sus inquietudes sin necesidad de una clase magistral, se encuentran elementos de juicio que justifican lo que se está haciendo, salimos nos tomamos un jugo natural especial y vamos a la cancha de futbol para que libremente jueguen micro, con la novedad que la mayoría no es amiga del futbol, se les propone entonces que quieren que hagamos? Surge una propuesta profe démosle la vuelta a todo el pueblo, caras contrariadas algunas, pero nada qué hacer, las reglas de nuestra actividad estaban sometidas al respeto por las decisiones tomadas por la mayoría y así se hizo, un recorrido por el sector de las colinas con una inclinación tremenda, se aprovecha para expresarles que el esfuerzo físico fortalece a las personas, tanto en lo del cuerpo como en la mente, se sienten fatigados pero es un recorrido bien agradable a pesar de tanto esfuerzo. Termina la actividad en el colegio, socialización y preguntas, ¿profe pero la otra semana vamos a seguir? Esta es la pregunta del millón siempre se llega a lo mismo, se sienten tristes porque hay que esperar para seguir, pero comprenden que vale la pena, hay motivación e interés, quedan contentos, se retroalimentan los diez pasos de una promoción de estilos de vida saludable, es un refuerzo valioso, pero antes de salir compromiso vital: irnos de quebrada con almuerzo incorporado, escándalo total, esta propuesta enloqueció al grupo, siiii, siiii, siiiii profe para la margarita a

bañar en quebrada, expresiones como cuando será martes para irnos.....quedamos en que lleváramos comida sana como nos lo manifestaban los videos...

Actividad cinco.

Llegó el día más anhelado, viaje para las margaritas un paraje a 3 kilómetros de Arauca vía a Risaralda caldas, salida 10 de la mañana cuando llego hacía más de media hora me estaban esperando, un jolgorio y escándalo impresionante, de verdad que era el primer momento que se notaba tanta felicidad, los muchachos del servicio social asombrados, todos con su morral, la primera sorpresa es que encuentro a Kevin con una Pepsi cola 4.5 litros y dos paquetes de papas margarita, cuando habíamos quedado que lleváramos un almuerzo preparado en casa y bien delicioso por parte de mamá, simplemente me contestó profe una vez al año no hace daño, no se enoje conmigo que esto no volverá a suceder, risas y más risas de todo el grupo, no es el momento de retaliaciones, es el momento de caminar hacia la margarita, un recorrido largo y un tanto riesgoso debido a que están con la construcción de una vía cuarta generación, pero ellos ya la tienen sumamente clara, por la derecha cuidado y más cuidado, una responsabilidad admirable, fila india, respeto por su compañero, cuidado de todos y cada uno, somos los guardianes de cada uno, un gesto de solidaridad y amor por la vida digno de admirar, se sienten absortos, felices, no ven la santa hora de llegar al sector del banco agrario para meterse a la quebrada.

Primera observación jóvenes hay que refrescarnos porque nos puede hacer daño un ahhhhh generalizado pero la comprensión inmediata, ahhh siiii, eso me dijo mamá que uno caloroso no puede meterse al agua, entonces esperemos líquido y más líquido, yo pendiente de Kevin con esa maxilitro, en el vi pena, angustia, sentía que estaba en el lugar equivocado, me dirigí directamente a él y le dije pues tomemos todos si le parece Kevin tampoco es para que se sienta mal, la próxima vez llevas jugo natural, nos reímos todos, comimos papitas margarita con Pepsi cola, pero lo más valioso fue cuando Nalleli dijo, pero que esto no vuelva a suceder porque es para el bienestar y nuestra salud, así que no más, conciencia y más conciencia, este ha sido el mejor día para ellos, chapuzón va y

