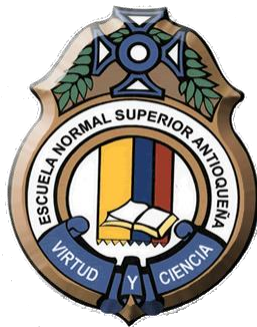


**DISEÑO DE ESTRATEGIAS SOBRE EL AUTOCUIDADO DESDE LA
FORMACIÓN FAMILIAR Y ESCOLAR**



ANDREA CAROLINA MONSALVE ALZATE

ESCUELA NORMAL SUPERIOR ANTIOQUEÑA

PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

MEDELLÍN

2019

**DISEÑO DE ESTRATEGIAS SOBRE EL AUTOCUIDADO DESDE LA
FORMACION FAMILIAR Y ESCOLAR EN EL INSTITUTO CRISTO REY**

Proyecto de grado para optar el título de Normalista Superior

ANDREA CAROLINA MONSALVE ALZATE

Asesor

ESP. DARWIN VALMORE FRANCO GALLEGO

**ESCUELA NORMAL SUPERIOR ANTIOQUEÑA
PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA**

NIVEL: V-B

MEDELLÍN

2019

Nota de aceptación

Jurado _____

Docente.

Jurado _____

Docente.

Jurado _____

Lugar y fecha de sustentación:

Agradecimientos

Este pequeño apartado es lo último que se redacta de todo el proceso de investigación, donde se puede expresar de manera personal (único momento donde es pertinente escribir en primera persona) a quién se agradece y por qué. La mayoría agradece a su familia y colaboradores de manera directa y simple, pero no pretendo escribir unas gracias vacías que no reflejan la importancia de que este exista este espacio en un proyecto escrito y sobre todo al ser lo primero que se lee.

Mi nombre está en la portada como única investigadora y como autora de las palabras, y es cierto, el esfuerzo individual que puse como maestra en formación fue un desafío como muchos no se imaginarán. Fue un camino largo, tortuoso pero muy satisfactorio; a pesar de que esté solo mi nombre, mi investigación no es enteramente mía, me explico.

Muchas personas, mis familiares y padres que me acompañaron, lloraron y celebraron cada paso del camino; mis maestros y directivos que me enseñaron, alentaron y me recordaron la importancia de creer en mis capacidades; mis amigos que me escucharon y festejaron mis éxitos como si fueran suyos, a la Normal Antioqueña por ser una institución tan humana y por formarme en la maestra que soy ahora...

A todos ellos, que saben quiénes son, sin ustedes este proyecto no existiría. Les dedico mis logros presentes y futuros. A ustedes, gracias, totales.

Dedicatoria

A mis padres,

Luz Ester Alzate Arias y John Humberto Monsalve Vasquez,

A quienes amo con todo lo que fui, soy y seré.

**DISEÑO DE ESTRATEGIAS SOBRE EL AUTOCUIDADO DESDE LA
FORMACIÓN FAMILIAR Y ESCOLAR**

ÍNDICE

1	8	
Capítulo I: Planteamiento del problema		9
1.1	10	
1.1.1	11	
1.2	12	
1.2.1	12	
1.2.2	12	
1.3	13	
1.4	14	
2	18	
2.1	18	
2.2	24	
2.3	27	
3	31	
3.1	31	
3.2	33	
3.3	35	

3.3.1	38	
3.4	47	
4	67	
4.1	67	
4.2. RESULTADOS.		70
4.3. CONCLUSIONES.		71
4.4. RECOMENDACIONES.		72
ANEXOS		75
REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS		89

Diseño de estrategias sobre el autocuidado desde la formación familiar y escolar en el Instituto Cristo Rey

1 INTRODUCCIÓN

La presente investigación abarca la enseñanza y apoyo de las prácticas de autocuidado, entendidas como aquellas costumbres aprendidas para la regularización de los factores que influyen en el bienestar propio, por lo tanto, se desglosa el autocuidado en dos componentes importantes: las rutinas básicas y los hábitos de vida saludables para los estudiantes de Segundo Grado. Se hace presente la necesidad de diseñar un material que integre a escuela y familia atendiendo a la formación integral del estudiante, generando aprendizajes significativos en los mismos.

Una de las causas por las que aparecen dificultades al enseñar hábitos de autocuidado se debe a que en ocasiones hogar y escuela no se encuentran en la misma página, dando paso a la discordancia entre los conceptos y las prácticas, además, la falta de técnicas y materiales que favorezcan un trabajo conjunto donde ambas partes participen activamente teniendo las necesidades del niño es un factor a tener muy presente.

Esta investigación se origina desde el interés por conocer y ofrecer un material didáctico que genere espacios sin dejar ningún agente educativo fuera de él. Una comunicación asertiva donde ambos lados propongan y construyan conocimiento es un elemento clave en la formación integral de un estudiante.

En el marco de la metodología inductiva, la investigación se realizó a través de diferentes técnicas como las interactivas de investigación social, las entrevistas y encuestas dirigidas a estudiantes, maestros y padres de familia para así abarcar la población que se

verá beneficiada a partir de sus casos particulares para llegar a una conclusión general; todo esto se da teniendo en cuenta el enfoque cualitativo y un alcance explicativo donde la contextualización del ambiente y el entorno brinda detalles y experiencias únicas.

En el capítulo I se hace el Planteamiento del Problema, donde se delimita, justifica y explica el eje central del proyecto, su propósito, qué investigaciones le han precedido y cuáles serán los pasos lógicos para alcanzar su meta.

En el capítulo II se hace el Marco de Referencia, donde se sustenta desde lo teórico y epistemológico la viabilidad de la investigación, brindando así las bases conceptuales necesarias.

En el capítulo III se realiza el Diseño Metodológico, donde se define qué tipo de investigación se está llevando a cabo y las fuentes de información a recolectar.

En el capítulo IV se elabora un Producto Final, fruto de todos los pasos anteriores donde se concretan en un material concorde, cuyo fin es el de facilitar un proceso de enseñanza y aprendizaje acordes con el nivel para el cual es diseñado, es decir, presenta una solución a la problemática estudiada.

1. CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Formulación del problema

El Instituto Cristo Rey, ubicado en el municipio de Itagií, nace como una obra educativa la cual busca construir un sistema educativo particular que permita la formación integral; dentro de ésta se pueden encontrar una firme formación en valores católicos, alto nivel académico y una adecuada enseñanza de las competencias ciudadanas.

Al ser una institución privado-mixta, día a día maneja la complejidad de las dinámicas sociales e intrapersonales del estudiantado que se observan en los diferentes espacios durante la jornada escolar relacionadas con las prácticas de autocuidado y sus componentes.

Analizando estas dinámicas desde la experiencia empírica de diferentes docentes y desde la observación activa, se encuentran dificultades en la aplicación de estrategias que logren un aprendizaje significativo desde el autocuidado en el estudiante, ocasionando poca claridad en los conceptos y prácticas que lo envuelven.

Todo esto puede generar inconvenientes en el ambiente escolar, por ejemplo, ante una falta de sanidad los estudiantes son más propensos a contraer enfermedades, también existe un mayor porcentaje de causarse lesiones leves o graves al estar expuestos a situaciones de riesgo, también el deterioro de las relaciones interpersonales con sus compañeros lo que afecta de igual forma los aspectos intrapersonales que conforman al niño. Todas estas conductas deben de tenerse presentes durante los momentos académicos, formativos y de convivencia, sino esto se traduce en la adquisición de malos hábitos que luego son más complicados de corregir una vez fueron asimilados, afectando la vida familiar, escolar y personal.

Para abarcar esta problemática, es necesario conocer las características de la población para así plantear una o varias estrategias que generen un aprendizaje significativo y este se vea reflejado en la aplicación del autocuidado en todos sus componentes, es decir, que ponga en práctica lo aprendido a su contexto. Es menester asegurar la retención e interiorización de las prácticas del autocuidado de los estudiantes como herramienta para la formación integral del mismo mientras se integran en el proceso a los padres de familia para dar una continuación y fortalecimiento de lo enseñado en el aula de clase hasta el hogar.

1.1.1 Delimitación del problema

Teniendo en cuenta lo descrito anteriormente, se plantea la siguiente Pregunta

Problematizadora:

¿Cómo diseñar estrategias sobre el autocuidado para la formación integral del estudiante de segundo grado desde la familia y el Instituto Cristo Rey?

1.2 Objetivos

1.2.1 General

Diseñar estrategias sobre el autocuidado para la formación integral del estudiante desde la familia y la escuela.

1.2.2 Específicos

- ✓ Identificar los comportamientos de los estudiantes, que fortalecen o atentan con el cuidado de sí mismos.
- ✓ Analizar las dimensiones que componen las prácticas de autocuidado para su enseñanza y apoyo en los estudiantes a través de un esfuerzo conjunto entre escuela y padres de familia.
- ✓ Desarrollar un fichero didáctico y una página web dirigido a padres de familia e institución escolar, para el fortalecimiento las prácticas de autocuidado en los estudiantes.

1.3 Justificación

La investigación **“Diseño de estrategias sobre el autocuidado desde la formación familiar y escolar”** busca determinar cuáles son esas conductas o dificultades específicas que los estudiantes presentan en los ámbitos de su autocuidado, para así analizarlas y determinar cuál es la mejor estrategia para abordarlas de la mano con la familia, en un proceso que busca fomentar la formación integral y el aprendizaje significativo.

En el ejercicio de esta propuesta se tuvo en cuenta la naturaleza del autocuidado como una conducta que es aprendida desde los cimientos del hogar y la misma debe ser consciente, además de los requisitos necesarios para aplicar el autocuidado de manera óptima y cuáles son los ámbitos que componen el autocuidado que son los que deben de reforzarse en los niños para que puedan ser aprendidos y los apliquen desde los hábitos para conformar un proceso integral entre su ambiente familiar y escolar.

Durante el rastreo bibliográfico de los proyectos que precedieron esta investigación se encontró que la mayoría de los artículos, investigaciones e incluso organizaciones internacionales abarcan el autocuidado desde los campos de la medicina, la salud, la higiene y las enfermedades, muy pocos tomaron este tema desde una mirada pedagógica o desde su presencia en los procesos formativos de la escuela y la familia.

Se propone solución a una posible desconexión entre los conceptos y prácticas enseñadas en la casa y en el aula de clase, presentando un material didáctico, físico y digital que unifica las dimensiones y actividades que se trabajan en torno al autocuidado, por otro lado, persigue la participación activa de ambos agentes educativos, lo cual es un factor decisivo e innovador que distingue la presente investigación pedagógica. Permitir que los padres de familia sean colaboradores y actores aseguraría la formación integral del estudiante.

Esta investigación **“Diseño de estrategias sobre el autocuidado desde la formación familiar y escolar”** tiene en cuenta que para dar solución a una falencia de autocuidado en niños el proceso debe involucrar a los padres de familia o tutores de los estudiantes, para que se formen esfuerzos mancomunados que “hablen el mismo idioma” y no sean opuestos o incoherentes lo cual causaría una confusión en la formación del niño. Por otro lado, estos esfuerzos deben tener como objetivo generar aprendizajes significativos que relacionan los saberes previos con el conocimiento nuevo para generar la interiorización de los mismos y sean aplicados para la vida y así evitar que se conviertan en saberes de aula y no trasciendan más allá.

1.4 Estado del arte: Antecedentes

Una minuciosa indagación logró rescatar algunos proyectos que aportaron en diferentes maneras a esta investigación **“Diseño de estrategias sobre el autocuidado desde la formación familiar y escolar”**. Los resultados fueron los siguientes:

Nacional: La educación para el autocuidado en higiene personal: un aporte a la primaría infancia (Pereira, Risaralda) (Arias Murillo & Carmona Duque, 2017) *Primer semestre de 2017*

Es un proyecto de investigación que integró conocimientos de Enfermería con la Pedagogía en la cual afirman que el autocuidado es una serie de conductas que impactan al infante *“de manera positiva en todas sus dimensiones, en especial en la salud, puesto que muchas enfermedades pueden ser prevenidas con unas adecuadas prácticas de autocuidado, como es el caso del lavado de manos, la higiene corporal y oral.”* Teniendo en cuenta lo anterior se afirma que enseñar a los niños la prevención de enfermedades desde el

autocuidado y la auto higiene es un tema que debe de ser esencial y de mucha atención para los agentes de autocuidado que están formando al infante en estas prácticas para que las apliquen de manera autónoma y consciente.

La investigación buscó la comprensión de “cómo la educación en salud desde la higiene personal, contribuye al fortalecimiento del autocuidado en un grupo de 3 niños de primera infancia que han participado en el Programa Cultura del Cuidado.”

“Teniendo en cuenta las actividades realizadas por el programa de enfermería en torno al fortalecimiento del autocuidado en la primera infancia y que a lo largo del desarrollo del mismo no se cuenta con información de los efectos generados en la comunidad educativa receptora de la estrategia, surgen algunos interrogantes relacionadas con comprender si los niños y niñas beneficiarios del proyecto, efectivamente están interiorizando las prácticas de higiene personal; en tal sentido la presente investigación busca comprender”.

