

EL IMPACTO DEL FORTALECIMIENTO DE LOS HÁBITOS DE LECTURA EN LA
PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES.

MARÍA JOSÉ BEDOYA RESTREPO
ANA SOFIA OCAMPO YEPES
SHANNY ALESSANDRA RODRIGUEZ NAVA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO.



NOMBRE DEL DOCENTE.
DARWIN VALMORE FRANCO GALLEGO

FECHA.

6/06/23

Tabla de contenido.

Dedicatoria.....	3
Agradecimientos.....	3
Introducción.	3
Capítulo 1: Planteamiento del problema.	5
Formulación del problema:.....	5
Delimitación del problema:	8
Objetivo general:.....	8
Objetivos específicos:.....	8
Justificación:.....	8
Antecedentes:.....	10
<i>Local:</i>	<i>10</i>
<i>Nacional:</i>	<i>11</i>
<i>Internacional:</i>	<i>13</i>
Capítulo 2: Marco referencial.....	14
2.1 Marco Contextual:	15
2.2 Marco Teórico	20
2.3 Marco Conceptual.....	24
Capítulo 3: Metodología de la investigación.....	29
Diseño metodológico:	29
Población y muestra:	33
Técnicas e instrumentos de recolección de información:	34
3.3.1 Bitácora:.....	34
3.3.2 Podcast:.....	36
3.3.3 Mural de situaciones:.....	36
Análisis de los resultados:	37
Capítulo 4: Informe final.....	43
4.1 Propuesta:	43
4.2 Resultados:.....	46
4.3 Conclusiones.	50

Anexos.....	54
Referencias.....	58

Dedicatoria.

Este trabajo está dedicado a Ellyn Nava, por el apoyo y constante acompañamiento, a Santiago Orozco, profesor de diseño gráfico, a Sor Juliana González, y nuestras mascotas Max, Abril, Lulú y Sonic por ser un gran apoyo emocional.

Agradecimientos.

Se agradece a los docentes Darwin Valmore Franco Gallego y Gladys Zuluaga Serna por el asesoramiento en cada etapa, a la docente Doricelly Zuleta Carmona por brindar espacios, a las docentes Adriana Manrique y Berenice Vargas por su disposición, finalmente a todos aquellos residentes del barrio Buenos Aires que colaboraron.

Introducción.

En la presente investigación, se aborda la problemática del sedentarismo en niños y adolescente del barrio Buenos Aires, en Medellín, con el objetivo de evaluar el impacto del fortalecimiento de los hábitos de lectura en la prevención de este problema, además de buscar una solución eficaz o propuesta que pueda cambiar la situación. Este proyecto fue realizado bajo un enfoque cualitativo, debido a esto su método fue el inductivo,

mientras que el alcance fue el de estudios explicativos, y el diseño fue diagnóstico, todo esto fue seleccionado y planeado cuidadosamente para el desarrollo fluido de la investigación.

El punto central de la investigación es la importancia que pueden llegar a tener los hábitos de lectura en niños y jóvenes para prevenir el sedentarismo que se ha estado observando en ellos en los últimos tiempos, pues esta problemática afecta a esta población a medida que va pasando el tiempo. Es fundamental que desde la infancia se cultive en el niño ese amor por la lectura, pues poder traer múltiples beneficios a largo plazo que harán de ese niño un individuo íntegro y con un pensamiento crítico, capaz de establecer una postura personal con argumentos fiables. La idea demostrar que la lectura es una actividad que, si bien es intelectual, no tiene razones para ser aburrida, y que se puede realizar en cualquier momento y lugar, no solo a través del libro físico sino también por medio de todo el contenido literario digital que existe, teniendo en cuenta esta opción debido a que vivimos en una era digital.

Por otro lado, el sedentarismo no solo tiene consecuencias negativas para la salud física, como el aumento de peso, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares, sino que también afecta la salud mental, que es tan importante para los adolescentes, y el bienestar general, por eso es necesario buscar soluciones y prevenciones que garanticen un estilo de vida más saludable. De esta manera, se expone la idea de que fomentar el amor por la lectura desde una edad temprana puede ser una herramienta efectiva para luchar contra el sedentarismo y promover una vida más activa y equilibrada.

El proyecto se ve dividido en cuatro capítulos, cada uno con un enfoque diferente, dependiendo de la etapa en la que se encuentre el trabajo. Primero se puede encontrar el

planteamiento del problema, que lleva la formulación y delimitación del problema, objetivos tanto el general como los específicos, la justificación del proyecto y los antecedentes. En el segundo se puede evidenciar el marco referencial, que incluye el marco conceptual, el contextual y el teórico. Dentro del tercero se puede ver todo lo que es la metodología de la investigación, que lleva el diseño metodológico, la población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de información, y finalmente, el análisis de los resultados. Por último, en el capítulo cuatro, se puede ver todo lo que incluye el informe final, como la propuesta, los resultados luego de aplicar el producto y las conclusiones.

Capítulo 1: Planteamiento del problema.

Formulación del problema:



La cartografía elegida fue la de la integrante Shanny Rodriguez, que ilustra las calles 45, 46, 47 y 48 que conforman el barrio de Buenos Aires, Medellín. En esta se muestran múltiples problemáticas, como puede ser la contaminación constante que hay en varios sitios específicos del barrio o la falta de señalización al cruzar las calles. Sin

embargo, la problemática en que se quiso hacer énfasis, considerando la cantidad de niños que hay en la zona, fue la falta de zonas recreativas.

Luego de una observación, se pudo notar que todas las zonas recreativas a las que los niños pueden optar quedan fuera del barrio, por lo que deben hacer un recorrido largo para poder acceder a dichas zonas. Lo cual no es conveniente debido a que muchos padres deciden no llevar a sus hijos por la falta de tiempo, y los niños se ven obligados a entretenerse de otras maneras que no son productivas y no aportan a su desarrollo cognitivo.

Los niños y adolescentes, al ser la población más vulnerable, también son los más manipulables, dado que están en etapas de constante cambio y formación como individuos pertenecientes a una sociedad. En el caso del adolescente, teniendo en cuenta que están en una etapa en la cual se define la identidad, se puede generar fácilmente una adicción de comportamiento. Según Téllez y García (2023), se puede definir al concepto de adicción de comportamiento como “aquella en la cual la conducta que en un primer momento resultaba útil resulta ser perjudicial; la persona se ve incapaz de abandonar este comportamiento y por ello se dice que tiene incapacidad de elección y control sobre su conducta” (p. 4-5). Por lo tanto, se puede decir que se produce una obsesión en la cual una persona, en este caso un adolescente o niño, no es consciente del exceso que comete y tiene que alimentar esa obsesión, ignorando las necesidades básicas que tiene como ser humano.

En este caso, los dispositivos electrónicos, y la tecnología en general, han creado en niños y jóvenes una gran adicción u obsesión que los ha llevado a enfocarse más en lo que está detrás de una pantalla que en la realidad que los rodea, evitando en muchas

ocasiones que los infantes establezcan relaciones interpersonales y socialicen con su entorno. Nadie niega la utilidad de los dispositivos electrónicos, pero utilizarlos en exceso puede traer consecuencias graves en el crecimiento de los niños, que como ya se mencionó, son la población más vulnerable.

Según Díaz (2020), el hecho de que los niños puedan relacionarse libremente con su entorno, teniendo la necesidad de adaptarse a él, ayuda al desarrollo de la imaginación, estimula la creatividad y ejercita la memoria, además de que permite que mejoren sus capacidades de concentración y atención; la lectura es una actividad que se integra con cada una de estas capacidades para ayudar a estimularlas, por ejemplo, a través de la lectura se desarrolla la imaginación, la creatividad y la curiosidad intelectual, además de que puede ser una gran forma de garantizar el aprendizaje y un buen desempeño escolar, amplía el vocabulario y desarrolla el lenguaje.

Para finalizar, la falta de áreas de recreación para los niños y adolescentes puede tener consecuencias graves en su desarrollo y crecimiento, pues la falta de áreas de recreación también puede contribuir a la obesidad infantil y a otros problemas de salud relacionados con el sedentarismo. Los niños que no tienen acceso a áreas de juego suelen pasar más tiempo viendo televisión, jugando videojuegos o navegando en internet, lo que puede tener consecuencias negativas para su salud. Por lo tanto, es importante que los barrios cuenten con áreas de recreación adecuadas para los niños y adolescentes. Esto no solo beneficia a los niños, sino también a toda la comunidad, ya que los espacios de juego pueden ayudar a crear un sentido de pertenencia y mejorar la calidad de vida en el barrio.

Delimitación del problema:

¿Cuál es el impacto del fortalecimiento de los hábitos de lectura en la prevención del sedentarismo en niños y adolescentes, entre 6 y 17 años, del barrio de Buenos Aires, Medellín?

Objetivo general:

Evaluar el impacto del fortalecimiento de los hábitos de lectura en la prevención del sedentarismo en niños y adolescentes, de 6 a 17 años, que residen en el barrio de Buenos Aires, Medellín.

Objetivos específicos:

1. Investigar la posible relación entre los malos hábitos de lectura y el sedentarismo en los niños y adolescentes, considerando factores como el tiempo de uso de dispositivos electrónicos, la falta de actividad física y la carencia de zonas de recreación, entre otros.
2. Administrar una entrevista para recopilar datos sobre los hábitos de lectura de un grupo seleccionado de participantes y para identificar los posibles factores por los cuales no recurren a estos.
3. Diseñar un plano de un centro de recreación, adjuntando una campaña publicitaria la cual promocióne dicho lugar.

Justificación:

Se considera de suma importancia investigar e indagar sobre este tema ya que afecta directamente al desarrollo cognitivo desde la infancia. Esto se evidencia aún más en la época actual, en la que la mayoría de los jóvenes no tienen voluntad ni gusto por la

lectura, sino que ocupan gran parte de su tiempo en dispositivos electrónicos. Sus acudientes no buscan formas de incentivarlos, ya que no creen que la lectura sea necesaria o desconocen sus beneficios.

Según Castro (2022), la lectura es una gran fuente de conocimiento y fundamental, especialmente en la infancia, ya que contribuye a la adquisición del lenguaje, al aumento del vocabulario, estimula la imaginación, mejora la capacidad de atención, concentración y comprensión del mundo, entre otros beneficios.