viene, un almuerzo espectacular en hoja de viao, ellos sentían una libertad pasmosa, un día sumamente corto para tanta alegría, nos dirigimos por la quebrada abajo hasta donde se encuentra una otra vez con la carretera y ahora sí una tristeza total, un olor nauseabundo el alcantarillado con toda su materia fecal contaminando la quebrada, los jóvenes se llenaron de rabia tristeza, angustia, se nos dañó la actividad, empiezan a decir vea como contaminamos el medio ambiente, todo es culpa nuestra, que tristeza, devolvámonos volvamos al lugar de antes, momento superoportuno para hacer ver que los estilos de vida saludable necesitan de conciencia, amor por la naturaleza, respeto por los recursos hídricos, esta fue la clase más difícil y dura para que ellos entraran en razón, solo se aprenden en esta situación se acabaron las ganas de seguir por la quebrada. Sin embargo, esta fue la mejor lección para mis estudiantes, nos salimos y de nuevo hacia Arauca por la carretera, nos sentamos y sentimientos encontrados, muchos, por no decir la mayoría tristes por la forma como estaba ya contaminada la quebrada de la margarita, pero otra voz surge cuando expresa no ha sido nuestra culpa, nosotros somos quienes debemos cuidar el medio ambiente, la mejor conclusión y tranquilidad para el grupo.

Pero como todo proceso se deben cortar ciertos espacios y peor aún, angustia de los jóvenes, pero este no es el final, simplemente el comienzo de una posibilidad para que en la comunidad educativa se pueda implementar un proyecto denominado promoción de estilos de vida saludable en el ámbito escolar y estos son los primeros pinos. Sugestión, sentimientos encontrados, tantas cosas, pero se ha aprendido lo mejor: es en la interacción con los jóvenes, en su ambiente, en sus roles, en sus relaciones que ellos se apropian del aprendizaje, ellos felices y dispuestos a participar de las actividades planeadas por ellos, en conjunto, negociadas, aceptadas en la diferencia y disfrutando al máximo de toda y cada una de ellas. Ha sido la experiencia más enriquecedora para mi vida y me ha llevado nuevamente a mi profesor de segundo de primaria, cuando disfrutaba de esa naturaleza bella, hermosa y no tan contaminada como hoy. Felicitaciones a mis estudiantes y a los jóvenes del servicio social del estudiantado. Para concluir las apreciaciones de mis estudiantes se plasman en una entrevista que dará cuenta de sus sentires.

ANEXO 3.

ENTREVISTA A PROFUNDIDAD ESTUDIANTES (E1)

NOMBRES Y APELLIDOS: Estudiante 1.

¿Participó del proyecto estilos de vida saludables? si

Podría manifestar ¿cómo se sintió en las distintas actividades que se realizaron? ¿cuál le llamó más la atención y por qué?

Fue gratificante divertido dinámico y alegre, lo cual me hizo sentir muy bien, compartimos, recochamos, hicimos miles de cosas las cuales fueron unas actividades recreativas diferentes a las del a vida cotidiana continua.

¿Qué diferencias encontró usted a las clases normales del mañana comparado con las actividades de la tarde?

En la mañana no hay mucha recreación ni actividades ya que solo venimos a estudiar y aprender, pero no estoy diciendo que en la escuela no se aprende solo digo que no estamos al aire libre.

Expresé con sus propias palabras ¿qué aprendió del proyecto estilo de vida saludable y para qué le ha servido en la vida?

Aprendí a pensar y disfrutar de cada momento único que nos dan de disfrutar a aprender a refrescarnos, desconectarnos de lo cotidiano. Reflexionar de lo bueno y lo malo recrear nuestro cuerpo aprender a cuidarlo de una forma sana, etc.

¿Qué diferencia encuentra entre los profesores que orientan las clases y el docente que orientó el proyecto estilos de vida saludable?

La diferencia más grande es el profesor actual, el de la mañana solo nos ofrece sabiduría pero sobre lo necesario para la estructura escolar. Mientras que el profe Carlos nos ofrece sabiduría sobre nuestro cuerpo, como cuidarlo administrar nuestros alimentos diarios como disfrutar de cada día único

¿Cómo fueron las relaciones con sus compañeros? Y ¿Qué pensaba usted cuando estaba al aire libre en las caminatas?