“Se comprende entonces, que mientras los conocimientos y prácticas de autocuidado en higiene personal de los padres sean acertadas, con el enfoque a la salubridad y a generar en sus niños un hábito de higiene consciente y no una obligación, el efecto esperado en los niños se potenciará; por otro lado, para el caso de los cuidadores que lleven a cabo prácticas erróneas de autocuidado en higiene personal, se dará una confusión y una dualidad en el proceso de aprendizaje del menor, elemento desfavorable en la creación de seguridad y bases sólidas en el proceso de construir su propia agencia de autocuidado.”

Internacional: La formación del autocuidado y seguridad personal en la práctica de juegos en niños y niñas de 4 años en la unidad educativa “Américo Vespucio”

parroquia Ximena (Guayaquil, Ecuador) (Trujillo Jiménez & Ortega Sánchez, 2015-2016) AÑO LECTIVO 2015-2016

Su principal objetivo fue establecer estrategias didácticas sobre los hábitos de rutina para la formación y autocuidado en la seguridad personal en la práctica de los juegos en los niños de 4 a 5 años para mejorar el desarrollo integral.

Se inicia a partir de la observación de que muchos niños muestran, en poca o gran magnitud, problemas en el autocuidado y seguridad personal en general, situación preocupante para educadores y padres de familia.

En correspondencia con lo planteado, la presente investigación es de tipo descriptiva,

En la actualidad en las escuelas del país específicamente las de Educación Inicial, se refleja un alto índice de vulnerabilidad en la formación, autocuidado y seguridad personal de los niños, estableciendo una incidencia en la preparación y formación de las actividades tanto escolares como su entorno social.

Internacional : International Self-Care Foundation (ISF) (Londres) (International Self-Care Foundation, 2013)

Es una organización benéfica registrada en el Reino Unido con un enfoque global. ISF es financiado por donaciones y subvenciones y opera como una entidad sin fines de lucro independiente de todos los intereses comerciales.

Los objetos (propósito) declarados oficialmente por la organización benéfica son el alivio de la enfermedad mediante la promoción, preservación y protección de la salud. Esto se basará en el contexto del autocuidado, que puede definirse como el mantenimiento de

estilos de vida saludables y abarca los conceptos de higiene (general y personal), nutrición (tipo y calidad de los alimentos consumidos), estilo de vida (actividades deportivas, ocio), etc.), factores ambientales (condiciones de vida, hábitos sociales, etc.), factores socioeconómicos (nivel de ingresos, creencias culturales, etc.) y automedicación.

Para lograr esto, la caridad tendrá como objetivo:

Promover una mejor salud a través de los beneficios del autocuidado y estilos de vida saludables con un enfoque particular en mantener a las personas saludables.

Promover la educación del público para preservar y proteger la salud mediante la provisión de apoyo educativo e información sobre cuidados personales y estilos de vida saludables para las personas, basándose en la mejor evidencia disponible (en particular, de la Organización Mundial de la Salud) y considerada como la mejor práctica.

Para ayudar en el desarrollo de prácticas y sistemas de salud, auxiliar a los proporcionados por los médicos, que se centran en el desarrollo de servicios y actividades de prevención de enfermedades.

2 CAPÍTULO II: MARCO DE REFERENCIA

2.1 Marco Teórico

Dorothea Elizabeth Orem (1914 Barltimore, Myreland – 2007, Savannah, Georgia). Ella se convirtió en una de las enfermeras teóricas estadounidense más importante. Desde su experiencia y una profunda investigación concibió la Teoría del Déficit de Autocuidado (Vega Angarita & Gonzales Escobar) que se centra en la labor de las enfermeras cuando un paciente no está en capacidad de cuidarse a sí mismo. Sin embargo, para utilidad de este proyecto en cuestión, dentro de su teoría general se encuentran integradas la Teoría del Autocuidado (TAC), Teoría del Déficit de autocuidado (TDAC) y la teoría de los sistemas de enfermería (TSE); así que como fundamento teórico se tendrá en cuenta su Teoría del Autocuidado donde presenta diferentes postulados.

Orem (Vega Angarita & Gonzales Escobar) en primera instancia define el autocuidado como “la conducta aprendida por el individuo dirigida hacia sí mismo y el entorno para regular los factores que afectan su desarrollo en el beneficio de la vida, salud y bienestar”. Es decir, el autocuidado es una conducta que no es innata, el ser humano no nace con ella ni es algo que se da instantáneamente, es aprendida desde la infancia y aplicada para toda la vida ya que es una conducta que intenta minimizar todo aquello que pueda hacer daño por lo que en su lugar busca lo que pueda ser provechoso para el desarrollo propio.

Esta teoría enfatiza en que dicha conducta debe ser intencionada. La persona debe de querer cuidarse y para eso debe de fijarse en un objetivo claro, usar sus habilidades, destrezas y conocimientos para poder cumplirlo, y como el ser humano es un ser único cargado con diferentes contextos y diferentes métodos de crianza, puede escoger entre

múltiples conductas desde su concepción de autocuidado. Un individuo es consciente de cuándo necesita ayuda y por eso es consciente de qué es lo que necesita realizar.

El supuesto principal de la teoría de Orem es un aspecto mencionado anteriormente: “el autocuidado no es innato”. Esto lleva a reflexionar sobre la importancia de la familia como primer agente educador. Al ser una conducta no innata, que no nacemos sabiendo de ella, el seno familiar es el encargado de dar los soportes necesarios para que los procesos de autocuidado se den de manera integral en el infante. Las conductas aprendidas de manera consciente e inconsciente son las que van a influir luego en las habilidades que se desarrollen referentes al autocuidado. Por esto mismo, los encuentros con otras personas son cruciales ya que Orem también habla de las conductas aprendidas de los amigos o los pares. Es decir, el factor social es crucial para los procesos del autocuidado, porque dependiendo de éstos se determinarán las conductas posteriores.

Teniendo en cuenta lo anterior, se articulan tres conceptos de los cuales se tienen en consideración solo dos que son los que competen con esta investigación “IMPLEMENTACION DE ESTRATEGIAS SOBRE EL AUTOCUIDADO” y son los siguientes: **el agente de autocuidado** se refiere a la persona que conoce y satisface sus necesidades de autocuidado; y **el agente de autocuidado al dependiente** es la persona externa que acepta proporcionar el cuidado al agente de autocuidado; en palabras de este proceso de investigación se refiere al niño y al adulto a cargo correspondientemente, siendo el último alguien perteneciente a la familia o al entorno escolar.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que las prácticas del autocuidado son diferentes dependiendo de cada persona. Todo se ve influenciado por la crianza, las creencias

familiares y su dinámica interna y el contexto en el que se crece, hay otros factores internos como la edad y la etapa del desarrollo, el sistema de educación y los recursos a los que el agente de autocuidado puede acceder desde su posición.

Finalmente, Orem (Vega Angarita & Gonzales Escobar) desglosa las actividades del autocuidado en **Requisitos del autocuidado**, dividiéndolos en 3:

- **Universales:** “Son los comportamientos que entran en los límites normales de las personas”, es decir, todos los necesitan, son la base.
- **De desarrollo:** “Son condiciones más específicas y particulares que garantizan el desarrollo normal de la persona desde la concepción hasta la vejez y el enfrentar situaciones que pueden afectar”. Aquí entran la prevención de conductas que puedan afectar el desarrollo.
- **Desviaciones de la salud:** “Existen para personas que están enfermas o lesionadas, incluyendo defectos y discapacidades.”

Los dos primeros requisitos puestos en práctica se prestan para la prevención de enfermedades o de situaciones que pongan en peligro la integridad propia, por esa razón su importancia en esta investigación es notable.

Se considera ahora otro componente teórico que le da sustento y pautas a la investigación **“Diseño de estrategias sobre el autocuidado desde la formación familiar y escolar”**

David Paul Ausubel (1918 Brooklyn, Nueva York - 2008 Hyde Park, Nueva York) fue un psicólogo y pedagogo estadounidense cuya Teoría del Aprendizaje Significativo ha repercutido en gran magnitud.

Los maestros han utilizado esta teoría de diferentes formas, procurando que lo enseñado sea aprendido significativamente, muchas veces sin tanto éxito como el que se espera en el momento de la planeación, también se usa en las investigaciones pedagógicas como fundamento del producto final que resulta de todo el proceso investigativo ya que la idea es que los saberes que ese producto pretende dejar a quien se vea beneficiado sea algo significativo, pero para lograr esto, es necesario conocer qué dice la teoría para no tomarla a la ligera sino saber todo el panorama y cuáles son las implicaciones que Ausubel propone. Una vez se conozca en qué consiste dicho postulado, se puede afirmar que el producto final será coherente con el mismo, es decir, deberá ser significativo.

"Es una teoría psicológica porque se ocupa de los procesos mismos que el individuo pone en juego para aprender. Pero desde esa perspectiva no trata temas relativos a la psicología misma ni desde un punto de vista general, ni desde la óptica del desarrollo, sino que pone el énfasis en lo que ocurre en el aula cuando los estudiantes aprenden; en la naturaleza de ese aprendizaje; en las condiciones que se requieren para que éste se produzca; en sus resultados y, consecuentemente, en su evaluación." (Rodríguez Palmero, 2004)

A su vez, es una teoría del aprendizaje ya que esa es su meta final, la enseñanza como herramienta para garantizar el aprendizaje, además sigue la corriente constructivista: el

estudiante es el encargado de construir su conocimiento con las guías que le dé el encargado del aprendizaje, sea llamado padres de familia o maestros.

La Teoría del Aprendizaje Significativo aborda todos y cada uno de los elementos, factores, condiciones y tipos que garantizan la adquisición, la asimilación y la retención del contenido que la escuela ofrece al alumnado, de modo que adquiera significado para el mismo.

Por lo mismo, una teoría del aprendizaje como esta debe de tener presente la complejidad del contexto del aula y todos y cada uno de los factores que influyen en que el aprendizaje pueda ser asimilado. Por ejemplo, los tipos de aprendizaje, las características y rasgos psicológicos que muestran los estudiantes en el momento de aprender; además, la organización de los contenidos de enseñanza.

Así mismo, “El aprendizaje significativo es el proceso según el cual se relaciona un nuevo conocimiento o información con la estructura cognitiva del que aprende de forma no arbitraria y sustantiva o no literal.” Es la conexión de los saberes previos con el saber nuevo, pero no se queda en el anclaje y ya, sino que este conocimiento que se crea adquiere un significado diferente para el estudiante dando paso para que otros conocimientos surjan, sirviendo como base de los futuros aprendizajes. También postula que no se puede aprender de algo de lo que no se tiene conocimientos previos, es decir, no puedo aprender de física cuántica si no tengo unos saberes previos que me sirvan de base, pero como tengo bases de matemáticas y física básica, se pueden generar en mí saberes significativos a partir de lo que conozco y seguir un orden lógico hasta llegar a la física cuántica.

Las condiciones que Ausubel proyecta como necesarias para que se dé el aprendizaje significativo son:

- “Actitud potencialmente significativa de aprendizaje por parte del aprendiz, o sea, predisposición para aprender de manera significativa.
- Presentación de un material potencialmente significativo. Esto requiere:
- Por una parte, que el material tenga significado lógico, esto es, que sea potencialmente relacionable con la estructura cognitiva del que aprende de manera no arbitraria y sustantiva;
- Y, por otra, que existan ideas de anclaje adecuados en el sujeto que permitan la interacción con el material nuevo que se presenta.

En otras palabras, la motivación, la coherencia del material usado en relación con lo enseñado y los saberes previos necesarios para la unión de conocimientos son las condiciones necesarias para el aprendizaje significativo

En el proyecto de investigación **“Diseño de estrategias sobre el autocuidado desde la formación familiar y escolar”** se busca que el autocuidado desde Dorothea Orem, la cual explicaba que dichos procesos se dan desde la infancia, asegurando la existencia de saberes base o saberes previos los cuales lleva desde su hogar y la forma de haber sido criado, los cuales se usarán como anclaje para los conocimientos nuevos que adquirirán nuevo significado a través de un material coherente y la disposición de los mismos.

2.2 Marco Conceptual

Los conceptos que se muestran a continuación, son los más relevantes en el proceso de investigación del proyecto. Además, son una herramienta fundamental en la búsqueda de respuestas relacionadas con el diseño de estrategias sobre el autocuidado.

1. Autocuidado:

Según Dorothea Orem, quien habla de La teoría del Autocuidado, ésta la define como “la conducta aprendida por el individuo dirigida hacia sí mismo y el entorno para regular los factores que afectan su desarrollo en el beneficio de la vida, salud y bienestar.”

