



MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES EN LA ESCUELA
RURAL

JOHN ALBERT GARCÍA MÉNDEZ

RODRIGO ALEXANDER GIL VARÓN



Universidad[®]
Católica
de Manizales

VIGILADA MINEDUCACIÓN

Obra de Iglesia
de la Congregación



Hermanas de la Caridad
Dominicas de La Presentación
de la Santísima Virgen

Hábitos de Vida Saludables en la Escuela Rural

John Albert García Méndez

Rodrigo Alexander Gil Varón

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

Asesor

Dr. Ángel Andrés López Trujillo

ORCID- 0000-0002-6421-2032

Universidad Católica de Manizales

Facultad de Educación

Maestría en Pedagogía

Manizales

2022

Agradecimientos

Agradezco a todos los profesores de la Universidad Católica de Manizales por su gran sentido humano, los cuales con su enseñanza y sus valiosos conocimientos hicieron que cada día pueda crecer como profesional, gracias a cada uno de ustedes por su paciencia, dedicación, apoyo incondicional y amistad sincera. De manera muy especial al asesor de nuestro trabajo, Dr. Ángel Andrés López Trujillo, gracias por la confianza, por creer en nosotros, quien nos ha guiado con su paciencia, sabiduría, experiencia y motivación nos ha guiado durante este hermoso proceso investigativo. A la profesora Mg. Paula Duque por su acompañamiento, sus grandes aportes y estar allí pendiente de nosotros en todo momento.

A la rectora, compañeros y estudiantes de la I.E. General Santander que con sus buenos consejos y ayuda en momentos trascendentales han estado para darme fuerzas y fortalecer mi proceso formativo. De igual manera a todas las personas que me han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito en especial a aquellos que me abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos.

Rodrigo Alexander Gil Varón

A los docentes de la Universidad Católica de Manizales por esa humanidad que emanan hacia los estudiantes, por sus aportes, conocimientos y comprensión durante este hermosa y difícil proceso formativo. A nuestro asesor Dr. Ángel Andrés López Trujillo, por la confianza que tuvo durante este proceso formativo, por su calidad humana y confianza que generó en nosotros.

A la comunidad educativa de Ceilán por su colaboración durante este ejercicio investigativo y en especial a la rectora Esp. Gloria Patricia Ávila zapata por la confianza que tuvo en mí y por su apoyo incondicional.

John Albert García Méndez

Dedicatoria

El presente trabajo investigativo lo dedico principalmente a Dios, por sus inmensas bendiciones, por ser el inspirador y darme fuerzas para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A mi esposa e hijos por su amor y gran apoyo incondicional, por estar presentes en los momentos más importantes de mi vida, ustedes son mi motor y motivación para levantarme cada día, los amo.

A mis padres, por su amor y apoyo en estos años, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertirme en el profesional que soy.

A mi hermano por estar siempre allí, acompañándome y por el apoyo moral, que me brindo a lo largo de esta etapa de mi vida.

Rodrigo Alexander Gil Varón

A nuestro señor Jesucristo por sus inmensas bendiciones durante este proceso formativo tan enriquecedor profesional y personalmente.

A mi hermosa esposa e hijo, quienes son una fuente inspiradora para seguir viviendo, por su apoyo y comprensión durante esta maestría.

A mis progenitores, quienes con su inmenso amor y formación en valores hicieron de mí una persona dada al servicio de los demás y de esta manera haber elegido la profesión más hermosa del mundo. A mis hermanas, sobrino y sobrina por el amor y comprensión que siempre está presente en casa. A la señora María Ruby Ruiz Mejía, una maestra de maestras, por haberme enseñado el verdadero significado de una educación con amor hacia nuestros estudiantes.

John Albert García Méndez

Tabla de Contenido

Índice de Tablas	7
Índice de Figuras	7
Introducción	1
Capítulo I. Problematicación y Contexto	4
Introducción	4
Problematicación	4
Tópicos de indagación.....	11
Pregunta problema	11
Objetivos	11
Objetivo General.....	11
Objetivos Específicos	12
Justificación.....	12
Políticas Públicas	13
Capítulo II. Estado del Arte	15
Introducción	15
Capítulo III. Marco Teórico.....	34
Introducción	34
Hábitos de vida saludable.....	35
Bienestar	35
Actividad física.....	36
Alimentación Saludable.....	37
Descanso	38
Hábito Lector	39
Relaciones Interpersonales	39
Prácticas Pedagógicas	40
Capítulo IV. Metodología de la Investigación	42
Introducción	42
Diseño Metodológico	43
Procedimiento Metodológico	45
Fase de Análisis y Reflexión Teórica	46

Fase de Acercamiento al Escenario- Sede Rural	46
Fase de Reflexión Frente al Ser y al Deber Ser	47
Fase para Organizar las Acciones.....	48
Grupo poblacional	51
Momento de Acercamiento a la realidad	51
Validación de Instrumentos.....	52
Instrumentos	52
Valoración por Expertos	53
Entrevista semiestructurada.....	58
Procedimiento.....	58
Análisis de la Información	61
Capítulo V. Resultados	63
Introducción	63
Resultados	63
Categorías Emergentes	66
Prácticas pedagógicas relacionadas con los hábitos de vida saludable	79
Caracterización de prácticas educativas docentes relacionadas con los hábitos de vida saludable	80
Análisis de la información relacionada con las situaciones propias de la práctica educativa para la apropiación de hábitos de vida saludable	84
Capítulo VI. Discusión, Conclusiones y Recomendaciones.....	94
Introducción	94
Discusión.....	94
Conclusiones.	102
Recomendaciones.....	104
Anexos	106
Referencias bibliográficas.....	108

Índice de Tablas

Tabla 1	52
Tabla 2	53
Tabla 3	54
Tabla 4	54
Tabla 5	55
Tabla 6	106
Tabla 7	107

Índice de Figuras

Figura 1	43
Figura 2	45
Figura 3	46
Figura 4	47
Figura 5	48
Figura 6	49
Figura 7	62
Figura 8	65
Figura 9	68
Figura 10	75
Figura 11	76
Figura 12	81
Figura 13	83
Figura 14	83
Figura 15	85
Figura 16	86
Figura 17	87
Figura 18	91
Figura 19	92

Introducción

El trabajo logrado está articulado al proyecto de investigación institucional denominado “La Escuela del Juego en la Ruralidad Prácticas Recreo deportivo, cultural y saludable” de filiación institucional Universidad Católica de Manizales **Acuerdo No. 042 19 de marzo de 2020** y contrapartida de Universidad de Caldas, este proceso aporta a la recogida de información y a la reflexión y reconfiguración del fenómeno socio educativo del docente del aula rural multigrado unitaria.

En el capítulo I se desarrolló la problematización y el contexto en que se desarrolla la investigación en relación con los hábitos de vida saludable en la escuela rural. En el capítulo II se describieron los antecedentes, el ejercicio epistémico y el estado del arte. Por su parte en el capítulo III, se exponen las teorías argumentativas de apoyo. Las categorías fundantes fueron los hábitos de vida saludable y las prácticas pedagógicas. En el capítulo IV y V se presenta la metodología de la investigación y el análisis de los resultados, producto de la recolección de información bajo un enfoque cualitativo, a través de diarios de observación y entrevistas estructuradas, respectivamente. Finalmente, en el capítulo VI se presentan la discusión, las conclusiones y recomendaciones.

Las particularidades de los seres humanos y profesionales han de comprender la importancia de la educación en la transformación de la realidad social de los estudiantes y sus familias, desde el entorno social en el que se desenvuelven, uno de estos es la escuela, un lugar importante y trascendental en la formación intelectual, emocional, física y social de los niños, donde aprenden a socializar y compartir a través de juegos y actividades encaminadas a potenciar empatía y habilidades comunicativas y comportamentales con sus semejantes. La educación

constituye de esta manera, un factor influyente en el desarrollo del bienestar mental y social del niño, lo cual incluye los hábitos de vida saludables.

Las instituciones educativas le apuestan a la formación en procesos de desarrollo en la zona rural, lo que motiva a realizar procesos de enseñanza, aprendizaje con compromiso, responsabilidad, a buscar estrategias alternativas y herramientas para dar una educación con calidad, integradora y sobre todo contextualizada, acorde con las características del estudiante del hoy y del mañana, queriendo fortalecer a los estudiantes a través de estrategias pedagógicas en hábitos de vida saludables, promoviendo la salud integral, a través del deporte, la recreación, el arte, juego entre otras manifestaciones culturales, orientadas hacia la autonomía escolar, estudiantes de pensamiento crítico, con capacidad de resiliencia y proactividad hacia el cambio, para convertirse en un facilitador del cambio hacia estilos de vida saludable iniciando por su contexto familiar y formando comunidades (escuelas saludablemente activas). Por ello, la presente investigación tiene como propósito incidir en los hábitos de vida saludable a través del análisis de las prácticas pedagógicas de los docentes de dos instituciones educativas rurales de básica primaria, determinar el nivel de hábitos saludable de los estudiantes y proponer unas estrategias pedagógicas para la enseñanza de los mismos.

La metodología utilizada en esta investigación fue de tipo cualitativa, utilizando el método etnográfico en la recolección de información a través de diarios de campo, observación no participante y aplicación de entrevistas. Dentro de los resultados obtenidos, se evidencia nula o pocas prácticas pedagógicas de los docentes de básica primaria en relación con la enseñanza de hábitos saludables. Por otra parte, se hallaron bajos niveles de hábitos saludables en los niños, siendo un factor importante el tipo de alimentación. Finalmente se proponen estrategias pedagógicas para la enseñanza de hábitos saludables que permita elevar los niveles de

conocimiento y práctica en los estudiantes y el resto de la comunidad educativa. En el ejercicio investigativo se concluye que el ejemplo y la pedagogía utilizada por los profesores es un factor importante en la apropiación de hábitos saludables en los estudiantes. Si bien, la alimentación y el deporte son especialmente importantes en los niveles de hábitos saludables, existen otros factores como el descanso, la lectura y el ocio que deben ser tenidos en cuenta.

Esperamos que el proceso de investigación sea del agrado del lector, así como lo fue para sus autores experimentarlo.

Capítulo I. Problematización y Contexto

La educación genera confianza. La confianza genera esperanza. La esperanza genera paz
(Confucio)

Introducción

La educación debe ser la riqueza más grande de una sociedad, donde todos y cada uno de sus miembros tengan acceso a ella sin distinción alguna, que sea el estado el garante de todas las posibilidades que permitan que la población infantil este en el sistema escolar, cubriendo el derecho fundamental sobre la educación y que los recursos en el presupuesto nacional para la misma, sean la prioridad, debido que si una sociedad desea tener éxitos debe primer invertir en su educación ya que esta garantizará ciudadanos educados con la habilidad para vivir en sociedad y teniendo como prioridad de la sociedad la familia.

Se debe resaltar y dar

la importancia de esa hermosa labor como es la de ser profesor y, en especial docente de las zonas rurales del territorio colombiano, ya que gracias a esta profesión se mantiene la identidad de ser ciudadanos de un territorio que tiene una riqueza invaluable, la cual permite una estabilidad social y es la del ser campesino (persona que cultiva la tierra para garantizar bienestar físico y emocional de una sociedad).

Problematización

Se identifica en la comunidad educativa desconocimiento sobre conceptos claros de salud, práctica deportiva, incluso el Programa de Alimentación Escolar (PAE), no tiene minutas balanceadas, no hay conocimiento sobre alimentación sana y equilibradas, y que además se ven fortalecidas por sus preconceptos y prejuicios “llevan una guayaba dulce; y dicen” yo no me como eso, porque en la casa ya tengo eso”, en la casa hay árboles de guayaba” (diario de campo

Alexander Gil Varón, I.E. General Santander Guacarí (Valle del Cauca), “Profe esas naranjas están muy viejitas”(diario de campo John Albert García, I.E. Ceilán Bugalagrande (Valle del Cauca), encontrando que los programas de atención no son acordes a las necesidades de los estudiantes y otros elementos que serán abordados más adelante. el contexto en el que se desarrolla el trabajo de grado es la escuela rural.

Los hábitos de vida saludables llevan a la adquisición de una conducta de la promoción de la salud, no obstante, actualmente en la mayoría de la población se observa frecuentemente el sedentarismo “acompañado a largo plazo de enfermedades coronarias y metabólicas”, (Giraldo et al. 2010, p. 137), todo esto sin dejar a un lado que venimos de una pandemia la cual ha dejado muchas secuelas a nivel personal, laboral y familiar llevándonos a unos niveles en los cuales el estrés lleva a generar trastornos psicológicos como problemas con el sueño, niveles de ansiedad inadecuados, problemas con la conducta alimentaria y que generan mala nutrición (diabetes, anemia), el exceso de consumo de alcohol, el tabaquismo y el uso de sustancias psicoactivas.

A lo anterior también se le suman problemas relacionados con el entorno que pueden ser total o parcialmente nocivos, en los que se presenten situaciones de violencia (social e intrafamiliar) los cuales determinan negativamente el fomento de estilos de vida saludable, aunque en algunas regiones o poblaciones se trate de promover la cultura de la promoción de la salud nos encontramos con muchas barreras, ya sean económicas, de idiosincrasia y su nivel educativo influye notablemente para asumir este cambio que es sumamente importante en sus vidas. El bienestar humano y desarrollo de las sociedades, consiste en desarrollar capacidades para llevar una vida rica y fructífera (Cejudo, 2006). Es por ello, que la educación está llamada a instruir sobre el arte de vivir, para comprender concepciones acerca del mundo, las diferentes formas de ver y explicar la realidad, desarrollando nuevas y diversas maneras de actuar en la

configuración de esperanzas comunes, sin excluir la formación del individuo en valores, las cuales deben ser fomentadas desde la infancia para tener la seguridad que en un mañana será una persona útil a la sociedad, construyendo y participando de manera activa en programas que generen desarrollo en su comunidad.

El grupo investigativo ha identificado en las I.E mencionadas, la carencia de estrategias pedagógicas sobre los hábitos de vida saludables direccionados hacia la comunidad educativa, los Proyectos Obligatorios Transversales (POT) sobre hábitos de vida saludables están mal estructurados al momento de llevarlos a cabo, debido que están sujetos a la determinación en muchas ocasiones del directivo docente y este no identifica los beneficios que tienen para el desarrollo físico y mental de los actores de la comunidad educativa. Los programas que llegan a las zonas rurales son inadecuados y estos se puede constatar por ejemplo en el transporte de los estudiantes, dicho programa se empieza a ofrecer semanas después de haber iniciado el año lectivo, el programa PAE, el cual esta direccionado para garantizar a los estudiantes una nutrición sana y balanceada acorde a sus necesidades diarias durante la jornada escolar, notamos como este programa no cumple con los condiciones necesarias para un óptimo desarrollo de los estudiantes en sus procesos de desarrollo físico y mental.

Desde las experiencias docentes en la zona rural de los municipios de (Bugalagrande y Guacarí), desde el área de educación física, se propuso a la comunidad educativa unas estrategias pedagógicas que brinden espacios y actividades encaminadas al bienestar de todos para culturizar sobre los hábitos de vida saludables que proyectan aportar a las personas en la sociedad, esto con el fin de prevenir enfermedades, lo que favorecen la calidad de vida y longevidad.

Establecer ante el consejo directivo el proyecto (escuelas saludables) para garantizar que este se desarrolle durante todos los años lectivos y se fortalezca cada vez más, que no dependa de

la voluntad de algunos pocos, sino, que sea pilar para desarrollar prácticas significativas en la comunidad educativa.

La educación en su función social, reconoce a los estudiantes como seres humanos y sujetos activos de derechos y atiende a las particularidades de los contextos local, regional, nacional e internacional, debe contribuir a la transformación de la realidad social, política y económica del país (Plan Decenal de Educación 2006-2016, p.1).

Nosotros como investigadores estamos de acuerdo con lo manifestado en el plan decenal, pero de igual manera debemos ser críticos ante él ya que en algo se está fallando, debido a que en las comunidades no se ve reflejada la calidad de vida de nuestra sociedad y mucho menos en las zonas rurales. El gobierno en las políticas propuestas, tiene claro lo que ha de hacerse para con sus habitantes, pero la realidad es contraria. De acuerdo con Pérez (2007), en Colombia el acceso a los servicios públicos e inversión pública en el ámbito rural es desigual, lo cual se refleja en formas de exclusión y discriminación hacia los habitantes de la zona rural. Debemos volcar la mirada hacia estas comunidades ya que tienen un conocimiento ancestral en todos los ámbitos, siendo estas poblaciones las que abastecen a las grandes ciudades de alimentos, de agua y de un sin número de beneficios, logrando demostrar que tienen una riqueza incalculable y está al servicio de toda la población.

Las necesidades que pasan los estudiantes para acceder a una educación de calidad, que garantice en lo posible un buen desarrollo integral de los niños y adolescentes que hacen parte del sistema educativo, estos tienen menos posibilidades de obtener educación de calidad frente a los niños de la zona urbana y, se debe especialmente, a las faltas de políticas escolares direccionadas por el gobierno, y es urgente sentarse a realizar una reforma educativa que beneficie tanto a los

estudiantes de la zona rural como urbana, esto se puede conseguir si no persisten los intereses personales.

Los procesos de socialización de los niños y niñas que se encuentran en territorios rurales ameritan que “la educación -como tarea enorme-, destaque y determine pautas educativas diferentes y pertinentes, que reconozcan el contexto rural y su diversidad. Hacerlo de otra forma es hacer “normal” y homogéneo el conocimiento y las pedagogías” (Arias, 2014, p. 59).

Los maestros deben desde su contexto educativo apuntar al desarrollo humano de sus educandos, formándolos en valores y generando confianza desde edades tempranas para obtener como resultado personas con carácter para enfrentar los problemas cotidianos de la sociedad y ser personas críticas, que generen espacios de diálogos y buenas actuaciones en su contexto social, que se preocupen por el bienestar de los demás antes que el suyo, que muestren empatía por el otro y reconozcan las cualidades de las personas que lo rodean. Los maestros deben realizar buenas prácticas pedagógicas ya que, son los llamados a formar los hombres del futuro.

La verdadera riqueza de una nación está en sus ciudadanos y, esta debe radicar en su educación, se necesitan gobiernos que le den relevancia a la investigación educativa y que propenda por el bienestar emocional de las personas, que no inviertan los recursos de sus ciudadanos en la guerra o que se apropien descaradamente de los mismos, un gobierno que piense en la gente y para la gente, programas direccionados al bienestar físico y emocional de las personas, para tener ciudadanos íntegros.

La investigación de Olivares y Gamarra (2020) concluyó que la falta de habilidades emocionales tiene efectos tanto adentro como afuera de las instituciones y afecta el rendimiento académico, el cual disminuye considerablemente y propicia la aparición de conductas disruptivas, aumento del consumo de sustancias psicoactivas y de violencia. Del mismo modo,

manifiesta que la inteligencia emocional viene siendo objeto de estudio hace aproximadamente una década, ya que “es importante poder tener una preparación educativa de emociones y sentimientos por parte de los docentes. Los colegios deberían integrar dentro de sus planes de estudio a la inteligencia emocional, en lo teórico y práctico, para obtener como resultado las habilidades blandas de los estudiantes, generando el bienestar de la sociedad” (Olivares y Gamarra, 2020, p. 49).

Desde los seminarios de investigación, se estimula a generar investigación en el aula y fuera de ella, desde una perspectiva socio-cultural, partiendo desde las manifestaciones comunitarias de las poblaciones a abordar, esto con el fin de hacer un reconocimiento de sus intereses para partir de allí a determinar sus necesidades y así la educación se convierta en un promotor del cambio, como debe ser el objetivo de la misma, dinamizar y emancipar sociedades, aporta desde el quehacer de los maestros para realizar mejor sus prácticas pedagógicas, direccionándolas a las investigaciones educativas, para suplir o mejorar algún tipo de necesidad que se esté dando en el contexto educativo, da herramientas teóricas sobre conceptos elementales acerca del desarrollo humano, educación, pedagogía y formación del individuo, llena de confianza al docente para realizar sus investigaciones orientándolo en métodos, enfoques, instrumentos de recolección de información y análisis ya que utilizando la exploración de las fuentes bibliográfica como punto de partida y un camino seguro para realizar lo que se pretende, orienta al maestro como abordar desde su experiencia y campo de acción esa idea o proyecto investigativo.

Desde el proceso investigativo se ha determinado como tema de interés los hábitos de vida saludable en el ámbito escolar, tomando como contexto la zona rural. Este tiene como objetivo establecer estrategias educativas y pedagógicas para la escuela rural que promuevan los

hábitos de vida saludable como medio para la gestión del aula rural multigrado en las instituciones educativas Ceilán (Bugalagrande) y General Santander (Guacarí).

Este proyecto investigativo se realizó través de una indagación, la cual pretendía establecer estrategias educativas y pedagógicas para promover los hábitos de vida saludable en la escuela, utilizando el método de acción-reflexión, ya que se educa con el ejemplo y es necesario ser un modelo para estos educandos. Se utilizó la teoría del desarrollo humano de Lev Vygotsky y Paulo Freire.

El problema de conocimiento surge básicamente en la dinámica del contexto escolar de las instituciones educativas de Ceilán Bugalagrande y General Santander de Guacarí, donde se observa con cierto grado de preocupación como los estudiantes han dejado a un lado las costumbres que normalmente se deben evidenciar en la escuela como, por ejemplo, juegos tradicionales, juegos deportivos, reunión entre varios compañeros para conversar de temas cotidianos, alimentos sanos, risas entre otras. Hoy se evidencia que la tecnología ha desplazado en gran medida estas actividades, ya que la escuela no brinda espacios deportivos, de ocio, para la interacción personal y grupal, se preocupan más por mostrar resultados cognitivos que los comparan con otras instituciones educativas, que fomentar hábitos de vida saludables como, por ejemplo, actividades lúdico recreativas y deportivas, alimentación saludable, hábitos lectores, tiempo de descanso, relaciones interpersonales.

Del mismo modo, se puede evidenciar la incidencia que tienen las prácticas educativas y pedagógicas de los docentes, algunos de estos no promueven hábitos saludables en sus educando quizás porque ellos mismos no han adaptado a sus vidas dichos hábitos y, es desde allí donde a través de este proceso investigativo se pretende intervenir dichas prácticas de los docentes en su contexto para que estas sean adquiridas por los estudiantes y comunidad en general, demostrando

los beneficios que se pueden obtener en diversos aspectos (físicos, mentales, personales y sociales) cuando se apropian buenos hábitos saludables a nuestras vidas y de esta manera generar escuelas saludables en las zonas rurales.

Tópicos de indagación

- ¿Qué incidencia tienen las prácticas educativas y pedagógicas de los docentes de la zona rural de las instituciones educativas Ceilán (Bugalagrande) y General Santander (Guacarí) en la adquisición de hábitos de vida saludables en los educandos?
- ¿Cuál es la importancia de caracterizar las prácticas educativas y pedagógicas del docente rural en relación a los hábitos de vida saludable?
- ¿Qué beneficios tienen los hábitos de vida saludables en el contexto escolar a partir de unas buenas prácticas pedagógicas?

Finalmente, para el desarrollo de la presente investigación se determinó la siguiente pregunta problema:

Pregunta problema

¿De qué manera se pueden establecer estrategias educativas y pedagógicas para la escuela rural que promuevan los hábitos de vida saludable como medio para la gestión del aula rural multigrado en las instituciones educativas Ceilán (Bugalagrande) y General Santander (Guacarí)?

Objetivos

Objetivo General

Establecer estrategias educativas y pedagógicas para la escuela rural que promuevan los hábitos de vida saludable como medio para la gestión del aula rural multigrado en las instituciones educativas Ceilán (Bugalagrande) y General Santander (Guacarí).

Objetivos Específicos

- Identificar las situaciones de la práctica educativa del docente de aula multigrado relacionadas con los hábitos de vida saludable de las instituciones educativas Ceilán del municipio de Bugalagrande y General Santander del municipio de Guacarí en el contexto rural.
- Caracterizar las prácticas educativas docentes de aula multigrado relacionadas con los hábitos de vida saludable de las instituciones educativas de interés.
- Analizar la información relacionada con las circunstancias o situaciones propias de la práctica educativa y pedagógica del docente de aula rural multigrado para el reconocimiento de sus posibilidades alrededor de la apropiación de hábitos de vida saludable.

Justificación

La presente investigación tuvo como propósito establecer estrategias educativas y pedagógicas para la escuela rural que promuevan los hábitos de vida saludable como medio para la gestión del aula rural en las instituciones educativas Ceilán, en el municipio de Bugalagrande, y General Santander, del municipio de Guacarí, en el Valle del Cauca. Esta investigación se abordó desde el contexto rural, ya que vemos con preocupación desde nuestros que hacer pedagógico la falta de políticas nacionales, departamentales y municipales que atiendan las necesidades de nuestros estudiantes y comunidad educativa general en relación a el deporte, cultura, recreación, salud, desplazamientos entre otros, por ello, la importancia de sensibilizar a los actores para fomentar escuelas saludables en cada una de nuestras comunidades desde la básica primaria hasta finalizar su proceso formativo en media técnica, las cuales dejarán como resultados unos lineamientos hacia la construcción de una política educativa institucional en las

dos instituciones encaminadas hacia el fomento de hábitos de vida saludable en todos los niveles educativos, que favorezcan un desarrollo integral de toda la comunidad educativa.