También es esencial que los adolescentes tengan un buen hábito lector, ya que esto les permite comprender la información sin dificultades, rendir bien académicamente y participar plenamente en actividades sociales y culturales. Mejora la capacidad de escritura, redacción, el pensamiento analítico y crítico, lo que les permitirá enfrentar situaciones difíciles en el ámbito laboral y realista. Ayuda a controlar y generar emociones adecuadas, ofrece nuevas y diferentes perspectivas, facilita la identificación de gustos propios, incluyendo la orientación vocacional.

Un problema que también se presenta en esta etapa es el sedentarismo, precisamente por la adicción a los dispositivos electrónicos mencionados anteriormente. Según la National Library of Medicine (2021), esto trae consecuencias principalmente en la salud, como la obesidad, enfermedades del corazón, presión arterial alta, entre otros.

Teniendo en cuenta lo anterior, se considera importante buscar una pronta solución que concientice a los padres de familia sobre la importancia de la lectura, fomente este hábito en sus hijos y les proporcione un lugar adecuado para hacerlo.

Antecedentes:

Local:

Título: Literatura e inclusión: influencias de la formación lectora y literaria en la educación inclusiva en la ciudad de Medellín, Colombia. Autor: Acevedo, J. F., & Gómez, G. D. Revista Interamericana de Bibliotecología. 2021.

Este antecedente se trata de un artículo de investigación que tiene como objetivo examinar la relación que puede existir entre la inclusión y el desarrollo de habilidades de lectura, con el fin de brindar una perspectiva más amplia y profunda sobre la realidad individual y colectiva, a través de la lectura de textos literarios. Todo esto está dirigido a estudiantes de educación primaria, secundaria y media en la ciudad de Medellín. La investigación busca destacar la importancia de la formación lectora como una herramienta para fomentar un ambiente educativo inclusivo, se basa en permitir que todos los estudiantes tengan la oportunidad de aprender y experimentar formas de convivencia que promuevan la inclusión en el aula desde los distintos hábitos de lectura.

Gracias a su red de bibliotecas públicas, después de Bogotá, se ha convertido en líder en esta área. La literatura es valorada por su capacidad de abordar temáticas inclusivas y por la forma en que se difunde; una experiencia que tiene el poder de transformar a las personas es la lectura en voz alta de cuentos, poemas y novelas, la cual está dirigida a todo tipo de público, incluso aquellos con discapacidades sensoriales como invidentes y sordos.

Se habla acerca de la literatura infantil y juvenil, para poder entender cómo fomentar la lectura y la literatura desde temprana edad es importante investigar y

comprender qué se entiende por literatura infantil y juvenil. De esta forma, se puede tener una idea clara de cómo abordar esta temática y promover la formación lectora desde la niñez. Es esencial investigar las experiencias y el impacto de la interacción entre los diversos factores educativos, como la familia, en la creación de espacios que fomenten el placer y la satisfacción que se obtienen al leer, estos espacios son fundamentales para una formación lectora y literaria efectiva.

Los autores llegan a la conclusión de que, al fomentar la lectura y el diálogo a través de la literatura, se les brinda una oportunidad a los niños y jóvenes para desarrollar habilidades sociales y emocionales importantes, tales como la empatía, la comprensión y la capacidad de ponerse en el lugar del otro.

Se puede establecer una relación de semejanza entre este antecedente y el presente proyecto de investigación, debido a que ambos buscan tratar y fomentar los hábitos de lectura en niños y jóvenes. Realizando una comparación se puede decir que, el antecedente busca fomentar los hábitos de lectura en niños y jóvenes, promoviendo el acceso a la literatura y resaltando su importancia en la formación del individuo, con la intención de favorecer su inclusión social y su desarrollo personal. Mientras que, en el presente proyecto de investigación, se enfoca en diseñar un espacio de recreación para niños y adolescentes que fomente los hábitos de lectura de una manera dinámica para prevenir el sedentarismo de los menores de edad. En conclusión, aunque tengan distintos objetivos, comparten una idea principal que es el bienestar de los niños y jóvenes, ya sea cognitivo, emocional o social.

Nacional:

Título: Desarrollo de estrategias lúdico-creativas para incentivar el hábito de lectura entre los niños 8-11 años del Instituto Fray Nepomuceno Ramos, área rural de Rionegro, desde enero de 2020 hasta diciembre de 2020. Autores: Lina Esperanza Moreno Toscano, Bibiana Julieth Ramírez Quintero y Diana Magaly Rico Pabón. (2020)

Como antecedente nacional, se tiene un proyecto que plantea el problema sobre el bajo nivel lector en los estudiantes de Rionegro y se determinó que algunos de los factores eran las pocas oportunidades de educación, la metodología de las clases, el acceso a libros y materiales de lectura limitado, la disposición del instituto y los padres de familia, quienes la mayoría son agricultores o amas de casa, que no tuvieron acceso a una buena educación y no tienen la oportunidad de darle un buen acompañamiento a sus hijos.

El objetivo principal de la investigación fue promover el hábito de la lectura en niños de zonas rurales y para esto, desarrollar estrategias lúdicas y creativas para motivar e incentivar a los niños a leer más. Los investigadores pretendían crear una cultura de lectura que mejorara la comprensión lectora y las habilidades de escritura, para esto, se basaron en el principio de que la lectura debe ser divertida y agradable, y no verse como una tarea. Por lo tanto, los investigadores desarrollaron estrategias basadas en juegos, actividades y narración de cuentos para hacer de la lectura una experiencia atractiva para los niños, incluyendo una serie de actividades como la lectura en voz alta, la narración de cuentos, la creación de clubes de lectura y la organización de concursos de lectura, también se distribuyeron libros y material de lectura a los niños.

En el proyecto de investigación participó un grupo de 50 niños de edades comprendidas entre los 8 y los 11 años, que fueron seleccionados en el Instituto Fray

Nepomuceno Ramos de la zona rural de Rionegro. Los investigadores recolectaron datos sobre los hábitos de lectura de los niños antes y después de la implementación del proyecto. Los datos se recogieron mediante encuestas, cuestionarios y observaciones.

Los resultados del proyecto de investigación fueron positivos, con un aumento de los hábitos de lectura de los niños. Los niños afirmaron haber disfrutado con las actividades y sentirse motivados para leer más. El proyecto también tuvo un impacto positivo en las habilidades de alfabetización de los niños, con una mejora de su comprensión lectora y de sus habilidades de escritura.

Este proyecto está estrechamente relacionado, ya que ambos pretenden crear o mejorar el hábito de la lectura en los niños o, en este caso, también en los adolescentes. Ambos consideran importante crear hábitos beneficiosos y saludables desde edades tempranas. Para ello, es necesario crear estrategias lúdicas y creativas con el fin de crear un entorno cómodo y aprovechable. Del mismo modo, se busca incentivar a los padres para que conozcan los beneficios de la lectura y se interesen en que sus hijos la tengan.

Internacional:

Título: Necesidades físico espaciales de recreación y deporte para contribuir al desarrollo socioeducativo de niños y adolescentes. Autor: Gil Cisneros, D. C. (2020)

En cuanto al antecedente internacional se evidencia un proyecto de investigación el cual fue llevado a cabo en Perú. Dicho proyecto, tenía como objetivo identificar problemas en espacios recreativos, y como los niños y adolescentes se ocupaban en

actividades que no desarrollaban su sistema cognitivo, sus habilidades físicas y psicológicas.

Realizaron un análisis intensivo frente a las opiniones de la población, mientras que, a su vez, se delimitaba los intereses y propuestas para acomodarse a las necesidades de los usuarios involucrados.

En Perú, esta investigación se hizo con el fin de diseñar aquel lugar y en el caso de los lugares ya existentes, pero que en su infraestructura presentaban daños, rediseñarlos y en un futuro, contando con las herramientas necesarias para ello, construirlo teniendo en cuenta la satisfacción de la comunidad y una mejora en la misma.

Este proyecto de investigación se puede ver relacionado con el presente debido al gran parecido por parte de las variables, ya que estas hablan de la falta y daños de centros de recreación y la ocupación vaga de los niños y adolescentes por la falta de dichas zonas. Se puede establecer una relación de semejanza con el ya mencionado proyecto puesto a que se habla de la falta de centros de recreación y lectura en el barrio Buenos Aires, y la ausencia de estos causan que los niños y adolescentes practiquen el sedentarismo y realicen actividades que no ayuden a su desarrollo. Se puede ver resaltada la importancia de un centro de recreación tanto para potenciar y fomentar la lectura en los jóvenes como para que los individuos se mantengan activos en actividades que los forme y los mantenga centrados, y no practiquen el sedentarismo ya sea por decisión propia o por decisión de los acudientes.

Capítulo 2: Marco referencial.

Con respecto a la definición de marco referencial, Suárez et al. (2022) afirman que "el marco referencial son aquellas menciones, recomendaciones, datos, comentarios, que su función principal es identificar los antecedentes de un proyecto" (p. 13), en ese orden de ideas, se puede decir que es la parte del proyecto de investigación que se encarga de argumentar o justificar la problemática a tratar, que permite darle un contexto, basarla en teorías tratadas por autores anteriormente, y ajustar sus variables a un concepto establecido. De esa forma, el trabajo comienza a mostrar todas aquellas ideas u observaciones que hasta el momento no se habían realizado.

2.1 Marco Contextual:

Según Álvarez y Menegaldo (2022), el marco contextual se limita a dar el contexto del lugar dónde se encuentra situada la problemática a tratar, e incluso la problemática misma, buscando dar una descripción social, política, y económica. Para complementar esta información se puede decir que, el marco contextual se caracteriza por dar información acerca de donde se encuentra el problema de investigación, además de todos aquellos factores que se deben tener en cuenta a la hora de buscar una posible solución al problema, finalmente, enfatiza en la importancia del problema de forma que el lector pueda estar contextualizado y logre empatizar con el problema. Los aspectos a trabajar en este proyecto de investigación, específicamente en el marco contextual, son: la descripción del espacio de la problemática, en este caso el barrio Buenos Aires de Medellín, Colombia; por otro lado, el estilo de vida de todos aquellos involucrados en la problemática y la situación política, económica y social que pueden llegar a vivir muchas de las personas afectadas.