Ella especifica que “la realización del autocuidado requiere la acción deliberada, intencionada y calculada, que está condicionada por el conocimiento y repertorio de habilidades de un individuo, y se basa en la premisa de que los individuos saben cuándo necesitan ayuda y, por lo tanto, son conscientes de las acciones específicas que necesitan realizar. Sin embargo, pueden escoger entre distintas opciones en sus conductas de autocuidado” (Vega Angarita & González Escobar)

Teniendo en cuenta lo anterior, es necesario especificar cuáles son las dimensiones o componentes que se tratarán y se investigarán relacionados con el autocuidado, y según las definiciones dadas por la corporación Tejiendo Hogares y complementadas por otros medios son:

- **Rutinas Básicas y Hábitos Saludables** “Desde un punto de vista genérico, entendemos por rutinas aquellas actividades que realizamos diariamente de forma regular, periódica y sistémica con un carácter ineludible.” (...)

“Es por ello que, instaurar rutinas y hábitos adecuados durante la etapa de Educación Infantil permite desempeñar importantes funciones en relación a la configuración del contexto educativo mediante la secuenciación espacio-temporal de las aulas a través de la repetición de actividades y tareas.” (Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía, 2012)

“De este modo, debemos considerar las rutinas como puros aprendizajes que contribuyen a una mejora de nuestra capacidad cognitiva, por lo que se trata de procesos que el alumnado debe aprender en el seno del aula y la familia deberá tenerlo en cuenta para establecer unas rutinas en el hogar que a buen seguro contribuirán al desarrollo psicológico de sus hijos.” (...)(Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía, 2012)

“Por otro lado, cabe destacar que las rutinas en Educación Infantil no deben trabajarse como 3 elementos rígidos e impositivos, sino como procedimientos de estructuración ya que contribuyen a crear un contexto de seguridad a través de la conservación y mantenimiento de pautas. De este modo, cuando los niños y niñas se vayan adueñando de las actividades habituales, irán ganando en posibilidades de introducir matices para su realización.” (...)(Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía, 2012)

“Dicho esto, podríamos identificar como las principales rutinas a trabajar en la Educación Infantil, tanto a nivel curricular como a modo de educación transversal y en el hogar, las siguientes”:

2. EL ORDEN.

3. LA HIGIENE.

4. EL VESTIDO.

5. LA ALIMENTACIÓN.

6. EL DESCANSO.

7. LA CONVIVENCIA.

2. Formación Integral:

La formación integral implica una perspectiva de aprendizaje intencionada, tendiente al fortalecimiento de una personalidad responsable, ética, crítica, participativa, creativa, solidaria y con capacidad de reconocer e interactuar con su entorno para que construya su identidad cultural. Busca promover el crecimiento humano a través de un proceso que supone una visión multidimensional de la persona, y tiende a desarrollar aspectos como la inteligencia emocional, intelectual, social, material y ética.

En este tipo de orientación, las instituciones educativas deben asumir una responsabilidad académica diferente a la tradicional y construir un proyecto novedoso que incluya el desarrollo teórico, la integración de las funciones sustantivas, los planteamientos curriculares, el énfasis en la formación docente y los aspectos didácticos. Desde un punto de vista esquemático, la formación integral precisa desarrollar por lo menos los siguientes aspectos:

Ideológicos: solidaridad, conciencia personal y colectiva.

Epistemológicos: teoría del conocimiento, relación sujetoconocimiento. Funciones sustantivas: docencia, investigación y extensión.

Curriculares: plan de estudios, programas. Formación docente: actualización.

Didácticos: proceso de enseñanza y aprendizaje. Extensión, Vinculación y Difusión.

(Lugo)

2.3 Marco Legal

Es fundamental en la formación docente y en el desarrollo de este proyecto de investigación “**Diseño de estrategias sobre el autocuidado desde la formación familiar y escolar**” tener conocimiento de las leyes colombianas que dan base y sustento legal a este proceso de investigación que le aportan veracidad y justificación del propósito que se plantea investigar. Teniendo en cuenta lo anterior, se recurrieron a los siguientes marcos legales:

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA DE 1991

ARTICULO 44. Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, (...) el cuidado y amor, la educación (...), la recreación y la libre expresión de su opinión.

La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos (...).

Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás.

ARTÍCULO 49. <Artículo modificado por el artículo 1 del Acto Legislativo 2 de 2009. El nuevo texto es el siguiente:> La atención de la salud y el saneamiento ambiental son servicios públicos a cargo del Estado. Se garantiza a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud.

Corresponde al Estado organizar, dirigir y reglamentar la prestación de servicios de salud a los habitantes y de saneamiento ambiental conforme a los principios de eficiencia, universalidad y solidaridad (...).

Toda persona tiene el deber de procurar el cuidado integral de su salud y de su comunidad.

ARTÍCULO 67. La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura.

La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente.

El Estado, la sociedad y la familia son responsables de la educación, que será obligatoria entre los cinco y los quince años de edad y que comprenderá como mínimo, un año de preescolar y nueve de educación básica.

LEY 115 DE FEBRERO 8 DE 1994

Por la cual se expide la ley general de educación

ARTÍCULO 5o. Fines de la educación. De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines:

Literal 12. La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre, y

ARTÍCULO 7o. La familia. A la familia como núcleo fundamental de la sociedad y primer responsable de la educación de los hijos, hasta la mayoría de edad o hasta cuando ocurra cualquier otra clase o forma de emancipación, le corresponde:

- b) Participar en las asociaciones de padres de familia;
- c) Informarse sobre el rendimiento académico y el comportamiento de sus hijos, y sobre la marcha de la institución educativa, y en ambos casos, participar en las acciones de mejoramiento;
- d) Buscar y recibir orientación sobre la educación de los hijos;
- f) Contribuir solidariamente con la institución educativa para la formación de sus hijos,
y
- g) Educar a sus hijos y proporcionarles en el hogar el ambiente adecuado para su desarrollo integral.

LEY 1438 DE 2011 (ENERO 19)

"POR MEDIO DE LA CUAL SE REFORMA EL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD Y SE DICTAN OTRAS DISPOSICIONES".

Artículo 3º. Principios del Sistema General de Seguridad Social en Salud.

3.17 Corresponsabilidad. Toda persona debe propender por su autocuidado, por el cuidado de la salud de su familia y de la comunidad, un ambiente sano, el uso racional y adecuado de los recursos el Sistema General de Seguridad Social en Salud y cumplir con los deberes de solidaridad, participación y colaboración. Las instituciones públicas y privadas promoverán la apropiación y el cumplimiento de este principio

LEY ESTATUTARIA No.1751 de 2015

**POR MEDIO DE LA CUAL SE REGULA EL DERECHO FUNDAMENTAL A
LA SALUD Y SE DICTAN OTRAS DISPOSICIONES.**

Artículo 10. Derechos y deberes de las personas, relacionados con la prestación del servicio de salud:

Son deberes de las personas relacionados con el servicio de salud, los siguientes:

a) Propender por su autocuidado, el de su familia y el de su comunidad.

3 CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Diseño Metodológico

Este proyecto tiene como objetivo principal indagar sobre las dificultades y comportamientos que afectan el normal desarrollo de los procesos de autocuidado de los estudiantes del Instituto Cristo Rey para generar estrategias didácticas plasmadas en un fichero lúdico y una página web, material que será trabajado de la mano con los padres de familia.

Después de indagar en los diferentes paradigmas metodológicos que pueden implementarse en una investigación, la presente tiene como enfoque **cualitativo** el cual tiene ciertas características particulares según (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010) las cuales son:

- Explora los fenómenos en profundidad.
- Se conduce básicamente en ambientes naturales.
- Los significados se extraen de los datos.
- No se fundamenta en la estadística.

Además, tiene la facilidad que “(...) proporciona profundidad a los datos, dispersión, riqueza interpretativa, contextualización del ambiente o entorno, detalles y experiencias únicas. También aporta un punto de vista “fresco, natural y holístico” de los fenómenos, así como flexibilidad.”

Esta investigación tiene un alcance **explicativo** que se define como los que “van más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; es decir, están dirigidos a responder por las causas de los

eventos y fenómenos físicos o sociales. Como su nombre lo indica, su interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta, o por qué se relacionan dos o más variables.” (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010)

Se tiene como **diseño** la Investigación Acción-Participación (**IAP**) teniendo en cuenta que el IAP brinda una perspectiva diferente puesto que “transforma las relaciones entre investigador e investigado, entre estudiante y maestro, superando por completo tales dicotomías, poniendo como prioridad la producción de conocimiento a partir del diálogo con quienes construyen la realidad, que se entiende como propia de los sujetos que participan de la construcción de conocimiento social. En ese sentido, tanto la labor investigativa como la labor pedagógica de construcción de conocimiento, reconocen a los sujetos que hacen los procesos sociales y los reúne en la búsqueda y consolidación de propuestas transformativas de su compartida realidad. En ese orden de ideas, la IAP transforma a los sujetos y al tiempo transforma su propia realidad, de tal manera que es una pedagogía de la transformación, tal y como años después lo postulara Freire y otros Pedagogos Críticos. (Calderón & Cardona López)

Por lo tanto, la Investigación Acción Participativa es un proceso dialéctico continuo en el que se analizan los hechos, se conceptualizan los problemas, se planifican y se ejecutan las acciones en procura de una transformación de los contextos, así como a los sujetos que hacen parte de los mismos. (Calderón & Cardona López)

El proceso investigativo desde el ámbito cualitativo se fortalece con un tipo de metodología **inductiva** el cual se basa en “explorar y describir, y luego generar perspectivas teóricas. Van de lo particular a lo general. (...) procede caso por caso, dato por dato, hasta llegar a una perspectiva más general.” (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010)

3.2 Población y Muestra

La **población** y objeto de investigación principal fueron los estudiantes de primaria del grado Segundo A del Instituto Cristo Rey. Con motivo de abarcar además los dos contextos en los que se desenvuelven la mayoría de tiempo, es decir, su contexto escolar y familiar, también se incluye de manera separada a sus padres o tutores y los maestros y directivos que se relacionan con los mismos.

Utilizando diferentes fuentes de información se asegura un mayor enriquecimiento de esta y mayor probabilidad de adquirir datos que sean realmente útiles. Es necesario tener presente que los individuos estudiados a su vez son los beneficiados con los resultados de este proyecto de investigación.

Se tomó como criterio su accesibilidad y disponibilidad para participar de las actividades que este proyecto de investigación proponga y, su influencia en los procesos de autocuidado de los estudiantes de Segundo A.

Muestra

El muestreo utilizado para la presente investigación es el muestreo **no probabilístico según criterio (juicio)** “Con este método la selección de los elementos de la muestra se realiza de acuerdo con el juicio y criterio del investigador.” (Tamayo, 2001)

Para lo cual, se seleccionó de la población una muestra representativa de cada sujeto tomando como criterio su participación, sus aportes y la calidad de la información que se pudo recoger de los mismos.

Es decir, la muestra analizada fueron **36 estudiantes** que conforman en grupo de Segundo A del Instituto Cristo Rey. **Se tomó como Muestra la misma Población por las siguientes razones:**

- Las rutinas de Autocuidado, a pesar de que son una práctica que no es restringida a una época en específico, sino que son costumbres que acompañan al sujeto durante toda su vida, varían de acuerdo a la edad los procesos de enseñanza-aprendizaje. En otras palabras, la complejidad y construcción de herramientas y conceptos en los grados más avanzados como Quinto grado, son muy diferentes a como se llevan a cabo en un Segundo grado.
- En la Básica Primaria del Instituto Cristo Rey, solo hay un grupo en todo el grado Segundo, así que fue necesario abarcar a todos los estudiantes del mismo para recoger la mayor cantidad de información posible.

3.3 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

✓ **TÉCNICAS INTERACTIVAS DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA:**

“(…) Se definen como el conjunto de procedimientos y herramientas para recoger, validar y analizar información; las cuales se realizan acorde a un tema específico y al objetivo concreto planteado desde la investigación. En este sentido, son implementadas por el investigador generalmente con el único objetivo de recoger una información útil a su estudio investigativo.” (Quiroz Trujillo, Velásquez Velásquez, García Chacón, & González Zabala)

Se aplicará esta técnica para identificar las dificultades y comportamientos de los estudiantes, que atentan contra el cuidado de sí mismos. Al delimitar cuáles son los problemas específicos que presenta la población a investigar de forma en la que ellos puedan expresarse en un ambiente participativo se permite analizar minuciosamente diferentes aspectos y así poder determinar cuál es la mejor manera de aproximación a la problemática.

✓ **OBSERVACIÓN:** “Proceso caracterizado por que el observador de una forma consciente y sistemática comparte, dentro de lo que permiten las circunstancias, las actividades de la vida y, en ocasiones, los intereses y afecto de un grupo de personas. El propósito es obtener datos sobre la conducta mediante un contacto directo en situaciones donde la distorsión sea mínima debido al efecto del investigador como agente exterior. El requisito básico de este tipo de observación es que el científico se gane la confianza

de las personas que examina, de modo que su presencia no interfiera de algún modo el curso natural de los acontecimientos.”