La relevancia de esta tarea investigativa fue fomentar escuelas saludables en la zona rural de nuestros municipios, donde los estudiantes en edades tempranas adquieran costumbres referentes a la práctica deportiva, una sana y balanceada alimentación, buena higiene personal y oral, actividades culturales, generar espacio de socialización con los demás entre otras, esto con el fin de formar estudiantes con unas capacidades físicas y mentales bien desarrolladas.

Políticas Públicas

La investigación tuvo en cuenta el Plan Especial de Educación Rural (PEER), en el cual se determina el estado de la educación en las zonas rurales de Colombia, pone de presente los desafíos más importantes de afrontar para el posconflicto y para superar las desigualdades entre lo rural y urbano. Con la finalidad de desarrollar el campo y disminuir la pobreza, es relevante pensar en el rol que cumple la educación en los niños, niñas y adolescentes en cumplir ese objetivo; siendo necesario aumentar la cobertura, mejorar la calidad y dictar educación pertinente al contexto en el que en la ruralidad se vive (Ministerio de Educación Nacional y Gobierno de Colombia, 2018 y Decreto 882 de 2017).

La situación de la educación rural es preocupante, según el periodista Hernández (2018) del periódico el Espectador y con base en los resultados del Índice Sintético de Calidad Educativa del año 2016: “(...) el promedio de años de educación en una zona rural fue de 5,5 años por estudiante, mientras que en la zona urbana fue de 9,6” (párr. 3).

Además, “las brechas en la calidad y el acceso a la educación entre escuelas rurales y urbanas siguen siendo profundas” (Hernández, 2018, párr. 1) y se evidencia con preocupación que los estudiantes de las zonas rurales tienen menos oportunidades académicas en relación a los

de la zona urbana y esto se da en gran medida por la falta de oportunidades y garantías económicas que tienen las familias campesinas colombianas.

De otro lado, el 40% de los estudiantes de las poblaciones rurales afectadas por el conflicto armado no asistían al colegio y todavía, en este periodo de postconflicto el 13,8 % de los niños entre 12 y 15 años no asisten al colegio. También, la permanencia en el sistema educativo de la población rural es de apenas el 48%, cuando en las zonas urbanas es del 82%. La situación es peor al tener en cuenta que uno de cada cuatro colombianos forma parte de la población rural y el 44% de ésta se encuentra en situación de pobreza multidimensional. De ahí la necesidad de transformar la educación rural en Colombia, con miras a potenciar el desarrollo humano de sus comunidades. (Serna, 2020, pp.27-28)

En el marco de las negociaciones del Gobierno Nacional de Colombia con las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia (FARC-EP) llevadas a cabo en el año 2016, se creó la Mesa Nacional de Educación Rural y el Plan Especial de Educación Rural, mediante el punto 1.3.2.2 del Acuerdo de Paz (Ministerio de Educación Nacional y Gobierno de Colombia, 2018). Desde estas dos instancias se determinan los lineamientos generales de la política pública de educación rural.

Las organizaciones, instituciones, maestros y líderes están de acuerdo que parte de la enorme brecha de inequidad y la desigualdad en garantías y oportunidades que viven las poblaciones rurales del país son causa del sistema educativo que no está diseñado con enfoque específico para las personas que habitan y laboran en el campo colombiano. (Serna, 2020, p. 28)

Capítulo II. Estado del Arte

“Siembra un pensamiento y cosecharás un acto; Siembra un acto y cosecharás un hábito; Siembra un hábito y cosecharás un carácter; Siembra un carácter y cosecharas un destino”

Charles Reade.

Introducción

Es fundamental desde edades tempranas sembrar confianza en los niños desde los diferentes contextos en los cuales estos se desenvuelven, esto les permitirá crecer con seguridad, con amor propio y hacia los demás, con valores los cuales les permitirán desenvolverse de la manera más correcta en una sociedad y los encargados de esta hermosa labor son la familia y la escuela ya que son estos dos contextos donde pasan la mayor parte de su vida y un aspecto que contribuye a la formación de personas integras es inculcando hábitos de vida saludable (alimentación saludable, ejercicio físico, lectura, descanso, buena higiene y en especial buenas relaciones interpersonales). Gracias a este proyecto investigativo se van a estipular estrategias educativas y pedagógicas para garantizar el desarrollo de hábitos de vida saludables en el contexto educativo rural de ambas instituciones educativas intervenidas.

La perspectiva emergente de la educación basada en el reconocimiento de las percepciones, los intereses y las expectativas de los adolescentes, se enfoca en la construcción del sujeto, desde la otredad dialógica, utilizando procesos de hermenéusis analógica y compleja (Beuchot, 2011; Morin, 2005) para comprender las realidades y transformarlas como sujetos histórico-sociales (Zemelman, 2005). Así mismo, desde la perspectiva de esta investigación, el desarrollo humano de una comunidad está dado a partir de una educación promotora de los valores postmaterialistas, propios de la autoexpresión, los cuales

se integran con las concepciones propias de la nueva ruralidad y el buen vivir (Inglehart, 2000; Rosas Baños, 2013).

Por consiguiente, el tema de esta investigación parte de considerar y estudiar, como fenómeno, el valor de la educación, al definir una perspectiva del cambio de sentido de la educación. Además, la investigación se ubica en el contexto de la Colombia rural, donde los adolescentes viven diversas problemáticas que dificultan su desarrollo humano, asociadas a históricas y precarias condiciones en materia de salud, educación y economía, alcanzando poca participación social, política y cultural, lo cual limita toda clase de oportunidades que mejoren la calidad de vida de las personas y de las comunidades rurales, en general. (Serna, 2020, p.22)

Los niños, niñas y adolescentes de las comunidades rurales muestran su punto de vista sobre la educación y la vida. Así mismo, estos puntos de vista o percepciones, son importantes en los intereses y expectativas de los adolescentes. No obstante, a ello, las prácticas educativas no tienen en cuenta los gustos, intereses y expectativas de los mismos, situación que desmotiva de manera preocupante a muchos niños, niñas y adolescentes frente a su formación académica. Esto agudiza más el momento evolutivo de los niños, niñas y adolescente, incrementando sus ansiedades y temores frente al futuro (Serna, 2020).

De este modo, un modelo educativo más personalista y humano debe considerar aspectos propios de la psicología, la sociología y la antropología que ofrezcan una perspectiva de educación que tenga en cuenta las percepciones, los intereses y las expectativas de los adolescentes para contribuir al desarrollo humano de las comunidades rurales del país. (Serna, 2020, p.25)

El estudio desarrollado por Unzueta et al. (2019), tuvo por objetivo el siguiente:

(...) elaborar un diagnóstico que revelara cuáles son las prácticas inclusivas que se realizan en un entorno escolar en relación con los estilos de vida saludable. Se llevó a cabo en una escuela de educación primaria de la periferia de la ciudad de Durango, México; y se utilizó un enfoque cualitativo de investigación de tipo observacional fenomenológico. Los resultados encontrados indican que los alumnos están en situación de exclusión y vulnerabilidad debido a las condiciones socioculturales de precariedad que tienen que enfrentar, por lo que resulta importante dar atención a la necesidad de mejorar las condiciones de salud, higiene y hábitos de estilo de vida saludable de los alumnos para que se den las condiciones para lograr conseguir bienestar capaz de conducir al desarrollo de su potencial humano. El diagnóstico que aquí se presenta generó los elementos necesarios para desarrollar un proceso de intervención fundamentado en la psicología educativa con un modelo de investigación-acción (p. 2).

Las conclusiones de los autores fueron que:

La escuela es para una inmensidad de alumnos su única oportunidad de promoción social, entendiéndolo por ello el cambio de los hábitos, la cultura, los conocimientos y en sí la ideología que el contexto social impone a los integrantes de su comunidad.

Pertenecer a un contexto sociocultural da fortalezas, pero a la vez también limita. No importa que se trate de un alto o muy bajo nivel, la condicionante que éste impone tiene esas dos características: de potenciar en algunos aspectos y la de limitar en otros. Es como el equipamiento biológico del que disponemos para el

desarrollo de la cognición humana, a la vez que nos dota para poder relacionarnos con el medio físico, nos limita para protegernos. (Unzueta et al., 2019, p. 20).

Con respecto a lo anterior, este estudio se relaciona con nuestra investigación ya que los objetivos van en la misma dirección, generar prácticas inclusiva en relación a los hábitos de vida saludables en el contexto escolar, los aspectos sociales son muy similares, se evidencian las mismas necesidades, una escuela que cumple un papel protector del niño ya que los padres están ausentes por motivos laborales y se evidencia la necesidad de generar espacios lúdico recreativos, culturales, buenos hábitos alimenticios, higiene personal para garantizar un desarrollo integral del estudiante.

Los problemas de salud que son relevantes actualmente en nuestra sociedad movilizan el interés de los investigadores acerca de este tema y reconocen la importancia de fomentar buenas prácticas en edades tempranas especialmente en el contexto escolar para mejorar los hábitos de vida saludable y de esta manera disminuir enfermedades no transmisibles como sobre peso, diabetes mellitus, hipertensión arterial y depresión. En relación al tema, se encuentra la investigación desarrollada por Menor (2017), quien realiza una propuesta educativa para la adquisición hábitos de vida saludables en niños. Su estudio tiene como objetivo evaluar la influencia educativa de escolares encaminados a potenciar hábitos de vida saludables. La autora argumenta que los hábitos de vida saludables son importantes en la prevención de las enfermedades. El ciclo escolar es la etapa más importante para mejorar la adquisición de hábitos de vida y que estos pueden tener una incidencia muy positiva en la edad adulta. Cuando se tenga conciencia de la importancia que tiene para una sociedad el fomento de hábitos de vida saludables en edades tempranas, se podrán garantizar programas para el desarrollo de estos con

miras a potenciar y desarrollar personas más saludables y socialmente estables para el beneficio y desarrollo de la misma.

Por otro lado, Cepero (2018), argumenta que:

Las preferencias de ocio de nuestros niños y jóvenes han cambiado en los últimos años hacia un modelo en el que la actividad física y el deporte han perdido cada vez más peso debido sobre todo a los avances tecnológicos. Esta situación ha provocado un incremento en el índice de obesidad infantil que se ha convertido en uno de los grandes problemas de la sociedad actual. (p.2)

Su proyecto tuvo como objetivos específicos: “conocer la situación actual en torno a la salud en edades tempranas; conocer y analizar el peso que le da el currículum al deporte y la salud; mostrar las diferentes propuestas y planes concretos para solucionar el problema” (Cepero, 2018, p. 6). Este tipo de investigación

“(…) se basa en el análisis de la realidad actual respecto a los hábitos de vida de los escolares españoles, poniendo el foco en la actividad física y la proposición de una respuesta a los problemas existentes en forma de Proyecto Deportivo de Centro” (Cepero, 2018, p. 2).

Además, Ibarra et al. (2019), en su investigación desarrollada con estudiantes adolescentes chilenos, tuvo como objetivo “analizar hábitos de vida saludable como el nivel de actividad física, tipo de transporte, horario de sueño, consumo de tabaco, alcohol y de comidas principales, dentro de una población adolescente perteneciente a centros educacionales de la Fundación COMEDUC, Chile” (Ibarra et. al., 2019, p.73). Utilizaron un diseño descriptivo de corte transversal, el cual arrojó que: “la mayoría de la población escolar adolescente tiene hábitos

de vida saludable poco arraigados, incluso aquellos cotidianos como alimentarse, dormir y caminar” (Ibarra et. al., 2019, p.80). Esta población escolar además presenta un:

(...) consumo de cigarrillos mayor al promedio de consumo nacional escolar y baja adherencia al hábito alimentario del desayuno. Estas características, entre otras, evidencian un estilo de vida que podría traer consecuencias negativas no solo a la salud física de esta población estudiantil, sino también un desmedro en su calidad de vida y autoestima. Se hace necesario tomar medidas, desde las más básicas hasta programas de promoción de la salud, que estén orientadas a mejorar la calidad de vida de los niños y jóvenes, y promover los estilos de vida saludable que impacten en la comunidad, con la finalidad de tener adultos sanos y activos. (Ibarra et. al., 2019, p.80).

En el contexto nacional, se realizó una revisión al estudio de Díaz y Muñoz (2013), que se refiere a la educación física y la promoción de hábitos de vida saludables en el contexto escolar. Los autores pretendían dar a conocer la posibilidad que tiene la clase de educación física de transformarse en un ambiente y/o espacio promotor de hábitos de vida saludables en el contexto educativo.

De la misma manera que en la presente investigación, los autores desarrollaron una metodología basada en la etnografía y hermenéutica. Estructuraron, aplicaron y analizaron algunas actividades en la clase de educación física, relacionadas con actitudes y comportamientos saludables de las categorías: autoestima, autoconcepto, autocontrol, dieta sana y actividad física. A manera de conclusiones y recomendaciones, se destaca la relevancia de la clase y del profesor en la educación de la salud. (Díaz y Muñoz, 2013, p. 94)

Esta investigación arroja algunas conclusiones como que los hábitos de vida saludable “no solo están conformados por una serie de actitudes y patrones conductuales aprendidos y orientados al cuidado y desarrollo de la salud, que al ser incorporados y mantenidos en la cotidianidad permiten el bienestar y la calidad de vida de un individuo, sino que también son resultado de una relación recíproca de conocimientos, actitudes, motivaciones y comportamientos familiares, sociales y culturales del contexto en donde se vea involucrado. (Díaz y Muñoz, 2013, p. 94)

El presente ejercicio investigativo tiene relación con estas investigaciones a nivel nacional e internacional, ya que hacen énfasis en la promoción de hábitos de vida saludables en el contexto educativo primordialmente en edades tempranas ya que es allí donde el aprendizaje sobre estos hábitos van a tener más relevancia y a propiciación por parte de los educandos, todos estos investigadores le apuntan al bienestar físico y emocional de los niños y jóvenes, reconociendo la importancia de generar programas o actividades que conlleven a los objetivos propuestos.

La educación que se les imparte a los habitantes de estas zonas rurales por parte del Gobierno nacional no solo debe ser en el nivel de básica primaria, se le debe garantizar todos niveles educativos y formativos para garantizar una calidad en la educación y al mismo tiempo un desarrollo integral del individuo. Se debe apuntar a profesionalizar a los hijos de las familias campesinas de nuestro país, en especial en temas que este proyectados al desarrollo económico del agro. Es indispensable que la educación superior llegue sin excepción alguna a todas las zonas rurales de nuestro país y que estos se apropien y le den el valor que la educación tiene para el desarrollo de la vida.

Otras propuestas en las que trabaja la Mesa Nacional están relacionadas con la adaptación de modelos educativos de diferentes culturas, contenidos pertinentes para cada región, infraestructura adecuada para la enseñanza, calidad educativa, permanencia, educación en ciudadanía, desarrollo del campo y construcción de paz desde las regiones. (Serna, 2020, p. 28)

En este sentido, es importante mencionar la relevancia que tiene la implementación del Decreto Ley 882 de 2017, mediante el cual el Gobierno adoptaron *normas sobre la organización y prestación del servicio educativo estatal y el ejercicio de la profesión docente en zonas afectadas por el conflicto armado*.

En consecuencia, desde las consideraciones generales del artículo 22 de la Constitución Política, se establece que la paz es un derecho y un deber de obligatorio cumplimiento, el 24 de noviembre de 2016 el Gobierno Nacional suscribió con las FARC-EP el Acuerdo Final para la Terminación del Conflicto y la Construcción de una Paz Estable y Duradera.

Dentro del punto 1 del acuerdo Final de Paz se plantea la Reforma Rural Integral. Donde en el punto 1.3.2.2 establece que con el propósito de brindar atención integral a la primera infancia, garantizar la cobertura, la calidad y la pertinencia de la educación y erradicar el analfabetismo en las áreas rurales, así como promover la permanencia productiva de los y las jóvenes en el campo y acercar las instituciones académicas regionales a la construcción del desarrollo rural, el gobierno nacional creará e implementará el Plan Especial de Educación Rural, con miras a reducir la brecha educativa entre las zonas rurales y urbanas. Ese

mismo punto prevé que para el desarrollo del Plan Especial de Educación Rural, se tendrán en cuenta una serie de criterios, entre los cuales se encuentran:

-La construcción, reconstrucción, mejoramiento y adecuación de la infraestructura educativa rural, incluyendo la disponibilidad y permanencia de personal docente calificado.

-Promover la ampliación de oferta y la capacitación técnica, tecnológica y universitaria en áreas relacionadas con el desarrollo rural. (Serna, 2020, pp.29-30)

La educación es el principal motor para empoderar a la comunidad en sus procesos de desarrollo social y humano.

Esta investigación concatenó “diferentes perspectivas de la educación en el contexto rural y su importancia en el desarrollo humano. Se parte de la selección crítica de una amplia bibliografía publicada sobre las categorías (Serna, 2020, p.31)”: hábitos de vida saludable, escuela rural educación física y educación básica, salud. De igual manera podemos dimensionar y darle un reconocimiento a la educación:

(...) en el proceso del desarrollo humano en las comunidades rurales, resaltando a la comunidad rural desde sus tradiciones, valores, visión humanista y la importancia dada al medio ambiente, entre otros aspectos. De este modo, es posible repensar el desarrollo humano para las personas de las zonas rurales desde la educación.

Al considerar “el valor de la educación en el desarrollo humano de las comunidades rurales”, se aborda cada categoría o se combinan varias categorías, para luego generar dinámicas de integración compleja de la variedad de

posibilidades comprensivas e interpretativas que se van construyendo epistémicamente.

Entre los principales hallazgos del estado del arte vale la pena resaltar los siguientes aspectos:

Frente a la ruralidad se aprecian, básicamente, dos valoraciones opuestas. Una referida al poco desarrollo económico, bajo nivel educativo, escasos servicios de salud y precarias condiciones de vida de sus habitantes. La otra valoración es positiva, resaltándose aspectos como las costumbres y tradiciones de sus pobladores, la sana relación con el medio ambiente, la dedicación al trabajo y la familia (Andrade, 2011). Particularmente, en la década de los setenta, aparecen trabajos como el de Halpern (1973) quien plantea la evolución de la población rural, desde el modelo desarrollista económico a partir de la tecnificación como proceso en la agricultura. Luego, Hernández (2013) señala un cambio profundo y radical frente a la ruralidad desde mediados o finales de los años noventa, donde se pasa de la agricultura familiar y tradicional al nuevo paradigma de la agroindustria, y estos cambios tecnológicos y productivos generan recomposiciones simbólicas en las comunidades rurales. De tal modo que la población rural presenta una serie de vulnerabilidades, por ejemplo, para Jurado y Tobasura (2012) las expectativas laborales y familiares, junto a la identidad de los jóvenes de los territorios rurales, tienden a construirse sobre el imaginario de la ciudad, presentándose la migración de jóvenes habitantes de los territorios rurales. (Serna, 2020, pp.31-32)

Como lo mencionan los autores es una realidad inevitable debido a que los mismos padres le dicen a los jóvenes que el campo ya no es lo mismo, que deben buscar otras alternativas para sobresalir y surgir en todos los aspectos.

En torno a la educación y al desarrollo de las comunidades rurales, Alarcón (2010) plantea que a raíz de la visita del Banco Mundial y de las sugerencias para intervenir las problemáticas socio-económicas encontradas en las poblaciones de las zonas rurales de Colombia como el alto índice de analfabetismo y su precaria calidad de vida, los gobiernos colombianos de principios del siglo XX intentaron generar un proceso de modernización tanto en las ciudades como en el campo. (Serna, 2020, pp.32-33)

Era notable la deficiencia en educación en Latinoamérica, es allí donde se ponen sobre el papel algunas propuestas para mejorar la calidad educativa en especial en la zonas rurales, como el modelo de escuela nueva que: “fue diseñado por Vicky Colbert y Hernán Mogollón a mediados de los años 70 con el objetivo de proveer una educación primaria completa y mejorar la calidad de las escuelas rurales de Colombia” (Serna, 2020, p. 33), en especial las escuelas donde el docente debe atender todos los grados con sus respectivos estudiantes en un mismo espacio, garantizando una calidad en la educación y promoviendo valores como el compañerismo, la responsabilidad, el respeto entre otros.

Se evidencia que el modelo de escuela nueva desde esta década sigue siendo la misma y no haya sufrido transformaciones positivas en su dinamismo académico.

Particularmente, en las zonas rurales el docente debe establecer un diálogo recíproco entre el conocimiento escolar y los saberes culturales del estudiantado. En este orden de ideas, Vera et al. (2012) plantean que el profesor rural debe tener

conocimiento de la diversidad cultural y saber apreciar la cotidianidad en la cual se mueven sus estudiantes, rescatando los valores culturales del contexto, siendo innovador en sus prácticas y estimulando el conocimiento de sus estudiantes.

Además, deben considerarse las condiciones de las comunidades rurales para articular la oferta educativa, por lo cual la educación en el área rural debe acercarse a las problemáticas que enfrenta la población.

Por su parte, Atchoarena y Gasperini (2013) plantean que más del 70% de los pobres del mundo viven en las áreas rurales; donde la pobreza está estrechamente vinculada al analfabetismo y a las desigualdades frente a la calidad educativa. Por ello, para Orduna y Naval (2014) la educación es una forma de lucha contra la pobreza. En esto coinciden Formichella (2011), al retomar el trabajo de Sen (1998) y o plantear que la educación universal es un paso vital en el proceso de desarrollo, porque la educación permite al individuo invocar sus derechos, intercambiar ideas, obtener un empleo, cuidar mejor su salud y la de su familia. (...)

Por su parte, Ospina (2008) señala que una educación para el desarrollo humano debe basarse en una acción comunicativa que estimule el diálogo, la expresión de las necesidades, intereses y problemas, a partir de lo que cada uno es, siente y piensa. (...).

Freire (1970) expresa que se debe dar más importancia a la educación dialógica o conversacional que a la curricular, y agrega que la educación debe ser un proceso destinado a la liberación y el desarrollo de la conciencia crítica para llegar al desarrollo humano. (Serna, 2020, pp.33-34)

A pesar de lo anterior, entre las comunidades rurales aún se conservan diferentes valores humanos y culturales. En este mismo orden de ideas, Junguito et al. (2017) señalan:

(...) que los proyectos y los programas educativos que se implementen en los territorios rurales son el principal soporte para empoderar a la comunidad en sus procesos de desarrollo humano y social. Además, en relación con los valores y el desarrollo de las comunidades rurales aparece el trabajo de Rosas (2013), quien expresa que desde los años noventa se propone una corriente sociológica para el sector rural conocida como la nueva ruralidad, la cual promueve la autonomía, la identidad, el territorio, la autogestión y la autodirección del progreso de las comunidades rurales.

Como hallazgo, se resalta el vacío de información, o la falta de trabajos que interpreten el valor dado a la educación en el proceso del desarrollo humano en los contextos rurales, a partir de la identificación de las percepciones, intereses y expectativas de los adolescentes. Al utilizarse indicadores intangibles, se evidencia que: La nueva ruralidad genera el progreso autónomo, donde el entorno comunitario produce redes de sentido desde las relaciones culturales y humanas. Por lo tanto, el giro educativo hacia las percepciones, los intereses y las expectativas de las personas es un componente de un proceso singular en el desarrollo humano rural. (Serna, 2020, pp.35-36)

Otro indicador que describe el mal comportamiento de la educación en el campo es el porcentaje de hogares con bajo logro educativo. En el año 2015, se indicó que el 82,2% de los hogares de las áreas rurales presentaban un bajo logro, con una diferencia abismal de 43,6% respecto a los urbanos. Junto a este

comportamiento, también es pertinente indicar que el 20,1% de la población rural se encontraba en condición de analfabetismo frente a un 6,2% de la urbana. “En este sentido, urge crear una estrategia de alfabetización de adultos para las áreas rurales dispersas. Los modelos actuales están pensados desde la educación formal y urbana, por lo que son incapaces de llegar a las áreas rurales más profundas” (Universidad de la Salle, 2019, p. 31); a la par con políticas públicas que posibiliten la permanencia en el campo y se conviertan en un incentivo a la culminación de las trayectorias educativas. (Rendón y Gutiérrez, 2019, p. 30)

La base de una sociedad son sus habitantes y es por ello importante garantizar una educación de calidad, incluyente y que le apunte al desarrollo íntegro del ser a partir de hábitos de vida saludables, entre tantos sueños que los docentes tienen es ofrecer a nuestra sociedad hombres de bien, que contribuyan al bienestar y desarrollo del pueblo, personas forjadas en valores y con el don de servicio para con los demás, este desarrollo es bien sabido que se inicia desde el núcleo de una sociedad, el cual es la familia y se complementa en la escuela, lugar donde el niño debe ir a ser feliz, donde aprenda a socializar con los demás a través del juego y actividades deportivas y culturales, donde el profesor sea ese puente que permite transitar a estos pequeños seres hacia un futuro lleno de amor y paz.