Con respecto a la historia del barrio Buenos Aires en Medellín es una de las dieciséis comunas que tiene la ciudad, más concretamente la comuna número nueve. Limita al norte con Villa Hermosa, al sur con El Poblado, al oriente con Santa Elena y, finalmente, al occidente con La Candelaria. A medida que han pasado los años, Buenos Aires ha logrado tener una gran estabilidad con respecto al aumento de la población y de la economía, esto teniendo en cuenta que en el trascurso del último siglo se ha visto un desarrollo industrial más avanzado; desde inicios de los años 1901 hasta principios de los 2000, solo habían varias casas y algunas fincas, pero era más común observar una cantidad mayor de árboles y, gracias al aire fresco que producían y al hecho de que a las personas les agradaba estar cerca de ellos, se le asignó el nombre de “Buenos Aires” a este territorio, además es una de las razones por la que más gente se empezó a asentar en este lugar.

Por otro lado, Buenos Aires cuenta con una gran variedad de vivienda, lo que conlleva a hablar sobre el estrato socioeconómico, se puede decir que el que lidera en el barrio Buenos Aires es el tres (medio-bajo), también hay una gran cantidad de estrato dos (bajo), y el uno (bajo-bajo), siendo estos los principales. Como se puede observar, la estratificación socioeconómica es baja, por lo que se puede asumir que, con respecto al sector residencial, el barrio carece de una estructura económica que esté completamente desarrollada, caracterizándose por estar lleno de comercios básicos y servicios complementarios a la vivienda.

Es la calle 49 la que juega un papel fundamental dentro del barrio, pues es en ella que se ve la mayoría de comercio y servicios, y es una de las calles más utilizadas para el transporte público, como es el tranvía, pues su forma lineal y ancha permite agilizar el

proceso de transporte que, dependiendo de la hora, se puede llegar a complicar la movilización. Sobre las demás calles, la 48, 47, 46, y 45, se puede mencionar que hay comercios pequeños que son visitados por los más cercanos al barrio, ofrecen también una gran variedad de servicios, como pueden ser la variedad de salones de belleza que se encuentran en la zona. Sin embargo, un problema que se puede observar fácilmente es la falta de señalización que hay en cada calle, no hay semáforos que le indiquen a los vehículos y a los transeúntes cuando es el momento en el que pueden cruzar la calle, lo que ha llevado a varios incidentes. Finalmente, se debe hablar también acerca de la inseguridad que hay a ciertas horas y en zonas específicas del barrio, pues los robos se han vuelto comunes para los residentes de este sector.

Por ser uno de los barrios fundadores de Medellín, Buenos Aires cuenta con muchos edificios tradicionales y antiguos, muchos de ellos considerados como patrimonio, además tienen alrededores muchos sitios de interés cultural, como el Teatro Pablo Tobón Uribe y la Casa Tres Patios.

Según Guerra (2021), actualmente se pueden encontrar una gran variedad de experiencias y prácticas que buscan la formación del individuo, estas buscan dar una continuidad a un proceso educativo con una proyección más cultural y profesional mediante elementos más actuales y tecnológicos, sin embargo, se ha visualizado la imposibilidad que tienen algunos sectores de acceder al ámbito digital y se ha evidenciado la negligencia de las políticas culturales para el acceso de bienes y servicios de la industria creativa para todos aquellos que viven en zonas no tan centralizadas. Esto significa que, si bien hay opciones con respecto a la formación de las personas que se

aseguran de que el proceso sea más dinámico, se presentan muchas limitaciones a la hora de que personas que viven en zonas más alejadas al centro puedan acceder a ellas.

No obstante, la problemática que se puede considerar como principal es la falta de zonas de recreación para niños y jóvenes, lo cual puede llegar a ser contraproducente para ellos al llegar a la adultez. Para ir a una zona recreativa los menores de edad deben salir del barrio y muchos no tienen esa posibilidad porque sus padres o responsables no permiten que salgan sin el acompañamiento de un adulto, mientras que muchos padres no pueden acompañar a sus hijos porque tienen otras responsabilidades que atender, como el trabajo. En este orden de ideas, muchos niños deben entretenerse con lo que puedan y encuentren; muchos optan por salir a jugar a la calle, pero esto puede volverse peligroso considerando la cantidad de vehículos que circulan durante todo el día, y la falta de señalización que hace que no haya un orden en las calles.

Otros escogen quedarse en casa, mientras desarrollan una fuerte dependencia hacia los aparatos electrónicos que las familias se puedan permitir: televisores, consolas de videojuegos, celulares, entre otros. Desde muy pequeños comienzan a desarrollar una adicción hacia ese tipo de dispositivos lo cual ralentiza su desarrollo cognitivo y evita que dediquen su tiempo a actividades más productivas, como la lectura.

Como se ha mencionado anteriormente, muchos padres no tienen el tiempo para dedicar a la formación de sus hijos, o no sacan el espacio, esto es un problema complejo pues la familia, sobre todo los padres o figuras paternas, es la base para el aprendizaje del infante, y es el pilar para el adolescente. Debido a esto, muchos niños llegan a grados superiores sin poder leer con fluidez o sin poder concentrarse en textos que pueden considerarse extensos.

Es importante comenzar a fomentar en los menores de edad los hábitos de lectura que les permitan ser unas personas más disciplinadas en el futuro, pues una persona que lee tiene una mayor capacidad de argumentación, desarrolla un pensamiento crítico y tiene la habilidad de mantener una postura personal frente a los distintos temas que pueda llegar a afrontar en la vida, tiene un léxico más amplio y una mejor ortografía.

Según Ramírez et al. (2022), la sociedad actual pertenece a una era digital e informática donde el alcance de las tecnologías es a gran escala, permitiendo que haya un progreso en la calidad de vida de las personas. Sin embargo, y para complementar lo anterior, estas tecnologías no están al alcance de todas las personas, y no todas tienen los recursos necesarios para mejorar su calidad de vida, como puede ser el caso de muchas familias del barrio Buenos Aires, esto teniendo en cuenta la estratificación socioeconómica anteriormente mencionada.

Para concluir se puede decir que, Buenos Aires es un barrio que, en comparación a sus primeros años ha visto un incremento de su actividad económica y de su población, su infraestructura tradicional se ha convertido en un patrimonio para los antioqueños y una gran atracción turística para los extranjeros. Sin embargo, en la actualidad sus avances se han visto perjudicados por varios aspectos que influyen en el atraso de su desarrollo, entre esas cosas se puede destacar la deshonestidad de muchas personas, por ejemplo, cuando alguien roba, teniendo en cuenta que los robos son bastante comunes. Aun así, teniendo en cuenta la demografía del barrio, se nota que hay una gran cantidad de niños y adolescentes, ocupando el segundo lugar con respecto al porcentaje de población por edad, de cero a catorce años.

Sabiendo que son una gran cantidad de niños y adolescentes los que viven en el barrio, es necesario que haya una intervención, preferiblemente familiar, acerca de la formación del menor de edad, en este caso es con respecto a la lectura, pues para nadie es un secreto que a muchos niños se les dificulta leer fluidamente una oración o párrafo, mientras que los adolescentes limitan su capacidad de argumentar y pensar de manera crítica. Es importante aclarar que los docentes también tienen un gran impacto sobre el hábito de leer, pues son ellos quienes deben incentivar sobre lo emocionante que puede ser la lectura y lo necesaria que es para la vida.

2.2 Marco Teórico

De acuerdo con Restrepo et al. (2022) “El marco teórico es el conjunto de datos o estudios, y consideraciones teóricas en donde se sustenta el análisis del proyecto de investigación” (p. 16). Este marco es muy importante ya que proporciona una base teórica, como su nombre lo dice, para orientar el proceso de investigación. Además, ayuda a elegir los métodos correctos para investigar, analizar datos e interpretar los resultados en posibles futuros estudios. Este marco ayuda también a establecer una conexión entre la pregunta, las hipótesis y los conocimientos ya existentes sobre el tema.

El sedentarismo se caracteriza por un bajo o nulo nivel de actividad física y por permanecer sentados o acostados durante mucho tiempo. En la actualidad, la mayoría de niños y adolescentes pasan mucho tiempo realizando actividades sedentarias, como jugar videojuegos y utilizar dispositivos electrónicos, incluso desde una corta edad, ya que entre más pasan los años, más normal se hace ver a niños, incluso bebés, con una pantalla al frente, acostumbrándose desde pequeños a estas actividades y al crecer con este estilo

de vida se hace más difícil cambiarlo en un futuro. La Organización Mundial de la Salud (2010), recomienda que los niños y adolescentes realicen al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa al día, esto incluye actividades como correr, montar bicicleta, nadar o bailar, y que al mismo tiempo se limiten los comportamientos sedentarios a no más de 2 horas al día, y para niños menores de 5 años no más de 1 hora.

En la época actual, que es principalmente una época digital, la forma en la que los niños leen, aprenden y realizan actividades del día a día ha tenido importantes cambios. Gran cantidad de niños y adolescentes no cuentan con un buen hábito de lectura, y uno de los principales factores para que esto pase es la era digital. El avance de la tecnología ha aportado miles de beneficios para facilitar actividades cotidianas del ser humano, sin embargo, al hacerlo se ha perdido la capacidad para hacer esas actividades por sí mismos. Maryanne Wolf ha estudiado los efectos de las nuevas tecnologías en la capacidad de lectura y aprendizaje en general. Escribió un libro llamado “Reader, Come Home: The Reading Brain in a Digital World” (Lector, vuelve a casa: el cerebro lector en un mundo digital), donde expresa su preocupación frente al cómo los dispositivos electrónicos han afectado por diferentes factores la forma en la que las personas leen.

“La paciencia cognitiva es la capacidad de concentrarnos en tareas más complejas por mucho más tiempo” (Lectura Ágil, 2020). Según Wolf (2019), esta capacidad se ha visto afectada pues la tecnología ha acostumbrado al ser humano a la información y comunicación rápida y sin esfuerzo, promoviendo un estilo de lectura en fragmentos y no en lecturas completas, o en hojear y buscar una respuesta en vez de leer de manera profunda, reflexionar y comparar con los conocimientos que ya se tenían. Y claro, el tener acceso a la información instantánea es un beneficio para el ser humano, pero

cuando se comienza a abusar de esa herramienta se vuelve costumbre no esforzarse para obtener respuestas, pues se sabe que internet la dará fácilmente, por ejemplo, cuando en el colegio hay que leer un libro para realizar un trabajo, hoy en día gran parte de adolescentes buscan en internet resúmenes o fragmentos que respondan sus preguntas, pero luego se bloquean cuando tienen que hacer un examen y no tienen acceso a esa información, o cuando tienen que leer obligatoriamente un libro y pierden el hilo de la trama.