“Existen dos tipos de observación participante:

Activa: el observador maximiza su participación en lo observado con el fin de recoger datos, e intenta integrar su rol con los demás existentes en la situación. En algunos casos su conducta es similar a la de los observados, en otros desempeñan papeles complementarios e incluso en algunos casos puede introducir cambios en la estructura social del grupo.” (Universidad de Jaén, 2010)

Al ser un proceso que se hizo durante todo el semestre 2019-II se puede recoger información que se presentaba en la cotidianidad de la jornada escolar con situaciones espontáneas pero que se presentan de manera constante que están relacionadas con los comportamientos que muestran los estudiantes que afectan la consciencia y el cuidado de sí mismos.

✓ **ENTREVISTA** “Es un proceso de comunicación que se realiza normalmente entre dos personas; en este proceso el entrevistado obtiene información del entrevistado de forma directa. La entrevista no se considera una conversación normal, sino una conversación formal, con una intencionalidad, que lleva implícitos unos objetivos englobados en una Investigación.” (Peláez, Rodríguez, Ramírez, Pérez, Vázquez, & Gonzáles)

Es necesario reconocer la percepción de los maestros sobre cómo se manejan los procesos de autocuidado de los estudiantes para contrastar la información recogida desde los estudiantes a través de entrevistas grabadas a maestros de la Básica Primaria que dentro

y fuera del aula de clases tienen la oportunidad de observar y vivenciar diariamente las actitudes y comportamientos del estudiantado.

✓ ENCUESTA

“En la investigación social, la encuesta se considera en primera instancia como una técnica de recogida de datos a través de la interrogación de los sujetos cuya finalidad es la de obtener de manera sistemática medidas sobre los conceptos que se derivan de una problemática de investigación previamente construida. La recogida de los datos se realiza a través de un cuestionario, instrumento de recogida de los datos (de medición) y la forma protocolaria de realizar las preguntas (cuadro de registro) que se administra a la población o una muestra extensa de ella mediante una entrevista donde es característico el anonimato del sujeto. “

Reconocer la percepción del estudiantado sobre cómo se califican en la aplicación de rutinas de autocuidado de manera autónoma es un punto clave necesario para la comparación de sus respuestas con lo observado por el investigador, sus maestros y sus padres de familia, y así hallar el punto de desconexión entre estas relaciones y el autocuidado; de esta forma se puede identificar los aspectos que necesitan una intervención de mayor impacto y planeación.

3.3.1 INSTRUMENTOS

✓ ENTREVISTA A MAESTROS



ESCUELA NORMAL SUPERIOR ANTIOQUEÑA
PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA
PROYECTO PEDAGÓGICO INVESTIGATIVO
ENTREVISTA A MAESTROS

Solicitamos su colaboración para diligenciar esta encuesta que tiene el fin de reconocer la percepción de los maestros sobre los procesos de autocuidado de los estudiantes, que influyen en su formación integral. Los datos aquí consignados son confidenciales y serán de uso exclusivo para la investigación.

¿Qué es autocuidado para usted?

¿Qué tipo de hábitos o rutinas fomentan este proceso? ¿Cuáles pueden generar un retroceso?

¿Los estudiantes practican estos hábitos y rutinas de manera autónoma?

¿Es importante que los niños aprendan a ser autónomos con su cuidado? ¿Por qué?

Teniendo en cuenta la importancia de una estrecha relación de familia-escuela en estos procesos formativos ¿Cree usted que esta relación es una realidad o falta mejorarla en el Instituto Cristo Rey?



ESCUELA NORMAL SUPERIOR ANTIOQUEÑA
PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA
PROYECTO PEDAGÓGICO INVESTIGATIVO
ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA

Solicitamos su colaboración para diligenciar esta encuesta, la cual tiene el fin de reconocer las prácticas formativas de los padres de familia sobre los procesos de autocuidado de sus hijos que influyen en su formación integral. Los datos aquí consignados son confidenciales y serán de uso exclusivo para la investigación.

✓ **ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA**

Nombre: _____ **Fecha:** _____
_____/_____/_____

1. Marque con una X. ¿Qué es autocuidado para usted? (Puede elegir más de una)

- Cuidar de mí mismo.
- Otras personas cuiden de mí.
- Tener un buen aseo personal adecuado.
- Tener hábitos de limpieza y alimentación.
- Manejar una buena convivencia con el otro.

3. ¿Qué tipo de hábitos o rutinas tiene su hijo en su hogar que fomentan este proceso? (Puede elegir más de una)

- Lava sus dientes todas las noches.
- Se baña y viste por sí mismo.
- Se lava las manos luego de ir al baño.
- Come frutas y/o vegetales todos los días.
- Toma 2 botellas de agua todos los días.
- Organiza sus juguetes después de jugar con ellos.
- Después de la jornada escolar toma una siesta corta.
- Se acuesta temprano en la noche para tener 8 horas de sueño.
- Dice buenos días, por favor, gracias, hasta luego.

4. ¿Su hijo practica los hábitos y rutinas anteriores de manera autónoma? (Elija solo una)

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

5. ¿A qué edad aprendió? (Elija solo una)

- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11

6. ¿Cuáles son las razones por las que cree que los niños deben ser autónomos en su propio cuidado? (Puede elegir más de una)

Porque...

- Apoya la formación de rutinas.
- Mejora su salud física y mental.
- Se pueden prevenir enfermedades.
- Se mejora la convivencia con los otros.
- Mejora su autoestima.
- Aprenden a ser independientes.
- Ayuda a su formación integral.
- Ayuda a la prevención de accidentes.
- Se fortalece su dimensión emocional.

7. ¿Por qué es importante que escuela y familia trabajen juntos los procesos de autocuidado de los estudiantes? Argumente.

✓ TÉCNICA INTERACTIVA: COLCHA DE RETAZOS



ESCUELA NORMAL SUPERIOR ANTIOQUEÑA
PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA
PROYECTO PEDAGÓGICO INVESTIGATIVO
TÉCNICA INTERACTIVA PARA LA INVESTIGACIÓN SOCIAL
CUALITATIVA:
COLCHA DE RETAZOS

Temática: El Autocuidado

Objetivos

Identificar cómo cuidar las partes de su cuerpo a partir del reconocimiento de las mismas.

Desarrollo de la Técnica:

Motivación: ¿Qué es esto?

Cada estudiante meterá sus manos en dos bolsas negras misteriosas y a través del sentido del tacto adivinará qué es lo que hay adentro. También tendrá que describir las sensaciones, qué le gustó y no.

Explicación:

Se abre un corto espacio de reflexión donde se pensará las diferentes formas en las que podemos cuidar las partes de nuestro cuerpo (cabeza, torso, brazos y piernas).

• Desarrollo

Cada uno de los alumnos dibujará en dos fichas bibliográficas una forma de cuidar una parte del cuerpo y otra de cómo podemos perjudicarlo. Ejemplo, para cuidar mi cara yo le echo crema humectante, pero puedo hacerme daño si me arañó.

Luego, nos dirigimos al patio (cada uno llevó sus dos fichas), a modo de calentamiento se jugará “¿Dónde está el botón?” que consiste en:

- ✓ Formarse en parejas. Uno de ellos se ubica atrás de una línea y el otro de frente cara a cara. El que está atrás debe de pensar en una parte de su cuerpo y ubicarla como “su botón”. Comienza a caminar lentamente línea recta, su pareja con un dedo tocará diferentes partes de su cuerpo, si toca “el botón” este se detendrá. Gana si lo detiene antes de la meta. Pierde si no. Luego cambian posiciones.

Mientras ellos juegan la maestra prepara un circuito con tiza que ellos deberán completar en dos equipos por turnos, deberán llevar consigo durante el circuito sus fichas ya que al final del mismo se encontrará una silueta humana y allí deberán ubicar sus fichas dependiendo de la parte del cuerpo en la que se centraron.

Toma de conciencia

Luego, llega el momento de síntesis, en el cual se busca que los participantes concluyan a partir de la reflexión sobre la forma como se sintieron en el desarrollo de la técnica, lo que les posibilitó y sus opiniones.

✓ **FORMATO GUÍA DE OBSERVACIÓN**

Aspecto	Fecha					
	DD/MM	DD/MM	DD/MM	DD/MM	DD/MM	DD/MM
Portan el uniforme de manera adecuada						
Lavan sus manos durante la jornada						
Llegan al colegio con los dientes limpios						
Cuidan de su aseo y presentación personal						
Toman agua constantemente						
Comen frutas o vegetales en el descanso						
Botan las basuras donde corresponde						
Cuidan de los materiales						
Llegan al colegio descansados						
Saludan, dicen Por favor y Gracias						

✓ ENCUESTA ESTUDIANTES



ESCUELA NORMAL SUPERIOR ANTIOQUEÑA
PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA
PROYECTO PEDAGÓGICO INVESTIGATIVO
ENCUESTA A ESTUDIANTES

NOMBRE: _____ FECHA: _____

Actividad: Lee. Colorea verde si las haces todos los días. Colorea rojo si no.

1. Me baño solito



2. Me visto



3. Melavo los dientes



4. Melavo las manos



5. Como frutas y vegetales



6. Tomo agua



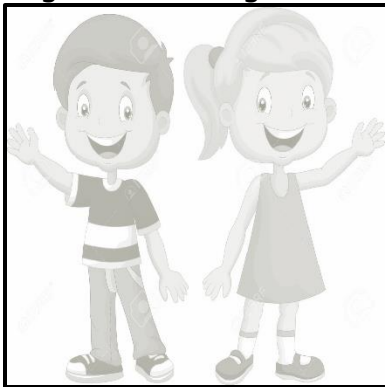
7. Tomo la siesta



8. Duermo temprano



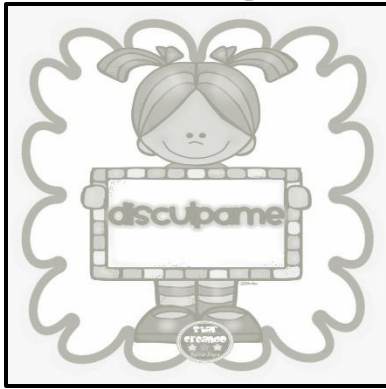
9. Digo Buenos días y Hasta luego



10. Digo Por favor



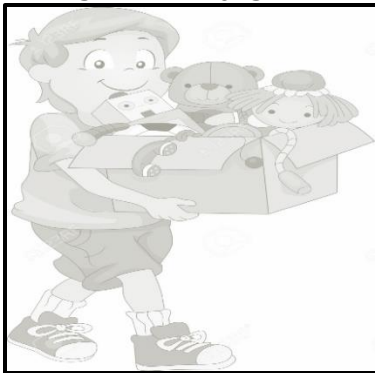
11. Pido disculpas



12. Doy las gracias



13. Organizo mis juguetes



14. Boto las basuras



3.4 Análisis de Resultados

✓ TÉCNICA INTERACTIVA: COLCHA DE RETAZOS

Técnica aplicada a los estudiantes de Segundo A. Se analizan los resultados desde 7 aspectos, donde se tiene en cuenta sus aprendizajes previos, comentarios y la manera cómo se desarrollaron durante la actividad; los mismos se dividen en 2 componentes: sus saberes teóricos y su implementación en la práctica, es decir, qué es lo que saben y si actúan de acuerdo a ello.

Las categorías se calificaron en una escala de tres niveles: **Excelente, Aceptable y Deficiente** dando los siguientes resultados:

Tipo de saber	Categorías	Calificación
Teórico	Son capaces de distinguir entre una sensación buena y una mala	Excelente
	Poseen la habilidad de expresarse coherentemente lo que saben y qué aprendieron	Excelente
	Reconocen el aseo, los hábitos saludables, el orden, el descanso y la convivencia con sus compañeros como formas de cuidar de sí mismos	Excelente
	Reconocen cuáles son los comportamientos que atentan contra el cuidado de sí mismos	Excelente
	Conocen y piensan diversas formas para cuidar de sí mismos	Excelente
	Respetan la integridad del otro	Deficiente

Práctic o	Se autorregulan en sus acciones para no verse lastimados	Deficiente
	Aplican técnicas de autocuidado durante la actividad	Aceptable

A partir de la tabla y la experiencia empírica, se puede analizar que:

Los estudiantes sobresalen por sus conocimientos sobre el tema, su participación y aportes relacionados. Tienen muy claro el concepto de autocuidado y cuáles pueden ser las dimensiones que lo componen.

Cuando se les pregunta por formas de cuidar el cuerpo, responden de forma acorde y coherente, por ejemplo, dicen que el autocuidado es querernos, ser aseados, comer bien, hacer ejercicio. Incluso sin tener que decirles uno de ellos aclara que el autocuidado es “cuidarnos sin que nos lo estén diciendo” mostrando así que comprenden la importancia del componente autónomo en el cuidado propio.

A partir de las fichas bibliográficas donde se evidencia en trabajo realizado a través de sus dibujos y pensamientos escritos, se puede llegar a dos conclusiones: **1)** Los estudiantes entienden las prácticas de autocuidado desde el aseo personal, la buena alimentación, el ejercicio y el buen trato con el otro. **2)** Son capaces de diversificar su pensamiento, son participativos, saben seguir instrucciones y se muestran interesados por el tema.