Me sentí especial única y alegre disfrutando de esas caminatas diferentes a las que realizamos habitualmente conviviendo mano a mano con la naturaleza, amigos y maestro.

¿Alguna vez había escuchado de los estilos de vida saludables en la escuela?

No, no lo había escuchado.

¿Por qué decidió usted participar del proyecto estilos de vida saludables?

Me pareció recreativo dinámico una actividad fuera de lo común, pensar libremente disfrutar de esos momentos en que compartimos con nuestros compañeros.

De una declaración libre y espontánea del proyecto y considera ¿qué debería continuar? Sí.

ANEXO 4

E2

NOMBRES Y APELLIDOS: Estudiante 2

¿Participó del proyecto estilos de vida saludables?

Si, estilos de vida saludable fue muy chévere porque uno lo que tiene de tiempo libre lo utiliza para este proyecto tan bueno.

Podría manifestar ¿cómo se sintió en las distintas actividades que se realizaron? ¿Cuál le llamó más la atención y por qué?

Pues a mí todas me gustaron pero lo que encantó fue que fuimos a la margarita, porque nos fuimos trotando, gozamos y jugamos todos como si fuéramos una familia unida.

¿Qué diferencias encontró usted a las clases normales del mañana comparado con las actividades de la tarde?

Porque por la mañana uno está fresco y por la tarde es también bueno porque el calor hace que uno sude más y coja más habilidades para el cuerpo.

Expresa con sus propias palabras ¿qué aprendió del proyecto estilo de vida saludable y para qué le ha servido en la vida?

A mí eso me sirvió para entender que uno puede hacer muchas cosas que a uno le sirven para mantenerse sano desde que yo he estado en estilos de vida saludable yo he comido más sano y cuando no tengo nada que hacer me ido a trotar todo lo que yo pueda por eso me gustan estas actividades.

¿Qué diferencia encuentra entre los profesores que orientan las clases y el docente que orientó el proyecto estilos de vida saludable?

El profesor de estilos de vida saludable fue un docente muy interesado porque uno se sale de tanto estrés del pueblo de la bulla en cambio los otros docentes no hacen nada y solo uno

se aburre con profesores tan aburridos como los del colegio pero no por lo del colegio si no que por lo que no hacen mejores actividades.

¿Cómo fueron las relaciones con sus compañeros? Y ¿Qué pensaba usted cuando estaba al aire libre en las caminatas?

A mí me pareció que uno hasta pelea con los niños del mismo salón y en cambio mientras trotábamos o estábamos bañando uno sabe que no hay que joder a las personas que están al lado suyo por eso es bueno convivir.

¿Alguna vez había escuchado de los estilos de vida saludables en la escuela?

No yo nunca había escuchado de un proyecto tan bueno como lo es estilos de vida saludable a mí me pareció que si yo me voy alguna vez de Arauca yo le diría al profesor de donde me valla que hiciera este proyecto tan bueno.

¿Por qué decidió usted participar del proyecto estilos de vida saludables?

Porque uno se vuelve más buen atleta o más conviviente con toda la naturaleza.

De una declaración libre y espontánea del proyecto y considera ¿qué debería continuar?

ANEXO 5

E3

NOMBRES Y APELLIDOS Estudiante 3

¿Participó del proyecto estilos de vida saludables? si

Podría manifestar ¿cómo se sintió en las distintas actividades que se realizaron? ¿Cuál le llamó más la atención y por qué?

Pues yo me sentí muy bien porque lo ayuda a uno a tener mejor desarrollo mental y físico lo que me llamó más la atención fue cuando fuimos hasta la fonda porque me divertí mucho con mis amigos y el profesor.

¿Qué diferencias encontró usted a las clases normales del mañana comparado con las actividades de la tarde?