Maryanne Wolf afirma que el cerebro es adaptable, es decir, se moldea a partir de las actividades o experiencias que tiene cada persona, por eso es tan fácil que el entorno digital modifique nuestras capacidades. Uno de los efectos que preocupan a Wolf es la pérdida de memoria y retención, ya que al tener siempre a la mano la información no se considera importante memorizarla o profundizarla más, porque claro, si se olvida se puede encontrar de nuevo con facilidad, además, sugiere que el uso constante de dispositivos para obtener información crea una dependencia, es decir, en lugar de confiar en la información y recuerdos que cada persona posee, se confía en lo que sale de alguna fuente digital externa.

Wolf también estudia la pérdida de la concentración, propone que la tecnología puede conducir a un estado de atención dividida y cambio constante, debido a la facilidad de distracción y la sobrecarga de información, está directamente relacionada con la pérdida de creación y retención de recuerdos, y otras capacidades. Esta desconcentración puede ser una consecuencia de la adicción que genera fácilmente un dispositivo electrónico, por lo que cualquier mínima cosa puede llegar a distraer, una notificación de una red social, un correo, una canción y muchas otras cosas que tientan a dejar a un lado

lo que se está haciendo para revisarlas, hoy en día para los adolescentes se hace casi imposible leer un libro sin revisar un par de veces el celular, o incluso el simple hecho de tenerlo en un lugar apartado mientras se lee.

Según Perona (2019), Bronfenbrenner presentó la teoría ecológica en 1979, esta explica como los entornos en los que crece un niño influye en su desarrollo. Este modelo comprende 5 sistemas: El microsistema, mesosistema, mexosistema, macrosistema y cronosistema; cada sistema explica los factores que pueden llegar a influir en el desarrollo de un niño, y a partir de estos, se puede inferir cómo influye en las variables de la investigación.

El microsistema incluye a los padres, la familia y el colegio. La autora establece que “la relación entre este y el desarrollo del niño es más que evidente, por ejemplo, las creencias de los padres van a afectar de manera directa a cómo acabará siendo este” (Perona, 2019). La familia juega un papel muy importante en la formación y desarrollo de un niño, ya que los niños normalmente no tienen un criterio u opinión propia por lo que repiten lo que ven en su entorno. Si los padres de familia dedican tiempo a espacios de lectura o cualquier actividad relacionada a la alfabetización, lo más probable es que se cree en el niño una opinión positiva de la lectura y lo empiece a hacer por sí mismo, pero si, por el contrario, los padres no le dan la suficiente importancia a la lectura y pasan tiempo en actividades sedentarias como ver televisión, lo más probable es que el niño copie esas actitudes y adopte un estilo de vida como el de sus padres.

El colegio es otra parte importante del microsistema, cuando un niño empieza la etapa escolar las referencias o modelos a seguir que tenía anteriormente se expanden, es posible que, si los padres de un niño no le dan importancia a la lectura, el niño si lo haga

al adquirir amor por la lectura gracias al colegio. Al ser tan influyente en la vida de una persona es importante que los colegios cuenten con programas y estrategias para promover los hábitos de lectura entre los estudiantes y, además, que cuenten con un buen tiempo de educación física o recreo para que los estudiantes tengan la posibilidad de ser activos y no tener una vida sedentaria.

Bronfenbrenner en esta teoría incluye también factores externos relacionados con los recursos, es decir, si la zona en la que vive el niño cuenta con bibliotecas, parques, instalaciones deportivas o programas recreativos y la seguridad con la que cuentan estos espacios.

2.3 Marco Conceptual.

Un marco conceptual se centra principalmente, como su nombre lo dice en los conceptos de las variables presentadas en la pregunta de investigación. Según Restrepo et al. (2022) "Se deben tener argumentos válidos para con ellos, dar claridad absoluta, a todos los cuestionamientos e interrogantes que pueden llegar a surgir durante el proceso investigativo." (p. 21). Esto quiere decir que este marco proporciona información científica en base al tema abordado para así generar más claridad en ambas partes, tanto en el lector como en el investigador, además de brindar claridad acerca de todas las variables que se van a abordar. Este marco tiene la particularidad de que identifica y organiza las ideas de dicho proyecto de manera fundamentada para así exponer el tema con más franqueza.

2.3.1 Hábitos de lectura:

Es posible dividir esta variable en dos factores, los hábitos y la lectura. Los hábitos se podrían definir como la práctica constante de alguna actividad que regula el comportamiento de una persona. Estos forman al ser humano, en este caso a los jóvenes, debido a que organizan circuitos neuronales que ayudan a la creación de rutinas que mejoran y potencian el estilo de vida saludable y además previenen enfermedades mentales, psicológicas y físicas.

Por otro lado, la lectura es un lenguaje visual que ayuda a la comprensión y conocimiento de información. Se debe de fomentar desde que un humano está en su proceso de desarrollo, para que así se le facilite la comunicación e interpretación con el mundo exterior. Por medio de la lectura las personas adquieren distintas cualidades como la inteligencia, léxico extenso, memoria, razonamiento, entre otras características que escasamente una persona sin bases de lectura puede tener. Hoy en día se ha extendido la lectura ya que existen distintos formatos en los que se puede encontrar: libros físicos y digitales, revistas, periódicos, páginas web y documentos.

Ahora, los hábitos de lectura son fundamentales en los jóvenes porque contribuyen al conocimiento del mundo, del entorno y de sí mismo. Por parte de los infantes es de suma importancia fomentar la lectura ya que por este medio se estimula el lenguaje y el manejo ortográfico, extiende su vocabulario y la comprensión lectora. Es difícil que un joven no encuentre un libro de su agrado ya que a lo largo del tiempo se ha ido extendiendo la literatura universal que abarca todos los libros de las épocas por las cuales ha atravesado el mundo.

En cuanto a ventajas y desventajas se encuentra una gran variedad más allá de las que ya fueron mencionadas. Por parte de las ventajas está la creatividad, la facilidad de

aprendizaje, la retención y la reducción del estrés, pero, las desventajas, aunque son pocas pueden influir mucho en el proceso de lectura, ya que se requiere dinero y tiempo, fomenta el aislamiento social, cansa la vista y si no se busca un libro de agrado puede resultar aburrido.

2.3.2 Sedentarismo:

El sedentarismo es una práctica o estilo de vida que trata de la poca actividad física que una persona puede llegar a tener, incluso especialistas declaran que el sedentarismo es un problema de salud debido a que cuando se lleva un estilo de vida inactivo el cuerpo quema menos calorías y se aumentan las probabilidades de subir de peso.

Actualmente el sedentarismo está más incrementado ya que las nuevas generaciones están acostumbrándose al modelo tecnológico, el cual interfiere contundentemente en la vida de los jóvenes porque no les permite usar la razón y el movimiento en distintas actividades, como lo son las tareas escolares y la recreación. Un claro ejemplo de ello es cuando los infantes a la hora de hacer sus deberes recurren al internet o incluso a la inteligencia artificial cuando en épocas anteriores se debían de movilizar a las bibliotecas para buscar la información, se hacía un análisis a profundidad y se redactaba, pero actualmente solo es "copiar y pegar" sin detallar que dice la página debido a que no se fomenta un buen hábito de lectura y genera pereza. Por otro lado, la recreación sigue activa, sin embargo, aumentaron los juegos virtuales debido a la pandemia y los niños no realizan actividad física, sólo encienden sus dispositivos electrónicos y se conectan a jugar con sus compañeros o incluso con personas

desconocidas, lo que no solo aumenta el sedentarismo, sino también la tasa de riesgo en cuanto a una poca privacidad y secuestros en menores.

Todas estas actividades que fomentan el sedentarismo ayudan también a establecer cierta dependencia por el celular o computadora, creando así enfermedades ya sea a corto o largo plazo, entre ellas se puede evidenciar la perdida parcial o completa de la vista ya que al ser tan menores y exponerse a una pantalla por un largo tiempo puede alterar la visión, problemas en los huesos, tendones y ligamentos como el túnel carpiano y artritis debido al manejo excesivo de los dedos en los teclados y pantallas, dolores en la espalda, piernas y demás lugares del cuerpo por la falta de movimiento.

Las causantes del sedentarismo pueden variar dependiendo del individuo, pero algunas causas generales pueden ser el uso excesivo de la tecnología, jornadas extensas de trabajo donde no se requiere algún tipo de movimiento o incluso la carencia del mismo ya que la persona tiene la necesidad de quedarse en su lugar de reposo, dependencia a los medios de transporte para movilizarse a diferentes lugares, el desinterés o pereza por el deporte, ejercicio o gimnasia.

Cuando una persona presenta insomnio, hipertensión, dolor en la zona lumbar, rigidez articular, problemas digestivos y cambios negativos y constantes en el humor, se recomienda actuar lo más antes posible ya que está en riesgo de padecer obesidad debido al sedentarismo y falta de actividad física.

Y como toda acción tiene su consecuencia, para el sedentarismo se encuentra la pérdida de masa muscular, debilitación de los huesos debido a la falta de calcio, fallas en

el sistema inmunitario, aumento de problemas cardiovasculares y una de las consecuencias más comunes es la poca energía.

2.3.3 Centros de recreación:

Son zonas públicas o privadas en las cuales diferentes personas tienen acceso con el fin de como su nombre lo dice, recrearse. Estos lugares proporcionan los elementos necesarios para una adecuada utilización y aprovechamiento, las instalaciones tienen características propias y generalmente se acoplan al público al cual son dirigidos. En los jóvenes, especialmente los niños, es de suma importancia mantenerse en recreación constante ya que ayuda a estimular su intelecto y, debido a la cantidad de actividad física que tienden a hacer en estos espacios, desarrollan la motricidad de su cuerpo, por lo que no solo se proporciona un beneficio cognitivo sino también físico; en estos momentos los menores no solo juegan, sino que además interactúan activamente con su entorno y según especialistas esto ayuda a un aprendizaje más eficaz.