Por otro lado, aunque los estudiantes sobresalgan con sus participaciones y conocimientos previos, es en la práctica, en la actuación donde se debe mejorar. Durante los juegos activos propuestos se mostraron poco conscientes del daño que pueden causarse

si no autorregulan sus movimientos, son bruscos en su trato con el otro y durante el resto del día pocos mostraron preocupación o interés en aplicar lo conversado en clase.

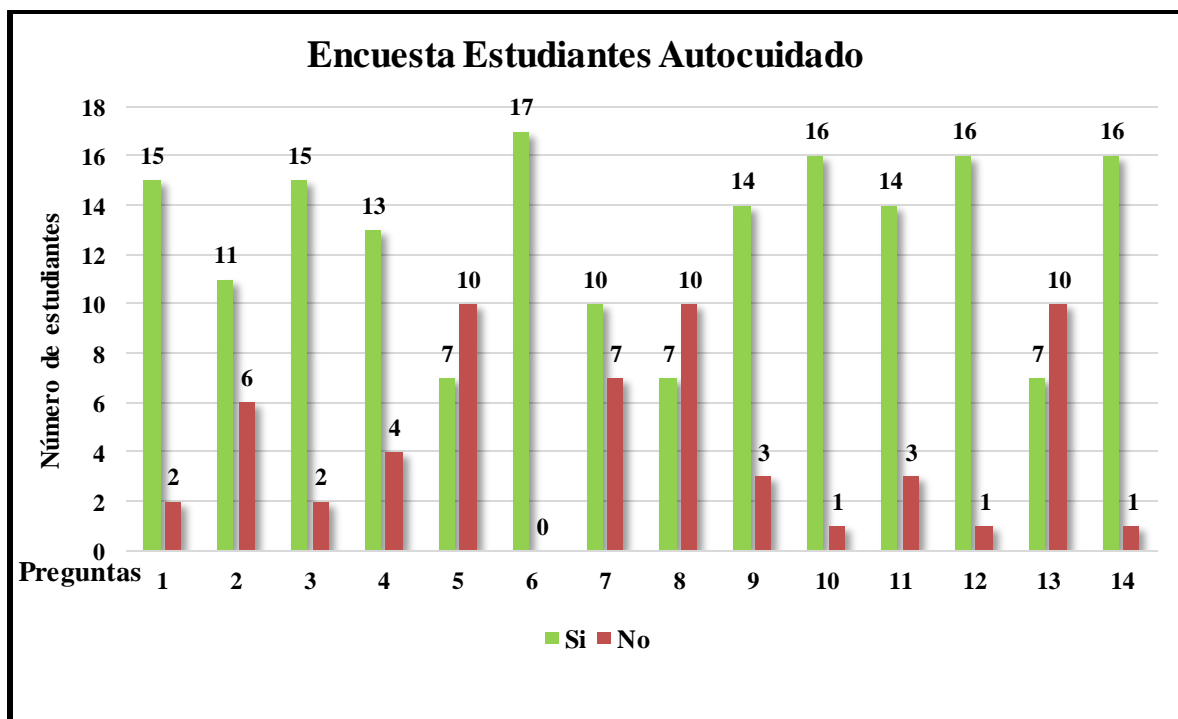
Para finalizar se puede concluir que hay una desconexión entre la teoría y la práctica, siendo la última la que necesita mayor apoyo y atención, en pocas palabras, conocen la teoría de memoria, pero todavía no la aplican completamente en su práctica.

✓ ENCUESTA ESTUDIANTES

Técnica aplicada a 17 estudiantes niños y niñas del grado Segundo A, con el fin de identificar su percepción sobre los comportamientos propios que fortalecen o atentan con el cuidado de sí mismos. Aquí se les pregunta de manera sencilla si **sí** o **no** realizan en su día a día todas las dimensiones de autocuidado que abarca esta investigación, y son las siguientes:

1. Me baño yo solito.
2. Me visto.
3. Me lavo los dientes.
4. Me lavo las manos.
5. Como frutas y vegetales.
6. Tomo agua.
7. Tomo la siesta.
8. Duermo temprano.
9. Digo Buenos días y Hasta luego.
10. Digo Por favor.
11. Pido disculpas.
12. Doy las gracias.
13. Organizo mis juguetes.
14. Boto las basuras

Los datos se recolectaron y se representaron en la siguiente gráfica:



La información recolectada se dividirá en 3 categorías de acuerdo a la cantidad de veces que **No** fue una respuesta, con el propósito de esclarecer cuáles son los puntos específicos de las prácticas de autocuidado que necesitan una pronta intervención según los mismos estudiantes. Las categorías son **1) Intervención altamente necesaria. 2) Intervención moderadamente necesaria. 3) Intervención levemente necesaria**, a partir de esto se puede analizar lo siguiente:

1) Los aspectos del autocuidado que muestran una **Intervención altamente necesaria** son:

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| 5. Como frutas y vegetales. | 7. Tomo la siesta. |
| 8. Duermo temprano. | 2. Me visto. |
| 13. Organizo mis juguetes. | |

A partir de esto se puede observar que una buena alimentación y las rutinas para una higiene del sueño son los aspectos que más llaman la atención y los que necesitan un mayor refuerzo en las rutinas diarias de los estudiantes. Ellos mismos admiten que duermen con el televisor prendido hasta altas horas de la noche sin que sus padres se enteren, además, son pocos los estudiantes que hacen consumo de comida saludable durante los dos descansos, por lo que sus impresiones se confirman.

2) Los aspectos del autocuidado que muestran una **Intervención moderadamente necesaria** son:

- | | |
|------------------------------------|---------------------|
| 4. Me lavo las manos. | 11. Pido disculpas. |
| 9. Digo Buenos días y Hasta luego. | |

A partir de esto se puede observar que la higiene personal y el uso de las normas de educación son aspectos que no están completamente arraigados y que pueden mejorar si se abarcan de manera apropiada y constante.

3) Los aspectos del autocuidado que muestran una **Intervención levemente necesaria** son:

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 1. Me baño yo solito. | 10. Digo Por favor. |
| 3. Me lavo los dientes. | 12. Doy las gracias. |
| 6. Tomo agua. | 14. Boto las basuras |

A partir de esto se puede observar que los estudiantes opinan que aplican en su día a día algunos aspectos sobre su higiene personal, hábitos saludables, orden y normas de educación de manera satisfactoria, en especial el **consumo de agua** la cual presentó únicamente respuestas positivas. Es decir, los estudiantes en términos generales conocen y aplican conductas de cada categoría que les ayuda en el cuidado de sí mismos, son puntos específicos en los que se debe actuar para poder mejorar de manera más completa y así generar aprendizajes que los forme de manera íntegra.

✓ ENCUESTA PADRES DE FAMILIA

Técnica aplicada a los padres o tutores de familia de los estudiantes del grado Segundo A, con el fin de reconocer cuáles son sus prácticas formativas de autocuidado que influyen en su formación integral. Cada pregunta se analizará según estos criterios: cuál es la respuesta con mayor porcentaje, la respuesta con menor porcentaje; respecto a la pregunta abierta cuáles son los puntos de convergencia entre sus respuestas y finalmente su disposición y compromiso frente a la propuesta que se les plantea con este proyecto de investigación. Planteado esto, los resultados fueron los siguientes:

Pregunta 1 ¿Qué es autocuidado para usted? (Puede elegir más de una)

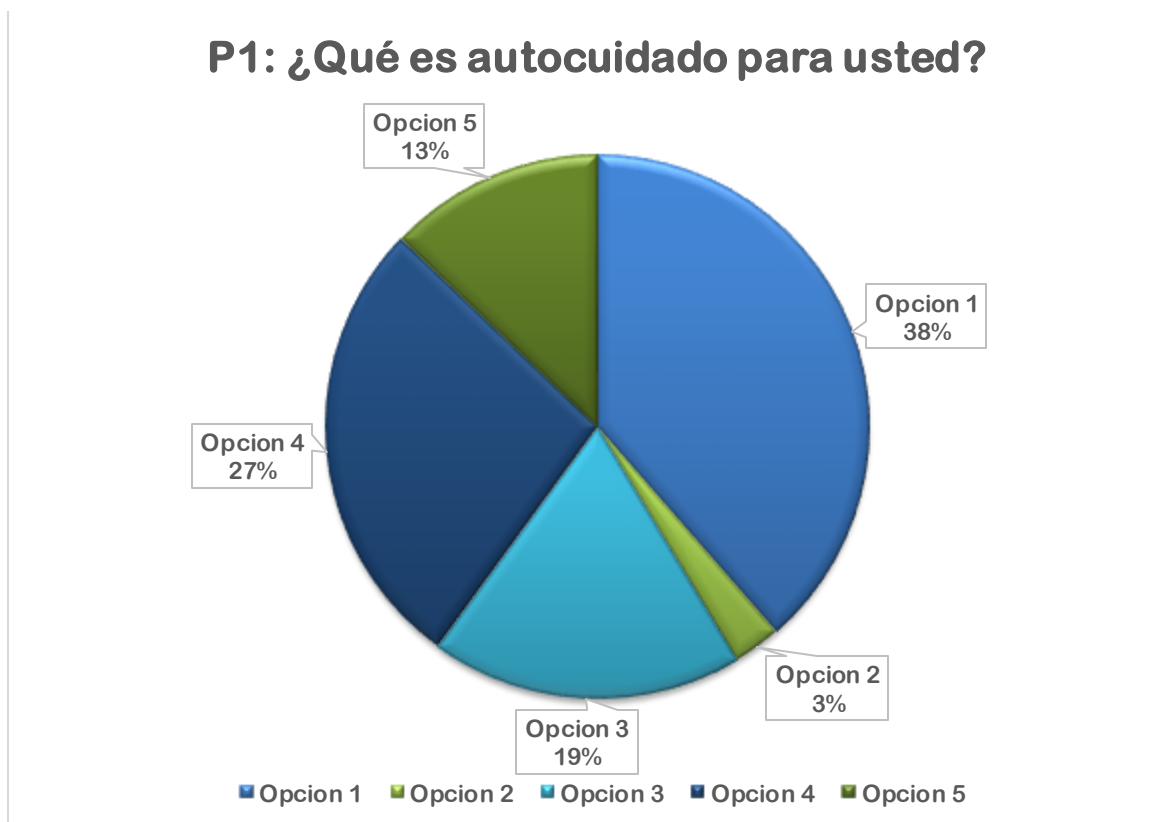
Opción 1: Cuidar de mí mismo.

Opción 2: Otras personas cuiden de mí.

Opción 3: Tener un buen aseo personal adecuado.

Opción 4: Tener hábitos de limpieza y alimentación.

Opción 5: Manejar una buena convivencia con el otro.



A partir de esto se puede analizar que a la pregunta ¿Qué es autocuidado para usted? la opción con mayor porcentaje de respuesta (39%) es la **Opción 1 Cuidar de mí mismo**; la opción con menor porcentaje (3%) es la **Opción 2 Otras personas cuiden de mí**.

Aquí se puede observar que los padres de familia tienen claridad en la importancia del componente autónomo en el cuidado de sus hijos y responden satisfactoriamente sobre este concepto básico.

Pregunta 2: ¿Qué tipo de hábitos o rutinas tiene su hijo en su hogar que fomentan este proceso? (Puede elegir más de una)

Opción 1: Lava sus dientes todas las noches.

Opción 2: Se baña y viste por sí mismo.

Opción 3: Se lava las manos luego de ir al baño.

Opción 4: Come frutas y/o vegetales todos los días.

Opción 5: Toma 2 botellas de agua todos los días.

Opción 6: Juega de manera activa o hace algún deporte

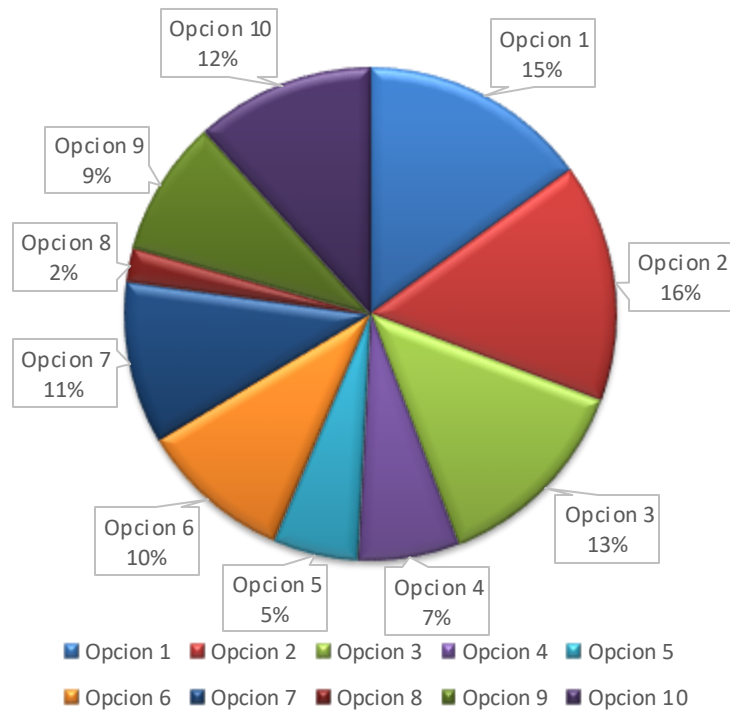
Opción 7: Organiza sus juguetes después de jugar con ellos.