Que en la mañana es menos horas para hacer las mismas actividades que se hacen en la tarde y es mejor en la tarde porque hay más horas para hacer algo como las actividades que hemos hecho.

Expresa con sus propias palabras ¿qué aprendió del proyecto estilo de vida saludable y para qué le ha servido en la vida?

Aprendí que esto es muy bueno porque nos sirvió para alejarnos un rato de la tecnología y fue muy bueno porque todos vamos concentrados en hacer las cosas buenas también me ayudó mucho en rebajar un poquito y concentrarme mejor en las cosas.

¿Qué diferencia encuentra entre los profesores que orientan las clases y el docente que orientó el proyecto estilos de vida saludable?

Pues por la mañana es también muy bueno trabajar porque están todos los compañeros y todo eso pero por la tarde es mejor porque hay muchas más horas para hacer el proyecto y hay mejor ambiente con los amigos y profesores.

¿Cómo fueron las relaciones con sus compañeros? Y ¿Qué pensaba usted cuando estaba al aire libre en las caminatas?

Pues las relaciones fueron muy buenas porque todos disfrutábamos y compartíamos las cosas y era muy bueno y lo mismo con el profesor y cuando caminaba al aire libre pues yo me sentía muy libre me desestresaba hacía las cosas mejor era mejor compañero mantenía con la autoestima alta y hacíamos todo mejor.

¿Alguna vez había escuchado de los estilos de vida saludables en la escuela?

Pues yo nunca había escuchado de los estilos de vida saludables y pues me enteré en el año 2017 con el profesor pamplona y de ahí empecé con este proyecto.

¿Por qué decidió usted participar del proyecto estilos de vida saludables?

Porque me pareció interesante el proyecto y además de todo era muy bueno y porque todos éramos compañeritas y manteníamos muy bien con los compañeros y los profesores.

De una declaración libre y espontánea del proyecto y considera ¿qué debería continuar?

Pues que todo es muy bueno porque cuando salimos nos sentimos mejor y hacemos mejor las cosas y si considero que debería de continuar porque el proyecto le ayuda a uno a ser mejor con casi todo el mundo y es más respetuoso uno con los demás y porque le ayuda uno a tener buen físico y mayor estabilidad en los huesos y uno mismo

ANEXO 6.

E4

NOMBRES Y APELLIDOS Estudiante 4

¿Participó del proyecto estilos de vida saludables? Si

Podría manifestar ¿cómo se sintió en las distintas actividades que se realizaron? ¿Cuál le llamó más la atención y por qué?

Me sentí muy bien en una buena armonía con todos los integrantes. Me llamó más la atención la primera caminata porque hubo un buen trato de todos con todos y muy buena empatía.

¿Qué diferencias encontró usted a las clases normales del mañana comparado con las actividades de la tarde?

Una gran diferencia para las clases de la mañana solo son de salón en cambio los de la tarde eran muy didáctica con el profesor porque él nos quiere enseñar todo lo bonito de la vida.

Expresé con sus propias palabras ¿qué aprendió del proyecto estilo de vida saludable y para qué le ha servido en la vida?

Aprendí a ser una persona más tolerante esto me ha servido en mi vida para arreglar las dificultades diarias que se me presentan también me ha ayudado a hacerme más responsable en cuanto a mis deberes con el hogar.

¿Qué diferencia encuentra entre los profesores que orientan las clases y el docente que orientó el proyecto estilos de vida saludable?

Es una gran diferencia para el profe que nos acompaña en estilos de vida saludable es una persona muy alegre le gusta convivir con todos y cada uno de los integrantes se ofrece en cada salida para ayudar en las materias que lo necesita y nos enseña a cuidar y a mantener nuestro cuerpo en buen estado.

¿Cómo fueron las relaciones con sus compañeros? Y ¿Qué pensaba usted cuando estaba al aire libre en las caminatas?