Es importante que desde los 6 años los menores comiencen a experimentar en dichos centros para corregir su lectura, estimular su capacidad de pensamiento y sobre todo mantener una buena actividad física y no caer en el sedentarismo, y a medida que el menor crece avanza niveles de desarrollo y así mantener una constancia y buen proceso. Entre los principales centros de recreación se pueden encontrar los parques abiertos y cerrados, las canchas deportivas, los estadios, los centros donde se potencien talentos como baile, pintura, canto, entre otros.

A lo largo del tiempo han ido surgiendo diversas causas por las cuales los niños no recurren a los centros de recreación y entre ellas se ve principalmente, el uso

excesivo de dispositivos electrónicos en el tiempo de ocio, la poca seguridad del país para que los jóvenes se movilicen a los centros, la falta de información, la discriminación ya que los niños pueden ofender a otros tener en cuenta la magnitud de sus palabras y la pereza que abunda en los menores y hace que estos no quieran hacer nada. Gracias a estas causantes se puede establecer una relación con el sedentarismo debido a que si los niños no se recrean pueden a corto o largo plazo desarrollar enfermedades y problemas en su salud física y mental.

Capítulo 3: Metodología de la investigación.

Diseño metodológico:

El presente proyecto se ve diseñado bajo la metodología del *enfoque cualitativo*, que consiste en la recopilación de datos no numéricos, según la definición de Mata (2019), “la investigación cualitativa asume una realidad subjetiva, dinámica y compuesta por multiplicidad de contextos. El enfoque cualitativo de investigación privilegia el análisis profundo y reflexivo de los significados subjetivos e intersubjetivos que forman parte de las realidades estudiadas”, lo cual se puede entender como el estudio de aquellos de datos que involucran situaciones o relaciones humanas.

Teniendo en cuenta que el objetivo general del proyecto consiste en evaluar el impacto que tiene el fortalecimiento de los hábitos de lectura en la prevención del sedentarismo, se puede considerar al enfoque cualitativo como el más adecuado para alcanzar dicho objetivo debido a que permite entender, de una manera más profunda y desde un punto de vista subjetivo, el contexto social, cultural y emocional al que se ven

sometidos tanto la problemática como la solución y los sujetos de estudio, en este orden de ideas, con el enfoque cualitativo se explora la forma en la que los entornos escolares, familiares y comunitarios afectan a los hábitos de lectura. Por medio del este enfoque se comprende los significados y las interpretaciones que los niños, jóvenes, padres de familia y docentes asignan a los hábitos de lectura y al sedentarismo, permitiendo obtener y entender las motivaciones que tiene cada uno de los términos, además de las relaciones que surgen entre ambos conceptos, lo que enriquece el análisis de los resultados.

Para asegurar una validez tanto interna como externa en los hallazgos con respecto a este enfoque se tiene que es necesaria una recopilación de datos fiables, utilizando métodos de investigación válidos para encontrar la información más acertada, además de que los investigadores sigan los protocolos requeridos y eviten desinformación o desviar el curso de la recopilación de datos, también es necesario tener una cantidad de muestra lo suficientemente grande para obtener resultados desde más puntos de vista, de esta manera aumenta la posibilidad de identificar todos aquellos efectos que sean significativos en la búsqueda. Con este enfoque, se pudo observar y analizar los factores que pueden llegar a incidir directamente en la problemática del sedentarismo y de la falta de hábitos de lectura, debido a que, al observar los distintos comportamientos que tienen los niños se nota mucho que no están interesados en agarrar un libro o salir a la calle, mucho prefieren quedarse en la casa y ver televisión o estar todo el tiempo en el celular.

El *alcance* del proyecto se basa en *estudios explicativos*, de acuerdo con la definición de Ramos (2020), “en este alcance de la investigación se busca una explicación y determinación de los fenómenos” (p.3). Lo que nos dice que este tipo de alcance no busca solo describir una problemática, sino que explica las distintas causas

que provocan dicho problema. Los estudios explicativos se centran en entender las relaciones causales y los mecanismos implícitos que explican de donde salen y por qué ocurren ciertos fenómenos.

Se considera que este alcance es la opción adecuada puesto que se puede utilizar para investigar no solo la posible relación que puede haber entre los hábitos de lectura y la prevención del sedentarismo, sino que también los distintos aspectos que explican esa relación y las causas que originaron la problemática a tratar. Los estudios explicativos, junto con el enfoque cualitativo, permite obtener una comprensión más profunda acerca de los factores contextuales que inciden directamente en el problema de estudio, como se ve reflejado en la entrevista a los profesionales, con esa técnica se pueden ver evidenciadas varias de las causas que hacen que haya una falta de hábitos de lectura en niños y jóvenes.

Este tipo de estudios busca ir más allá de establecer una relación entre las variables y su objetivo es llegar hasta la comprensión mucho más completa de cómo y por qué pasan esos sucesos, siendo útil para identificar todas aquellas intervenciones que se puedan considerar como las más efectivas y entender los procesos que podrían influir en la prevención del sedentarismo a través del enriquecimiento de los hábitos de lectura. Por otro lado, los estudios explicativos también pueden utilizar técnicas de muestreo más completas que permitan obtener datos más específicos y busquen seleccionar participantes o casos que puedan presentar información útil y relevante para los procesos que se investigan

Considerando que el enfoque es de tipo cualitativo y que este abarca la indagación profunda para descubrir el porqué de lo que ocurre, se deduce que el diseño de

investigación adecuado para este proyecto es el *diseño diagnóstico* debido a que la problemática presentada busca indagar a profundidad la afectación del mal hábito de lectura en los menores. Según Bedoya et al. (2022) “Este diseño tiene la finalidad de comprender el contexto y la situación de la investigación llevándose a una posible o posibles soluciones del problema que es llevado a cabo” (p 27-41).

Teniendo en cuenta lo anterior, los instrumentos o estrategias de recolección que se adaptan son el podcast, la bitácora y el mural de situaciones. El podcast tuvo como finalidad entrevistar a profesores expertos en el tema de los hábitos de lectura y deducir que variable se repetía más, frente a la solución de dicho tema. Luego está la bitácora que habla de las actividades y factores de sedentarismo que se pudo observar en los jóvenes de barrio Buenos Aires con el fin de chequear los comportamientos de estas personas. Y por último el mural de situaciones que busca tener en cuenta la opinión de los habitantes del barrio frente al aprovechamiento de un espacio dentro de la calle 45 y así incentivar a los jóvenes a mantener un buen hábito de lectura de una manera dinámica. Todas las herramientas que fueron utilizadas también tuvieron una evaluación intensiva para llevar a cabo todo lo necesario en el proyecto.

El *método* utilizado para este proyecto es el *inductivo* ya que parte de lo general a lo específico, y finalmente da una respuesta. Teniendo esto claro, hay que situarse en el barrio buenos aires, específicamente en las calles 45, 46, 47 y 48, donde se evidencia la falta de centros de recreación, los pocos hábitos de lectura y como esto ocasiona sedentarismo en los niños y jóvenes de dicha zona.

Esta investigación mantiene una problemática en la cual se debe de identificar la raíz de los pocos hábitos de lectura en los menores y para poder obtener los resultados

previstos se realizó una bitácora semanal la cual se basó en la observación a menores frente a las actividades que obstaculizaron su lectura y la causa más frecuente es el uso de la tecnología en diferentes ámbitos, de esta forma hubo datos más específicos para proceder al siguiente sujeto de análisis y finalmente obtener las conclusiones generales.

Al utilizar el método inductivo para la recolección de información se pudieron utilizar técnicas como la entrevista, presentada en forma de podcast, donde distintos profesionales, en este caso profesores de lengua castellana, nos dieron sus puntos de vista con respecto a los hábitos de lectura, lo que brinda una comprensión más profunda acerca de la problemática que se está investigando.

Población y muestra:

La población estudiada en el presente trabajo de investigación son los habitantes de la calle 45 hasta la calle 48 de Buenos Aires, los cuales fueron analizados a partir de la cartografía realizada por Shanny Rodríguez, donde se evidenció la necesidad de un espacio recreativo y de aprendizaje seguro y cercano para beneficiar a los niños y adolescentes de la zona, por lo que se eligió para buscar una pronta y efectiva solución que esté al alcance de los habitantes de la zona.

El grupo contiene alrededor de ciento cincuenta personas, por lo que es un grupo finito, es decir con una cantidad limitada de individuos. Los habitantes de esta zona suelen tener trabajos formales o estables que les permite cubrir sus necesidades básicas, e incluso vivir con más de lo necesario, la mayor parte de niños y adolescentes están estudiando o ya estudiaron y la mayoría terminan al menos la educación secundaria, se evidencia una convivencia cercana entre vecinos y participación en varias actividades

sociales; por otro lado, se presenta cierta irresponsabilidad por parte de los padres respecto a los niños y jóvenes pues muchos se ven en esquinas solos o acompañados por personas tal vez no tan convenientes.

La muestra fueron veinticinco personas que respondieron la actividad de Padlet, y alrededor de veinte personas que fueron observadas y analizadas en la bitácora, esto equivale al 30% de la población total. El muestreo fue realizado de manera intencional o de conveniencia, debido a que todos los niños y jóvenes seleccionados fueron en base a las características de interés para el desarrollo fluido de la investigación y con el fin de obtener muestras cualitativas representativas o significativas que pudieran servir para analizar mediante la bitácora.

Otro punto a resaltar del muestreo es que, debido a que fue realizado de conveniencia, está clasificado como no probabilístico ya que no se realizó una selección al azar y, teniendo en cuenta que el muestreo por conveniencia es una técnica de selección de la muestra donde los participantes son escogidos en función de su accesibilidad y la disponibilidad que tienen para participar en el estudio; como su mismo nombre lo dice, se basa en la conveniencia con respecto a los participantes, en este caso, los niños y jóvenes escogidos fueron seleccionados con base en que cumplían con unas características específicas, como la disposición que podrían tener en participar y el interés que podrían mostrar respecto al tema o la facilidad a la hora de contactar con ellos.

Técnicas e instrumentos de recolección de información:

3.3.1 Bitácora:

Este instrumento fue diseñado bajo la técnica de la observación no participativa, la bitácora fue realizada durante cinco días consecutivos y en ella se registraron los distintos comportamientos que se pudieron evidenciar en el transcurso de esos días. Teniendo en cuenta la importancia de la observación, como aquella metodología de la que se obtienen una gran cantidad de información, pues se observa la problemática directamente, en este caso el problema del sedentarismo, mientras que se toman notas u observaciones de todo lo que se visualizó y dando la mayor cantidad de aportes y detalles para enriquecer la observación, además de que toda la información obtenida debe ser registrada para poder analizarla a profundidad en el momento adecuado, como sucede con la bitácora.