Opción 8: Después de la jornada escolar toma una siesta corta.

Opción 9: Se acuesta temprano en la noche para tener 8 horas de sueño.

Opción 10: Dice buenos días, por favor, gracias, hasta luego.

P2: ¿Qué tipo de hábitos o rutinas tiene su hijo en su hogar que fomentan este proceso?



A partir de esto se puede observar que a la segunda pregunta las opciones con **mayor porcentaje** de respuesta fueron la **Opción 1** Lava sus dientes todas las noches (15%); **Opción 2** Se baña y viste por sí mismos (15%); **Opción 3** Se lava las manos luego de ir al baño (13%) y la **Opción 10** Dice buenos días, por favor, gracias, hasta luego (12%).

Las opciones con **menor porcentaje** de respuesta fueron la **Opción 4** Come frutas y vegetales todos los días (7%); **Opción 5** Toma dos botellas de agua todos los días (6%) y la **Opción 8** Después de la jornada escolar toma una siesta corta (2%).

Se analiza entonces que los padres de familia tienen muy en cuenta la constancia en los hábitos para un aseo personal óptimo en sus hijos y la enseñanza de las normas de educación, la categoría donde se debe prestar mayor atención son los hábitos saludables a partir de la alimentación balanceada.

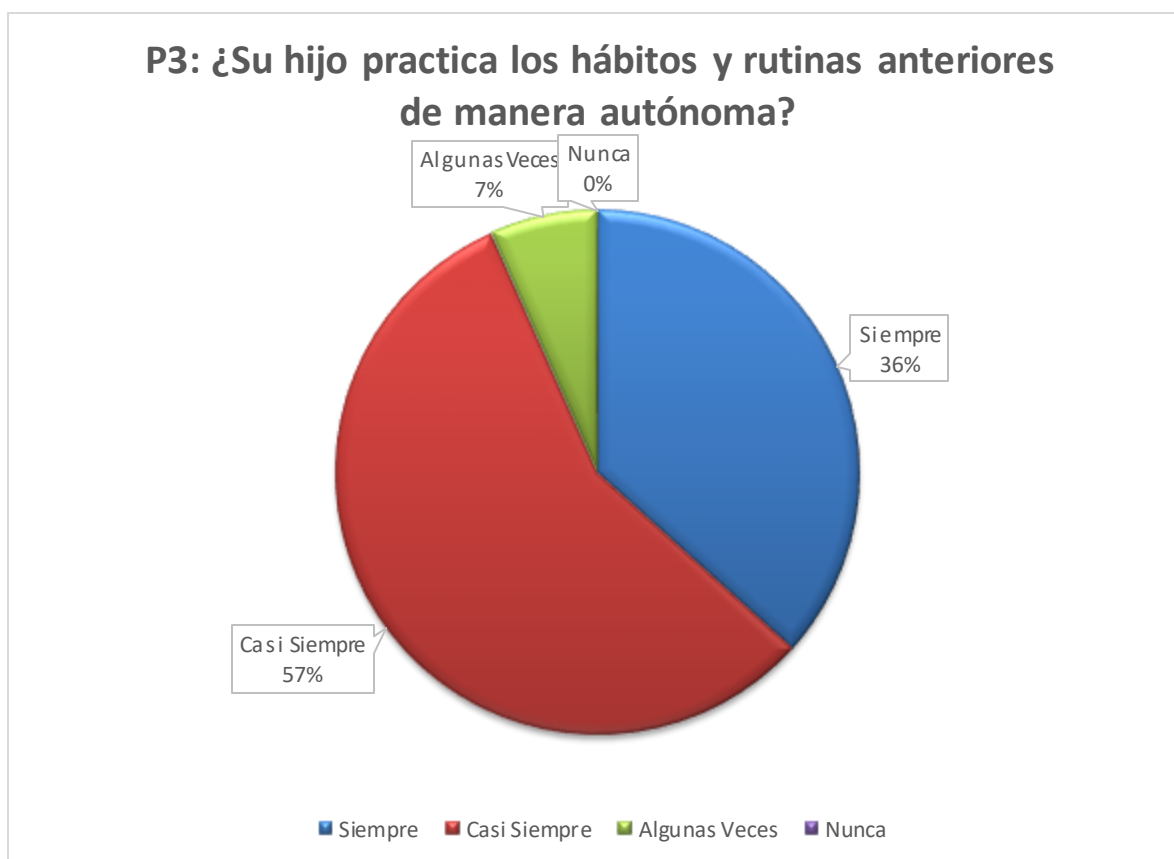
Pregunta 3: ¿Su hijo practica los hábitos y rutinas anteriores de manera autónoma? (Elija solo una)

Opción 1: Siempre

Opción 3: Algunas veces

Opción 2: Casi siempre

Opción 4: Nunca



A partir de esto se puede observar que a la pregunta “¿Su hijo practica los hábitos y rutinas anteriores de manera autónoma?” casi la mitad de los padres de familia respondieron **Casi siempre (55%)** siendo la respuesta **Siempre (39%)** también una gran mayoría. **Algunas veces (6%)** y **Nunca (0%)** tuvieron las mínimas respuestas.

Se confirma de nuevo la conciencia que poseen los padres de familia sobre la importancia de que sus hijos sean autónomos e independientes frente a lo que concierne el cuidado de su propio cuerpo.

Pregunta 4: ¿A qué edad aprendió? (Elija solo una)

3 años

6 años

9 años

4 años

7 años

10 años

5 años

8 años

11 años



A partir de esto se puede analizar que a los **4 años de edad (36%)** fue la época predilecta para los padres de familia comenzar a enseñar y formar los hábitos de autocuidado de manera autónoma. Se puede incluso afirmar que, entre los **3 años de edad** hasta los **6 años**, se concentraron los esfuerzos de los padres por dirigir estas conductas y estos hábitos en sus hijos.

Pregunta 5: ¿Cuáles son las razones por las que cree que los niños deben ser autónomos en su propio cuidado? (Puede elegir más de una)

Porque...

Opción 1: Apoya la formación de rutinas.

Opción 2: Mejora su salud física y mental.

Opción 3: Se pueden prevenir enfermedades.

Opción 4: Se mejora la convivencia con los otros.

Opción 5: Mejora su autoestima.

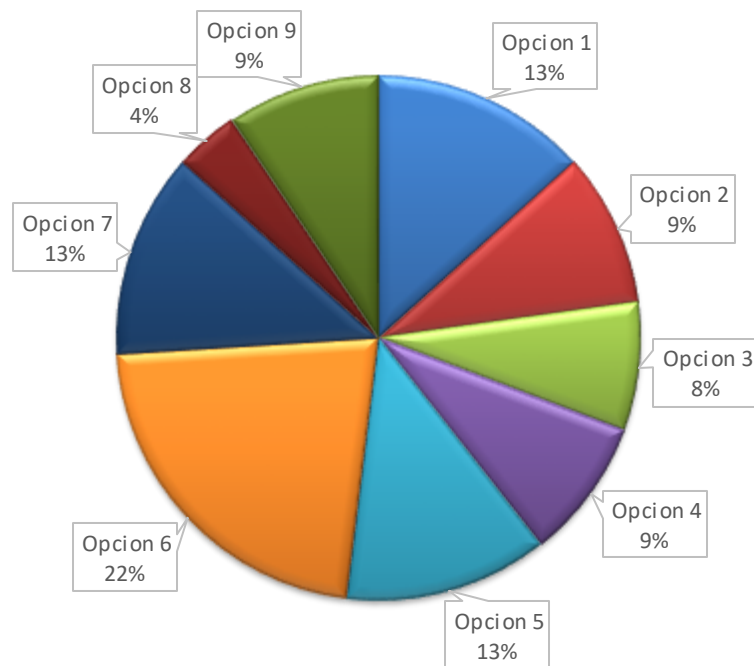
Opción 6: Aprenden a ser independientes.

Opción 7: Ayuda a su formación integral.

Opción 8: Ayuda a la prevención de accidentes.

Opción 9: Se fortalece su dimensión emocional.

P5: ¿Cuáles son las razones por las que cree que los niños deben ser autónomos en su propio cuidado?



■ Opcion 1 ■ Opcion 2 ■ Opcion 3 ■ Opcion 4 ■ Opcion 5 ■ Opcion 6 ■ Opcion 7 ■ Opcion 8 ■ Opcion 9

A partir de esto se puede observar que las opciones que tuvieron mayor porcentaje de respuestas fueron la **Opción 6** Aprenden a ser independientes (22%); la **Opción 1** Apoya a la formación de rutinas (13%); la **Opción 5** Mejora su autoestima (13%) y la **Opción 7** ayuda a su formación integral (13%). A partir de esto se puede evidenciar la relación que hacen los padres de familia con los términos y las prácticas autónomas, la constancia y su influencia en el crecimiento formativo de sus hijos.

6. Pregunta abierta: ¿Por qué es importante que escuela y familia trabajen juntos los procesos de autocuidado de los estudiantes? Argumente.

A través de la lectura y comparación de cada respuesta escrita por los padres de familia, la mayoría de éstas convergen en 3 aspectos muy importantes los cuales son:

Los padres de familia concuerdan en que la importancia que las prácticas de autocuidado sean afianzadas en un esfuerzo conjunto de escuela y familia debido a que:

1. Mejora la capacidad de ser autónomos e independientes de los estudiantes al inculcarles la consciencia de la importancia del cuidado de su cuerpo. Esto se puede ver reflejado en la mejora de la autoestima y el trato con el otro. *“Es muy importante que trabajemos juntos este proceso porque nos ayudan a formar y a que formemos nuestros hijos con hábitos saludables para que cada día sean mejores personas ayudándoles así a cada día ser personas más independientes y como niños vayan creciendo con una salud mental y emocional excelente.”*
2. La mayoría de los padres concuerda que los procesos de autocuidado no deben enseñarse por separado ya que las dos instituciones, escuela y familia, van de la mano y son el complemento del otro. *“La educación de los niños no es solo responsabilidad del*

colegio, todo debe ser parte y parte y en casa ellos pasan la mayoría del tiempo y los fines de semana, por ello es indispensable que colegio y familia trabajen en equipo.”

Algunos padres hablan de la importancia de pensar en la formación integral de sus hijos y cómo ésta puede inculcarle valores y hábitos que le ayudarán en un futuro a su crecimiento personal como persona y ciudadano. *“Porque están en un proceso de aprendizaje, donde deben estar apoyados por nosotros y deben ser guiados para que cuando sean unas personas adultas tengan una buena presentación, sepan cuidar de su cuerpo, porque esto deja mucho que decir de una persona.”*

✓ ENTREVISTA A MAESTROS

Se realizó la entrevista al maestro de Inglés Juan David y a la maestra Eliana Martínez, directora de grupo de Segundo A y maestra del resto de las materias. Se les hicieron 5 preguntas para conocer su perspectiva e impresiones sobre cómo se encuentran y cómo son llevados los procesos de autocuidado de los estudiantes. Partiendo de cada pregunta, se transcribirán sus respuestas de manera contigua para poder comparar los puntos de encuentro y diferencias y así realizar un análisis partiendo de sus experiencias personales para llegar a una conclusión general.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS:

¿Qué es autocuidado para usted?

Juan David: El autocuidado es preocuparse por uno mismo, es tener todo ordenado como la maleta, ser preocupado por cómo está relacionado mi entorno, que esté limpio y organizado.

Eliana: El autocuidado les permite a los estudiantes reflexionar sobre lo importante de cuidar su cuerpo de diversos peligros externos como caídas mal dadas por no jugar adecuadamente, padecer dolores físicos debido a no tener una alimentación sana y balanceada entre otro tipo de dolencias.

¿Qué tipo de hábitos o rutinas fomentan este proceso? ¿Cuáles pueden generar un retroceso?

Juan David: Bueno, las rutinas que ellos en este momento tienen es tener el salón organizado, aseado; tener el uniforme correcto, llevar las uñas limpias y los zapatos limpios, tener la maleta organizada con todos los útiles. Cuáles pueden generar un

retroceso, es jugar en el patio o en el suelo o jugar de manos muy brusco; no cuidarnos cuando nos estamos alimentándonos, no ducharnos, si tenemos las manos sucias no se las lavan.

Eliana: Se fomenta a través de diálogos grupales en los cuales se expresan la importancia de cuidar el cuerpo y en los cuales los estudiantes generan diferentes estrategias de autocuidado lo cual es una retroalimentación entre ellos mismos, se realizan también laminas, sopa de letras, videos, canciones, juegos grupales como alcanza una estrella, preguntas reflexivas por medio del tingo tingo tango, cuentos, poemas, obra de títeres, laminas que respalden este proceso de auto cuidado.