Muy alegre con ellos porque era muy alegre con todos. Pensaba en todo lo lindo que tiene la vida como la naturaleza los animales las personas en lo bien que nos hacía sentir el profesor durante ellas.

¿Alguna vez había escuchado de los estilos de vida saludables en la escuela?

No lastimosamente

¿Por qué decidió usted participar del proyecto estilos de vida saludables?

Pq primero me quería escapar de mi casa y además me pareció muy divertido participar con otras personas que conocía antes y también de la charla sobre el cuidado del cuerpo.

De una declaración libre y espontánea del proyecto y considera ¿qué debería continuar?

Es un proyecto muy bueno, alegre porque nos enseña todo lo que debemos saber de la vida. Considero que debe continuar por mucho tiempo incluso años.

ANEXO 7.

E5

NOMBRES Y APELLIDOS Estudiante 5

¿Participó del proyecto estilos de vida saludables? Si participé

Podría manifestar ¿cómo se sintió en las distintas actividades que se realizaron? ¿Cuál le llamó más la atención y por qué?

Me sentí muy bien por la atención del profesor, y me llamó más la atención la ida a la margarita porque nos fuimos caminando hasta allá y había que llevar comida saludable.

¿Qué diferencias encontró usted a las clases normales del mañana comparado con las actividades de la tarde?

En la mañana no podíamos ir pero en la tarde sería mejor.

Expresa con sus propias palabras ¿qué aprendió del proyecto estilo de vida saludable y para qué le ha servido en la vida?

Aprendí que cualquier alimento le puede hacer daño al ser humano, me ha servido para manejar la comida.

¿Qué diferencia encuentra entre los profesores que orientan las clases y el docente que orientó el proyecto estilos de vida saludable?

Yo creo que los docentes nos deben hablar de la vida cotidiana, y el docente de vida saludable enseña a manejar los alimentos eso es mejor para la vida.

¿Cómo fueron las relaciones con sus compañeros? Y ¿Qué pensaba usted cuando estaba al aire libre en las caminatas?

Las relaciones con mis compañeros fueron excelentes, yo pensaba que por fin sacaron un programa nuevo para manejar bien los alimentos.

¿Alguna vez había escuchado de los estilos de vida saludables en la escuela?

No, no lo había escuchado nunca

¿Por qué decidió usted participar del proyecto estilos de vida saludables?

Porque en mi casa manejan manera diferente la comida pero uno aprende a manejar los alimentos

De una declaración libre y espontánea del proyecto y considera ¿qué debería continuar?

Este programa está espectacular para cambiar de ambiente, porque uno diario calle arriba calle abajo qué maluco.

ANEXO 8

M1

ENTREVISTA A UNA MAMÁ.

Madre 1.

Expreso de una forma espontánea su pensar o sentir del proyecto promoción de estilos de vida saludable en el ámbito escolar, en el cual participó su hijo.

El docente Carlos Pamplona convocó a los padres de familia para exponer el proyecto, y firmar nuestro compromiso con el mismo; esto fue a inicios del 2016, y por situaciones internas de la institución educativa se inició en el 2017, con una excelente acogida por parte de jóvenes y padres de familia.

Nosotros vivimos en una vereda a 5 kilómetros del pueblo, nos trasladamos por la vía férrea en carro de balineras... y en Arauca no tenemos familia, sin embargo esto no fue impedimento para que Juan se motivara a pertenecer a este equipo. El maestro lo ubicó en el restaurante escolar y Juan por su parte muy juicioso se encargaba de alistar la ropa que se colocaría al otro día en la tarde. Recuerdo con gran satisfacción un día que viajé a Manizales, Y Juan me dio unos ahorros para que le comprara unas pantalonetas...quería estar cómodo y presentable en sus paseos

¡¡¡¡Mi hijo estaba supere motivado¡¡¡¡

Con los deberes escolares se puso más activo, adelantaba los trabajos para no quedar tan ocupado para esos días, y así poder responderé a ambos compromisos.