La observación no participativa se aplica en la bitácora teniendo en cuenta que durante el registro de los comportamientos no hubo una intervención directa, el instrumento se limitó a mirar y registrar lo que se veía, por lo que no hubo una interacción con el sujeto de estudio y se observó la problemática en su estado más natural. Al no interferir en el problema, la observación se lleva a cabo en entornos auténticos y naturales, pues no se alteran las actividades que se están observando, y aunque como observador se puede tener una perspectiva específica, al ser externo y al ser múltiples actividades las que se registraron se pueden obtener distintas perspectivas del problema, porque lo que se puede hablar de una diversidad de perspectivas.

Al ser la técnica de la observación no participativa, se puede tener una visión antropológica y que se base en detallar y comprender las interacciones sociales y los comportamientos de los individuos en su estado más puro, sin una manipulación de parte

de la investigación, además de que permite relacionar un contexto específico con la problemática.

3.3.2 Podcast:

Consistió en una entrevista realizada a profesionales, en este caso profesores de lengua castellana, a los cuales se les hicieron las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál cree que es la importancia de fomentar el hábito de lectura en los niños y adolescentes desde una edad temprana?
2. ¿Cuáles son las principales dificultades que ha observado en los niños y jóvenes a la hora de desarrollar el hábito de lectura?
3. Teniendo en cuenta que vivimos en una era digital y que cada vez hay más distracciones ¿Cómo se puede motivar a los jóvenes a leer?
4. ¿Qué estrategias o técnicas considera que son las mejores para incentivar la lectura?
5. ¿Cómo pueden los profesores fomentar la lectura fuera del ámbito escolar y convertirla en un hábito constante?
6. ¿Cuáles pueden ser los beneficios a largo plazo de cultivar la lectura desde la infancia?

3.3.3 Mural de situaciones:

Se optó por recurrir a un mural de situaciones como instrumento de recolección ya que este permite que los habitantes de una zona en específico den su opinión frente a la problemática que le es presentada, en este caso es el diseño de un centro de recreación para fomentar los hábitos de lectura y prevenir el sedentarismo en niños y adolescentes

entre 6 y 17 años dentro de la calle 45 en el barrio Buenos Aires. La técnica usada para el ya mencionado mural es la observación participativa debido a que el investigador interactúa activamente con el sujeto de análisis teniendo como fin que ellos opinen acerca de una propuesta que presentó el investigador.

El mural fue presentado en un padlet el cual tenía una foto del sitio y una pequeña descripción de lo que se tiene pensado realizar con una respectiva pregunta a la que debían de responder, el enunciado era “En la imagen de fondo es presentado un espacio que a lo largo de los años ha tenido cierta decadencia, allí se pueden evidenciar residuos de basura y maleza larga. Teniendo en cuenta que cerca de dicho lugar no hay centros de recreación que incentivan la lectura, ¿Cree usted que construir un centro de recreación para fomentar los hábitos de lectura sería ideal? Agregue aquí su opinión”.

Análisis de los resultados:

3.4.1 Hábitos de lectura:

Respecto a las respuestas de la primera pregunta, se subraya la importancia de la lectura en la educación, al fomentar la lectura los niños desarrollan habilidades y conocimientos esenciales necesarios para su crecimiento no solo académico sino también personal, además, la profesora Adriana menciona que el hemisferio del cerebro asociado a la lectura se desarrolla principalmente en la infancia, por lo que fomentarla es este momento es decisivo para su desarrollo a medida que el niño crece.

En la segunda pregunta las principales dificultades que los profesores observan en los niños y jóvenes son el material de lectura inadecuado, es decir, cuando no se adecuan las recomendaciones de lectura a la edad del niño, provocando falta de comprensión y

compromiso con la lectura; por otro lado está uno de los aspectos más evidentes que es el apego y adicción a los dispositivos móviles que se presenta actualmente, se sugiere que antes de los 12 años los niños se centren en actividades lúdicas y recreativas, retornando al juego y a los libros físicos, y por último, se menciona la falta de modelos a seguir por parte de la familia.

En la tercera pregunta se menciona que se puede motivar a los jóvenes a usar los dispositivos electrónicos de manera positiva, aprovechando las herramientas que estos tienen como los audiolibros o los libros en PDF, considerando las diferentes pasiones o intereses de los niños y jóvenes y, además, evitando usar la lectura como un castigo, ya que una asociación negativa puede dificultar la motivación. Respecto a la cuarta pregunta los profesores mencionan estrategias que incluyen el ejemplo de los padres de familia y permitir que los niños elijan lo que quieren leer en base a sus intereses, además, el profesor Darwin sugiere técnicas como las de Gerard Genette, quien propone que la relación de un texto con otro puede facilitar la comprensión y apreciación del mismo, o Teun Van Dijk, que propone analizar qué relación pueden tener los textos que se leen con la vida y el contexto en el que vive el lector.

En la quinta pregunta se propone mostrarles a los estudiantes la lectura como algo divertido, como un espacio para salir de la cotidianidad y viajar a nuevos espacios y mundos imaginarios, también enseñarles que no solo pueden leer libros, la sociedad bombardea a las personas de mensajes, por lo que en el colegio se procura formar sujetos críticos que puedan leer estos mensajes. Y en la sexta y última pregunta, las respuestas sugieren que la lectura amplía la comprensión de varios temas, lo que le permite al sujeto

desenvolverse en diferentes situaciones con confianza, ser una persona competente, desarrolla el carácter, el pensamiento crítico y en general el crecimiento personal.

La lectura es una habilidad esencial que no solo permite tener un gran acceso a la información y el conocimiento adquirido por la sociedad a lo largo de la historia, sino que también impacta en el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y afectivas, en el pensamiento crítico, en el rendimiento académico y en el rendimiento en general de una persona. Por esto es importante desarrollar un buen hábito de lectura desde una temprana edad pues como menciona la profesora Adriana Manrique, y como lo comprueba la ciencia, el cerebro de los niños es mucho más ‘moldeable’ en esta etapa, por lo que es más fácil establecer bases y hábitos que posteriormente le ayuden a mejorar habilidades lingüísticas, cognitivas, de comprensión, de vocabulario, entre otros.

En esta entrevista también se analizaron algunas dificultades a la hora de desarrollar un buen hábito lector en los niños y adolescentes, el profesor Darwin menciona una de las que más se presenta en la actualidad y es el apego a los dispositivos electrónicos, se ha comprobado que este apego es contraproducente en este tema pues debilita habilidades directamente asociadas con la lectura como la concentración por un largo periodo de tiempo; se menciona también la falta de modelos a seguir por parte de los padres, un niño aprende observando e imitando a su entorno, imitan acciones, lenguajes y comportamientos de las personas que los rodean, por lo que si los padres de familia no le dan ejemplo a los niños, se hará difícil que estos crezcan motivados a leer.

En la siguiente pregunta los profesores exponen estrategias o técnicas para animar a los jóvenes a leer, el profesor Darwin menciona una técnica desarrolladas por Gerard Genette, teórico y crítico literario que propone crear interacciones significativas con los

texto que se leen, por ejemplo, relacionando un texto con una canción o con la vida misma, para así interiorizar y comprender más el mensaje de un texto; también se menciona el hecho de aprovechar los recursos tecnológicos de manera positiva, ya que actualmente con la tecnología se tiene acceso a cualquier texto de manera casi instantánea.

3.4.2 Sedentarismo:

Con respecto a los resultados de esta variable, se tienen los que arrojó el instrumento de la bitácora. Los objetivos eran observar y registrar los niveles de sedentarismo en niños y adolescentes del barrio de Buenos Aires en Medellín, identificar las principales actividades sedentarias en las que participan y escribir sobre los posibles factores que inciden directamente en el sedentarismo de esta población. Con estos objetivos ya se tenía un rumbo y un procedimiento a seguir para lograr el cumplimiento de los objetivos.

Durante cinco días se estuvo observando constantemente a niños y jóvenes en distintas zonas del sector, el primer día se pudo notar dos actividades principales que permiten el sedentarismo en la población escogida que fueron el uso excesivo del celular, que no les permitía a esos adolescentes entablar una conversación entre ellos a pesar de estar uno al lado del otro, y se vio a unos niños, de unos seis o siete años aproximadamente, estar sentados durante un largo período de tiempo jugando con sus consolas, por lo que se evidenció una clara dependencia que tiene los niños a este tipo de aparatos. Al siguiente día, se encontró a un grupo de adolescentes que estaban en una cafetería del sector, se dedicaron a estar sentados consumiendo alimentos y conversando, a pesar de que estaban socializando entre ellos estuvieron mucho tiempo sentados sin

hacer ni la más mínima actividad física; en otra zona se vio nuevamente a un grupo de amigos concentrados en su celular, sin prestar atención a sus alrededores, y por último, se encontraron a tres niños que iban solos por la calle, sin supervisión adulta, lo que lleva a cuestionarse acerca del comportamiento de los padres y el hecho de que deleguen responsabilidades a sus hijos de poca edad, lleva también a pensar en el tiempo que dedican los padres a la formación integral de sus hijos, pues son ellos quienes deben inculcar en ellos hábitos saludables, como lo son las actividades lúdicas, ya que como se ha hablado, los niños tienen derecho a disfrutar de su infancia y de tener espacios recreativos que garanticen su desarrollo como persona.

Referente a los días tres, cuatro y cinco, se puede decir que, al igual que el día anterior, se notó la presencia de unos niños pequeños en una panadería del barrio que compraban alimentos no saludables y otra vez sin supervisión de un adulto, teniendo en cuenta la cantidad de peligros que hay en la calle, los niños se ven expuestos a situaciones que pueden atentar contra su seguridad, pero volviendo al tema del sedentarismo, a pesar de que los niños están caminando de un lado a otro eso no requiere de un gran esfuerzo físico pues no son grandes distancias y tampoco lo hacen de una manera dinámica y recreativa. Luego, se tiene a unos niños y jóvenes en las escaleras del colegio, viendo videos en el celular, se puede decir que después de una extensa jornada escolar es normal que los estudiantes, en especial los más jóvenes, quieran descansar un rato, sin embargo, estar tanto tiempo sin hacer actividad física puede ser perjudicial para ellos a largo plazo. Por último, en el día final de la observación, se fue testigo de una situación un tanto particular, al ser un sábado es normal que las familias de la zona se

reúnan a hacer una comida y pasar el rato, no obstante, se notó que los niños no estaban jugando entre ellos, sino con sus celulares, pues sus padres no lo permitieron.