La educación transforma una sociedad y los países desarrollados lo saben ya hace muchos años, para ellos es vital desarrollar un sistema educativo óptimo que garantice una educación de calidad la cual se debe ver reflejado en ciudadanos íntegros que aporten al desarrollo de su país, desafortunadamente muchos países, aun sabiendo el poder que tiene para una nación la educación no hacen el más mínimo esfuerzo por estructurar sistemas educativos sólidos y le dan prioridad a otros asuntos, los países latinoamericanos entre ellos Colombia

cuentan con un educación de baja calidad debido que implementan o traen sistemas educativos extranjeros muy distintos a las realidades sociales de nuestro país, recordemos que unas décadas atrás Colombia tenía un porcentaje significativo de su población en la zona rural y está a disminuido considerablemente por la falta de oportunidades en el agro y, es allí donde estos pobladores se ven en la penosa obligación de abandonar las zonas rurales buscando más oportunidades en las ciudades, Colombia es un país agrícola pero los gobiernos no direccionan sus recursos a invertir en ello, por el contrario crean leyes que desfavorecen a estos pobladores llevándolos progresivamente a una disminución de calidad de vida de sus familias.

La educación en la zona rural es inoperante ya que el gobierno no crea las condiciones necesarias para que esta sea atractiva y de calidad para sus pobladores (campesinos), la inversión en infraestructura es mínima y las escuelas en su mayoría están en malas condiciones, los estudiantes del campo se quedan en muchas ocasiones sin la presencia de su profesor por que se demoran estos para ser contratados y en muchas ocasiones la distancia es mucha y la remuneración económica para los profesores es poca. La constitución política de Colombia establece garantizar una educación de calidad a todos los nacionales y vemos como esto solo queda en el papel ya que la realidad es otra y estos recursos destinados para la educación los invierten en las fuerzas militares.

La educación es la clave para poder alcanzar otros muchos Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Cuando las personas pueden acceder a una educación de calidad, pueden escapar del ciclo de la pobreza.

Por consiguiente, la educación contribuye a reducir las desigualdades y a lograr la igualdad de género.

También empodera a las personas de todo el mundo para que lleven una vida más saludable y sostenible. (ONU, 2016, p.1)

La educación es también fundamental para fomentar la capacidad de dialogo y no del irrespeto frente al otro, para que de esta manera se desarrollen personas más tolerantes y que contribuyan de manera directa a una buena armonía en sociedad. Por ello la importancia de pedir a nuestros gobiernos que prioricen a la educación de calidad en todos los rincones de nuestro territorio nacional, teniendo en cuenta las características de la zona rural y sus necesidades, se puede exigir a nuestros gobiernos para que garanticen una educación gratuita y de calidad especialmente para los grupos vulnerables o marginados, trabajar de la mano con el sector privado para que inviertan en programas destinados al desarrollo intelectual y personal a través de centros educativos especializados, con herramientas pedagógicas acordes a las necesidades. Y podemos invitar a las organizaciones no gubernamentales a trabajar con jóvenes y demás grupos vulnerables, con el fin de fomentar la importancia de la educación en las comunidades locales, a través de programas que busquen desarrollar o potenciar las diversas capacidades con que cuentan las personas.

Las metodologías que se han utilizado en las investigaciones educativas de las zonas rurales son diversas, depende en ocasiones del contexto y la pretensión del investigador, pero las más relevantes son: la etnografía, la investigación acción, el hipotético-deductivo y el dialectico crítico. Mucho de los estudios que han arrojado la mayoría de las investigaciones en este contexto muestran la falta de interés de inversión en calidad educativa, infraestructura, transporte, recreación y deporte por parte del estado, muestran además la percepción de los docentes, estudiantes y padres de familia, la cual es un abandono total por parte del gobierno

nacional, precarias condiciones de vida de los pobladores campesinos, el bajo rendimiento académico de los estudiantes de la zona rural.

El modelo educativo que más predomina en las zonas rurales es el de escuela de nueva o escuela unitaria donde todos los estudiantes de todos los grados comparten las diferentes actividades escolares orientadas a desarrollar habilidades físicas académicas y personales, donde una característica principal de este modelo es que los estudiantes socialicen desde el más pequeño hasta el más grande y que desarrollen una serie de valores para su formación integral, además, encontramos otros modelos como post-primaria, telesecundaria y en algunas escuelas se trabaja la educación tradicional, donde una docente orienta solo un grado con todas las asignaturas. Una de las diferencias más relevantes es la práctica que desarrollan los profesores ya que en la escuela unitaria muchas actividades escolares se deben orientar a todos los niños desde preescolar hasta quinto y, esto hace que se genere más empatía entre ellos, mientras que en la escuela tradicional las prácticas son repetitivas, como leer y escribir, colorear y dibujar.

La propuesta sobre los hábitos de vida saludable en el contexto rural es fundamental para mejorar la calidad de vida de los actores educativos de la región, ya que desde la básica primaria se puede generar una cultura sobre los buenos manejos de prácticas físicas y deportivas, alimentación saludable, buenos hábitos lectores, descanso de calidad y otros tantos factores que intervienen en la adquisición de hábitos de vida saludable, además esta propuesta pretende que las prácticas pedagógicas por parte de los profesores beneficien tanto a estudiantes como a ellos mismos ya que, un alto porcentaje de profesores llevan una vida poco saludable, su alimentación no es la mejor, sus prácticas deportivas y físicas no son las adecuadas y manejan un alto nivel de estrés debido a la cuestión laboral, familiar, social y personal.

Se encuentra algunas investigaciones que hablan sobre las consecuencias que se tienen cuando no se tienen buenos hábitos de vida saludable y la importancia que estos tienen para el bienestar de los actores sociales y al mismo tiempo hacen un llamado a las autoridades competentes para establecer estrategias que promuevan estos hábitos a través de diversas actividades culturales, deportivas, recreativas, talleres entre otros, estas investigaciones manifiestan necesidades pero no proponen soluciones concretas, en relación a este ejercicio investigativo el cual tiene como objetivo establecer estrategias educativas y pedagógicas para la escuela rural que promuevan los hábitos de vida saludable como medio para la gestión del aula rural multigrado, donde los estudiantes adquieran estos hábitos saludables y trasciendan a sus hogares, donde ellos sean los encargados de enseñar y motivar a sus seres queridos sobre la importancia de adquirir estos buenos hábitos.

Se debe tener en cuenta las limitaciones que se tiene en las zonas rurales cuando hablamos sobre hábitos de vida como por ejemplo la falta de profesionales en relación al deporte y a la salud, las distancias entre las fincas y las zonas pobladas, los factores socioeconómicos ya que muchos estudiantes deben ayudar en las labores de la finca para el sustento económico de la familia y esto conlleva en gran medida al desarrollo integral de los jóvenes, pero también se cuentan con algunos aspectos positivos para la adquisición de estos hábitos, entre los cuales contamos con: aire más saludable, frutas y verduras, las personas deben desplazarse de manera natural (caminar), las labores de campo generan un gasto energético mayor y esto hace que los índices de sobrepeso no sean altos, la calidad de vida en esta zona en comparación con la zona urbana es mejor ya que no se maneja tanto estrés como en una ciudad (cantidad de gente, tráfico de vehículos, robos entre otros factores), el respeto de los pobladores rurales hacia los demás es

evidente, y el amor por la tierra es enorme, esto permite que de una u otra manera sea mejor vivir en el contexto rural que el urbano a pesar de muchas limitaciones.

Capítulo III. Marco Teórico

“El principal objetivo de la educación es criar personas capaces de hacer cosas nuevas y no repetir lo que otras generaciones hicieron”.

Jean Piaget.

Introducción

Actualmente en nuestra sociedad los problemas de salud física y mental se han incrementado considerablemente, afectando el bienestar de las persona que lo padecen y a sus familiares, estas enfermedades se dan especialmente por muchos factores como la falta de ejercicio físico frecuentemente, malos hábitos alimentarios, estrés a causa de la carga laboral y/o cuestión económica, todo esto conlleva de manera negativo al desarrollo de las personas en la sociedad, por ello es importante generar programas que mejoren la calidad de vida de las personas, más actividades lúdico recreativas y deportivas, educación sobre como alimentarse saludablemente de manera económica, mejorar las relaciones familiares y escolares, desarrollar la inteligencia emocional desde edades tempranas para que los niños crezcan seguros de sus capacidades y no les de miedo equivocarse, enseñarle que equivocarse o fallar es una oportunidad para mejorar y eso indudablemente parte desde la crianza de los padres y el refuerzo de los profes en la escuela.

El desarrollo del marco teórico está dentro de las categorías hábitos de vida saludable, educación rural y prácticas pedagógicas. De estas categorías emergen unas subcategorías que permiten dar un mejor entendimiento acerca de la realidad que se abordó en el ejercicio investigativo, cada una de estas categorías permitirán una mejor comprensión de la problemática trabajada.

Hábitos de vida saludable

Por *habitus* Bourdieu (2001) entiende el conjunto de esquemas generativos a partir de los cuales, los sujetos perciben el mundo y actúan en él, y que han sido conformados a lo largo de la historia de cada sujeto.

Bourdieu (1995) afirma que cuando el *habitus* entra en relación con un mundo social del cual es producto, se encuentra "como pez en el agua". Así mismo, el autor plantea que en determinadas situaciones se puede producir una "histéresis de *habitus*", en la cual las disposiciones aparecen inadecuadas a las condiciones presentes, porque están ajustadas a otro tipo de condiciones. Para Bourdieu (2007, 2001), el *habitus* forma un conjunto de esquemas prácticos de percepción, apreciación y evaluación a partir de los cuales se generan las prácticas. (Higuita y Sanabria, 2014, párrs. 4-5)

Para el objeto de la presente investigación, se estableció que los factores más influyentes que determinan el nivel de hábitos saludables son: Bienestar, actividad física, alimentación saludable, descanso, buen hábito lector y relaciones interpersonales.

Bienestar

De acuerdo con Keyes (citado por Blanco y Díaz, 2005), el bienestar social es sencillamente "la valoración que hacemos de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad" (p. 583). La riqueza más grande que puede poseer una persona no es solo salud, además es la relación interpersonal que desarrollo en los contextos donde se desenvuelve. De acuerdo con el autor, desde la escuela el niño fomenta lazos de amistad con sus compañeros a través de las diferentes actividades orientadas por un mediador en este caso el profesor. Es la escuela el sitio más importante para moldear el carácter y la seguridad de un individuo, ya que es

allí donde pasa gran parte de su tiempo interactuando y aprendiendo de otras personas semejantes a él, pero al mismo tiempo tan diferentes, van aprendiendo que las personas tienen diferentes gustos, sentimientos, pensamientos, actuaciones y es ello lo que nos permite interactuar en sociedad.

Actividad física

El concepto de actividad física suele ser confundido por muchas personas como ejercicio físico y en ocasiones por deporte, entiéndase la actividad física como toda aquella actividad que realizan las personas desde el momento de levantarse hasta el acostarse y requiere un gasto calórico mínimo por ejemplo (barrer, subir gradas, bailar entre otras diferentes actividades), el ejercicio es toda aquella actividad que tiene un objetivo como por ejemplo cuando se quiere mejorar la resistencia, desarrollar masa muscular, coordinación entre otras y el deporte hace referencia a todo aquel ejercicio físico que está regulado a través de un reglamento.

Según López (2009) define el “ejercicio físico como una actividad causada por la contracción de los músculos esqueléticos, mediante la cual se produce un consumo de energía superior a la que normalmente se origina en estado de reposo” (López, 2009, p. 9). Estos conceptos definidos por ambos autores tienen mucha relación con nuestro propósito investigativo ya que la actividad es una categoría relevante de los hábitos de vida saludable y es fundamental en el día a día de las personas, en todas nuestras actividades por muy sencillas que parezcan tenemos un gasto calórico y esto se llama actividad física, a través de las experiencias de los profesionales del deporte en especial de los educadores físicos en los contextos educativos no solo se debe realizar actividad física, además es necesario desarrollar ejercicio físico y la realización de diferentes disciplinas deportivas para mejorar o estimular los diferentes sistemas del cuerpo como (el sistema musculo esquelético, el sistemas cardiovascular, el digestivo entre

otros y desarrollar la parte mental), por ello es importante resaltar la importancia que tiene la educación física en el desarrollo integral del estudiante y posicionarla como el área más importante de todas.

Alimentación Saludable

El ser humano necesita cubrir un requerimiento diario de alrededor de 50 nutrientes para tener un adecuado estado nutricional y de salud, los cuales se obtienen consumiendo una alimentación suficiente, equilibrada y variada. Algunos de estos nutrientes son esenciales, es decir, el organismo no puede producirlos y debe recibirlos a través de la dieta (Vargas y Mena, 2006, p.3).

En el contexto rural de los municipios de Bugalagrande y Guacarí hablar de alimentación saludable es complejo ya que estas regiones tiene una serie de problemas socioeconómicos que no le permiten a sus habitantes adquirir productos ricos en nutrientes para garantizar un buen desarrollo físico y mental, se observa desde el programa alimentario escolar PAE, que la calidad de los desayunos tienen deficiencias nutricionales, pocas veces se les brinda a los estudiantes proteínas como la carne, leche y/o huevos, y la cantidad no es suficiente para suplir todo ese gasto calórico que tienen los estudiantes desde el momento que se levantan para arreglarse e ir a la sede escolar, muchos de estos no tienen en muchas ocasiones un taza de café o agua de panela para beber en el momento de salir de sus casa y/o fincas, y el refrigerio se les da a las 10:00 am, esto realmente no favorece en el proceso de desarrollo del estudiante a nivel físico ni mental.

Por otro lado, se puede evidenciar que la comunidad educativa (docentes, estudiantes y padres de familia) no poseen buenos hábitos alimenticios, comen alimentos empaquetados, bebidas artificiales y el consumo de frutas y verduras no es de sus gustos, esto provoca diversas enfermedades a nivel gastrointestinal, por tal motivo es primordial sensibilizar a los actores del

contexto escolar en transformar sus hábitos alimenticios para garantizar una mejor calidad de vida.

Descanso

Frecuentemente asociamos la idea de descanso con el sueño. Como señalan Lleixá et al. (2005):

El descanso, no se consigue, sin embargo, sólo a través del sueño, sino especialmente a partir de actividades relajantes y tranquilizadoras que no supongan excesivo desgaste de energía o excesivo esfuerzo de concentración mental o descontrol de movimientos corporales. Esto es preciso tenerlo presente especialmente al programar el descanso de los niños de cuatro a seis años, entre los que hay muchos que se niegan a dormir tras las comidas. (p.182)

En la educación infantil se deben establecer tiempos de descanso y actividad física equilibrados, en los cuales se den atención a las necesidades de los alumnos, con lo que podamos disminuir el cansancio, el estrés y generar un ambiente escolar de seguridad, confianza y estabilidad emocional, fundamental para los educandos en edades tempranas. Tanto a padres como a estudiantes se les debe realizar actividades de sensibilización sobre los beneficios de los hábitos de vida saludables, la importancia que tiene el descanso en el proceso de desarrollo físico y mental en edades tempranas, estos buenos hábitos se deben adquirir desde casa tempranamente para garantizar múltiples beneficios en los niños, por ello desde el trabajo de grado este aspecto tiene una gran relevancia porque reconocemos la influencia que el descanso tiene en el desarrollo intelectual de los estudiantes, están más activos y participativos en las actividades escolares.

Hábito Lector

Tanto la lectura como la actividad física, la alimentación saludable, el descanso, las relaciones interpersonales entre otras hacen parte de los hábitos de vida saludables, los cuales ayudan a las personas a desarrollarse a nivel físico, mental, personal y socialmente, de allí la importancia que tiene en habituar a nuestros jóvenes educandos desde la básica primaria en el mundo de la lectura mediante estrategias pedagógicas que sean divertidas y amadas por los estudiantes para una mejor apropiación de este hábito.

Actualmente son pocos los niños, jóvenes y adultos que no tienen o desarrollan el hábito lector y esto ocasiona poca argumentación en el momento del dialogo (baja capacidad intelectual), el sistema educativo debe generar estrategias para que este hábito se adquiera en edades tempranas y de esta manera desarrollar la inteligencia de los educandos, que los niños aprendan que la lectura no es parte de un castigo como se ha venido dando, sino por lo contrario que es un forma de ver el mundo a través de las letras. En una investigación desarrollada por Yubero y Larrañaga (2010), se encontró que el valor que los niños y niñas otorgan a la lectura, está relacionada con el “comportamiento lector y de los hábitos de lectura. Las chicas informan de niveles más altos de lectura que los chicos. En ambos casos, en chicos y chicas, sus hábitos lectores se correlacionan con los hábitos lectores de los padres” (p. 1). Los resultados son puestos a discusiones en relación con la importancia que tiene el contexto educativo y los profesores en la formación lectora.

Relaciones Interpersonales

Según Bisquerra (citado por Bello, 2019), una relación interpersonal “es una interacción recíproca entre dos o más personas” (p. 32). Son aquellas relaciones sociales que se gobiernan por las leyes e instituciones sociales. De acuerdo con el autor, la escuela el espacio más propicio

para generar buenas relaciones interpersonales y ganar confianza en los niños, que se sientan seguros en su forma de actuar y pensar, siendo el profesor como agente dinamizador de este proceso en construcción, debe garantizar actividades que generen vínculos afectivos y de seguridad en cada uno de los niños de manera personal y grupal. Las relaciones interpersonales es un aspecto fundamental en la generación de hábitos de vida saludables y es quizás uno de los más importantes sin dejar de lado los otros, ya que por naturaleza las personas somos seres sociales que debemos estar en permanente relación con el otro para generar espacios agradables para propiciar un buen desarrollo de la personalidad y así de esta manera poder ser evidencias en las costumbres o normas que se requieren para ser integrantes de una sociedad.

Desde la presente investigación, las relaciones interpersonales cumplen un papel importante ya que el entorno escolar es propicio para desarrollar este hábito, el cual tiene como objetivo generar empatía, alteridad, respeto entre otros valores a los estudiantes, docentes y padres de familia, una de las riquezas más grandes que debe tener una persona son sus relaciones con los demás ya que esta virtud puede generar confianza y credibilidad en la sociedad.

Los estudiantes de las instituciones educativas rurales se diferencian ante los estudiantes de la urbe gracias a la forma de tratarse a sí mismo y a los demás, son personas respetuosas con sus padres, profesores y demás actores de la comunidad, poseen muchos valores y muestran deseo de superación, son más cooperativos y siempre buscan lo mejor para los demás.

Prácticas Pedagógicas

Es importante destacar que en toda acción educativa está en juego un conjunto de valores que sustentan fines, que a su vez corresponden a una imagen de hombre en una sociedad determinada y que se difunden, de manera sistemática y metódica. Lo que orienta y sustenta a la educación es la finalidad, es la respuesta

al ¿Para qué educar? No hay sociedad que no tenga un perfil humano acorde con los intereses predominantes, a la cosmovisión que se acepta como representativa del colectivo que es la que se entrega mediante la acción pedagógica a las generaciones de relevo (...) Una mirada a la historia de la educación muestra cuales fueron los valores predominantes: Los griegos educaron para el logos. Los romanos para el orden. La edad media para la santidad. El renacimiento para la individualidad, la edad moderna para la productividad. (Díaz, 2006, p. 92, citando a Donoso, 1999)

Capítulo IV. Metodología de la Investigación

“(…) la educación ha de mantener una permanente reflexión crítica sobre los valores de la vida social vigente y el fundamento de la educación, lejos de dogmatismos, visiones parcializadas, o condenas generalizadas.” (Gervilla y Pérez, 2012, p.245)

Introducción

El contexto del estudio se orientó a los hábitos de vida saludables en el medio rural y las relaciones internas y externas que le afectan de manera directa o indirecta los procesos en el contexto escolar, lo que genera una singularidad en el quehacer del docente rural, expresado en aprendizajes que se asocian a aspectos que van más allá de lo académico y de las posibilidades, elementos, recursos materiales, y locativos, con los cuales puede apoyarse.

En este sentido son los hábitos de vida saludables un factor fundamental en el desarrollo de una comunidad, donde se presentan vivencias, emociones propias y ajenas, dadas a nivel individual y colectivo en un contexto específico (zona rural montañosa), complejo donde la cultura, las relaciones con los demás, la política y otras condiciones particulares del medio demandan del docente y de las personas que le rodean unas posibilidades diferentes de desarrollo, aprendizaje en el aula y fuera de esta y de innovación constante en el escenario rural.

Este estudio se orientó a la base del siguiente problema de conocimiento ¿De qué manera se pueden establecer estrategias educativas y pedagógicas para la escuela rural que promuevan los hábitos de vida saludable como medio para la gestión del aula rural multigrado en las instituciones educativas Ceilán (Bugalagrande) y General Santander (Guacarí)?

Partiendo del propósito de construir estrategias educativas y pedagógicas para la promoción y mejoramiento de los hábitos de vida saludables en la escuela rural, por medio de la educación física, la alimentación, la lectura, las relaciones personales y la salud. En esta línea de

trabajo se identificaron experiencias y concepciones educativas en la escuela rural – multigrado – y escuela tradicional a través de las voces de los habitantes rurales en los municipios del centro oriente del departamento del Valle del Cauca, estos municipios son Bugalagrande y Guacarí. Sus relatos permitieron develar diferentes circunstancias en su cotidianidad en el marco de la dinámica docente rural, donde se puede identificar que tanta importancia les dan a los hábitos de vida saludables.

Diseño Metodológico

Figura 1

Metodología



Fuente. Elaboración propia.

Constituyendo el objeto de estudio se procedió a establecer el método, para lo que se utilizó un método cualitativo, se adoptó un diseño metodológico de *Investigación acción reflexión* según (Iafrancesco, 2013), el cual se aborda desde el paradigma crítico – reflexivo,

explicado, desde la dialéctica, la vida social y los cambios sociales con el objetivo de impulsar la participación activa de las personas que hacen parte de la comunidad y que logren el entendimiento y comprensión de sus problema, además, que también participen en la planificación de las rutas de acción, en la ejecución y evaluación de las mismas, y en la reflexión y sistematización de todo el proceso (p. 82).

En cuanto a la investigación-acción Talavera et al. (1998) afirman “desde el punto de vista de la investigación acción se concibe al profesor como una persona que es capaz reflexionar sobre su propia actividad docente, que puede identificar y diagnosticar problemas de su propia práctica” (p. 368).

El diseño metodológico los participantes son sujetos activos del proceso educativo en lo rural, la práctica pedagógica y la relación docente, la comunidad decantan en una serie de posibilidades para el sujeto objeto de estudio, el docente quien debe considerar diferentes aprendizajes del orden cognitivo, procedimental y actitudinal para una interacción asertiva en este escenario tan demandante, complejo y tan particular; lo que le facilita, tanto al investigador como a la comunidad, realizar un análisis de carácter reflexivo de la realidad, generar cambios o afianzamientos en la estructura del conocimiento y nuevas prácticas sociales y culturales.

De esta manera se indago sobre el propósito de la investigación-Acción, para lograr abordar la problemática desde la cotidianidad, con deseo de mejorar las practicas pedagógicas entorno a los hábitos de vida saludable, desde la reflexión y no de la imposición aportando información que guie a las decisiones efectivas hacia programas, planes y políticas a través de reformas estructurales apalancándose en las premisas: ¿Quiénes están sumergidos en la problemática tienen la autoridad moral para abordarla de manera natural? ¿El comportamiento de

las personas y la influencia por el entorno donde se encuentran? ¿La comprensión del fenómeno abordado?

Al respecto y según Hernández (2014), se tuvo en cuenta las fases esenciales de los diseños de investigación-acción, estas son: observar, construir alrededor del problema con una mirada reflexiva mediante el análisis y la interpretación hacia la intervención del problema abordado, por lo que el diseño orienta a la participación activa sobre lo que se, como, por qué y el para qué se hace. El proceso metodológico se orientó a la luz de las siguientes fases que propone la investigación-acción-reflexión, de acuerdo con la figura 2:

Figura 2

Fases de la investigación acción-reflexión



Fuente. Elaboración propia.

Procedimiento Metodológico

El desarrollo del método implica una serie de procedimientos que permiten imprimir un “sello” de rigurosidad a las investigaciones, para el acceso al escenario, la estancia en el escenario y la respectiva retirada como tres momentos estructuralmente obligados de transitar, a continuación, se desarrollan los momentos del diseño metodológico adoptado:

Fase de Análisis y Reflexión Teórica

Como se puede observar en la figura 3, para el análisis y la reflexión se realizó construcción epistemológica de la problemática o fenómeno de investigación (Iafrancesco, 2013) mediante la profundización de antecedentes y estado actual de la temática, conceptualización del estado del arte y marco teórico enmarcado en el objeto de estudio el cual corresponde a las prácticas pedagógicas rurales visibilizadas en los hábitos de vida saludable.

Figura 3

Fase de análisis y reflexión teórica



Fuente. Elaboración propia.