Juan siempre ha sido muy conversador y cuenta las cosas con pelos y señales y estos espacios no eran la excepción. Todas las salidas las disfrutaron a máximo, y llegaba motivado a continuar con sus deberes escolares, a pesar de que en muchas ocasiones le tocó regresar a pie por el invierno, pues los pequeños deslizamientos de tierra impedían la movilidad del carro de balineras, y por ende rendía más a pie que en el carro.

¡¡¡¡Siempre llegaba endulzado para una próxima salida¡¡¡¡

“Considero que este tipo de proyectos deben ser obligatorios en el plan de educativo, pues estos informan y forman de una manera divertida, motivando a los jóvenes a seguir en su proceso de aprendizaje. Salir de las cuatro paredes, reír, gritar, saltar, bailar, tocar ayuda a que circule la energía del joven, en este espacio se aprende más y se interioriza más que sentados toda una mañana”

Considero pertinente que esta metodología la lleven todos los docentes, para explotar al máximo la energía de los recién ingresados, y mantener motivados a los que van finalizando su ciclo. Si mantenemos a los jóvenes emocionados todo el tiempo evitaremos tanta deserción escolar.

¿Quién no recuerda con agrado el preescolar?

La creatividad debe estar presente en todo el ciclo escolar.

Aprender con alegría desde educación física hasta algebra lleva a que el adulto se adapte con facilidad y alegría a cualquier circunstancia que le ofrezca la vid.... ES UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE¡¡¡¡

ANEXO 9

Entrevista a directivo.

1. Los de ley: nombres, apellidos, cargos experiencia laboral años de experiencia tiempo de desempeño de funciones en Arauca.

Coordinador de la Institución Educativa Monseñor Alfonso de los Ríos, 13 años como directivo docente y 7 en la actual institución.

2. Describa un día típico en la institución.

Resolver tensiones, inquietudes, provocar sensibilidades, crear preguntas, interpretar tramas y mitigar vulnerabilidades. Por otro lado, los días son calientes, fuertes e intensos.

3. Tiene conocimientos del proyecto estilos de vida saludable? De ser cierto, de un concepto del mismo.

No estoy seguro si lo sepa o no, empero si podría descomponer los conceptos y suponer algunas orientaciones.

Se ha direccionado como un complemento, sin embargo en la práctica requiere mayor protagonismo y sentido en su constitución, diseño y ejecución. No sé, si la vida sea un estilo, o si vivir tiene entramados o modos que correspondan a la notación “estilo(s)”, -habito- sería una denominación más justa, creo yo, pues el concepto de habito implica la “habitalibilidad”, y ésta denota implicancia, y la habitalibilidad es implicancia en sí misma, implicancia en el otro, en el mundo, entre y con el todo que configura al sujeto en su ser y su dimensión social.

Habitar en la vida e implicarse en ella es asumir un lugar en el mundo y los modos de interactuar e identificarme, allí en ese océano de opciones surgen las formas y los hábitos con los que habito la vivencia, “estilos de vida”.

La salud es en mis ideaciones: energía, fuerza, capacidad de acción y oportunidad por un lado, y por otro salud es el lugar y posición que tengo frente a mis intenciones y sueños. La salud es proporcional a estas dos aristas.

4. Como describe usted el entorno-contexto de la comunidad araucana?

Para algunos es el universo entero, para otros en infierno, esta dicotomía describe las geometrías y los diámetros tangencialmente opuestos que generan la extrema vulnerabilidad y la ausencia de oportunidades solidas en Arauca. Es el lugar más típico de los “violentos” y también el más atípico en su gestación. La violencia contextual de Arauca es atípica, en esto hay que ser concretos: Los niños y adolescentes adormecen el tiempo, lo tornan cansino y hasta esperanzador con el fin reducir el dolor del daño que han sufrido y evitar el anverso opuesto del dolor, es decir: “causar daño como respuesta al daño vivido”, “daño porque me dañan”.