¿Los estudiantes practican estos hábitos y rutinas de manera autónoma?

Juan David: Yo creo que los niños no son autónomos. A ellos siempre hay que repetirles y hay que estar con ellos recordándoles las cosas. Si hay algún niño que no practique estos hábitos es porque en la casa no se le está exigiendo. Pues yo pienso que un adulto siempre tiene que estar pendiente de los niños.

¿Es importante que los niños aprendan a ser autónomos con su cuidado? ¿Por qué?

Juan David: Claro que sí, porque de esa manera pues sería una ayuda para el adulto para no estar siempre detrás de él y ya el niño a parte de que se va a cuidar a sí mismo va a empezar a cuidar a otros y va a empezar a enseñarle a los compañeros cuál es el autocuidado.

Eliana: Es indispensable que los niños tengan los conocimientos necesarios sobre la importancia de tener un autocuidado y las consecuencias que se generan al no tener esto

presente en cada actividad del día, el que sean autónomos es un punto a favor en este proceso ya que esto les permite desarrollar sus diferentes actividades a través del cuidado y el respeto por sí mismo y por los demás.

Teniendo en cuenta la importancia de una estrecha relación de familia-escuela en estos procesos formativos ¿Cree usted que esta relación es una realidad o falta mejorarla en el Instituto Cristo Rey?

Juan David: Yo creo que hay una buena relación, pero siempre se puede mejorar. Siempre puede haber algo mejor para la relación entre los estudiantes, los padres y la escuela. En cuanto al autocuidado siempre tiene que haber una muy buena comunicación entre todos porque en cualquier momento puede haber una falla y es necesario siempre solucionarlo.

Eliana: En el instituto Cristo Rey siempre se basa en una excelente educación en la cual se prioriza la estabilidad emocional y física de cada uno de los estudiantes por eso se enfatiza en la importancia de tener un auto cuidado y así por medio de este fomentando un ambiente escolar ameno y tranquilo entre los educandos, cada familia y docentes trabajan en conjunto por lograr las diferentes metas propuestas.

A partir de las respuestas dadas por los educadores, se puede analizar que:

- ✓ Los maestros comprenden el autocuidado desde la regulación de factores que intervienen directamente en el bienestar propio.
- ✓ Sus respuestas pueden complementarse ya que mientras uno habla de la importancia de practicar las rutinas de manera constante, la maestra especifica que para que esto se dé, se debe implementar juegos o estrategias lúdicas.

- ✓ Los maestros concuerdan en que la importancia de que los procesos se desarrollen para la práctica de las rutinas de manera autónoma, interviene directamente en cómo se constituye el respeto por sí mismo y a partir de eso, el respeto por los demás.
- ✓ Por último, cabe resaltar que la percepción que poseen los educadores frente a la relación entre familia e Instituto Cristo Rey es positiva. Resaltan la importancia de la misma y su influencia en los procesos de autocuidado.

✓ RESULTADOS Y ANÁLISIS GUÍA DE OBSERVACIÓN

Aspecto	Fecha					
	22/08	29/08	05/09	19/09	26/09	03/10
Portan el uniforme de manera adecuada	D	A	D	A	A	D
Lavan sus manos durante la jornada	A	A	E	A	A	A
Llegan al colegio con los dientes limpios	E	A	E	E	E	A
Cuidan de su aseo y presentación personal	A	A	A	A	A	A
Toman agua constantemente	A	D	A	D	D	A
Comen frutas o vegetales en el descanso	D	D	D	A	D	D
Llegan al colegio descansados	E	A	E	A	A	A
Saludan, dicen Por favor y Gracias	A	A	A	A	D	D

En la tabla de observación se registraron los datos observados de manera activa en el contexto, es decir, con todos los estudiantes del grado Segundo A del Instituto Cristo Rey, en el que se hizo una calificación a partir de la escala **E** (Excelente); **A** (Aceptable); **D** (Deficiente) sobre los aspectos o dimensiones que abarca esta propuesta de investigación sobre el autocuidado para así determinar cuáles son los que presentan una mayor intervención y cuáles son los comportamientos de los estudiantes que atentan contra el cuidado de sí mismos y su bienestar.

La información recogida se sintetizará en la siguiente tabla para facilitar su análisis y comprensión. A partir de ella, se enumerará la cantidad de calificaciones que presentó cada aspecto durante las 6 sesiones realizadas. Es decir, un aspecto que cuente con una cantidad

mayor a 3 de puntuaciones Deficientes o Aceptables, se considerará que necesita una intervención media o urgente.

Aspecto	E	A	D
Portan el uniforme de manera adecuada	0	3	3
Lavan sus manos durante la jornada	1	5	0
Llegan al colegio con los dientes limpios	4	2	0
Cuidan de su aseo y presentación personal	0	6	0
Toman agua constantemente	0	3	3
Comen frutas o vegetales en el descanso	0	1	5
Llegan al colegio descansados	2	4	0
Saludan, dicen Por favor y Gracias	0	4	2

Teniendo en cuenta lo anterior, los aspectos que necesitan una intervención necesaria son el Lavado de manos, el Lavado de los dientes, su aseo general, el Consumo de frutas y vegetales muestra una calificación muy deficiente por encima de las demás, el descanso o sueño y las normas de educación.

Es decir, cada aspecto, aunque tiene buenas bases, hay una necesidad evidente de abarcar cada dimensión a través de estrategias para mejorar la práctica de estas rutinas saludables.

4 CAPÍTULO IV: INFORME FINAL.

4.1 PROPUESTA- PRODUCTO.

El fichero didáctico “Mi libro de rutinas saludables” es un recurso pedagógico físico y virtual que contiene diferentes estrategias que promueven el refuerzo de las rutinas relacionadas con el autocuidado, el cual permite su integración con contenidos de Educación Física, Ciencias Naturales y cualquier área que abarque la Convivencia en el aula y en el hogar, es por esta razón que se plantean las estrategias para que contengan actividades que se desarrollen en el aula y en la casa con apoyo de los padres de familia o el adulto responsable.

Su diseño se divide en 4 dimensiones derivadas de los componentes del autocuidado: 1) Aseo Personal 2) Hábitos Saludables 3) Higiene del sueño 4) La Convivencia. A su vez, el Aseo Personal se divide en dos subtemas: Lavado de manos y Lavado de dientes; y finalmente los Hábitos Saludables se dividen en: Comer frutas y vegetales, Tomar agua y Hacer ejercicio. Se tomaron la mayor cantidad de temas posibles teniendo en cuenta las necesidades y características de los estudiantes, es por esto que las actividades se diseñaron aparte de tener la intención de promover las rutinas saludables, se puede trabajar a partir de ellas la motricidad fina y gruesa, las habilidades artísticas y reflexivas, entre otras cosas.

Este fichero se diseñó con el propósito de brindar herramientas que maestros y padres puedan usar de manera simultánea, con el fin de no dejar por fuera a ningún agente educativo fuera de los procesos de enseñanza-aprendizaje al permitir que todos sean sujetos activos de la construcción del conocimiento y de la concientización.

Como complemento al fichero, se diseña entonces un Blog desde la plataforma Blogger con la URL <https://estrategiasdeautocuidado.blogspot.com/>

Un blog es “una página web en la que se publican regularmente artículos cortos con contenido actualizado y novedoso sobre temas específicos o libres

En el blog se publicó el contenido relacionado con el producto diseñado, es decir, el fichero didáctico, con el fin de asegurar su promulgación, reproducción, acceso y pragmatismo. Además, puede ser usado como línea de diálogo virtual y directo con los padres de familia. Asimismo, al divulgarlo de manera online, se puede alcanzar la mayor cantidad de interesados en el tema que vean el contenido como interesante o como una ayuda a sus planeaciones.

a. 4.2. RESULTADOS.

A partir del análisis y comparación de los supuestos descritos en el preámbulo del proceso de recolección de información y los datos obtenidos, se pueden sacar las siguientes consideraciones:

Se encontraron diferentes deficiencias en las prácticas que los estudiantes realizaban de manera autónoma vinculadas con las rutinas de autocuidado. Tienen la capacidad de reconocerlas, de argumentar su importancia y de responder preguntas relacionadas, sin embargo, es en la práctica, en la aplicación de las mismas a su vida diaria donde se localiza la desconexión entre concepto o saberes previos, con la toma de acciones que influyen en el bienestar propio.

Habiendo expresado lo anterior, se describen que las deficiencias se encuentran específicamente en las dimensiones relacionadas con el Aseo Personal, los Hábitos

Saludables, la Higiene del Sueño y la Convivencia. A partir de estos aspectos es que se debe de trabajar en el refuerzo de las mismas, en la ampliación de sus definiciones e implicaciones.

Dentro de estas dimensiones se encontraron comportamientos que atentan contra el cuidado de su cuerpo, siendo los Hábitos Saludables como la alimentación sana y la Convivencia con el compañero los aspectos que demostraron una necesidad mayor de acercamiento e intervención. Además, un comportamiento que afecta de manera directa la apropiación de las rutinas, es la falta de constancia y motivación por parte de los estudiantes.

En otro orden de ideas, se dio cuenta de la buena disposición al diálogo y al compromiso por parte de los padres de familia. Éstos reconocen la importancia de llevar estos procesos de la mano con la escuela para garantizar la formación integral de sus hijos. Se muestran prestos a la realización de las actividades y la responsabilidad que conlleva.

Para finalizar, se determinó que los estudiantes poseen aprendizajes previos básicos sobre los que se puede trabajar y construir conocimiento a partir de ello.

b. 4.3. CONCLUSIONES.

A partir de las experiencias y resultados obtenidos de la aplicación de estrategias para el refuerzo de las rutinas de Autocuidado, se logran las siguientes conclusiones:

- ✓ La aplicación del producto, es decir, las actividades diseñadas, mostraron desarrollar una mejoría en la actitud y práctica de las rutinas de autocuidado, manifestándose durante la jornada y las semanas siguientes al ser repetidas de manera más constante,

generando mayor consciencia de la importancia del autocuidado como parte del amor propio y del respeto por el otro.

- ✓ Se logró contar con el compromiso de los padres de familia, quienes en su mayoría hacían las tareas junto con sus hijos y cumplían con llevar las evidencias los días correspondientes. Al trabajar los temas en el aula y en la casa mostró ser provechoso para los procesos de enseñanza-aprendizaje y para la integración de los padres en los mismos.
- ✓ Los estudiantes que mostraban un mayor comportamiento errático o tenían actuaciones que ponían en riesgo su bienestar, eran los mismos que en aula de clase no completaban las actividades y no entregaron ninguna tarea realizada con los padres. De esto se puede concluir que los niños al no tener una intencionalidad de aprendizaje o tal vez de los padres no motivar a buscarlo, nacen las desconexiones y aumentan los riesgos a su integridad.
- ✓ La actitud y disposición del maestro es clave durante este proceso, pues es el deber de éste suscitar el interés por la realización de las estrategias y herramientas propuestas en el fichero. El cómo se hicieron las actividades fue un complemento vital pues se llegó al punto donde los estudiantes solicitaban más actividades y mayor constancia en éstas.

c. 4.4. RECOMENDACIONES.

A partir de la experiencia y de las conclusiones durante la aplicación de las estrategias planteadas en el producto, se describen las siguientes recomendaciones como sugerencias para garantizar el mejoramiento el proceso iniciado durante esta investigación:

- ✓ La constancia con las actividades es fundamental. El refuerzo de las dimensiones no puede quedar inconcluso y no puede convertirse en una tarea para una semana. Es un

proceso de repetición y de tiempo del que se debe abrir un espacio de reflexión todas las semanas del año electivo a través de la reiteración de las estrategias con variaciones o como método de diagnóstico.

- ✓ La realización del fichero debe convertirse en un proyecto de aula en el que los resultados y las evidencias se expongan en un área del salón, convirtiéndose en un recordatorio visual y como una oportunidad de que los padres de familia observen el producto de las actividades.

De esa misma forma, se pueden exponer en carteleras donde los estudiantes deben de firmar o poner su huella en pintura como muestra de su compromiso.

- ✓ La inclusión de los padres de familia es crucial en todo momento. Con ellos se debe hacer el primer acercamiento a través de una charla introductoria del propósito y utilidad del proyecto, así se podría garantizar una mejoría en la comunicación asertiva con el colegio. Como método de aproximación se pueden aplicar las encuestas a padres e hijos para hacer el primer sondeo.

- ✓ Las actividades son una base o ayuda didáctica para el maestro, no son una planeación de clase. Se debe de planificar con anterioridad y preparar los recursos, técnicas de motivación y concentración, tiempos y materiales para hacer los ajustes razonables a las características y contexto de los estudiantes.


- ✓ Los encargados de dirigir los procesos de autocuidado, es decir, los adultos responsables, deben de ser recursivos. Para la realización de las actividades no es necesario imprimir para cada niño una ficha. Se pueden tomar únicamente las imágenes o a través del dibujo. Se deja al criterio y creatividad del educador cómo las desarrollará y si las puede complementar con otros recursos y reflexiones.