Fase de Acercamiento al Escenario- Sede Rural

El acercamiento se dispuso de una preparación previa en la cual se elaboró entrevista semiestructurada y observación participante Garcia et al. (citado por Vitorelli et al., 2014) con el rigor metodológico (ver validación de instrumentos), para entrar con seguridad haciendo uso de diarios de campo en torno a la reflexión crítica de fortalezas y limitaciones de los hallazgos encontrados, para tal propósito se prepararon los diálogos y la manera de observar a la luz de

Vitorelli et al. (2014) quienes definen la manera de acceder a un grupo estudiado, alejándose de prejuicios e integrándose en él para la comprensión de significados (p. 76). Como se observa en la figura 4, el procedimiento se realizó con la participación de docentes en escenarios específicos pactados con anterioridad, para encuentro dialógico, elaboración de diario de campo como insumo para las reflexiones frente a la observación y la entrevista.

Figura 4

Fase de acercamiento al escenario - sede rural.



Fuente. Elaboración propia.

En esta fase se desarrolló la mirada crítica frente a las experiencias identificadas en la escuela rural y la problemática que enfrenta desde perspectivas pedagógicas, sociales, culturales y saludables. Lo que permitió la definición de potencialidades, oportunidades, las dificultades y riesgos que tiene el docente desde su experiencia en el entorno rural y urbano.

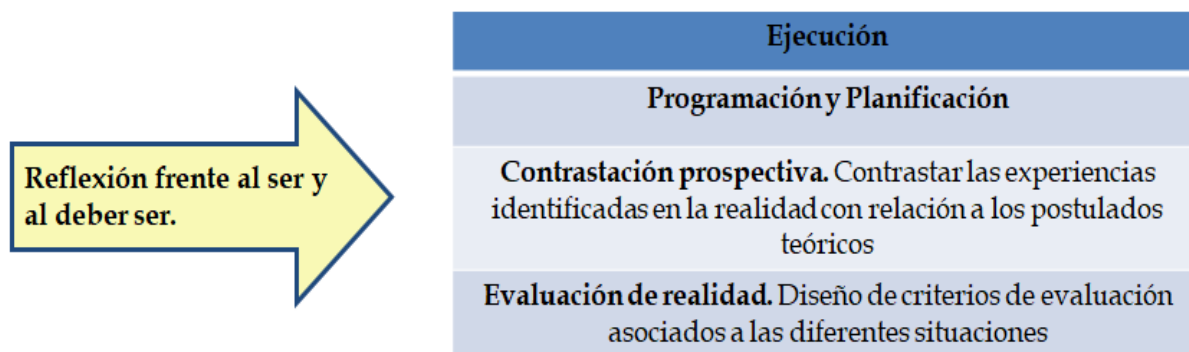
Fase de Reflexión Frente al Ser y al Deber Ser

Como se observa en la figura 5, esta fase se relaciona con la planeación y la ejecución, es aquí donde se contrasta la realidad. Consiste en ejecutar lo planeado metodológicamente y comparación de las experiencias identificadas en la realidad con relación a los postulados

conceptuales y teóricos a la luz de la experiencia y las prácticas de aula relacionadas por los docentes de las áreas rurales y urbanas.

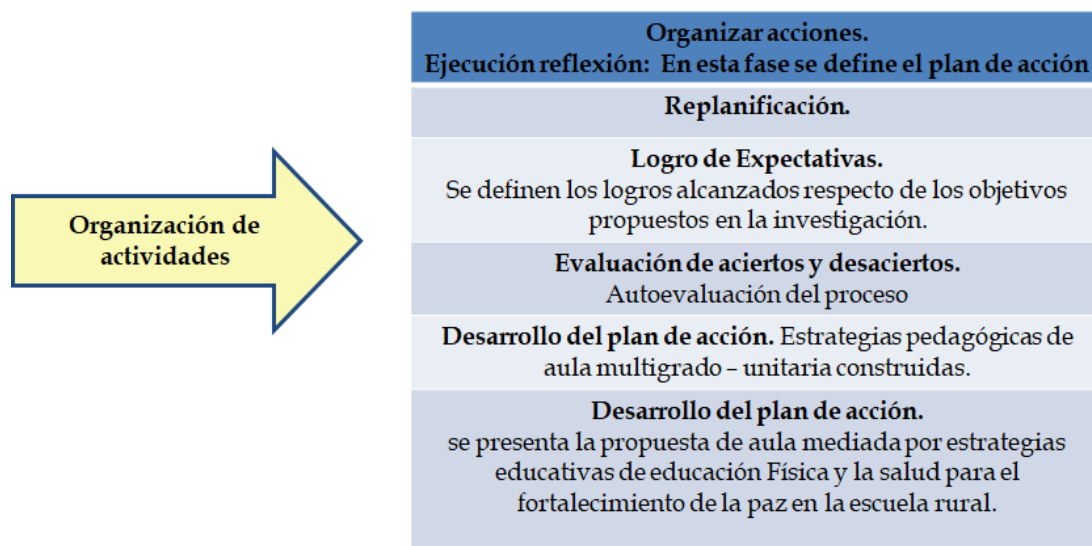
Figura 5

Fase de reflexión al ser y al deber ser



Fase para Organizar las Acciones

Posterior a la reflexión de acuerdo con las experiencias identificadas, se definió el plan de acción (como se observa en la figura 6), desarrollado paulatinamente, evaluando reflexivamente y de manera crítica el proceso alrededor de las expectativas en dirección al cumplimiento del objetivo general, el alcance de las metas propuestas, la realización de las estrategias de acción, el manejo y uso de los recursos, el control adecuado del tiempo, la eficiencia de las personas responsables y se presentó la propuesta de aula mediada por estrategias educativas de educación física y la salud para el fortalecimiento de los hábitos de vida saludable entorno a la escuela rural.

Figura 6*Organización de actividades**Etnografía, Método de Investigación Social*

La etnografía facilita la realización de acciones con determinada comunidad, con el fin de conocer y registrar datos concernientes a su contexto, cultura, costumbres, sustento alimentario, vivienda o lugar de refugio, vestimenta, creencias religiosas, elementos de transporte, economía, saberes e intereses, mejoran las relaciones en diversos espacios, en las instituciones educativas y las relaciones con el sector externo. El método etnográfico es un enfoque que genera muchos matices y riquezas tras el análisis cultural que realiza de las sociedades y comunidades.

Para Echeverría (1998) el conocimiento científico debe estudiarse como un fenómeno natural, entendiéndolo como lo que se manifiesta empíricamente en una sociedad, dándole el mayor reconocimiento al sujeto de la ciencia que es la sociedad. La filosofía científica como complemento de la epistemología llama la atención de los científicos y de las teorías científicas, ya que reflexiona sobre los métodos empleados en la investigación, el lenguaje científico, las teorías, los conceptos, los hechos, la explicación, las leyes científicas, la predicción, la racionalidad y el realismo.

“En el ámbito educativo, este enfoque permite analizar la dinámica escolar, así como conocer las diversas perspectivas y culturas de la comunidad escolar, siendo su fin principal la mejora de las prácticas escolares (Álvarez, 2008; Maturana y Garzón, 2015)” (Cotán, 2020, p. 84).

Según el Diccionario de la Real Academia Española (2019) la etnografía es el “estudio descriptivo de las costumbres y tradiciones de los pueblos”. De origen griego, Ethnos (pueblo) y Graphen (describir), se puede decir que actualmente existe un debate sobre las principales características del método etnográfico, fundamentalmente derivado, tal y como indica Axpe (2003), en la concepción de la etnografía como un método de investigación.

Para autores como Pujadas, Coma y Roca (2010) o Serra (2004), la etnografía es entendida desde una doble vertiente. Por un lado, la conciben como un método de investigación que centra su objetivo en el estudio de las unidades sociales con el fin de describir, reconstruir e interpretar la realidad desde un punto de vista analítico de la cultura, formas de vida y estructura social del grupo estudiado. Y, por otro lado, es entendida como el producto que surge a través de un proceso de investigación.

Desde el punto de vista de Pujadas et al., (2016), la etnografía se encuentra vinculada a un triángulo antropológico en el que confluyen tres variables: contexto, comparación y contextualización. Para estos autores, la etnografía surge a raíz de la información obtenida, realiza un planteamiento teórico comparativo que estimula y fomenta nuevos problemas e interpretaciones que deben obtener respuesta en investigaciones posteriores. Por otra parte, para poder comprender la

información obtenida e interpretada dentro de su contexto, la etnografía requiere de un meticuloso trabajo de contextualización histórica, política, económica y social. (Cotán, 2020, pp. 86-87)

La etnografía es un método investigativo que tiene como fin identificar una problemática social y proponer posibles soluciones desde la mirada del investigador, teniendo como referencia todas aquellas situaciones o experiencias de los actores de la comunidad, el investigador debe ser una persona con una serie de cualidades para hacer inmersión en ese grupo poblacional, generando confianza en ellos para que en el momento del dialogo se expresen las ideas o acontecimientos de manera más sincera y, de esta manera sea más fácil al investigador interpretar toda esa información.

Grupo poblacional

Se determinó una población de 10 docentes rurales en cuatro sedes de las instituciones educativas Ceilán (Bugalagrande) y General Santander (Guacarí).

Momento de Acercamiento a la realidad

Las técnicas empleadas para el estudio fueron entrevista semiestructurada, observación participante y diario de campo, con el propósito de realizar las indagaciones a los participantes elegidos, según el muestreo realizado en los escenarios pertinentes y acorde al objeto de indagación. Tales instrumentos se elaboraron teniendo en cuenta inicialmente revisión bibliométrica con el objetivo de conocer estudios realizados con anterioridad alrededor del objeto de estudio de la investigación, posteriormente se realizó búsqueda bibliográfica para la comprensión conceptual y teórica de lo que se iba a indagar, como era hábitos de vida saludable, en la educación rural.

Una vez comprendida la temática se realizó un análisis detallado de la misma y se definieron dos bloques relacionado con las características de los espacios académicos de los maestros y otro bloque relacionado con los hábitos de vida saludable en la escuela, las preguntas de la entrevista se centraron a una mejor elección y operacionalización de categorías que aportarían posteriormente información importante en la investigación, para poner en escena en el contexto educativo y ser puesta a consideración mediante proceso de validación.

Validación de Instrumentos

Instrumentos

En la tabla 1 se presenta el cuestionario con las preguntas 13 realizadas a los docentes para el desarrollo de la valoración de los expertos:

Tabla 1

Entrevista semiestructurada

Hábitos de vida saludables en la escuela rural Entrevista semiestructurada
<p>Objetivo general del proyecto: Construir estrategias de aula para la promoción y mejoramiento de la experiencia educativa del docente rural, por medio de la educación física y la salud, para el fomento del desarrollo creativo y la construcción de paz en la escuela rural.</p>
<p>Apreciado profesor el presente instrumento es una entrevista a profundidad para la recolección de información que permitirá en el marco del proyecto de investigación, reconocer sus percepciones alrededor de la práctica educativa, la información recolectada será utilizada con fines estrictamente académicos y en ningún momento se compromete su nombre o rol en este proceso.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuáles son los diferentes actos educativos que se llevan actualmente en la escuela? 2. Desde su perspectiva describa su quehacer cotidiano en la escuela. 3. ¿Cómo ha sido el desarrollo de sus prácticas pedagógicas? <ol style="list-style-type: none"> 3.1. ¿Cómo planifica su clase? 3.2. ¿Qué elementos tiene en cuenta? 4. ¿Con qué dificultades se encuentra el docente rural en su quehacer? 5. ¿Cómo gestiona el docente rural las dificultades en el contexto en que se desenvuelve? 6. Teniendo en cuenta la situación actual de la pandemia ubique su quehacer docente en la virtualidad y/o alternancia ¿Cuáles son las estrategias de comunicación e interacción con sus estudiantes?

7. ¿Qué fortalezas y dificultades presentan su quehacer cotidiano en la escuela al comparar los ambientes de aprendizaje presencial con el virtual?
<p>Apreciado profesor, a continuación, se desarrollarán las siguientes preguntas que fundamentan los siguientes temas juego, hábitos de vida saludable, quehacer cotidiano en la escuela.</p> <p>8. ¿Qué protagonismo le da usted al juego al interior de su quehacer cotidiano en la escuela en los diferentes temas a tratar?</p> <p>8.1. Desde su punto de vista ¿qué influencia tiene el juego en su quehacer cotidiano en la escuela?</p> <p>9. ¿Conoce usted qué son los hábitos de vida saludable? (Si no sabe, preguntar desde lo elementos que describen los hábitos).</p> <p>9.1. ¿Qué importancia tienen en los procesos de formación que se dan al interior de la escuela?</p> <p>10. ¿Tiene en cuenta en sus prácticas pedagógicas la promoción de hábitos de vida saludables?</p> <p>11. Desde su perspectiva ¿Cómo se dan los procesos de formación en hábitos y estilos de vida saludables en el contexto rural y en el contexto urbano?</p> <p>12. ¿Cómo puede su quehacer cotidiano en la escuela aportar a la transformación del entorno de sus estudiantes?</p> <p>13. Según usted ¿Cuáles son las oportunidades de mejora y las fortalezas que existen en el quehacer cotidiano en la escuela en el contexto rural y cuáles cree usted que se presentan en comparación con el contexto urbano?</p>
Observaciones generales:

Valoración por Expertos

A continuación, se mostrarán la valoración de los cuatro evaluadores para la validación del instrumento.

Tabla 2

Evaluador 1

Categorías	Mucho (3puntos)	Suficiente (2 puntos)	Poco (1 punto)	Nada (0 puntos)
1.Estructura general del instrumento		X		
2.Cantidad de preguntas		X		
3.Estructura y contenido de cada pregunta		X		
4.Interpretación de cada pregunta		X		

Observaciones del evaluador: Con relación a las preguntas 8 y 8.1 al preguntar qué protagonismo y qué importancia tiene el juego en su quehacer cotidiano, ¿no se está refiriendo a lo mismo? El estudio está enfocado a la ruralidad, la pregunta 11 hace alusión al contexto urbano y rural, ¿es algo que se quiere buscar dentro de la investigación o de pronto esta pregunta no aportaría al trabajo?

Tabla 3

Evaluador 2

Categorías	Mucho (3puntos)	Suficiente (2 puntos)	Poco (1 punto)	Nada (0 puntos)
1. Estructura general del instrumento	3			
2. Cantidad de preguntas	3			
3. Estructura y contenido de cada pregunta		2		
4. Interpretación de cada pregunta		2		

Observaciones del evaluador: De manera respetuosa se sugiere reducir la entrevista a 10 preguntas, que enmarquen el propósito del estudio, se podría combinar la 4 y la 5, 10 y la 11.

Tabla 4

Evaluador 3

Categorías	Mucho (3puntos)	Suficiente (2 puntos)	Poco (1 punto)	Nada (0 puntos)
1. Estructura general del instrumento	X			
2. Cantidad de preguntas		X		
3. Estructura y contenido de cada pregunta		X		
4. Interpretación de cada pregunta		X		

Observaciones del evaluador: Sin comentarios.

Tabla 5*Evaluador 4*

Categorías	Mucho (3puntos)	Suficiente (2 puntos)	Poco (1 punto)	Nada (0 puntos)
1.Estructura general del instrumento		X		
2.Cantidad de preguntas		X		
3.Estructura y contenido de cada pregunta		X		
4.Interpretación de cada pregunta		X		

Observaciones: Al realizar una entrevista en profundidad, no se tiene que preguntar qué opina usted, porque antes ya se ha socializado la intención de la misma por lo que debe de ser una construcción basada en un diálogo para alcanzar a comprender la realidad indagada.

Es así como la validación de la entrevista semiestructurada y la observación participante se construyó mediante juicio de expertos en sector de la educación, en principio se realizó la búsqueda de profesores con reconocimiento en la temática, formación de estudio doctoral y experiencia en pedagogía entre 10 a 20 años, en cuanto a la selección de la cantidad de jueces, se tuvo en cuenta a los autores Escobar y Cuervo (2008). A cada profesional experto en este tema se le envió por correo electrónico un escrito que contenía el resumen del estudio abordado, sus objetivos, propósitos y la contribución como experto. De la misma manera se les comunicó telefónicamente el procedimiento, teniendo en cuenta las características del método Delphi como valoración individual anónima.

De acuerdo con lo anterior, se consiguió de estos profesionales el consentimiento para participar telefónicamente y se enviaron por primera vez los instrumentos por correo electrónico explicando que se podrían modificar, agregar o eliminar preguntas de acuerdo al título de la investigación, el objeto de estudio, los objetivos y el método investigativo para que se existiera

consistencia interna, así mismo se explicó que las observaciones realizadas a los instrumentos eran vitales para continuar con el proceso de validación.

Una vez realizada la revisión de los instrumentos por los expertos quienes realizaron las sugerencias pertinentes en cuanto al número de preguntas y la forma de preguntar, se organizó el instrumento de acuerdo a dichas sugerencias dándole mayor objetividad a la consistencia interna de la investigación, para dar paso a realizar validez de constructo, de contenido y de criterio siguiendo la guía de Moriyama (1968).

Para lo que se seleccionaron cuatro expertos de diferentes regiones del país contactados por vía telefónica y se les dio las indicaciones para la valoración del instrumento, posteriormente se envió por vía correo electrónico explicando nuevamente el procedimiento entre lo que se interroga y el fenómeno que se aborda, la comprensión de las preguntas teniendo en cuenta el contexto sociocultural. También se aborda la precisión, pertinencia y direccionamiento de los interrogantes frente a lo propuesto como objeto de cuestionamiento, así como la construcción de las preguntas para la entrevista y la posterior evaluación crítica del apartado de observaciones. Así mismo se explicaron los criterios de Moriyama (1968) utilizados para la valoración los cuales son:

- Razonabilidad y comprensión de los diferentes ítems que se evalúan con relación al objeto de indagación que se quiere conocer.
- Sensibilidad a variaciones en el objeto de indagación, capacidad de los instrumentos para mantenerse dentro de las categorías propuestas por la investigación.
- Comprensión de suposiciones elementales, justificables e intuitivamente razonables teniendo en cuenta que cada ítem sea realmente necesario de estar en los instrumentos.

- Pertinencia de los componentes bien definidos, cada apartado debe estar claramente definido.
- Capacidad de los instrumentos para obtener datos factibles y conseguir la información requerida a partir de las respuestas obtenidas ante los instrumentos.

Cada experto debía fijar valor a los instrumentos de acuerdo a escala Mucho: 3, Suficiente: 2, Poco: 1 y Nada: 0. Por lo que los expertos fijaron puntajes con observaciones acerca de la forma correcta para preguntar de acuerdo a los criterios de Moriyama (1968). La calificación para los expertos se categoriza entre 0 y 18 puntos, pues son 4 ítems y los resultados se multiplican por 2 de modo que al sumar los puntajes permiten categorizar los instrumentos de la siguiente manera:

- Desfavorable: menos de 14 puntos, necesita replantearse.
- Favorable: de 14 a 16 puntos, son necesarias modificaciones.
- Adecuada: más de 16 puntos, no es necesaria ninguna modificación.

Una vez los expertos revisaron los criterios de valoración se procedió hacer reunión con cada uno de ellos para recoger las sugerencias a los instrumentos, los resultados se expresan en el siguiente apartado.

- Evaluador 1 realizó observaciones y le asignó un puntaje de 16.
- Evaluador 2 planteó sugerencias relacionadas con el número de preguntas y la consistencia interna asignó un puntaje de 20.
- Evaluador 3 luego de hacer una revisión exhaustiva dio un puntaje de 18.
- Evaluador 4 planteó sus sugerencias y asignó un puntaje de 16.

Posterior a la valoración de los expertos los cuales fueron mayores a 16 puntos, que significaba un planteamiento razonable, se dio continuidad a revisar nuevamente los instrumentos

para hacer las respectivas correcciones y revisar nuevamente con una mirada crítica, por tanto, se hicieron nuevos ajustes.

En concordancia con lo anterior, la población estuvo representada por docentes de las instituciones educativas rurales de los municipios de Bugalagrande y Guacarí. La muestra se conformó de manera aleatoria y sistemática para las técnicas utilizadas, correspondió a docentes de las áreas de primaria de las zonas rurales y docentes de secundaria, hasta la saturación de datos.

Entrevista semiestructurada

Teniendo en cuenta las recomendaciones de los cuatro evaluadores, se presenta la entrevista semiestructurada en el apartado de anexos.

Procedimiento

Inicialmente se tuvieron en cuenta las consideraciones éticas establecidas para el estudio como fueron la consecución del aval por el comité de ética de la Universidad Católica de Manizales, comprobación de los lineamientos establecidos para investigaciones de bajo riesgo, establecimiento de autorizaciones con los directivos de las instituciones educativas y adquisición de la base de datos de las personas que participan del estudio que según los criterios de: profesores con mejores relaciones personales y que pueden aportar de manera crítica, profesores que se caracterizan por una practicas pedagógicas significativas, profesores con más de cinco años de experticia, profesores que hayan trabajado en el contextos rural en la medida de lo posible, profesores de las áreas de los niveles básico, secundaria y media y que estuvieran de acuerdo con el estudio mediante consentimiento informado.

Posteriormente se realizó la ubicación de los actores participantes en el espacio de formación o por vía telefónica para que sea posible la autorización y posterior concertación de

cita, para la ejecución de la entrevista y para la elaboración de la ficha de observación, explicando los objetivos del estudio y la metodología a llevar a cabo, abordando el documento de consentimiento informado, en cual se explica que la participación es libre y voluntaria y que en cualquier momento puede dejar de participar, también se le explica que los datos personales del investigado serán confidenciales.

Para tal propósito el estudio se acogió a la Resolución 8430 de 1993, *por la cual se establecen normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud en Colombia*. Mediante esta resolución se establece el desarrollo de la actividad investigativa y las “acciones que contribuyan: al conocimiento de los procesos biológicos y psicológicos en los seres humanos” (artículo 4° de la Resolución 8430 de 1993). Además, estaremos sujetos a los principios de bioética y la Ley 911 de 2004, pues a lo largo de este proceso se respetará la dignidad de las personas, se protegerá la privacidad, sus derechos y bienestar.

Posteriormente se procedió a la aplicación de entrevista a profundidad con una serie de preguntas, y observaciones participantes, lo que permitió la comprensión del fenómeno abordado, sin desconocer los principios de pertinencia, conveniencia, adecuación, oportunidad y disponibilidad, con el fin de buscar información suficiente para la investigación. Teniendo en cuenta la selección de los actores que pudiesen dar información necesaria con relación al fenómeno abordado (pertinencia), las entrevistas se realizaron hasta adquirir información suficiente y necesaria para el desarrollo e interpretación del fenómeno (adecuación).

La búsqueda de información se realizó en espacios de común acuerdo con los participantes, ello con la finalidad de que la entrevista (conveniencia), se pudiese desarrollar sin ninguna interrupción por personas ajenas a este proceso, lo que posibilitó la realización de la entrevista en un tiempo establecido únicamente para ella (oportunidad) y el acceso de los

participantes a la entrevista se realizó de manera libre y voluntaria, con la debida autorización previa de las instituciones educativas (disponibilidad).

Las entrevistas fueron realizadas de manera individual y grabadas mediante audio, el promedio de tiempo utilizado por entrevista fue de 25 a 30 minutos, se entrevistaron a los docentes de las I.E. que mostraron interés en el proceso investigativo y se pasó a procesar y a analizar la información recolectada, inicialmente se transcribieron literalmente las entrevistas utilizando códigos asignados a los participantes (P1, P 2, P 3, P 4, P 5, P 6, P 7, P8, P9 y P10). La transcripción inicial se realizó en forma manual en documentos Word, teniendo en cuenta las expresiones originales de los participantes.

La observación de los participantes se desarrolló durante las jornadas académicas ya que es allí donde se puede observar con mayor claridad el comportamiento que tienen los docentes en relación con sus hábitos de vida saludables, se puede tener un contacto más directo y entablar una conversación sobre sus hábitos y costumbres en relación con sus actividades deportivas, alimentación saludable, tiempo de descanso, hábitos lectores y relaciones interpersonales.

Una vez se logró concretar la selección, el diseño, la validación y la aplicación de las técnicas e instrumentos, se recoge la información desde dos fuentes fundamentalmente, la información formal, con la cual se tiene una base epistémica compuesta de antecedentes, y postulados teóricos de soporte, esta información se configura a la base de categorías fundantes, es en este punto es donde se tiene consolidado el objeto discursivo de la investigación, toda vez se tiene las diferentes técnicas e instrumentos se recoge la información sustantiva, propia del escenario al cual se accedió previo proceso de planificación y ejecución donde se hacen acuerdos de tiempo, lugar, entre otros aspectos con los actores sociales coparticipes.