5. ¿Tiene conocimientos de aportes que haya dado la institución para hacer uso adecuado del tiempo por parte de los estudiantes?

Algunas actividades organizadas han sido desarrolladas en el marco de lo denominado “estilos de vida saludable”. Son actividades que entretienen a los jóvenes en diferentes líneas, prácticas y espacios. Aunque, dudo tangencialmente que eso corresponda a programas de formación en hábitos y vivencias saludables.

El concepto EVS tiene implicaciones más complejas que requieren estructuras o estructuración programática, esto es la planificación y desarrollo de acciones pedagógicas e institucionales desde la habitabilidad y por tanto, el desarrollo de las habilidades e intereses correspondientes a la idiosincrasia y ontogenética del alumno.

¿Es un proceso planeado - constante y verdaderamente impacta a los estudiantes y comunidad en general?

No, aun no. Ahora es un grupo de actividades, las cuales podrían y deberían tener una lógica institucional y no circunstancial a decretos o leyes.

6. ¿La actitud de los docentes en el proyecto transversal, permite hacer una buena labor con los estudiantes?

Lo transversal aun no es claro en la institución. Sin embargo, el panorama no es desolador, es alentador por esfuerzos investigativos como éste. Igualmente, algunos docentes son atrevidos y exploran. Aceptar lo transversal significa atravesar zonas y límites inexplorados y realizar esfuerzos adicionales. Esperemos que ocurra.

7. A pesar de ser establecido tan recientemente el proyecto estilos de vida saludables (EVS), la consideran importantes por el contexto?

Es quizás la opción fundamental, requiere exploración y convicción, también vocación. Un lugar como Arauca requiere prácticas novedosas cuyo ingenio y creatividad permita el desarrollo de prácticas significativas para la comunidad.

8. Para usted cuál puede ser la incidencia de sus prácticas pedagógicas centradas en la formación homogénea y uniforme?

Serán siempre esfuerzos infructuosos, ya que la homogeneidad es impertinente en el ciclo de formación de vida, nuestro mundo es de diversidades, la diversidad se acerca más a lo universal que la homogeneidad. La homogeneidad es ocluyente y detiene el progreso del tiempo de las vivencias, por tanto del desarrollo y los aprendizajes fundamentales.

9. El ámbito escolar que otras posibilidades puede tener?

Reflexión de vida, narraciones de vida, acciones de vida. La vida como objeto filosófico y científico, la vida como objeto ético-moral, y la vida como centro de la vivencia.

10. Si no existe una jornada única en la institución, la jornada escolar complementaria de qué forma contribuiría en la formación de estilos de vida saludable?

La jornada escolar complementaria es un complemento, la dimensión concéntrica de los EVS debe estar hilada en todas áreas o en la mayoría, en todos los grados y frentes. La jornada escolar complementaria ejercería complementariedad y también especialidad, es decir las habilidades y destrezas específicas de los estudiantes se orientarían en estos tiempos complementarios, asimismo las intervenciones específicas para el mejoramiento de su salud mental y social.

11. De acuerdo a la experiencia obtenida durante este tiempo en Arauca, a grandes rasgos nos podría manifestar el rol del ámbito escolar para la localidad?

Es un lugar de esperanza y espera, ambas la espera y la esperanza se orbitan la una a la otra, nuestra institución genera esperanzas en padres, en estudiantes y también forma en “la espera”, en mitigar la vulnerabilidad de sus vivencias, y “la espera” como estrategia de mitigación de dolor y sufrimiento. Estas dos cosas son lo que mejor hacemos en la institución.

12. Aspiración personal acerca del valor de investigar por parte del profesor en la escuela?

Si, investiga sobre lo que domina y conoce, es decir su área de desempeño y adicional entrama estas experiencias y conocimientos con las problemáticas fundamentales sería un ejercicio importante y regulador del mejoramiento de la institución.

Carlos Alberto Pamplona López

Entrevistador