- ✓ El compromiso por parte de maestros, padres y estudiantes será primordial, sin embargo, es el maestro el primer promotor y motivador para asegurar el cumplimiento de los objetivos.
- ✓ Las actividades por sí solas no solucionarán las problemáticas. Son variados los factores que influirán en su realización. El fichero tiene como fin ser un facilitador de estrategias, la manera cómo son implementadas es lo que asegura su éxito y el alcance de los aprendizajes esperados.

4.2 ANEXOS

Evidencias encuestas Padres de familia.

26



ESCUELA NORMAL SUPERIOR ANTIOQUEÑA
PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA
PROYECTO PEDAGÓGICO INVESTIGATIVO
ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA

Solicitamos su colaboración para diligenciar esta encuesta, la cual tiene el fin de reconocer las prácticas formativas de los padres de familia sobre los procesos de autocuidado de sus hijos que influyen en su formación integral. Los datos aquí consignados son confidenciales y serán de uso exclusivo para la investigación.

Nombre: [REDACTED] Fecha: 12/02/2019.

1. Marque con una X. ¿Qué es autocuidado para usted? (Puede elegir más de una)

Cuidar de mí mismo.
 Otras personas cuiden de mí.
 Tener un buen aseo personal adecuado.
 Tener hábitos de limpieza y alimentación.
 Manejar una buena convivencia con el otro.

2. ¿Qué tipo de hábitos o rutinas tiene su hijo en su hogar que fomentan este proceso? (Puede elegir más de una)

Lava sus dientes todas las noches.
 Se baña y viste por sí mismo.
 Se lava las manos luego de ir al baño.
 Come frutas y/o vegetales todos los días.
 Toma 2 botellas de agua todos los días.
 Juega de manera activa o hace algún tipo de deporte.
 Organiza sus juguetes después de jugar con ellos.
 Después de la jornada escolar toma una siesta corta.
 Se acuesta temprano en la noche para tener 8 horas de sueño.
 Dice buenos días, por favor, gracias, hasta luego.

3. ¿Su hijo practica los hábitos y rutinas anteriores de manera autónoma? (Elija solo una)

Siempre
 Casi siempre
 Algunas veces
 Nunca

4. ¿A qué edad aprendió? (Elija solo una)

<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 9
<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 10
<input checked="" type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 11

5. ¿Cuáles son las razones por las que cree que los niños deben ser autónomos en su propio cuidado? (Puede elegir más de una)

Porque...

- Apoya la formación de rutinas.
- Mejora su salud física y mental.
- Se pueden prevenir enfermedades.
- Se mejora la convivencia con los otros.
- Mejora su autoestima.
- Aprenden a ser independientes.
- Ayuda a su formación integral.
- Ayuda a la prevención de accidentes.
- Se fortalece su dimensión emocional.

6. ¿Por qué es importante que escuela y familia trabajen juntos los procesos de autocuidado de los estudiantes? Argumente.

La educación de los niños no es solo responsabilidad del colegio, todo debe ser parte y parte y en casa ellos pasan la mayoría del tiempo y los fines de semana. por ello es indispensable que colegio y familia trabajen en equipo.



ESCUELA NORMAL SUPERIOR ANTIOQUEÑA
PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA
PROYECTO PEDAGÓGICO INVESTIGATIVO
ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA

Solicitamos su colaboración para diligenciar esta encuesta, la cual tiene el fin de reconocer las prácticas formativas de los padres de familia sobre los procesos de autocuidado de sus hijos que influyen en su formación integral. Los datos aquí consignados son confidenciales y serán de uso exclusivo para la investigación.

Nombre: [Redacted] Fecha: 12/09/2019

1. Marque con una X. ¿Qué es autocuidado para usted? (Puede elegir más de una)

- Cuidar de mi mismo.
- Otras personas cuiden de mi.
- Tener un buen aseo personal adecuado.
- Tener hábitos de limpieza y alimentación.
- Manejar una buena convivencia con el otro.

2. ¿Qué tipo de hábitos o rutinas tiene su hijo en su hogar que fomentan este proceso? (Puede elegir más de una)

- Lava sus dientes todas las noches.
- Se baña y viste por sí mismo.
- Se lava las manos luego de ir al baño.
- Come frutas y/o vegetales todos los días.
- Toma 2 botellas de agua todos los días.
- Juega de manera activa o hace algún tipo de deporte.
- Organiza sus juguetes después de jugar con ellos.
- Después de la jornada escolar toma una siesta corta.
- Se acuesta temprano en la noche para tener 8 horas de sueño.
- Dice buenos días, por favor, gracias, hasta luego.

3. ¿Su hijo practica los hábitos y rutinas anteriores de manera autónoma? (Elija solo una)

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

4. ¿A qué edad aprendió? (Elija solo una)

- | | | |
|-------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| <input type="radio"/> 3 | <input checked="" type="radio"/> 6 | <input type="radio"/> 9 |
| <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 7 | <input type="radio"/> 10 |
| <input type="radio"/> 5 | <input type="radio"/> 8 | <input type="radio"/> 11 |

5. ¿Cuáles son las razones por las que cree que los niños deben ser autónomos en su propio cuidado?
(Puede elegir más de una)

Porque...


- Apoya la formación de rutinas.
- Mejora su salud física y mental.
- Se pueden prevenir enfermedades.
- Se mejora la convivencia con los otros.
- Mejora su autoestima.
- Aprenden a ser independientes.
- Ayuda a su formación integral.
- Ayuda a la prevención de accidentes.
- Se fortalece su dimensión emocional.

6. ¿Por qué es importante que escuela y familia trabajen juntos los procesos de autocuidado de los estudiantes? Argumente.

Es muy importante que trabajemos juntos este proceso porque nos ayudan a formar y a que formemos nuestros hijos con hábitos saludables para que cada día sean mejores personas ayudándoles así a cada día ser personas más independientes y como ~~son~~ niños vayan creciendo con una salud mental y emocional excelente.

Evidencias encuesta Estudiantes







37



ESCUELA NORMAL SUPERIOR ANTIOQUEÑA
PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA
PROYECTO PEDAGÓGICO INVESTIGATIVO
ENCUESTA A ESTUDIANTES

NOMBRE: Jerónimo [REDACTED] FECHA: Agosto 29 de 2017

Actividad: Lee. Colorea verde si las haces todos los días. Colorea rojo si no.

<p>1. Me baño yo solito</p>  <p style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>2. Me visto</p>  <p style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>3. Me lavo los dientes</p>  <p style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>4. Me lavo las manos</p>  <p style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>5. Como frutas y vegetales</p>  <p style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>6. Tomo agua</p>  <p style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>

<p>7. Tomo la siesta</p>  <p><input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/></p>	<p>8. Duermo temprano</p>  <p><input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/></p>
<p>9. Digo Buenos días y Hasta luego</p>  <p><input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/></p>	<p>10. Digo Por favor</p>  <p><input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/></p>
<p>11. Pido disculpas</p>  <p><input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/></p>	<p>12. Doy las gracias</p>  <p><input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/></p>
<p>13. Organizo mis juguetes</p>  <p><input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/></p>	<p>14. Boto las basuras</p>  <p><input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/></p>



ESCUELA NORMAL SUPERIOR ANTIOQUEÑA
PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA
PROYECTO PEDAGÓGICO INVESTIGATIVO
ENCUESTA A ESTUDIANTES

8

NOMBRE: Isabella

FECHA: Jueves 29 de agosto
10 de 2019

Actividad: Lee. Colorea verde si las haces todos los días. Colorea rojo si no.

<p>1. Me baño yo solito</p>  <p><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>2. Me visto</p>  <p><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>3. Me lavo los dientes</p>  <p><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>4. Me lavo las manos</p>  <p><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>5. Como frutas y vegetales</p>  <p><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>6. Tomo agua</p>  <p><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>

7. Tomo la siesta



8. Duermo temprano



9. Digo Buenos días y Hasta luego



10. Digo Por favor



11. Pido disculpas



12. Doy las gracias



13. Organizo mis juguetes



14. Boto las basuras



Evidencias Aplicación Técnica de Investigación Social Colcha de Retazos:



• cepillarnos los dientes

• Comer fruta todos los días

• Bailar

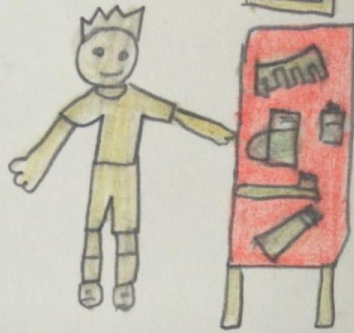
• lavarme las manos

• agredirnos

• Pegarnos

• decirnos palabras feas

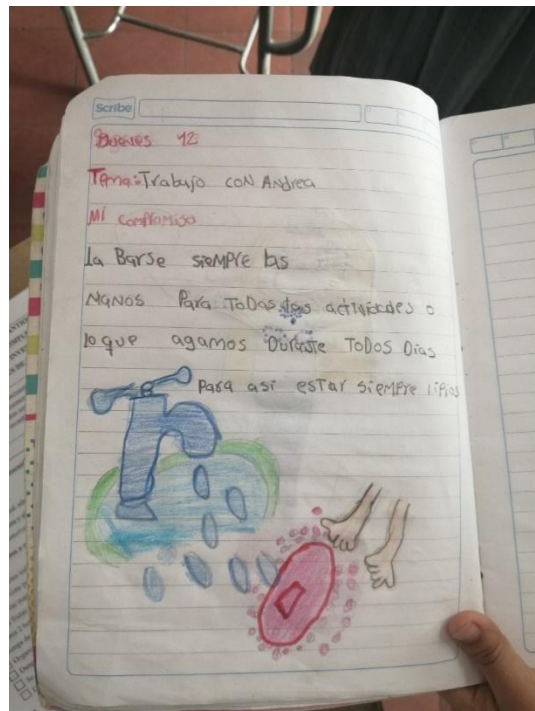
• Pelear



despertarnos con alegría y hacer las cosas con

no despertarnos con rabia y hacer las cosas no

Evidencias Aplicación Fichero:









8. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Arias Murillo, L. T., & Carmona Duque, L. (2017). *Universidad Católica de Pereira*.

Obtenido de

<http://repositorio.ucp.edu.co:8080/jspui/bitstream/10785/4538/1/DDEPDH31.pdf>

Bolívar, A. (2001). *Aprende en línea*. Obtenido de Universidad de Antioquia:

<https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/unip/article/viewFile/12188/1056>

Bolívar, A. (2006). Familia y escuela: dos mundos llamados a trabajar en común. *Revista de Educación Universidad de Granada*, 119-146.

Calderón, J., & Cardona López, D. (s.f.). *CENTRO CULTURAL DE LA COOPERACIÓN FLOREAL GORINI*. Obtenido de

<https://www.javeriana.edu.co/blogs/boviedo/files/pedagogc3adas-eman-lc3b3pez-cardona-y-calderc3b3n.pdf>

Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía. (2012). *Temas para la Educación. Revista Digital para profesionales de la enseñanza*.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (2010). *Metodología de la investigación 5ta edición*. México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

International Self-Care Foundation. (2013). Obtenido de <http://isfglobal.org/>

Iñiguez, L. (12 de Septiembre de 2008). *Universidad Veracruzana*. Obtenido de https://www.uv.mx/dgdaie/files/2013/02/zEntrevista_grupoal.pdf

Lugo, L. R. (s.f.). *Universidad de Sonora*. Obtenido de

<http://www.revistauniversidad.uson.mx/revistas/19-19articulo%204.pdf>

Ministerio de Educación. (s.f.). *Revolución Educativa*. Obtenido de

https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-217596_archivo_pdf_desarrollocompetencias.pdf

Puren, C. (1997). Obtenido de <https://www.christianpuren.com/mes-travaux/1997b-es/>

Quiroz Trujillo, A., Velásquez Velásquez, Á. M., García Chacón, B. E., & González

Zabala, S. P. (s.f.). *Aprende en línea*. Obtenido de Universidad de Antioquia:

http://aprendeenlinea.udea.edu.co/lms/moodle/file.php/570/tecnicas_interactivas1.pdf

Rodríguez Palmero, M. L. (2004). Obtenido de <http://cmc.ihmc.us/papers/cmc2004-290.pdf>

Tamayo, G. (2001). Diseños muestrales en la investigación . *Semestre económico*

Universidad de Medellín.

Trujillo Jiménez, K. L., & Ortega Sánchez, T. D. (2015-2016). *Universidad Laica Vicente*

Roca fuerte. Obtenido de <http://repositorio.ulvr.edu.ec/bitstream/44000/885/1/T->

[ULVR-0927.pdf](http://repositorio.ulvr.edu.ec/bitstream/44000/885/1/T-ULVR-0927.pdf)

Universidad de Jaén. (5 de Octubre de 2010). Obtenido de

<http://www4.ujaen.es/~eramirez/IntPsi.htm#Bibliograf%C3%ADa>

Vega Angarita, O. M., & Gonzales Escobar, D. S. (s.f.). *Revista Ciencia y Cuidado*.

Obtenido de

<https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/919/867>