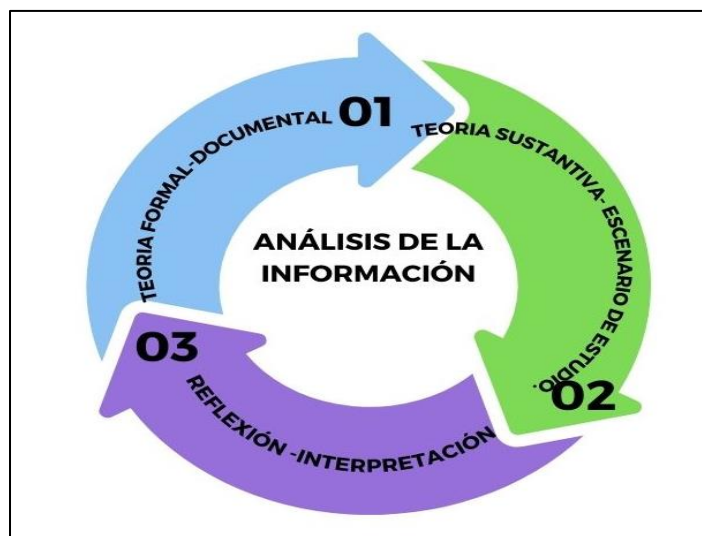
Finalmente, se llevó a cabo el procesamiento de los datos, así como con la categorización y codificación de los mismos para el posterior análisis y edificación de conclusiones y recomendaciones.

Análisis de la Información

El análisis permitió categorizar, clasificar, codificar y confrontar la información. El proceso superó el identificar las distintas maneras de habla o regularidades del accionar, principalmente trata de la representación o reconstrucción de los fenómenos sociales (reconfiguración de la realidad), en el marco del objeto de estudio representado en los relatos del docente en relación a sus prácticas educativas y fundamentalmente pedagógicas.

Siguiendo la clasificación más clásica, existen varios tipos de triangulaciones articuladas en torno a cuatro arquetipos básicos: (Denzin, citado por Rodríguez, 2016, p.293).

La investigación adoptó la triangulación de información o datos confrontados desde tres vertientes: la primera de información explícita, documentada, referentes teóricos; la segunda información sustantiva propia de la realidad indagada por medio de los docentes rurales; la tercera es la reflexión del investigador o equipo de investigación, quienes han apropiado las informaciones y pueden éticamente hacer una contrastación o confrontación objetivo para la construcción de sentidos. A continuación, se presenta la figura 7 del proceso de triangulación adoptado.

Figura 7*Análisis de la información*

Fuente. Elaboración propia

La codificación de datos se dio a través del programa Atlas ti.8 y a medida que se fue realizando el proceso de recolección de datos fueron emergiendo una serie de categorías relevantes sobre hábitos de vida saludables.

Capítulo V. Resultados

"Educad a los niños y no será necesario castigar a los hombres".

Jean Piaget (1896-1980)

Introducción

Hablar de hábitos de vida saludable no solamente hace referencia a la salud o el bienestar físico o corporal, sino también a la salud psíquica o bienestar mental, ya que procurar un equilibrio entre salud física y salud mental hace posible que la persona llegue a encontrarse mejor consigo misma y con el mundo que le rodea. Pero no es tarea fácil llegar a alcanzar este equilibrio emocional, pues el ritmo frenético de la vida laboral y familiar en el que las personas se ven envueltas obliga a adoptar ciertos hábitos que en nada favorecen a la consecución de una vida sana. (Facua, 2010, párr.1)

Hoy en día es viable tener una vida saludable por bastantes años, ello en tanto la persona se alimente adecuadamente, se ejercite constantemente, no fume, sea resiliente frente a los problemas o adversidades que se le presente. De la misma manera, en relación con el contexto laboral y escolar, son numerosos los malos hábitos que se aprenden y que tienen efectos negativos en la salud, como, por ejemplo, alimentos empaquetados, bebidas azucaradas, sedentarismo, falta de descanso entre otras más.

Resultados

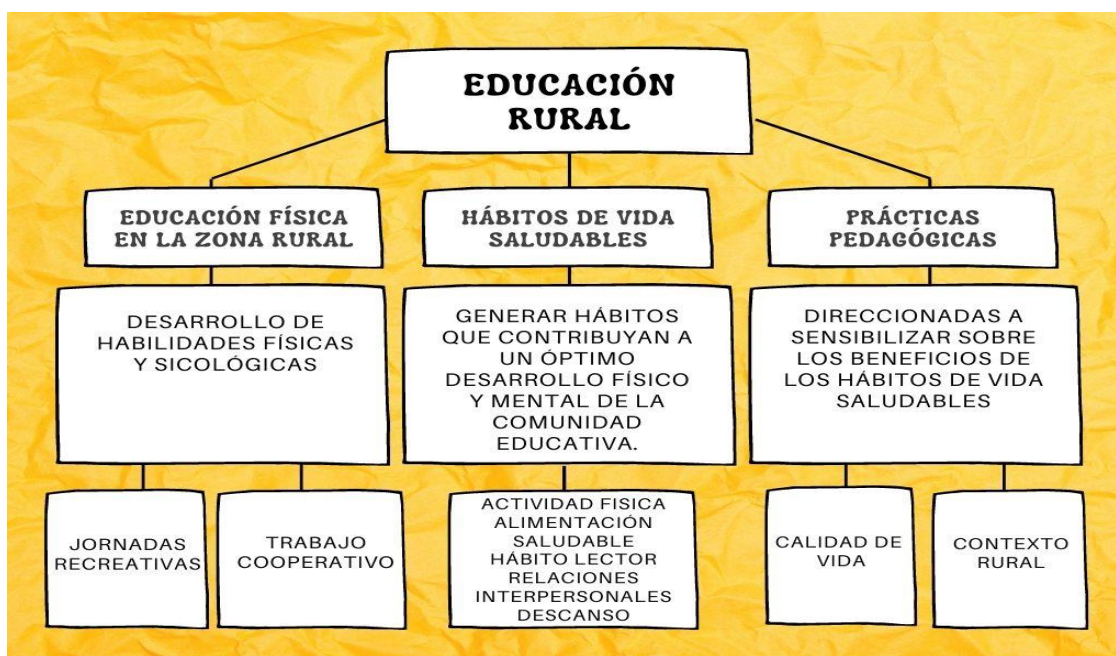
Durante este ejercicio investigativo se evidenciaron múltiples necesidades y falencias en el ámbito escolar en la zona rural montañosa en las I.E de ambos municipios, especialmente en el desarrollo de hábitos de vida saludables, lo que conlleva a ambientes escolares no saludables e inadecuados para el buen desarrollo integral de los educandos. En la primera parte de este

capítulo se encuentran las categorías emergentes y posteriormente los resultados obtenidos de acuerdo con cada uno de los objetivos específicos.

A través de los instrumentos de recolección de información, surgieron unas categorías que para la presente investigación resultaron significantes para la correlación con las investigaciones consultadas y el análisis de resultados, las cuales son: educación rural, educación física en la zona rural, prácticas pedagógicas y escuelas saludables.

Educación rural. El contexto rural ha sido sufrido el origen de la violencia de nuestro país y eso de una u otra forma a generado que los jóvenes deseen emigrar para las ciudades más importantes de nuestro país, sumándole a ello las pocas oportunidades que tiene el agro en la actualidad, donde notamos con preocupación cómo la identidad campesina se está perdiendo, nuestros jóvenes estudiantes ya no se sienten identificados como campesinos, no realizan trabajos de campo en sus respectivas fincas porque consideran que son muy difíciles y poco remuneradas.

Como se observa en la figura 8, el P3 argumentó que “El trabajo de campo es muy duro profe, especialmente cuando está pegando ese sol tan fuerte, mire que mi padre toda la vida a trabajao y solo tiene la finquita y eso yo no quiero para mi vida, además en la ciudad debe de haber más oportunidades para trabajar y mujeres bonitas jejejeje”.

Figura 8*Educación rural*

Fuente. Elaboración propia.

Actualmente, la educación en la zona rural ha sufrido una serie cambios negativos en relación a años anteriores, la calidad educativa en esta zona ha disminuido, la inversión en infraestructura es cada vez menor, el orden público desfavorece a un adecuado desarrollo de las actividades académicas entre otras situaciones. En el ejercicio investigativo que se está llevando a cabo se evidencia que esta categoría se relaciona de manera directa con otras ya que es allí donde se pretende atender una necesidad específica, el área de educación física recreación y deportes articuladamente con unas buenas prácticas pedagógicas deben contribuir al desarrollo de los hábitos de vida saludables en la población estudiantil.

Los planes de área y aula deben jugar un papel fundamental en la transformación del pensamiento para estos jóvenes estudiantes, ya que es responsabilidad del docente rural enamorar a sus estudiantes de la labor campesina y sensibilizarlos que el futuro de la humanidad está en las zonas rurales cuando de alimentación se trata (seguridad alimentaria), los gobiernos

de turno tanto municipales como departamentales y nacionales deben garantizar programas a la formación técnica sobre agricultura en estas regiones para permitir la estadía de su población joven e indirectamente garantizar la producción alimenticia para todo el territorio nacional.

Categorías Emergentes

La escuela rural se presenta como una realidad a tener en cuenta en el debate educativo actual ya que, pese a estar inmersos en un proceso de globalización pedagógica, los entornos locales emergen como una fuente con grandes posibilidades educativas.

(...)

Por otra parte, la escuela rural también puede ser entendida en la actualidad como una escuela única que actúa como foco cultural central de una población (Bustos, 2009; Domingo, 2014).

(...)

Nos referimos a un área curricular (EF) que ha sido menospreciada históricamente debido a su carácter motriz y eminentemente práctico, lo que cuestionaba sus posibilidades de aprendizaje cognitivo y, en consecuencia, generaba falta de interés social (Hirst, 1974; Hirst & Peters, 1970; García-Puchades & Chiva-Bartoll, 2018). En cambio, todo indica que esta materia ya trabajaba con muchos de aquellos principios que actualmente se plantean hoy como necesarios para llevar a cabo una educación de calidad, como la variedad de estilos de enseñanza para atender a la diversidad, el cambio de rol del profesorado y del alumnado, el

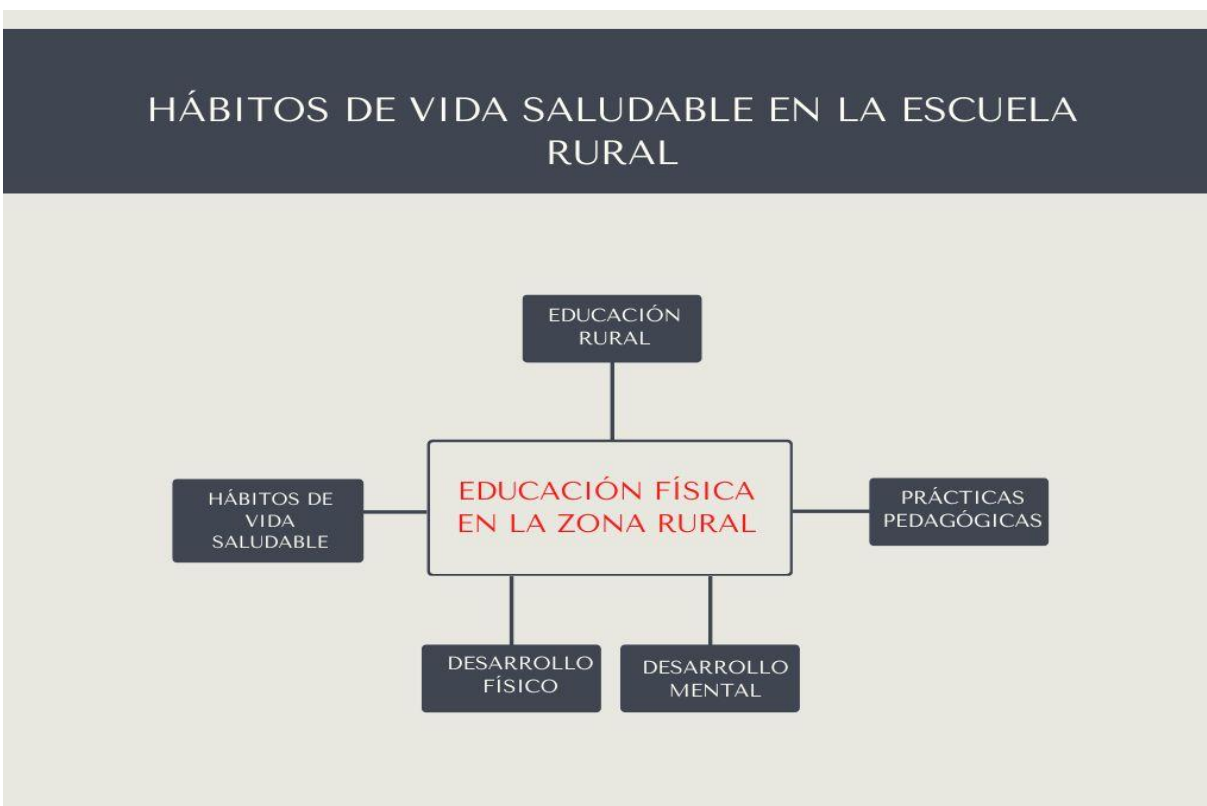
uso de las prácticas educativas, etc. (Blázquez, 2016; Devís-Devís, 2018; Kirk, 2010). (Ferrando et. al., 2019, p.604)

Vygotsky (citado por Ortega, 1992) define el juego como: “Un factor básico del desarrollo, un contexto específico de interacción en el que las formas de comunicación y de acción entre iguales se convierten en estructuras flexibles e integradoras que dan lugar a procesos naturales de adquisición de habilidades específicas y conocimientos concretos referidos a los ámbitos de los temas que se representan en el juego y a los recursos psicológicos que se despliegan en el mismo” (p. 160).

Al respecto, como se observa en la figura 9, el participante Milena Jaramillo de la I.E. Ceilán, mencionó que:

Es difícil orientar una clase de educación física cuando los materiales deportivos e implementos deportivos son insuficientes en la escuela y aparte de eso cuando uno posee muchos conocimientos sobre los deportes y la cantidad de niños de diferentes edades, mis respetos para los profes de educación física que trabajan bajo el sol y con agua.

Es la reacción de un profesor de la I.E. Ceilán de Bugalagrande. Es una realidad que las escuelas rurales están pasando por una precariedad grande, la ayuda del gobierno es deficiente en cuanto a materiales deportivos, infraestructura entre otras, además le sumamos que los docentes muchos de ellos no tienen las habilidades necesarias para direccionar una clase de educación física y las dejan de lado, desconociendo los beneficios físicos y mentales que estas tienen en el desarrollo de los estudiantes y en el especial de las relaciones interpersonales que desde allí se manifiestan.

Figura 9*Educación física en la zona rural*

Fuente. Elaboración propia.

El área de la educación física cumple una función relevante en el desarrollo o consecución de buenos hábitos saludables en la población estudiantil, en las zonas rurales en especial en la básica primaria, se evidencian mucha dificultad en este aspecto ya que allí predomina el modelo de escuela nueva o escuela unitaria donde un solo docente orienta todos los grados y asignaturas, muchos de estos docentes no tienen su perfil en el área de educación física, por ello no le da la importancia que este tiene y en las 2 horas semanales que tienen para su actividad física recreativa y deportiva solo los ponen a jugar lo que ellos deseen, por ello es que sus habilidades físicas motoras no son las mejores por la falta de estimulación en edades tempranas, al mismo tiempo se observa que su desarrollo cognitivo no es el mejor y esto se refleja en el bajo rendimiento académico, el amor por el deporte, pocas relaciones

interpersonales entre otros. Todos los docentes deben reconocer la importancia y los beneficios que tienen la educación física, recreación y el deporte en el desarrollo integral de los estudiantes, se debe incluir dentro de las prácticas pedagógicas estrategias que desarrollen todas las habilidades que requiere un niño para un buen desarrollo físico y mental, sensibilizar sobre la importancia de generar hábitos saludables en edades tempranas para tener una buena calidad de vida más adelante.

a. Prácticas pedagógicas. Estas constituyen un factor fundamental en el desarrollo de las habilidades físicas y emocionales de los estudiantes, cuando el docente tiene claro el impacto que tienen en sus estudiantes unas buenas prácticas pedagógicas direccionadas a mejorar hábitos de vida saludables se esmera por hacer de estas un medio para lograr alcanzar los objetivos trazados en los estudiantes, ya que es evidente y los estudiantes reconocen cuando un profesor prepara sus clases, con la alegría con que se orientan y esto marca la diferencia en relación cuando se llega a improvisar por parte del profesor, en las zonas rurales los estudiantes admiran y respetan al profesor, siendo este un punto de referencia para ellos, de allí la importancia que deben tener los profesores en educar con el ejemplo, deben siempre en sus prácticas pedagógicas resaltar la importancia de adquirir buenos hábitos de vida saludables para conseguir una buena calidad vida.

b. Escuela saludable. Cuando se refiere a escuela saludable es aquel lugar donde el estudiante no solamente va a socializar con niños de edades diferentes sino, a adquirir buenos hábitos de vida que le garanticen en un futuro una mejor calidad de vida desde distintos aspectos, físicos y emocionales, un lugar donde valoren la vida y a las personas que allí habitan, un lugar donde la persona encargada de orientar a todos estos protagonistas en el proceso educativo sea un guía y eduque con el ejemplo, que les enseñe la importancia que tiene la alimentación para desarrollar todos los sistemas que tiene el cuerpo humano, de la importancia que tiene la

actividad física y el deporte para estar bien física y mentalmente, donde nos enseñe que un tesoro valioso para una persona deben ser las relaciones interpersonales, y en especial la importancia de adquirir buenos hábitos lectores para desarrollar nuestra mente.

O'Byrne (citado por Lamus y García, 2003) afirma que “una buena salud apoya un aprendizaje exitoso. El aprendizaje exitoso apoya la salud. Educación y salud son inseparables. A lo largo y ancho del mundo, en la medida que promovemos la salud e invertimos en educación, se logra maximizar los beneficios” (p. 4).

Es importante generar espacios de aprendizajes óptimos para nuestros escolares en edades tempranas para que el aprendizaje sea más fácil de asimilar y propiciar un desarrollo humano, donde el niño a través de la escuela aprenda a socializar con sus semejantes, a jugar, a compartir, a descubrir entre muchas cosas más que genera el contexto escolar y en especial que aprenda que todos somos iguales y valemos por igual sin importantes nuestras diferencias físicas y mentales.

Desde el proyecto (los hábitos de vida saludables en la escuela rural) se busca generar espacios de sano esparcimiento, lúdica, recreación, deporte y cultura a través de actividades que generen en los estudiantes el deseo de adquirir unos hábitos saludables para el desarrollo personal y de los demás, espacios donde todos tengan participación igualitaria sin importar su creencia, religión, sexo, edad, condición económica y en especial si tiene algún tipo de limitación física o mental, un lugar inclusivo donde todos los escolares puedan soñar, disfrutar de sus actividades, despertar ese ser creativo que todos llevamos dentro, donde se emancipe el espíritu colaborativo frente al otro, que sean personas empáticas y busquen un desarrollo humano al servicio de su comunidad. El objetivo principal es establecer una estrategias educativas y pedagógicas en las instituciones educativas para que de esta manera se le garanticen estos espacios propios para un sano desarrollo del ser y así poder a través de las escuelas ofrecer a la

sociedad personas de bien, fundamentados en valores y que generen desarrollo y transformación social de calidad.

Se considera pertinente y oportuno en la actualidad que el sistema educativo sufra una transformación positiva donde el objetivo de la misma no sea servir a los intereses de unos pocos que pretenden mercantilizar la educación y beneficiarse de la misma, dejando a un lado el verdadero fin que esta tiene, el cual es formar personas felices que disfruten y anhelan vivir cada día al máximo, donde puedan socializar y compartir con los demás sin importar sus diferencias, donde prevalezca el respeto por sí mismo, por los demás y esto lo podemos conseguir atendiendo al llamado de los ODS, que es exigir a nuestros gobernantes educación de calidad para que se vea reflejado en los hábitos de vida de los habitantes.

La educación, es un derecho importantísimo para los niños y adolescentes de todo el mundo, (UNICEF, citado por Charry, 2019), y proscribire la discriminación, buscando la “igualdad de posibilidades y de trato para todas las personas en la esfera de la enseñanza” (UNESCO, citado por Charry, 2019, p.2). La escuela rural aún tiene brechas insatisfechas, carece de infraestructura propia, TIC's, poca capacitación a docentes y otros factores sociales y ambientales que no permiten que la educación brindada sea de calidad.

Estamos ante una diversidad social que tiende a la complejidad y que exige una respuesta a sus necesidades. Se vuelve “(...) necesaria una educación dialógica, abierta al contexto espacio-temporal sobre el que trata de intervenir. Esto quiere decir que tenemos que ampliar los espacios educativos hasta llegar a una educación permanente que tenga como destinataria a la totalidad de la comunidad” (Pérez, 2017, p.15).

La educación es un derecho universal, el cual todos los gobiernos deben garantizarlos a todos sus pobladores y en especial a los menos favorecidos como en el contexto rural de nuestro

país, por ello es indispensable exigir día a día este derecho fundamental para garantizar una mejor calidad de vida. Desde nuestro trabajo de grado se abordará unas categorías relevantes que tiene directamente relación con los hábitos de vida saludables que se deben generar desde los espacios escolares en la zona rural de nuestro país, estas categorías son: educación rural, educación física, hábitos de vida saludables, obesidad, juego y prácticas pedagógicas.

Un porcentaje significativo de docentes entrevistados manifiestan las dificultades que tienen en el momento de abordar la clase de educación física debido que no poseen materiales deportivos ni balones y que su perfil no es ese. El docente Harold Piedrahita de la sede Alfonso López Pumarejo de la Institución Educativa Ceilán, en palabras textuales manifiesta:

“Yo de deporte no se mucho, los dejo jugando fútbol a los más pequeño mientras trabajo con los niños de cuarto y quinto, después salen los más grandes a jugar para que no se golpeen ya que hemos tenido varios accidentes en la escuela cuando juegan todos juntos”.

c. El juego. El juego ha estado inmerso en el desarrollo físico, mental y emocional en las personas, este constituye un papel fundamental y ayuda a formar la personalidad de los individuos, se dice en términos coloquiales que cuando un niño se embarra o ensucia en la escuela es un niño feliz, esto tiene una gran relevancia porque a través de este el niño socializa con sus compañeros y en especial consigo mismo ya que le genera mucha confianza y autocontrol.

En palabras de Minerva (2002) el juego es una estrategia importante para conducir al estudiante en el mundo del conocimiento. Tuvo sus orígenes en Grecia y desde entonces se ha tomado como una de las formas de aprendizaje más adaptada a la edad, las necesidades, los intereses y las expectativas de los niños.

Se puede considerar el juego como una de las actividades más agradables conocidas hasta el momento, como una forma de esparcimiento antes que, de trabajo, pero del mismo modo podemos pensar que es una actividad de carácter universal, común a todas las razas, en todas las épocas y para todas las condiciones de vida. En relación con esto, los gustos y las costumbres en todo el globo terráqueo han evolucionado a la par, de la ciencia y la tecnología.

Desde una mirada multidisciplinaria podemos decir que abarca desde la filosofía, la pedagogía, la psicología, la sociología y la antropología porque todas tuvieron y tienen como sujeto de estudio a ese niño o niña, es decir, al hombre. La psicología y la pedagogía tienen como categorías básicas al estudiante y al aprendizaje, interconectados por el aporte didáctico. Podemos decir que la didáctica considera al juego como entretenimiento que propicia conocimiento, a la par que produce satisfacción y gracias a él, se puede disfrutar de un verdadero descanso después de una larga y dura jornada de trabajo. En este orden de ideas podemos manifestar que el juego favorece y estimula las cualidades morales en los niños y en las niñas como son: el dominio de sí mismo, la honradez, la seguridad, la atención se concentra en lo que hace, la reflexión, la búsqueda de alternativas para ganar, el respeto por las reglas del juego, la creatividad, la curiosidad, la imaginación, la iniciativa, el sentido común y la solidaridad con sus amigos, con su grupo, pero sobre todo el juego limpio.

El juego facilita el aprendizaje siempre y cuando se planifiquen actividades agradables, con reglas que permitan el fortalecimiento de los valores: amor, tolerancia grupal e intergrupal, responsabilidad, solidaridad, confianza en sí mismo, seguridad, que fomenten el compañerismo para compartir ideas, conocimientos, inquietudes, todos ellos -los valores- facilitan el esfuerzo para internalizar los conocimientos de manera significativa y no como una simple grabadora.

El estudiante al adquirir estos conocimientos en varias áreas favorece el crecimiento biológico, mental, emocional - individual y social sanos- de los participantes, a la vez que les propicia un desarrollo integral y significativo y al docente posibilita hacerle la tarea, frente a su compromiso, más dinámica, amena, innovadora, creativa, eficiente y eficaz, donde su ingenio se convierta en eje central de la actividad. Del mismo modo el juego como estrategia de aprendizaje no solo le permite al estudiante resolver sus conflictos internos y enfrentar las situaciones posteriores, con decisión, con pie firme, siempre y cuando el facilitador haya recorrido junto con él ese camino, puesto que el aprendizaje conducido por medios tradicionales, con una gran obsolescencia y desconocimiento de los aportes tecnológicos y didácticos, tiende a perder vigencia.