Como conclusiones se puede sacar que se identificaron varios de los factores que pueden incidir directamente en el sedentarismo, como malos hábitos alimenticios, cansancio por la exigencia escolar y, la que es más preocupante, la falta de tiempo que tienen los padres para acompañar a sus hijos en los distintos procesos de desarrollo cognitivo que, por la edad en la que están, es necesario que los padres hagan un seguimiento continuo al avance que van teniendo los niños como individuos, es importante enseñarles a hacer cosas solos pero aún son pequeños y necesitan constante acompañamiento de un adulto que les guíe para llegar a ser alguien dentro de la sociedad, y como se viene hablando anteriormente, esas bases se deben asentar en la casa pues la familia es el pilar fundamental en el que los niños se apoyan para salir adelante.

3.4.3 Centros de recreación:

Los resultados que se evidenciaron fueron mayormente positivos, excepto por una persona que equivale al 5% de los encuestados que dijo que no era un sitio adecuado para la recreación de infantes debido a que no se contaba con factores de salubridad, sin embargo, el espacio se adecuaría a tal punto de que sea propicio para que los niños puedan hacer uso de él. Por otro lado, se puede ver que las personas se sentirían a gusto con un centro de recreación ya que las respuestas más frecuentes denotaban a que dicho centro ayudaría a los jóvenes, especialmente niños a que implementaran hábitos de lectura y se distrajeran de la tecnología haciendo cosas más productivas y a su vez evitando el sedentarismo.

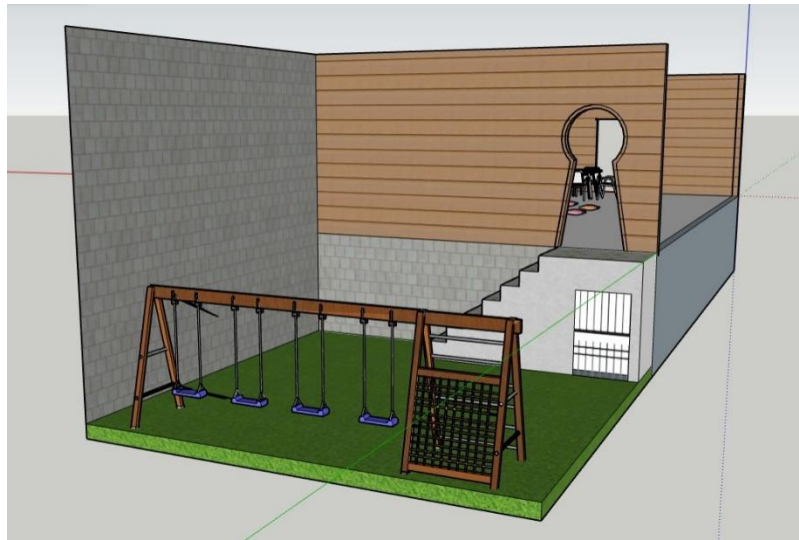
También contribuye al cuidado del medio ambiente porque en este lugar como se puede observar hay muchos residuos de basura y maleza larga los cuales tienen muchos riesgos biológicos donde se pueden crear colonias de bacterias, dar vida a bichos y se puede tomar como vivienda de habitantes de calle que afectarían de una u otra forma a los ciudadanos cercanos. Por otro lado, ayudaría también al desarrollo crítico e intelectual del menor en cuanto a la extensión del dialecto, el razonamiento, a tener una visión más realista del mundo, a la creatividad, a la argumentación, entre otros.

Capítulo 4: Informe final.

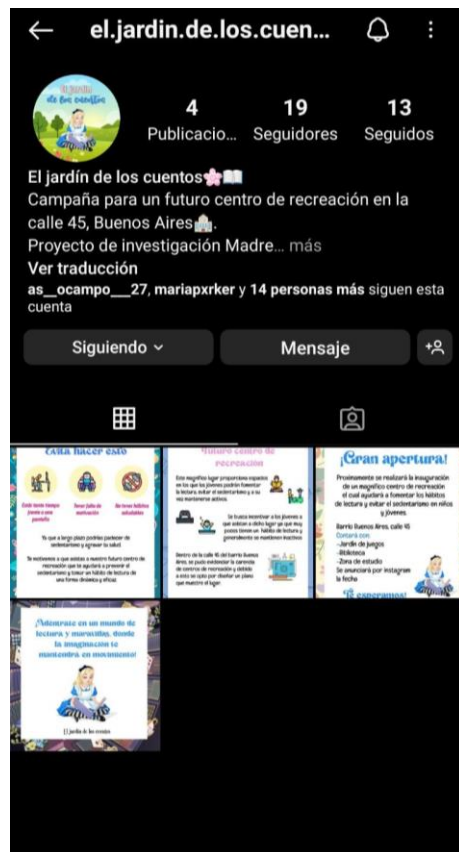
4.1 Propuesta:

Teniendo en cuenta la falta de zonas recreativas que hay en el barrio Buenos Aires, surge la necesidad de conseguir una solución que pueda llegar a resolver el problema, añadiendo a esto la falta de hábitos de lectura y el sedentarismo que se presenta en la mayoría de los menores de edad residentes del barrio, se vio que es posible que se habilite un espacio donde los niños se sientan seguros e implementen hábitos más saludables a su vida de una manera dinámica.

El producto planteado consiste en un futuro centro de recreación infantil y juvenil, en este caso solo el plano y el concepto, llamado “El jardín de los cuentos”, que busca incentivar la lectura y prevenir el sedentarismo, con un enfoque en los habitantes que tienen de 6 a 17 años. Junto con el plano, se realizó una campaña publicitaria que buscaba promocionar dicho lugar, además de motivar e informar a los participantes acerca del concepto del lugar y presentándoles los objetivos que se buscan lograr con la implementación de la propuesta.



La campaña incluye el logo, eslogan e infografías que mostraban las ideas principales y secundarias, no solo del centro de recreación, sino también de la problemática, por lo que se dice que se buscó concientizar a las personas acerca del problema del cual pueden incluso formar parte sin darse cuenta, para una mejor recepción la campaña fue montada en redes sociales. El centro de recreación fue diseñado de modo que tenga un patio de juego, donde se busca garantizar la actividad física de los niños y que cumplan con sus pausas activas, una biblioteca, donde encontrarán variedad de libros para cultivar ese amor hacia la lectura, y una zona de estudio, donde los niños deberán cumplir con sus deberes de una manera más lúdica para que de esa forman también se motiven más a aprender.



<https://instagram.com/el.jardin.de.los.cuentos?igshid=MmU2YjMzNjRIOQ==>



4.2 Resultados:

4.2.1 Hábitos de lectura:

Los hábitos de lectura han sido una parte fundamental del proyecto, con respecto a esta variable se puede decir que, tanto con la recepción de la campaña como con la retroalimentación recibida en la encuesta de satisfacción, los niños y jóvenes se

mostraron de acuerdo con la necesidad de aplicar un producto que promueva unos buenos hábitos de lectura.

Según Figueroa y Gallego (2021), en su artículo sobre establecer una relación entre la comprensión lectora y el vocabulario que se utiliza con regularidad, afirman que la lectura es comúnmente percibida como una actividad cognitiva compleja, a partir de eso es que la lectura se convierta con relativa frecuencia en un auténtico desafío para los estudiantes alrededor del mundo. Sin embargo, se ha demostrado que todo depende de la forma en que la actividad sea presentada a los jóvenes. Si se dan propuestas creativas con las que los niños se puedan sentir motivados y al mismo tiempo estén alimentándose de conocimientos, se estará no solo garantizando una buena comprensión lectora que le servirá mucho en el futuro sino que también se estará cultivando en ellos el amor y el respeto por la lectura.

Después de mostrarle a los niños y jóvenes la campaña publicitaria, muchos comentaron y estuvieron de acuerdo en que tenían malos hábitos de lectura debido a diferentes razones, por ejemplo, la falta de tiempo por saturación escolar o mal manejo del tiempo, por distracción con cualquier dispositivo electrónico con el cuál tenían cierta adicción, o por la escasa disponibilidad de materiales de lectura que se adapten a sus intereses y gustos, por ejemplo, dijeron que en el colegio es difícil encontrar un libro así ya que todos son precisamente enfocados al estudio.

También después de mencionar las desventajas que tiene un mal hábito de lectura, estuvieron de acuerdo en que necesitaban mejorar sus hábitos de lectura, considerando beneficios mencionados en el proyecto anteriormente como la mejora del vocabulario y habilidades lingüísticas en general, la mejora del rendimiento académico y más en

materias como español, sociales o ciencias, y también agregaron algunos beneficios que creían que podría traer la lectura.

Añadieron a los beneficios el desarrollo de la empatía pues al saber las perspectivas de diferentes personajes les ayuda a comprender mejor diferentes culturas, orígenes, maneras de pensar, situaciones, entre otros; también agregaron la reducción del estrés y la relajación, ya que esta es una actividad bastante tranquila y que al agregarlo a la rutina mejora el bienestar mental.

4.2.2 Sedentarismo:

Teniendo en cuenta la dependencia tecnológica que existe en la actualidad, erradicar esta problemática es un poco complejo, sin embargo, durante la presentación de la propuesta y el desarrollo de la campaña publicitaria se vio una disposición por parte de toda la muestra, tanto de los jóvenes como de los niños, lo que demuestra la colaboración que pueden llegar a tener con el proyecto. Se puede destacar una gran cantidad de posibilidades que pueden garantizar la actividad física y recreativa de los niños y jóvenes, como es el patio de juegos, donde se podrán hacer varias dinámicas que los incentive a hacer actividades lúdicas más seguido.