De acuerdo con Minerva (2002), el docente debe contar con tres características para involucrar el juego en sus estrategias metodológicas durante cada clase:

- 1- Ser innovador.
- 2- Ser inteligente.
- 3- Estar actualizado.

Cuando el docente desarrolla estas habilidades y las aplica en sus estrategias pedagógicas las posibilidades que los estudiantes potencien todas sus habilidades físicas y cognitivas son mayores, ya que reconocemos el impacto que ejerce el juego en el desarrollo de las personas y si es en edades tempranas su apropiación será mucho mejor, por ello es fundamental que los docentes de las zonas rurales le den la relevancia que el juego tiene en el desarrollo integral de sus estudiantes y se puedan evidenciar resultados desde otras dimensiones y no solo las cognitivas.

Como se observa en la figura 10, el participante P2, menciona que:

“El juego lo involucro todos los días porque me ayuda a canalizar todas las energías de los niños y noto que mejora las relaciones entre ellos desde el más pequeño hasta el más grande, ellos traen juguetes elaborados con sus padres y los teléfonos celulares no se les permite en la escuela”.

En la I.E. se deben garantizar a través de los POT (proyectos obligatorios trasversales) actividades orientadas a la lúdica, la recreación y el deporte para garantizar una formación integral del niño y esto lo debe realizar no solo los docentes del área de educación física sino todos los docentes a través de las diferentes asignaturas, que los estudiantes puedan hacerse participes de programas (si se tienen) deportivos, culturales o lúdicos que ofrecen las administraciones municipales.

Figura 10

El juego



Fuente. Elaboración propia.

El juego cumple un papel fundamental en el desarrollo de la personalidad de todos los seres humano, por ello es necesario involucrarlos en edades tempranas y es la escuela un espacio propio para estimular a los niños mediante el juego, generar espacios agradables donde interactúen con sus semejantes, ganen confianza, desarrollen buenos hábitos los cuales garantizarán una mejor calidad de vida. En palabras de un docente entrevistado (el profesor Javier) en la sede la virgen de la milagrosa nos argumenta:

“En mis clases procuro cuando iniciamos la jornada realizar actividades lúdicas que disponga de buena actitud y energía a los estudiantes, cuando están muy inquietos y no desean prestar atención, canalizo toda esa energía mediante juegos deportivos y competitivos, a ellos les gusta mucho y eso me funciona porque entran al salón con otra actitud para trabajar”.

Figura 11

PAE



Fuente. Institución educativa Bugalagrande.

En la figura 11 se puede evidenciar un desayuno escolar, el cual ofrece el PAE (programa alimentario escolar) consta de arroz, lentejas y agua de panela. En ocasiones ofrecen un desayuno con menos niveles alimenticios y esto de una u otra forma repercute considerablemente en el desarrollo cognitivo del estudiante (bajo rendimiento académico), teniendo en cuenta que

un porcentaje alto de estos estudiantes van a estudiar simplemente pensando en el alimento que desde las I.E. se les ofrece.

En palabras de un estudiante de grado 9° de la sede central de la I.E Ceilán expresa lo siguiente:

“Profe yo me levanto a las 5:00 am me alisto y no tomo ni café ni agua de panela porque no tenemos tiempo y en ocasiones no hay nada en la cocina, camino alrededor de 30 minutos para que me recoja el transporte y llegar antes de las 7:00 am al cole, empezar a estudiar con hambre es muy duro y antes de las 8:00 ya duele la cabeza y tener que esperar hasta las 9:30 am es muy difícil, estudiar con hambre es cosa de locos, llego a mi casa tipo 2:00 pm con una fatiga ni la verraca y rogándole a Dios que tengamos algo para almorzar, a veces no me dan ganas de seguir estudiando para ayudar en casa pero mi padre siempre me insiste sobre la importancia del estudio en la vida”.

Se evidencia que el PAE no garantiza un óptimo desarrollo nutricional en los estudiantes que están en un proceso de crecimiento. Los desayunos que llegan a algunas sedes unitarias son industrializados (leche, cucas, bocadillos y frutas), y peor aun cuando las frutas llegan en malas condiciones y se dan en abundancia en estas regiones (naranjas, bananos y mandarinas).

A través de los instrumentos de recolección de información, surgieron unas categorías que para la presente investigación resultaron significantes para la correlación con las investigaciones consultadas y el análisis de resultados, las cuales son: educación rural, educación física en la zona rural, prácticas pedagógicas y escuelas saludables.

d. Educación rural:

En la percepción común, lo rural se define por oposición a lo urbano asimilando este último a la vida en la ciudad bajo el paradigma de la industrialización y la

modernización. Lo rural, en cambio, es la vida en el campo, entendida como sinónimo de atraso, de tradición, de localismo.

Una mirada menos simplificada permite entender lo rural como el territorio en donde se dan formas particulares de utilización del espacio y relaciones sociales determinadas por la interrelación con la naturaleza y la convivencia con los demás pobladores (Mejía, 2004, citado por López, 2006, p.139).

Se considera a los pobladores rurales de nuestro país como personas analfabetas que solo deben saber producir el alimento para ser distribuidos en el territorio nacional, las garantías en muchos aspectos son mínimas, esto conlleva a una mala calidad educativa en sus pobladores, ya que los programas que deben garantizar desarrollo en este contexto no están bien estructurados o establecidos para beneficiar a estas familias campesinas.

La escuela rural posibilita que los hijos de los campesinos y campesinas accedan al sistema educativo. La escuela también es un espacio de integración social en el que se brindan oportunidades de crecimiento y progreso. Si no hay centros educativos o escuelas, las familias se verían en la necesidad de mudarse a ciudades ubicadas en la urbe o no enviarían a los niños, niñas y adolescentes a las clases.

Es relevante indicar que en varias ocasiones las escuelas rurales presentan retos o problemas para lograr cumplir con el objetivo de formar, dado que tienen que afrontar dificultades relacionadas con la infraestructura, el número de maestros asignados y la inasistencia de los estudiantes a causa de cambios climáticos o por encontrarse desempeñando labores en empleos temporales, son sólo algunas de tantas dificultades que tiene que atender día a día.

Prácticas pedagógicas relacionadas con los hábitos de vida saludable

Los diarios de campo constituyen una fuente importante de información de las prácticas pedagógicas de los docentes, para observar la relación que existe entre dichas prácticas y los hábitos de vida saludable.

Este diario de campo es de una de las sedes (Alfonso López Pumarejo), de la I.E. Ceilán, es del modelo de escuela de nueva con todos los grados y direccionado por un solo docente, en esta escuela se pudo observar la gran familiaridad y respeto que se tienen en el momento de realizar las actividades académicas, los niños de grados superiores le colaboran a los más pequeños, en el receso pedagógico todos juegan juntos y en ocasiones juegan de manera brusca, existen momentos de indisciplina muy normales donde existen niños, pero que el docente maneja muy bien. Cuentan con una minuta alimentaria industrializada (bolsa de leche, pan, bocadillo y fruta común), la cual no tiene los aportes nutricionales suficientes para garantizar un óptimo desarrollo físico y mental de los estudiantes.

Se le solicitó al docente una serie de actividades escolares con el objetivo de generar hábitos de vida saludables en los estudiantes y sus familias, esto a mediano plazo mejorará notablemente la convivencia en los niños, la manera de alimentarse y fomentar espacios lectores para que de esta manera los niños se apropien de los libros con que cuenta la escuela, hábitos de higiene entre otros.

Cuando se proponen objetivos escolares es sumamente importante tener en consideración que las prácticas pedagógicas conducen por el mejor camino hacia lo propuesto, estas prácticas tienen un papel importante en el desarrollo de las habilidades de los estudiantes y cuando se hacen de manera armónica, sincera y con respeto los resultados son más significativos. Desde el ejercicio investigativo y lo que se pretende alcanzar las prácticas pedagógicas son muy

relevantes ya que son los docentes los encargados de sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de adquirir buenos hábitos de vida saludables para tener una buena calidad de vida, considerando que las practicas pedagógicas no se dan solamente en el salón de clases sino, desde los diferentes espacios escolares donde interactúen el docente y el estudiante.

Caracterización de prácticas educativas docentes relacionadas con los hábitos de vida saludable

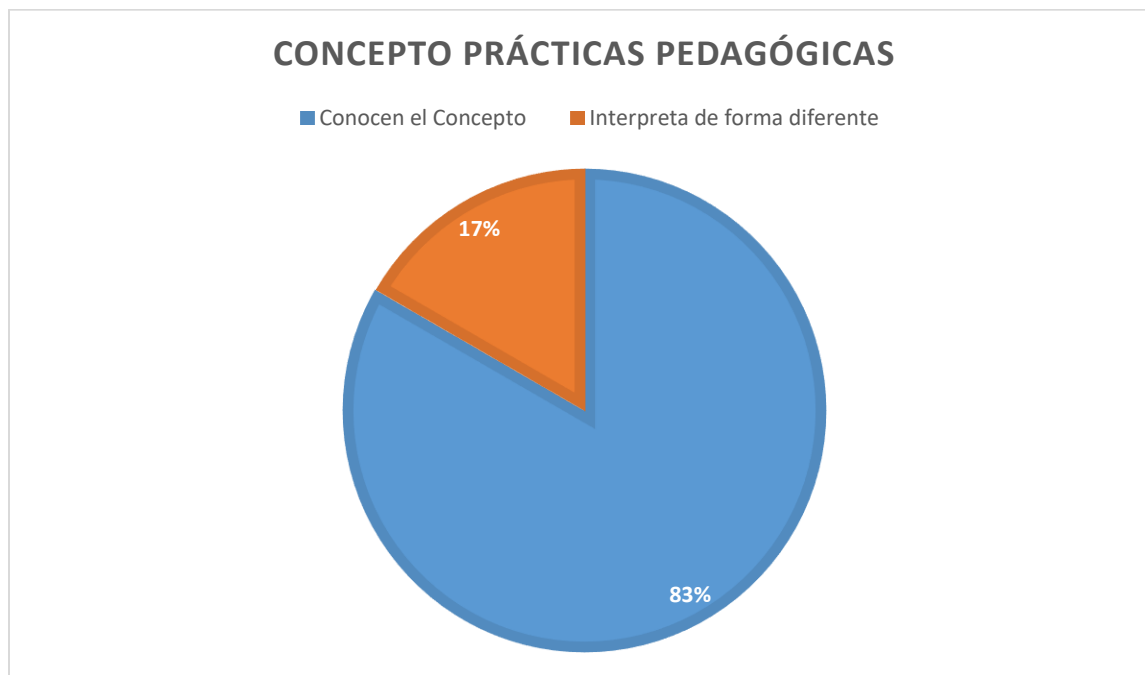
En referencia a las prácticas educativas de los docentes, se encontró que, en cuanto al concepto o definición de prácticas pedagógicas, el 83% de los participantes tienen interiorizado la definición, por ejemplo para la docente de la sede central de la I.E Ceilán, encargada de la asignatura de educación física nos define las prácticas pedagógicas como:

“La manera como desarrolla la clase mediante diversas actividades que buscan el objetivo que se plantea para la clase, además las buenas prácticas pedagógicas tienen mucho que ver con el trato que se les da a los estudiantes”.

Para el docente Efraín de la sede la cristalina las prácticas pedagógicas son:

“Las estrategias que utiliza el profesor para que los niños aprendan de manera lúdica y con mucha confianza”.

Solamente el 17% de los participantes interpretan el término como didáctica, como se puede observar en la figura 12. De manera general está muy claro el término, lo que nos indica que los docentes de aula multigrado de la zona rural saben cómo abordar las diferentes temáticas en el salón de clase con cada uno de los grupos y grados a su cargo.

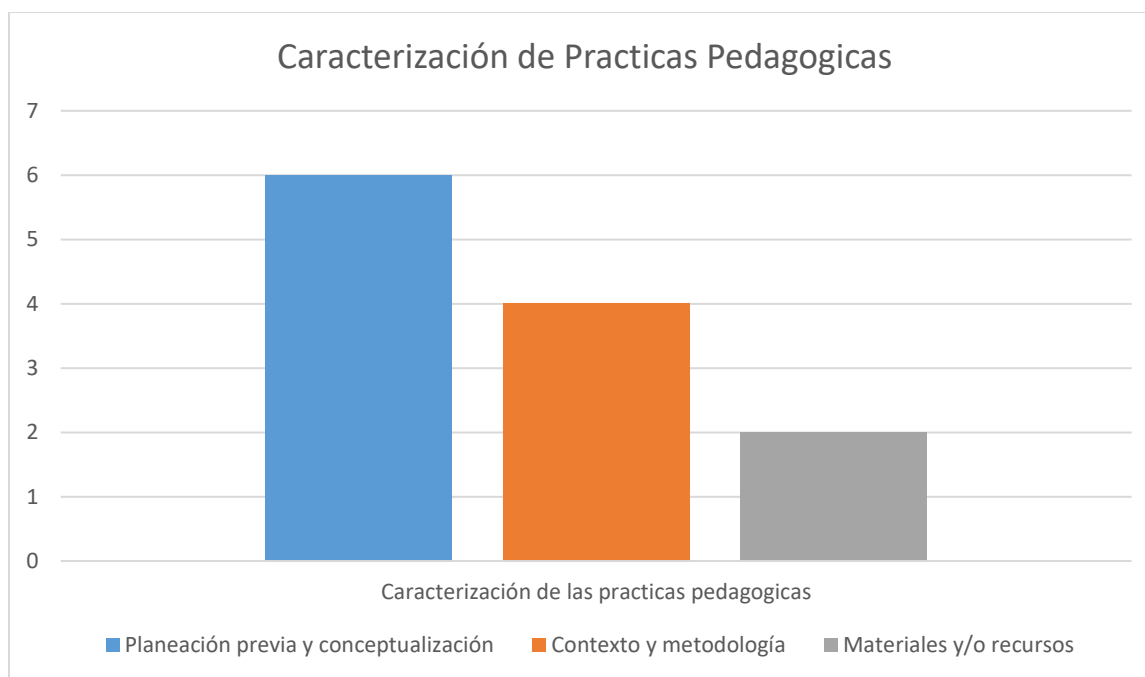
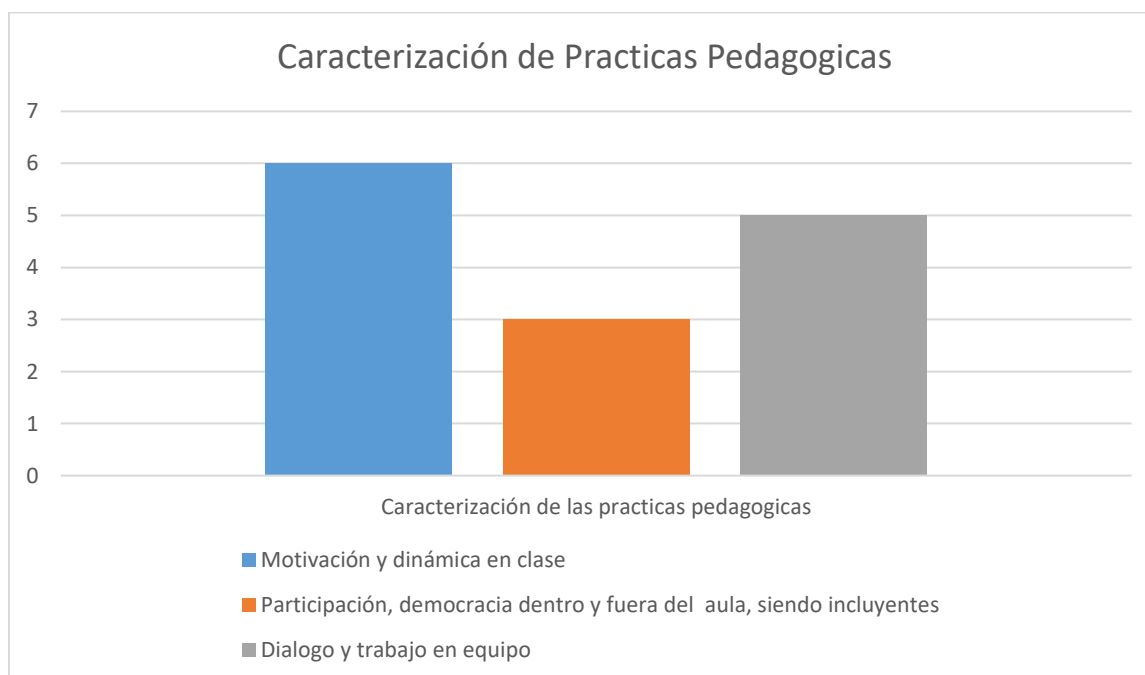
Figura 12*Concepto prácticas pedagógicas*

A continuación, resaltamos algunas de las definiciones que dan los docentes:

- “Todo el conjunto de actividades que se encaminan a enriquecer todo el proceso académico y formativo de los estudiantes” (P1).
- “Conjunto de acciones educativas, estrategias, metodologías, métodos y recursos a manejar para impartir y experimentar el aprendizaje en contexto (P2).
- “Escenario donde el docente interactúa con los estudiantes y aplica sus conocimientos y estrategias pedagógicas con el fin de formar integralmente al educando y reflexionar sobre su quehacer docente” (P3).

La educación ofrecida en la zona rural se caracteriza porque el discurso, los perfiles y los currículos escolares no se conectan con la realidad que se vive en el territorio, el cual tienen determinadas necesidades que la academia no ha logrado captar, afectando negativamente las prácticas pedagógicas y el éxito escolar y educativo (Zambrano, 2017). Situación que tiene

mucha coincidencia con lo que manifiestan los docentes de esta zona en relación que las prácticas pedagógicas se ven afectadas en gran medida por que se trabaja descontextualizada mente, el sistema escolar pretende evaluar a todos los estudiantes de manera similar sin tener en cuenta las diferencias de los contextos donde estos se desenvuelven, las prácticas pedagógicas argumentan algunos docentes no son las mejores debido a la carga académica que tienen por parte de sus I.E. y secretarías de educación departamentales y nacionales, por ello la importancia de fomentar estrategias que potencien el mejoramiento de las prácticas pedagógicas en los profesores para que estén busquen el desarrollo integral del estudiante, esto es oportuno y de manera inmediata realizarlos desde los primeros niveles escolares para que a un mediano plazo se vayan obteniendo buenos resultados. Con el ejercicio investigativo se pretende desarrollar buenas prácticas pedagógicas en los docentes de las sedes unitarias en el manejo de buenos hábitos de vida saludables de los estudiantes de la zona montañosa y que estos trasciendan a sus hogares y comunidad.

Figura 13*Caracterizaciones prácticas pedagógicas 1***Figura 14***Caracterización de las prácticas pedagógicas 2*

Las entrevistas arrojan una serie de características que manejan o emplean los docentes de aula multigrado de la zona rural con lo referente a sus prácticas pedagógicas, a continuación, las mencionamos:

1. Planeación previa y conceptualización.
2. Contexto y metodología.
3. Materiales y/o recursos.
4. Motivación y dinámica en clase.
5. Participación, democracia dentro y fuera del aula, siendo incluyentes.
6. Dialogo y trabajo en equipo.

Todo este proceso se concibe como auto reflexión que al final se convierte en el espacio de investigación y experimentación didáctica, logrando unas acciones que se ejercen desde la enseñanza- aprendizaje. Mediante los diarios de campo y la observación directa hemos detectado que en las sedes que están más cerca de la zona poblada los y las docentes realizan los trabajos en grupo, las clases las dan de una manera magistral en la cual los estudiantes están muy psico rígidos, utilizan material concreto, no utilizan rondas, juegos, manejo de espacios, lateralidad, ubicación espacial y la relación cuerpo salón o colegio.

En varias ocasiones se les ha indicado que hay que ubicarlos en el espacio en el que se encuentren y después en su material de trabajo, no lo realizan, no hacen pausas activas ni corrección de posturas (comentario docente del PTA).

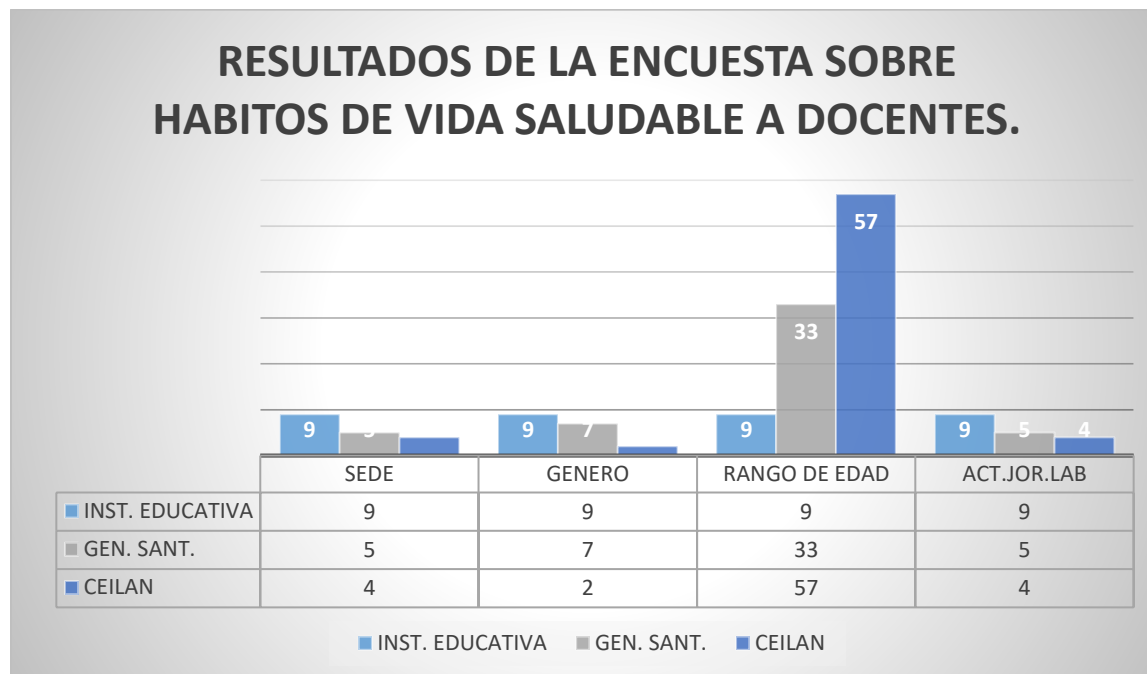
Análisis de la información relacionada con las situaciones propias de la práctica educativa para la apropiación de hábitos de vida saludable

Para el desarrollo del tercer objetivo específico, se analizaron los resultados de una encuesta direccionada a docentes para determinar cómo las situaciones o circunstancias de la

práctica educativa se relacionan con la apropiación de hábitos de vida saludable de los estudiantes. En primera instancia, se analizaron los datos sociodemográficos como edad, género, entre otros, como se evidencia en la figura 15:

Figura 15

Datos sociodemográficos



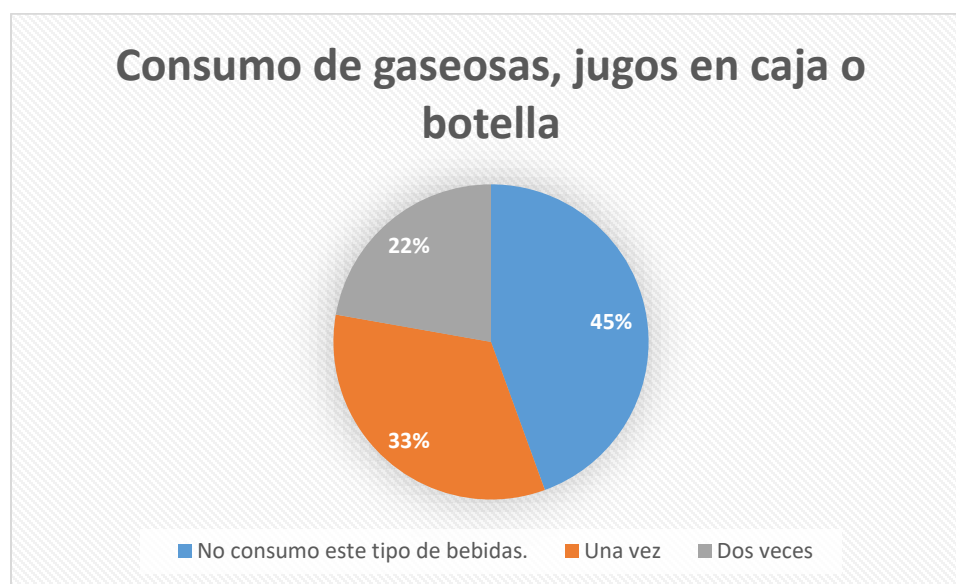
En la primera columna de la figura 15 se identifica la cantidad de docentes que participaron por institución, contamos con nueve participantes de los cuales cinco son de la institución General Santander del municipio de Guacarí y cuatro de la institución Ceilán de Bugalagrande. En la segunda columna se identifica el género de los cuales la realizaron siete mujeres y solo dos hombres. La tercera columna indica el rango de edad la cual inicia desde los treinta y tres años y finaliza con una docente de cincuenta y siete años. En la última columna se indica sobre qué actividad realiza después de su jornada laboral encontramos que solo cuatro docentes realizan alguna actividad física dentro de las cuales dos salen a caminar y los dos

hombres montan bicicleta, las cinco compañeras restantes realizan labores del hogar, duermen o realizan planeación.

Por otra parte, se analizaron los hábitos de vida saludable de los docentes teniendo en cuenta aspectos como la alimentación, el descanso, la práctica de ejercicio físico, entre otros aspectos. En relación a la alimentación se evidencia un alto consumo de gaseosas, jugos en caja o botella, bebidas no saludables como se observa en la figura 16:

Figura 16

Consumo de gaseosas, jugos en caja o botella



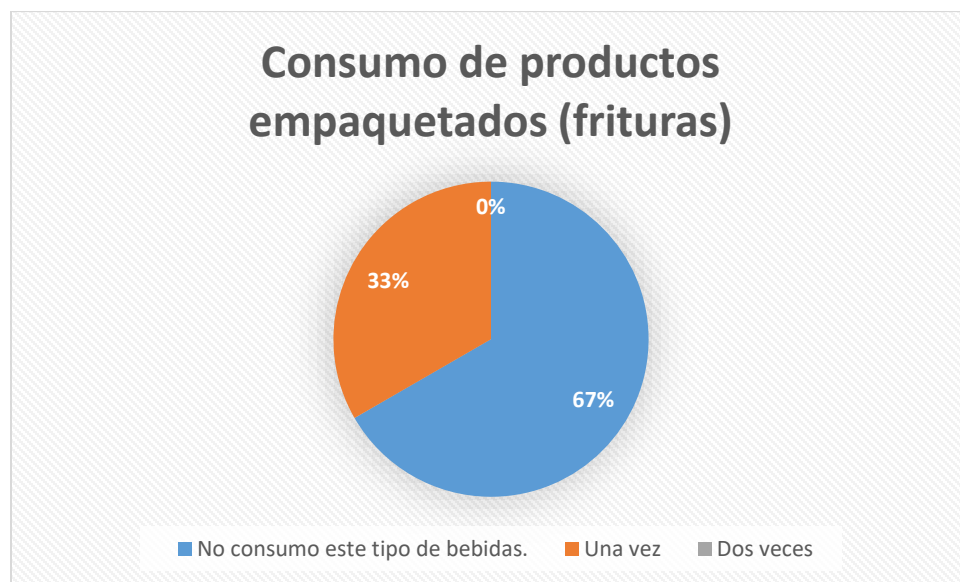
Como se observa en la figura 16, el 45% de los participantes no consume este tipo de bebidas; un 33% consume una vez a la semana y el 22% consume dos veces a la semana. Entre muchas de las razones, se puede determinar que el factor económico influye en la adquisición de estos productos, así como el desconocimiento de los valores nutricionales de los mismos.

Se debe seguir sensibilizando sobre las consecuencias que tiene este tipo de bebidas en el organismo de las personas y que a través de los años es donde van a aparecer las enfermedades como la diabetes. Una de las estrategias propuestas es ir eliminando progresivamente este tipo de

bebidas de las tiendas escolares, enseñar videos sobre las consecuencias de la diabetes y realizar carteleras para disminuir el consumo de estas bebidas de nuestras vidas.

Figura 17

Consumo de productos empaquetados (frituras)



En la figura 17 se puede observar los resultados sobre la pregunta en relación al consumo de productos empaquetados como papas, chitos, galletas, etc., un 67% de los participantes no consume este tipo de productos, mientras que un 33% consume una vez a la semana. Sin embargo, a través de los diarios de campo se pudo observar otra realidad en los momentos de descanso.

Además de los anteriores hallazgos, se encontró que:

- 1- El 45% de los docentes no tienen dentro de sus actividades cotidianas la realización de ejercicio físico, hábitos alimenticios adecuados, lo que conlleva en gran medida que sus prácticas pedagógicas no vayan encaminadas a adoptar hábitos de vida saludables en sus educandos.

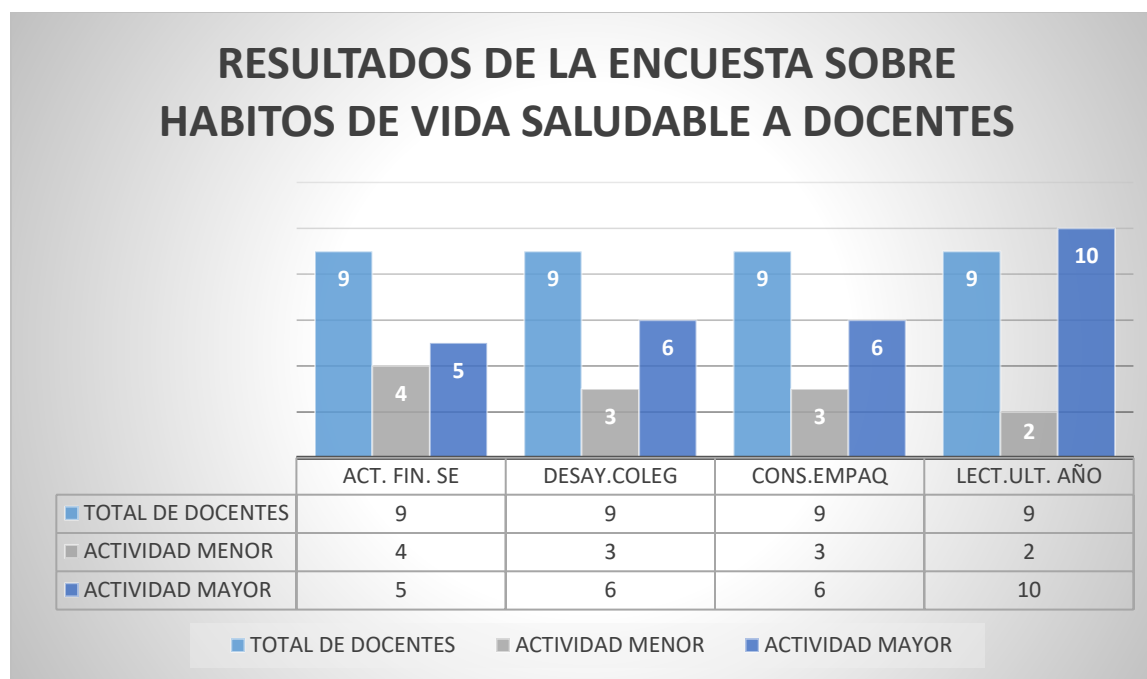
- 2- Se puede evidenciar que tanto docentes, educandos y padres no tienen un hábito lector adecuado y esto es en gran medida a las herramientas tecnológicas a las cuales tienen acceso como el teléfono celular, tabletas y computadoras personales,
- 3- Las I.E no tienen programas establecidos para generar hábitos de vida saludables en el contexto escolar, si se realizan algunas actividades deportivas y culturales, pero no con la intensidad horaria que se requiere.
- 4- En relación a la alimentación se consume dentro y fuera de las escuelas alimentos empaquetados, bebidas azucaradas, carne embutida, alimentos con mucho carbohidrato (confitería), el desayuno escolar no tiene en muchas ocasiones los nutrientes necesarios para garantizar un óptimo y adecuado desarrollo físico e intelectual en los estudiantes. Muchos de estos llegan al contexto escolar en muchas ocasiones solo por la alimentación que allí se les ofrece.
- 5- Los desayunos de los docentes básicamente son a base de harinas (arepa, pan, sándwich, empanadas, café, gaseosa, jugos en caja), este tipo de alimentos no contribuyen a la salud de ellos y es allí donde se manifiestan las enfermedades gastrointestinales que adquieren muchos docentes, su nivel de estrés aumenta debido por la mala alimentación que adquieren en su contexto laboral.
- 6- A pesar de que las frutas como la guayaba, la naranja, la mandarina, la guayaba y el mango son muy abundantes en la región, es poco el consumo de estas mismas por parte de la comunidad educativa, en ocasiones prefieren comer alimentos embolsados (papas fritas)

- 7- No se cuentan con materiales deportivos adecuados para la realización de las clases de educación física y actividades lúdico-recreativas, lo que conlleva en muchas ocasiones a la apatía del estudiante frente a estas actividades.
- 8- Un porcentaje elevado de estudiantes durante el receso pedagógico tiene como prioridad su Smartphone y esto produce que las relaciones interpersonales disminuyan notablemente, ya no se juega en las escuelas y colegios como se debe hacer.
- 9- Los directivos de ambas I.E les dan más importancia a las actividades académicas porque deben mostrar resultados frente a las pruebas externas que a los programas que beneficien el bienestar físico y emocional de los estudiantes.
- 10- Los programas deportivos para las comunidades son deficientes por parte del gobierno municipal y no cubren la demanda de todos los niños y adolescentes que lo requieran, esto en cuanto a los niños y adolescentes de la zona poblado (corregimiento) imaginemos a los de las diferentes veredas donde en muchas de estas no existen ni siquiera espacios deportivos.
- 11- El tiempo que le designa al descanso es poco, por ello su rendimiento laboral y escolar se ven afectados en muchas ocasiones.
- 12- Las prácticas deportivas en las escuelas como los deportes de conjunto (microfútbol, voleibol y baloncesto) no tienen mucho espacio en el contexto escolar. Tan solo se juega un torneo de inter clases de microfútbol ya que es el deporte más practicado por los estudiantes.
- 13- No están adecuados en las I.E los espacios para promover la lectura.

Se puede constatar que en las instituciones educativas de Ceilán (Bugalagrande) y General Santander (Guacarí), están carentes de programas que promuevan los hábitos de vida

saludables, las prácticas pedagógicas de los docentes no apuntan a desarrollar buenos hábitos de vida saludables, se evidencia que la alimentación que en estas I.E. se tienen no son saludables para los actores del contexto educativo, lo cual lleva a factores vinculados con el poco rendimiento académico de los estudiantes y el alto índice de estrés que muestran la mayoría de docentes durante sus actividades laborales, ninguna de las I.E. cuentan con espacios donde se propicie de manera correcta el hábito lector, los estudiantes están más preocupados por jugar en sus Smartphone que dialogar con sus compañeros y docentes, esto desfavorece las relaciones interpersonales que son fundamentales en el proceso de desarrollo integral de las personas en especial en edades tempranas, otra situación es la falta de motivación o pocos espacios para la práctica de actividades deportivas de conjunto en los estudiantes y cuando este sucede se ven obligados a buscar otro tipo de actividades que no demanden gasto energético y se van volviendo sedentarios, un aspecto relevante en los hábitos de vida saludable es el tiempo de descanso y este hábito es poco desarrollado en estas zonas rurales quizás debido a las múltiples ocupaciones en las fincas y en otros casos los estudiantes junto a sus padres se dedican a ingerir licor hasta altas horas de la noche y esto entorpece el proceso de desarrollo de los estudiantes, por otro lado los docentes argumentan que están saturados de trabajos extra académicos, realizar informes y las preparaciones de las clases para la semana.

Se pudo observar que los docentes tienen múltiples ocupaciones laborales y académicas las cuales son exigidas por la I.E. Por todas estas situaciones y compromisos, el desarrollo de los hábitos de vida saludables no se les da la importancia que deben tener. La disminución de carga laboral en los docentes, es fundamental para sensibilizar a estas comunidades educativas sobre los beneficios que generan los hábitos de vida saludables en el desarrollo de capacidades de las personas, y en especial en el mejoramiento de la salud.

Figura 18*Actividades de docentes fin de semana*

En la primera columna de la figura 18 se identifican las actividades que realizan los docentes durante el fin de semana, teniendo como resultado que de los nueve docentes solo cuatro realizan alguna actividad física o deportiva (caminar, montar bicicleta o jugar futbol) los otros cinco solo se dedican a actividades del hogar, dormir, descansar, salir con la familia y realizar planeación escolar. En la segunda columna se consultó sobre si desayunan antes de ir al colegio encontramos que sí, seis de ellos desayunan muy bien y únicamente tres de ellos solo toman café con pan o solo café. En la tercera columna se indagó sobre el consumo de productos empaquetados o gaseosas, de los nueve docentes solo consumen este tipo de alimentos, lo realizan de manera esporádica y los otros seis no consumen este tipo de productos. En la columna cuatro se indagaron sobre su hábito lector el cual indicaba que cantidad de libros, revistas, fragmentos revistas etc. ha leído durante el último año.

Ante estos resultados se evidencia cierta incoherencia o no se realizó una respuesta consciente ya que con respecto a las actividades que se mencionaban en preguntas anteriores nunca mencionaron su hábito lector, o no lo tienen como hábito, no lo relacionan dando como resultado que dos docentes como mínimo han leído dos libros, fragmentos o revistas, y los otros siete entre tres a diez incluyendo cuentos, de igual en la observación directa y en los diarios de campo en ningún momento se evidencia a los docentes realizando este hábito lector que debe ser de su agrado, solo se observa leyendo libros relacionados con su área o asignatura a desarrollar en el momento.

Figura 19

Hábitos de vida saludable



Fuente. Elaboración propia.

Como se observa en la figura 19, en la actualidad las redes de mercadeo influyen significativamente en el consumo de algunos productos alimenticios poco saludables para las

personas, en el entretenimiento televisivo para que la gente no realice ejercicio físico alguno, una vida apresurada donde no hay tiempo para compartir en familia y mucho menos descansar como el cuerpo lo requiere. Las redes sociales como WhatsApp, Twitter, Facebook, entre otras, han desplazado los hábitos lectores en las personas que generan calidad de vida de vida y desarrollo intelectual.

Es deber desde las escuelas generar en la comunidad educativa, hábitos de vida saludables que garanticen en un mañana una mejor calidad de vida y estos puedan ser transmitidos a todos los miembros de la familia y a la sociedad. El gobierno nacional debe entender que es mejor invertir en programas encaminados al bienestar de las personas que en programas de atención a personas que padezcan enfermedades no transmisibles como la diabetes, hipertensión arterial, enfermedades coronarias y respiratorias debido a la falta de hábitos de vida saludables.

Deben ser los profesionales de la educación física y del deporte los encargados de presentar programas direccionados a atender a la población en general en la adquisición de hábitos de vida saludables los cuales garantizaran una mejor calidad de vida.

Capítulo VI. Discusión, Conclusiones y Recomendaciones

“Tu cuerpo es templo de la naturaleza y del espíritu divino. Consérvalo sano, respétalo, estúdialo y concédele sus derechos”. Henri Frédéric Amiel

Introducción

En la actualidad las enfermedades no transmisibles como la diabetes, hipertensión arterial, obesidad, entre otras, toman gran fuerza entre la población infantil, sin distinción alguna, todos los niños y adolescentes están expuestos a ellas y es deber de los gobiernos de turno, padres y profesores garantizar programas encaminados a disminuir estos niveles de (enfermedades no transmisibles) tan altos donde hoy se encuentran, para tal fin existe la posibilidad de generar hábitos de vida saludables en todos y cada uno de los contextos (escolar, familiar y social) de los niños y adolescentes en edades tempranas, regular el tiempo que se le dedica a las herramientas tecnológicas como los Smartphone, tabletas, video juegos, televisores entre otros. Los niños y jóvenes deben de dar a su cuerpo la importancia que este tiene para mantener su salud, ya que de ella todas aquellas actividades cotidianas que les gusta realizar, por ello la importancia de cuidarlo a través de una buena alimentación, ejercicio físico moderado, espacios de lectura para desarrollar la creatividad y mejorar la capacidad intelectual, y aún más importante darle tiempo para el descanso ya que este cumple un papel fundamental para el buen funcionamiento.

Discusión

Aunque no existe una definición concreta acerca de hábitos de vida saludables, se reconoce la importancia que estos tienen para la salud física y mental de las personas, que son muchas las organizaciones que promueven estos hábitos alrededor del mundo para lograr

disminuir los niveles de enfermedades que afectan cada vez más a toda la población en general y esto se debe específicamente a la falta o no promoción de los mismos.

Muchos profesionales del área de la salud y de la actividad física encaminan sus esfuerzos y conocimientos para generar estrategias y actividades a disminuir los riesgos de adquirir enfermedades ocasionadas por malos hábitos alimenticios, falta de actividad física, autoestima. Existen muchas investigaciones a nivel internacional y nacional que hacen referencia a la promoción de estos hábitos y por lo general todos concatenan a unos objetivos similares y dan cuenta las consecuencias que se dan cuando no se desarrollan estos hábitos en las personas y al mismo tiempo se proponen estrategias para la adquisición de estos.

Durante el ejercicio investigativo se pudo observar que este tipo de investigación se direccionaba más hacia el contexto urbano ya que es allí donde se presenta con más frecuencia los altos índices de enfermedades en población infantil, debido a el tipo de comida que consumen y los lugares donde residen (apartamentos), en el contexto rural fueron pocos los hallados, nos identificamos con uno que se realizó en la región suroccidental del país, en el departamento de Nariño, Díaz y Muñoz direccionaron su trabajo a la promoción de hábitos de vida saludables mediante la educación física, donde le dan gran relevancia a la alimentación, al ejercicio físico y en especial a la autoestima para garantizar seguridad en los niños y de esta manera desarrollar una personalidad fuerte en estos estudiantes; y le dan importancia al profesor de educación física en este proceso de desarrollo de hábitos.

Cuando se planteó el problema para llevar a cabo este ejercicio investigativo se hizo especialmente pensando en el bienestar físico y emocional de los actores educativos, reconociendo que se tienen muchas dificultades para desarrollar buenos hábitos de vida saludable en cada una de las personas, durante este ejercicio investigativo se presentaron un sin número de

dificultades, pero la mayor dificultad consideramos que fue la cultura de las personas para adquirir o comenzar a desarrollar estos hábitos, ya que reconocían la importancia que estos tienen pero aun así, ponían una barrera para dar el primer paso. Además, se pudo identificar el abandono del gobierno municipal y departamental en la consecución de los programas encaminados a desarrollar los hábitos de vida saludable en esta zona. Si los gobernantes fueran más conscientes de la importancia de los hábitos de vida saludables destinarían los recursos necesarios para ello, ya que es más económico invertir en estos programas que pagar por los medicamentos que consumen las personas con diferentes enfermedades.

En cuanto al primer objetivo específico, el cual consistió en identificar las situaciones de la práctica educativa del docente de aula multigrado relacionadas con los hábitos de vida saludable de las instituciones educativas Ceilán del municipio de Bugalagrande y General Santander del municipio de Guacarí en el contexto rural, los resultados son similares a Echavarría et al, (2019). Su investigación tuvo objetivo:

(...) describir las condiciones de posibilidad de la educación y la construcción de paz que, maestras y maestros rurales, definen y ponen en discusión a propósito de tener que llevar sobre sus hombros el compromiso de sostener una educación rural de calidad. (...) Se trata de un estudio mixto que combina tanto metodologías cuantitativas para indagar por las capacidades políticas, éticas y ciudadanas de maestras y maestros de escuelas rurales con aulas multigrado, así como de metodologías cualitativas para explorar por sus saberes pedagógicos, y por sus perspectivas de la formación docente en asuntos relacionados con la educación rural y la construcción de la paz en la escuela rural. Particularmente en este artículo se *enfatizó* en la naturaleza de la educación rural, desde sus miradas. Se

concluye que la educación rural no es un constructo urbano, desde el cual comprender homogéneamente procesos de aprendizaje y de enseñanza permeados por condiciones y situaciones sociales, culturales, políticas y cognitivas específicas, de quienes están implicados en esta modalidad educativa. (Echavarría et. al., 2019, p.16, *cursiva propia, indica cambio de tiempo verbal*)

Allí se evidencian todas esas experiencias de los docentes rurales y como sus prácticas pedagógicas se transforman debido al contexto donde se desarrolla la acción pedagógica, evidencian el sentir de los docentes rurales frente a las políticas educativas que limitan el acceso de muchos beneficios de los cuales hablan estas políticas como calidad en educación, equidad y oportunidad, pero la realidad en este contexto rural es muy diferente a su similar el contexto urbano, estos investigadores resaltan la importancia que tienen para estas comunidades los docentes ya que llevan sobre sus hombros la responsabilidad que el estado abandono para con los pobladores rurales e indican que la educación rural es una experiencia particularizada y radical de entender y reconocer nuestro modo de ser y actuar en el mundo, nuestro modo de comprender la enseñanza.

Una experiencia que para ser descifrada requiere el diálogo que puede producirse entre el intérprete –maestro, maestra–, el texto –las políticas y condiciones de enseñanza– y la obra de arte –el aprendizaje. La educación rural es una comprensión local y encarnada en la vida de maestras y maestros que cada mañana al despuntar el sol se disponen a hacer del quehacer pedagógico una oportunidad de vida y un aprendizaje para niñas y niños que lleguen a sus escuelas desde grandes lejanías. Es un modo de aparecer, crear, interactuar y pertenecer. (Echavarría et. al., 2019, p.37)

La educación rural en nuestro país requiere de un trabajo articulado entre los “diversos sectores educativos, productivos y sociales, de manera tal que pueda tener un mayor impacto en el diseño, implementación y evaluación de una política propia para la educación en el contexto rural” (Echavarría et. al., 2019, p.38).

Adicionalmente a ello, es necesario tener en cuenta las características que resalten la educación rural, las cuales son muy diferentes a la educación urbana, los currículos, planes de estudio y prácticas pedagógicas son propios de cada contexto social.

En el marco de la discusión se adoptan planteamientos de (Echavarría et al 2019) cuando se refiere que la educación en ambos contextos no debe ser igual, sino por el contrario caracterizarlas por las diferencia del contexto y además cuando se resignifican la importancia o influencia que tiene las prácticas pedagógicas de los docentes ya que estos tienen la capacidad de generarlas de acuerdo a las circunstancias del entorno y características de sus educandos, es allí cuando a través del ejercicio investigativo que se lleva a cabo se plantea que los docentes deben influir desde sus prácticas pedagógicas sobre sus educandos en la adquisición de hábitos de vida saludables en el contexto escolar para desarrollar una mejor calidad de vida y que al mismo tiempo contribuya con el desarrollo del contexto.

En cuanto al segundo objetivo específico, el cual consistió en caracterizar las prácticas educativas docentes de aula multigrado relacionadas con los hábitos de vida saludable de las instituciones educativas de interés, se tiene que:

Una de las principales características de los procesos de enseñanza específicamente en las aulas multigrado (*escuela nueva*) es el desarrollo de actividades variadas, innovadoras que impliquen la aplicación de la complementariedad entre dichas actividades y no a través de la ejecución de

actividades únicas y permanentes que no respondan a todas aquellas las necesidades y características que implica el aula multigrado. (González-Viloria, 2022, pp. 97-98, *cursiva propia*)

Si el docente quiere fortalecer sus competencias y su perfil de desempeño, debe reflexionar de manera crítica sobre su propia praxis, iniciando con la inspección, observación y comprensión de esa misma realidad que debe atender de manera continua, teniendo en consideración sus acciones como docente.

Es importante destacar la particularidad que reviste el contexto de la investigación como lo son las aulas multigrados las cuales según la literatura revisada plantea que, en las condiciones actuales, no están en capacidad de asegurar los aprendizajes y las competencias de niñas y niños y destaca que uno de los factores que más directamente incide en la calidad educativa de las escuelas rurales multigrado es el maestro o la maestra y su práctica pedagógica. En las precarias condiciones materiales de trabajo y sin una orientación pedagógica y metodológica para el trabajo en el aula multigrado, los docentes enfrentan serias limitaciones para conducir procesos tendientes al logro de aprendizajes de niños y niñas. (González-Viloria (2022, p 104)

Es por ello que la autora tiene como un principal objetivo el siguiente:

(...) proponer un modelo teórico sobre las prácticas pedagógicas en aulas multigrado para fortalecer el desempeño docente en las instituciones Educativas Rurales de Colombia. La investigación se desarrolló bajo la perspectiva de la metodología cualitativa, ya que se estudió las realidades socioculturales y las estructuras dinámicas del todo; esto da razón de los comportamientos buscando la

comprensión holística de una totalidad social dada. La investigación de campo donde la información se obtuvo directamente de la realidad a estudiar en el contexto de interés, a través de entrevistas de parte de la investigadora con algunos actores socioeducativos (docentes, y estudiantes). Así mismo, se enmarca en el paradigma cualitativo– interpretativo, y la fundamentación epistémica se ubica en la fenomenología como ciencia. El modelo presentado servirá como referencia para los docentes de estas aulas que de verdad sientan compromiso con el sistema educativo, tenga internalizado sus principios éticos y pedagógicos.

(González-Viloria (2022, p. 97)

Este trabajo investigativo en la escuela rural multigrado sobre la prácticas pedagógicas en la escuela rural multigrado se relaciona con el ejercicio investigativo que se lleva a cabo sobre los hábitos de vida saludable en la escuela rural, ya que se tiene como objetivo general, Establecer estrategias educativas y pedagógicas para la escuela rural donde se promuevan los hábitos de vida saludable como medio para la gestión del aula rural multigrado en las instituciones educativas Ceilán (Bugalagrande) y General Santander (Guacarí), se considera que los docentes tienen mucha incidencia en los estudiantes mediante sus prácticas pedagógicas, pero al mismo tiempo se identifica la desmotivación por parte de algunos de ellos y esto se debe al abandono del estado en estas zonas del país, se pretende sensibilizar al docente sobre el impacto que tienen tanto para ellos como para los estudiantes la adquisición de buenos hábitos de vida saludable en la salud mental y física de las personas, contribuyendo a una mejor calidad de vida y que esta se vea reflejada en la consecución de escuelas saludables en el contexto rural donde toda la comunidad educativa pueda disfrutar de espacio que garanticen un bienestar íntegro.

Finalmente, en cuanto al tercer objetivo específico el cual consistió en analizar la información relacionada con las circunstancias o situaciones propias de la práctica educativa y pedagógica del docente de aula rural multigrado para el reconocimiento de sus posibilidades alrededor de la apropiación de hábitos de vida saludable, se encuentra una investigación similar realizada por Forero (2013) sobre el rol del docente en la gestión educativa de la escuela rural multigrado, tuvo como objetivo “(...) establecer la relación existente entre gestión educativa y el rol de los docentes del área rural” (Forero, 2013, p. 8), multigrado en el contexto nacional, la autora desarrolla una metodología de trabajo investigativo mixta contemplando que:

“es un diseño en dos etapas en el cual el dato cualitativo ayuda a explicar los resultados significativos, de la primera etapa cuantitativa” (Di Silvestre: 2008:4) contextualizando, el trabajo de campo se hizo empleando el cuestionario a docentes para la obtención de datos cuantitativos que son analizados en busca de los resultados; información que además se enriqueció con datos cualitativos que son aportaron por los docentes a través del diálogo o de la entrevista no estructurada realizada durante las visitas realizadas por la investigadora a las sedes educativas. (Forero, 2013, pp. 71-72)

En su investigación, se identificaron tres aspectos fundamentales: 1. La presencia de la modalidad multigrado en Colombia, 2. La polifuncionalidad en la gestión del maestro rural y 3. El maestro rural frente a la polifuncionalidad de su labor. Esta concluye que la escuela rural carece de la formación del docente en relación a sus prácticas pedagógicas para una educación de calidad, que no se está cumpliendo con el objetivo de la modalidad y se imparte una educación tradicional, además, identifica las condiciones tan precarias que los maestros tienen frente a su gestión educativa, sienten frustración debido al abandono del estado en la inversión que se debe

hacer para la educación y esta no llega a las zonas rurales y concluye que el exceso de actividades labores que le dejan a los docentes hacen más difícil su quehacer cotidiano frente al proceso de aprendizaje.

Esta investigación de Forero (2013) tiene mucha concordancia con el presente trabajo ya que allí se pudo evidenciar también las problemáticas y condiciones poco favorables del docente rural frente a su quehacer pedagógico y esta frustración y desmotivación no ayudan a mejorar la calidad en las escuelas rurales, muchos docentes manifestaban el deseo de traslado a la zona poblada en sus municipios o cercanos. Por ello, es importante generar nuevas estrategias educativas que caractericen las prácticas de los docentes rurales, y que se contextualice y que se diseñen programas educativos rurales que se ocupen de atender las necesidades de estos pobladores. Las facultades de educación de las diferentes universidades deben formar profesores rurales para que lleguen si es necesario a estas zonas contextualizadas y ejerzan de la mejor manera su labor docente.

Conclusiones.

Debido a nuestro perfil de educadores físicos, se evidenciaba con preocupación que cada vez más los estudiantes sentían menos atracción hacia la práctica deportiva y disminuían los juegos tradicionales entre ellos, se observa que el consumo de alimentos poco saludable era mayor y disminuía el consumo de frutas en el contexto escolar y al mismo tiempo las prácticas en relación al desarrollo de hábitos de vida saludables por parte de los docentes no eran los requeridos ya que ellos también desarrollaban hábitos inadecuados. Esta investigación nos da las herramientas para afirmar que es necesario en las I.E Ceilán de Bugalagrande y General Santander de Guacarí , establecer estrategias educativas y pedagógicas en la promoción de hábitos de vida saludables ya que se evidencia a través de la cotidianidad en los contextos

educativos la falta de hábitos de vida saludables y cuando hablamos de estos no solo nos referimos a la actividad o ejercicio físico y alimentación saludable, sino también a otros aspectos tales como el hábito lector, las relaciones interpersonales y el descanso. A las conclusiones que se llegaron mediante esta investigación fueron:

- Tanto los docentes como los estudiantes deben mejorar por salud física y emocional sus hábitos de vida saludable (actividad física, alimentación saludable, hábito lector, relaciones interpersonales y el descanso)
- Las I.E intervenidas no tiene programas que promuevan los hábitos de vida saludables de manera adecuada, y esto conlleva en gran medida a un mal rendimiento académico y aumenta la indisciplina.
- No existen espacios acondicionados o programas para generar el hábito lector en los estudiantes que constituye una parte fundamental para el desarrollo integral en estas etapas de la vida.
- La comida que se le da en el programa PAE no posee los nutrientes que requieren los estudiantes en el proceso de desarrollo físico y mental.
- El tiempo que le destinan los docentes y estudiantes al descanso no es el suficiente para que el cuerpo recupere esas energías que ha gastado por las diferentes actividades realizadas durante el día.
- Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de generar buenas relaciones interpersonales ya que las personas por naturaleza son socialmente activos.
- Los docentes deben desarrollar estrategias educativas y pedagógicas que desarrollen los hábitos de vida saludables en los estudiantes en el contexto rural.

Recomendaciones

Tanto la I. E de Ceilán del municipio de Bugalagrande como la I.E General Santander de Guacarí deben establecer estrategias educativas y pedagógicas que promuevan los hábitos de vida saludables de sus docentes, estudiantes y padres de familia no solo en el contexto escolar sino también en el social, para garantizar una mejor calidad de vida, ya que es preocupante como el nivel académico disminuye en los estudiantes y cada día son más los profesores con enfermedades diagnósticas, y esto conlleva a que estos se incapaciten y el proceso académico se vea entorpecido, se debe sensibilizar a toda la comunidad sobre los beneficios que tiene los hábitos de vida saludable en el desarrollo físico y mental, ya que es una forma de prevención de enfermedades no transmisibles, en especial en las escuelas unitarias donde se tienen que inculcar en edades tempranas la adquisición de estos hábitos, se deben suspender progresivamente todo tipo de venta de alimentos no saludables para las personas como bebidas azucaradas, alimentos empaquetados (papas fritas), alimentos ricos en carbohidratos como las golosinas entre otros.

Solicitar a la gobernación mejores alimentos para el programa PAE, ya que el desarrollo físico y mental dependen en gran medida de una alimentación sana y desafortunadamente este programa no lo están garantizando, realizar convenios interinstitucionales con la alcaldía municipal para que ofrezcan actividades culturales, deportivas y recreativas en jornadas extracurriculares para la población estudiantil y de esta manera ocupar espacios que desarrollen diferentes cualidades en ellos. Se deben generar espacios tanto físicos como en tiempo en las I.E que desarrollen hábitos lectores en los estudiantes, para despertar imaginación y creatividad en ellos, especialmente los niños de básica primaria.

Capacitar a todos los docentes en talleres direccionados a la promoción de hábitos de vida saludables en sus prácticas pedagógicas y que al mismo tiempo reconozcan la importancia que tiene educar con el ejemplo a los estudiantes.

Anexos

Tabla 6

Diario de observación

Nombre del observador:		
Fecha:		
Lugar:		
Tema:		
Objetivos:		
Ejes Temáticos	Descripción	Reflexión
1. a Características del grupo.		
1. b Estrategias de trabajo.		
1. c Desarrollo de la clase.		
2. Comunicación con los alumnos.		
3. Atención de situaciones imprevistas y/o conflictos en el aula.		
4. Planeación didáctica.		
5. Trabajo con el grupo.		

Tabla 7*Entrevista semiestructurada*

Universidad Católica de Manizales Maestría en Pedagogía Proyecto de Investigación Hábitos de vida saludable en la escuela rural
Objetivo general del proyecto: Establecer estrategias educativas y pedagógicas para la escuela rural que promuevan los hábitos de vida saludable como medio para la gestión del aula rural multigrado en las instituciones educativas Ceilán (Bugalagrande) y General Santander (Guacarí).
Nombre: _____ Edad: _____
<p>Apreciado profesor, el presente instrumento es una entrevista a profundidad para la recolección de información que permitirá en el marco del proyecto de investigación, reconocer sus percepciones alrededor de la práctica educativa, la información recolectada será utilizada con fines estrictamente académicos y en ningún momento se compromete su nombre o rol en este proceso.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describa sus funciones en la escuela. 2. Describa su quehacer cotidiano en la escuela. 3. ¿Cómo desarrolla sus prácticas pedagógicas en los espacios de aprendizaje? 4. ¿Cuáles son las dificultades más frecuentes que encuentra como profesor en su quehacer y como las resuelve? 5. ¿Qué fortalezas y debilidades se presentan en su quehacer de la escuela al comparar los ambientes de aprendizaje presencial con el Virtual?
<p>A continuación, se desarrollarán las preguntas que fundamentan los temas: juego, hábitos de vida saludable en la escuela.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. ¿Qué piensa del juego al interior de su quehacer en la escuela y que significado le otorga? 7. ¿Conoce usted que son los hábitos de vida saludable? ¿Qué importancia tienen en los procesos de formación que se dan al interior de la escuela? ¿Tiene en cuenta en sus prácticas pedagógicas la promoción de hábitos de vida saludables? 8. ¿Cómo puede en su quehacer de la escuela aportar a la transformación del entorno de sus estudiantes? 9. ¿Cuáles son las oportunidades de mejora y las fortalezas que existen en su quehacer como profesor?
Observaciones:

Referencias bibliográficas

- Acuerdo Final para la Terminación del Conflicto y la Construcción de una Paz Estable y Duradera. (2016). Gobierno Nacional de Colombia y las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia-Ejército del Pueblo.
https://www.jep.gov.co/Marco%20Normativo/Normativa_v2/01%20ACUERDOS/Texto-Nuevo-Acuerdo-Final.pdf?csf=1&e=0fpYA0
- Álvarez, C. (2008). La etnografía como modelo de investigación en educación. *Gazeta de Antropología*, 24(1), 1-15. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/6998>
- Andrade, G.I.; Sandino, J.C.; Aldana, J. (2011). Biodiversidad y territorio: innovación para la gestión adaptativa frente al cambio global, insumos técnicos para el Plan Nacional para la Gestión Integral de la Biodiversidad y los Servicios Ecosistémicos. Bogotá: MAVDT; IAVH. <http://repository.humboldt.org.co/handle/20.500.11761/32559>
- Arias, J. (2014). Problemas y retos de la educación rural colombiana. *Revista Educación y Ciudad*, (33), 53-62. <https://doi.org/10.36737/01230425.v0.n33.2017.1647>
- Axpe, M. (2003). La investigación etnográfica en el campo de la educación. Una aproximación meta-analítica. [Tesis de doctorado no publicada]. Universidad de la Laguna.
<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/9968/cs126.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Blanco, A. & Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589. <https://www.psicothema.com/pdf/3149.pdf>
- Cejudo, R. (2006). Desarrollo humano y capacidades. Aplicaciones de la teoría de las capacidades de Amartya Sen a la educación. *Revista Española de Pedagogía*, 64(234), 365-380. <http://www.jstor.org/stable/23766074>

- Cepero, J. (2018). Proyecto Deportivo de Centro para la promoción de hábitos de vida saludables. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/31693>
- Charry, P. (2019). Hacia una educación rural inclusiva. *Revista de Educación Inclusiva*, 12(1), 225-246. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/223019>
- Cotán Fernández, A. (2020). El método etnográfico como construcción de conocimiento: un análisis descriptivo sobre su uso y conceptualización en ciencias sociales. *Márgenes, Revista de Educación de la Universidad de Málaga*, 1 (1), 83-103. <https://revistas.uma.es/index.php/mgn/article/view/7241/7057>
- Decreto Ley 882. (2017, 26 de mayo). Congreso de la República de Colombia. Diario Oficial No. 50.245. http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/decreto_0882_2017.html
- Díaz Rosero, C. & Muñoz, C. (2013). La educación física y la promoción de estilos de vida saludables en el contexto escolar. *Revista Educación y Humanismo*, 15(25), 94-104. <https://biblat.unam.mx/es/revista/educacion-y-humanismo/articulo/la-educacion-fisica-y-la-promocion-de-estilos-de-vida-saludable-en-el-contexto-escolar>
- Donoso, U. (1999) La transversalidad y el currículo desde una mirada herética. Conferencia dictada en la ULA Táchira.
- Echeverría, J. (1998). *Filosofía de la ciencia*. Madrid: Akal. https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=u6j5MdsaXV8C&oi=fnd&pg=PA7&dq=Filosof%C3%ADa+de+la+ciencia+echeverria&ots=-pIXYl84hn&sig=QAz_1oUqVqOJ9Bxn7UCPF15DXDk#v=onepage&q=Filosof%C3%A Da%20de%20la%20ciencia%20echeverria&f=false

Echavarría, C., Vanegas, J., González, L., y Bernal, S. (2019). La educación rural “no es un concepto urbano”. *Revista de la Universidad de La Salle*, (79), 15-40.

<https://ciencia.lasalle.edu.co/ruls/vol2019/iss79/2/>

Facua. (2010). *Hábitos de vida saludable*.

<https://www.facua.org/es/guia.php?Id=135#:~:text=Hablar%20de%20vida%20saludabl e%20no,el%20mundo%20que%20le%20rodea.>

Forero, I. (2013). *El rol del docente en la gestión educativa de la escuela rural multigrado*.

<http://hdl.handle.net/20.500.12209/1091> .

Ferrando Felix, S., Chiva-Bartoll, O., y Peiró-Velert, C. (2019). Realidad de la Educación Física en la Escuela Rural: una Revisión Sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), ISSN 1579-1726. 604-610.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260958>

Formichella, M. (2011). Análisis del concepto de equidad educativa a la luz del enfoque de las capacidades de Amartya Sen. *Revista Educación*, 35(1), 1-36.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44018789001>

García, L. (1986). Nuevos retos educativos y educación no presencial. *Comunidad Educativa*, 147. <https://www2.uned.es/catedraunesco->

<ead/articulos/1986/nuevos%20retos%20educativos%20y%20educacion%20no%20prese ncial.pdf>

Gervilla, E., y Pérez, P. (2012). La necesidad de la formación del pensamiento crítico en la Sociedad del Conocimiento. En García, Aretio., L. (Ed.) *Sociedad del Conocimiento y Educación*. (pp. 241- 246. Editorial Universidad Nacional de Educación a Distancia.

- Madrid, España. http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:UNESCO-librossociedad_conocimiento/Documento.pdf
- Giraldo, A., Toro, M., Macías, A., Valencia, C., & Palacio, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(1), 128-143.
- http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772010000100010&lng=en&tlng=es
- Gonzalez-Viloria, L. (2022). Prácticas pedagógicas en aulas multigrados. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria*, 7(13), 97-112.
- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8336203>
- Halpern, J. (1973). La evolución de la población rural. Barcelona. Editorial Labor S.A.
- Hernández, R. (2014). La investigación cualitativa a través de entrevistas: su análisis mediante la teoría fundamentada. *Cuestiones Pedagógicas*, 23, 187-210.
- <https://idus.us.es/handle/11441/36261>
- Hernández, J. (2018). La difícil situación de las escuelas rurales en Colombia. *El Espectador*.
- <https://www.elespectador.com/colombia-20/conflicto/la-dificil-situacion-de-las-escuelas-rurales-en-colombia-article/>
- Hernández, G., Díaz, F. (enero-junio, 2013). Una mirada psicoeducativa al aprendizaje: qué sabemos y hacia dónde vamos. *Sinéctica*, 40.
- <http://www.sinectica.iteso.mx/articulo/?id=40>
- Higuera López, D. y Sanabria Sánchez F. (2014). Los hábitos en la comprensión de la cultura organizacional: un estudio en Procesos y Diseños Energéticos S.A. *Innovar*, 24(54), 59-74.

- Iafrancesco, G. (2013). Educación, escuela y pedagogía transformadora. Modelo pedagógico holístico para la formación integral del siglo XXI.
- Ibarra-Mora, J., Ventura, C., & Hernández-Mosqueira, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 5(1), 70-84. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>
- Junguito, R., Perfetti, J. y Delgado, M. (2017). Acuerdo de paz: reforma rural, cultivos ilícitos, comunidades y costo fiscal. Bogotá: Fedesarrollo, febrero. Cuadernos de Fedesarrollo, No. 55.
- Jurado, C., & Tobasura, I. (2012). Dilema de la juventud en territorios rurales de Colombia: ¿campo o ciudad? *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10(1). <http://revistaumanizales.cinde.org.co/rllcsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/581>
- Lamus, F., Jaimes, C., Castilla, M. & García, J (2003). Hacia una escuela saludable: Una experiencia de integración de los agentes educativos en torno a la calidad de vida. *Educación y Educadores*, (6), 17-44. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83400604>
- Ley 911 de 2004. Por la cual se dictan disposiciones en materia de responsabilidad deontológica para el ejercicio de la profesión de Enfermería en Colombia; se establece el régimen disciplinario correspondiente y se dictan otras disposiciones. 05 de octubre de 2004. D.O. No. 45693. https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105034_archivo_pdf.pdf
- Lleixá, T. (coord.). (2005). La educación infantil 0-6 años. El descubrimiento de sí mismo y del entorno. Barcelona: Paidotribo.

- London, S. y Formichella, M. (2006). El concepto de desarrollo de Sen y su vinculación con la Educación. *Economía y Sociedad*, 11(17), 17-32.
<http://ciberinnova.edu.co/archivos/plantilla-ovas1-slide/documents-UCN-Canvas/teorias-contemporaneas-trabajo-social/lecturas/El%20concepto%20de%20desarrollo%20de%20Sen%20y%20su%20vinculacion%20con%20la%20Educacion.pdf>
- López, Ramírez, L. R. (2006). Ruralidad y educación rural. Referentes para un Programa de Educación Rural en la Universidad Pedagógica Nacional. *Revista Colombiana de Educación*, 51. Segundo semestre de 2006. Bogotá, Colombia.
- López, P. (2009). Salud y actividad física. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida. Módulo II. Universidad Provincial de Córdoba.
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/5151/1/Actividad%20f%C3%ADsica%20y%20salud.pdf>
- Manent, I., Ramada, J., & Serra, C. (2016). Duración y características de los episodios de incapacidad temporal por trastornos músculo-esqueléticos en Cataluña, 2007-2010. *Archivos de prevención de riesgos laborales*, 19(4), 222-230.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-25492016000400003
- Maturana, G., y Garzón, C. (2015). La etnografía en el ámbito educativo: una alternativa metodológica de investigación al servicio docente. *Educación y Desarrollo Social*, 9(2), 192-205. <https://revistas.unimilitar.edu.co/index.php/reds/article/view/954>
- Mejía, H. (2004). Lo rural y lo campesino. Foro virtual sobre Educación y Desarrollo rural. Medellín: Corporación La Ceiba.

- Menor, M. (2017). Influencia de una intervención educativa para fomentar hábitos de vida saludables en escolares: Estudio multicéntrico. Granada: Universidad de Granada.
<http://hdl.handle.net/10481/48524>
- Minerva, C. (2002). El juego: una estrategia importante. *Educere*, 6(19), 289-296.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35601907>
- Ministerio de Educación Nacional y Gobierno de Colombia. (2018). *Plan Especial de Educación Rural. Hacia el desarrollo rural y la construcción de paz*.
https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-385568_recurso_1.pdf
- Olivares, A. & Gamarra, C. (2020). Inteligencia emocional en el sector educativo. *EDUCARE ET COMUNICARE: Revista De investigación De La Facultad De Humanidades*, 7(2), 44-52. <https://doi.org/10.35383/educare.v7i2.299>
- Orduna, G., Naval, C. (2001). Educación para el desarrollo humano, educación como ayuda al crecimiento. *Umbral 2000*, 37(2), 107-128.
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/45374>
- Organización de Naciones Unidas (ONU). (2016). *Educación de calidad: porque es importante*.
https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/wp-content/uploads/sites/3/2016/10/4_Spanish_Why_it_Matters.pdf
- Ortega Ruiz, R. (1992). El juego infantil y la construcción social del conocimiento. Sevilla: Alfar.
- Pérez Rubio, A. (2007). Los procesos de exclusión en el ámbito escolar: el fracaso escolar y sus actores. *Revista Iberoamericana de Educación (ISSN: 1681-5653)*, 43 (6).
<https://rieoei.org/RIE/article/view/2363>

- Pérez, S. (2014). Actividad física y salud: aclaración conceptual. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 19(193). <https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm#:~:text=Otro%20autor%20como%20S%C3%A1nchez%20Ba%C3%Blu%20gasto%20energ%C3%A9tico%20de%20la%20persona%E2%80%9D>
- Pérez Santalla, L. (2017). Herramientas para la inclusión: de la educación a la sociedad. *Revista Nacional e Internacional de Educación Inclusiva*. 10 (2). ISSN: 1889-4208.; e-ISSN 1989-4643.
- Real Academia Española. (s.f.). Etnografía. En Diccionario de la lengua española. Recuperado en 10 de febrero de 2022 de <https://dle.rae.es/etnograf%C3%ADa>
- Rendón, J., y Gutiérrez, S. (2019). Brechas urbano-rurales. Las desigualdades rurales en Colombia. *Revista de la Universidad de La Salle*, (82), 13-36.
<https://ciencia.lasalle.edu.co/ruls/vol2019/iss82/2/>
- Resolución 8430 de 1993 [Ministerio de Salud]. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. 04 de octubre de 1993.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
- Retamozo, Martín. (2015). La epistemología crítica de Hugo Zemelman: política y metodología (o una metodología política). *Estudios políticos (México)*, (36), 35-61.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-16162015000300002&lng=es&tlng=es
- Rodríguez, H. (2019). Diseño y construcción de un objeto virtual de aprendizaje para la asignatura de razonamiento cuantitativo del programa académico de licenciatura en

educación infantil en la Universidad Francisco de Paula Santander. Universidad Francisco de Paula Santander.

- Rosas-Baños, Mara. (2013). Nueva Ruralidad desde dos visiones de progreso rural y sustentabilidad: Economía Ambiental y Economía Ecológica. *Polis (Santiago)*, 12(34), 225-241. <https://journals.openedition.org/polis/8846>
- Serna, J.M., y Patiño, S. (2018). Educación y desarrollo humano en los contextos rurales. *Revista Temas* 3(12), 189-200. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6749437>
- Serna Giraldo, J. M. (2020). *El valor de la educación en el desarrollo humano de las comunidades rurales*. [Tesis doctoral, Universidad Católica de Manizales, Repositorio UCM].
<https://repositorio.ucm.edu.co/bitstream/10839/3049/1/TESIS%20DOCTORAL%20JHON%20MARIO%20SERNA.pdf>
- Talavera, M., Puente, D., & Marcelo, C. (1998). ¿Quién habla ahí? Análisis del discurso virtual de los profesionales de la formación. En Congreso Nacional sobre Formación del Profesorado: Evaluación y Calidad (pp. 1059-1070). Las Palmas de Gran Canaria: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/30148/Qui%C3%A9n%20habla%20ah%C3%A9.pdf?sequence=1>
- Unzueta, D., Fernández, J., & Martínez, P. (2019). Estudio diagnóstico sobre hábitos relacionados con estilos de vida saludable en alumnos de una escuela primaria. *RICSH Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 8(16), 263-287.
<https://www.ricsh.org.mx/index.php/RICSH/article/view/183>

Vargas, G., & Mena, C. (2006). Alimentación saludable. *Horizontes educacionales*, 11(1), 9.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3993036>

Vera, D., Osses, S., & Schiefelbein, E. (2012). Las creencias de los profesores rurales: una tarea pendiente para la investigación educativa. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 38(1), 297-

310. <https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718->

[07052012000100018&script=sci_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07052012000100018&script=sci_arttext&tlng=pt)

Vitorelli Diniz Lima Fagundes, Karolina, Almeida Magalhães, Avani de, dos Santos Campos,

Carla Cristina, Garcia Lopes Alves, Cristina, Mônica Ribeiro, Patrícia, & Mendes, Maria Angélica. (2014). Hablando de la Observación Participante en la investigación cualitativa

en el proceso salud-enfermedad. *Index de Enfermería*, 23(1-2), 75-79.

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-186924>

Yubero, S. & Larrañaga, E. (2010). El valor de la lectura en relación con el comportamiento

lector. Un estudio sobre los hábitos lectores y el estilo de vida en niños. *Ocnos. Revista de Estudios sobre Lectura*, (6), 7-20.

https://revista.uclm.es/index.php/ocnos/article/view/ocnos_2010.06.01



Universidad[®]
Católica
de Manizales

VIGILADA MINEDUCACIÓN

*Obra de Iglesia
de la Congregación*



Hermanas de la Caridad
Dominicas de La Presentación
de la Santísima Virgen

Universidad Católica de Manizales
Carrera 23 # 60-63 Av. Santander / Manizales - Colombia
PBX (6)8 93 30 50 - www.ucm.edu.co