Según Matamoros (2019), el problema de la inactividad física o sedentarismo tiene una alta prevalencia, pues a medida que la tecnología avanza, son más las entretenimientos que implican poco movimiento y se encuentran disponibles tanto para adultos como para niños, siendo estos últimos un factor importante para que estos juegos se vuelvan cada vez más llamativos, dejando de lado así a las actividades recreativas que sí implican un gasto energético para los niños. Se puede afirmar que, si bien la tecnología

es necesaria hoy en día para realizar muchas de las actividades diarias, es fundamental saberla regular en los niños y jóvenes para que no creen una dependencia tan arraigada a los aparatos. Por otro lado, la lectura podría ser considerado como un hábito sedentario, sin embargo, el objetivo con la propuesta es convertirlo en una actividad dinámica y recreativa que a los niños les parezca llamativa y que a medida que vayan creciendo sigan implementado esas actividades a la hora de estudiar.

Durante la campaña publicitaria se acentuó en las graves consecuencias que puede traer el sedentarismo en niños tan pequeños y en cómo afecta esta problemática a su desarrollo cognitivo y físico, lo que permitió concientizar a los afectados motivándolos a hacer algo al respecto, es decir, participar en actividades más lúdicas y recreativas. Lo que puede señalar que la campaña fue efectiva en el aspecto de atraer la atención de las personas y que sintieran emoción por el proyecto, combinando los mensajes motivadores con los creativos y los informativos, todo esto generó un impacto positivo en la recepción de la propuesta.

Luego de aplicar una encuesta de satisfacción para obtener una retroalimentación de la campaña publicitaria y de la propuesta, los resultados de la encuesta indicaron un nivel de satisfacción por parte de los participantes escogidos, la mayoría expreso que la campaña, con respecto a la variable del sedentarismo, fue motivadora e informativa, además de que los incentivó a involucrase en actividades recreativas, físicas y lúdicas.

4.2.3 Centro de recreación:

Los resultados obtenidos en base a esta variable fueron bastante esperados debido a que como se ha ido mencionando en puntos anteriores, existe una gran y notable

carencia de centros de recreación que a su vez incentiven la lectura en el barrio buenos aires. Esto se definió principalmente por el mural de situaciones realizado a los habitantes del sector los cuales expresaron una gran satisfacción y disposición frente a dicho centro, también la bitácora, que aunque no tuvo una interacción directa con los ciudadanos se pudo inferir que los jóvenes e infantes pasan la gran parte del tiempo frente a una pantalla, aumentando su estado de sedentarismo y no se motivan por tomar un libro o estudiar por varias razones y una de ellas es la falta de centros lúdicos que brinden un acompañamiento útil y/o eficaz al usuario. Finalmente se confirmaron estos sucesos por medio del podcast a docentes que explican la falta de lectura en los menores, sus incidencias y como este centro podría ayudar a motivar a los niños a que tomen hábitos de lectura, prevengan el sedentarismo por medio de actividades dinámicas.

Para esta variable se quiso realizar un plano que muestre el lugar y su organización interior, para no entrar en detalles, contará con tres espacios, el primero es una zona de estudio adecuada a la necesidad de los usuarios, seguido de una biblioteca con variedad de libros para todos los gustos, este lugar tendrá la modalidad de poder hacer trueque o donación de libros en buen estado, y por último la parte recreativa que contará con un pequeño parque e implementos lúdicos para que los miembros puedan interactuar sin ningún tipo de aburrimiento. Algo interesante de este lugar es que tiene la temática de “Alicia en el país de las maravillas” la cual se adapta al propósito del proyecto, contando con una campaña publicitaria que incentiva a los menores.

4.3 Conclusiones.

4.3.1 Conclusión general:

El objetivo general del proyecto consiste en evaluar el impacto que puede tener el fortalecimiento de los hábitos de lectura en la prevención del sedentarismo, se puede decir que leer permite que las personas, en este caso niños y jóvenes, sean más conscientes acerca del tiempo que pasan en actividades sedentarias, al reservar tiempo para la lectura, las personas pueden equilibrar mejor su tiempo y evitar pasar largos períodos de tiempo sin actividad física. Por otra parte, la lectura puede inspirar a las personas a buscar nuevas experiencias y actividades físicas, al estar en historias y mundos imaginarios, es más probable que las personas sientan el deseo de explorar y participar en actividades al aire libre o deportes, y más aquellos que leen libros con temática de deportes, pueden aprender los fundamentos teóricos y aplicar lo que leen en la vida real.

Se llegó a la idea de que, si una persona tiene malos hábitos de lectura que contribuyan al sedentarismo como leer durante largos períodos de tiempo sin tener pausas activas establecidas, la mejor opción es cambiar esto y por eso lo ideal es establecer pausas regulares durante la lectura para levantarse, estirarse y realizar actividades físicas breves que puedan ayudar a prevenir el sedentarismo, y en el concepto del futuro centro de recreación se trata esto, es decir, se busca que, con las recomendaciones dadas, los niños sepan establecer sus propias pausas activas.

4.3.2 Conclusión específica indagatoria:

Teniendo en cuenta que había que investigar y establecer una posible relación entre los malos hábitos de lectura y el sedentarismo en niños y adolescentes, considerando los factores que podían incidir directamente en la relación de las dos variables, como el uso excesivo y la adicción a los dispositivos electrónicos y redes sociales, la carencia de actividad física y la falta de recreación, se pudo notar que, si bien

la lectura es considerado por muchos como un hábito sedentario, todo depende de la forma en cómo se ejecute. La lectura puede ser divertida y dinámica, de forma que motive a los niños a leer desde una edad temprana, y se debe establecer un equilibrio, es decir, durante las sesiones de lectura es importante tomar momentos para hacer pausas activas y que estas sean para dedicarse a la actividad física.

Hay que resaltar que los malos hábitos de lectura no se limitan a la falta de lecturas en la vida de una persona, sino también hacerlas en exceso, cuando una persona deja de hacer actividad física y pasa largos ratos leyendo en una misma posición puede contribuir a su sedentarismo, causándole graves problemas de salud como puede ser el dolor de espalda por mala postura. Por lo tanto, se hace necesario encontrar un equilibrio en ambas actividades, la actividad intelectual que es la lectura y la actividad física.

Uno de los factores a investigar fue la adicción de los jóvenes y niños a la tecnología, se puede decir que este factor es una de las principales razones del sedentarismo, pues actualmente la mayoría de las cosas se hacen de forma virtual por lo que la conectividad es sumamente necesaria en la vida diaria de las personas, sin embargo, eso hace que la gente tenga una gran dependencia a los recursos tecnológicos y, en la mayoría de los casos, se genera una gran adicción, haciendo que las personas dejen de hacer muchas actividades para pasar el tiempo en los dispositivos, el celular por ejemplo.

4.3.3 Conclusión específica metodológica:

Se realizaron las encuestas propuestas a personas especializadas en el tema y se recolectó con éxito los datos necesarios para identificar los factores que influyen en la falta de compromiso con la lectura de los niños y jóvenes en la actualidad.

Uno de los factores que dificultan el desarrollo de un buen hábito de lectura en niños y jóvenes es el acompañamiento familiar, ya que los niños normalmente imitan el comportamiento que ven en su entorno, cuando los padres no demuestran algún interés en la lectura, se vuelve difícil motivar a los niños a que si tengan ese interés. Sin embargo, los profesores presentan estrategias y recomendaciones para crear un entorno divertido y sano en el que los niños puedan meter poco a poco la lectura en sus vidas, convirtiéndose en un pasatiempo por gusto y no un castigo u obligación.

Otro de los obstáculos es el apego a dispositivos electrónicos que se presenta en niños y jóvenes en la actualidad, y que cada vez aumenta más, por esto es muy importante empezar a enseñarle a los niños a usar los dispositivos de manera positiva y a su favor en la lectura, buscando un equilibrio entre los libros virtuales y los libros físicos.

Los profesores también resaltan la importancia de hacer la lectura divertida y emocionante, presentándolo como un espacio para salir de la vida diaria y explorar nuevos mundos, desarrollando la creatividad e imaginación, además de mejorar el vocabulario y el pensamiento crítico, creando sus propias perspectivas.

4.3.4 Conclusión específica propositiva:

El objetivo número tres tenía como propósito diseñar un plano del centro de recreación que tuviera una campaña publicitaria para promocionar dicho lugar y en términos generales todo fue un total éxito ya que ambos fueron cumplidos en el tiempo

establecido, además se tuvo una amplia percepción del lugar y se priorizaron las necesidades de los habitantes del barrio buenos aires en términos de variables (sedentarismo, faltas de centros de recreación y pocos hábitos de lectura). Se puede decir también que en las encuestas de satisfacción se evidenció el compromiso y motivación tanto de padres de familia como de los menores ya que tendrán un futuro espacio que promueva los hábitos de lectura y prevenga el sedentarismo, pero con una metodología diferente y dinámica que hace que los jóvenes se sientan conformes y no presionados por hacer las actividades propuestas.

Se realizó un plano y una campaña, el plano fue diseñado con el propósito de mostrar al público emergente las dimensiones del lugar para brindarles a los acudientes y jóvenes la seguridad bajo la cual van a estar sometidos los menores debido a que queda cerca a la calle 45, una calle bastante expuesta a medios de transporte, reiterando también que se espera que los jóvenes tengan un espacio en donde puedan recrearse mientras que a su vez fomentan la lectura y previenen el sedentarismo. La campaña fue de gran ayuda para que los usuarios se motivaran a asistir al futuro centro ya que cuenta con puntos específicos que brindan confianza y ganas de no solo ir por compromiso sino por la atención y servicio que le será proporcionado.

Anexos.

Cartografía:

<https://view.genial.ly/6400045e97777100175135da/interactive-image-cartografia-shanny-a-rodriguez-n-11b>.

Bitácora:

<https://www.evernote.com/shard/s424/client/snv?isnewsnv=true¬eGuid=4964bc50-5d7f-600c-3f2c-bc3f5d4fd694¬eKey=KP4xVg0QQmB2kgGr5Rujzrj8Qrr-OZylwYJMM5kNuErxDxIBICwkNv-1lg&sn=https%3A%2F%2Fwww.evernote.com%2Fshard%2Fs424%2Fsh%2F4964bc50-5d7f-600c-3f2c-bc3f5d4fd694%2FKP4xVg0QQmB2kgGr5Rujzrj8Qrr-OZylwYJMM5kNuErxDxIBICwkNv-1lg&title=Bit%25C3%25A1cora%2Bsemanal%2Bde%2Binvestigaci%25C3%25B3n>

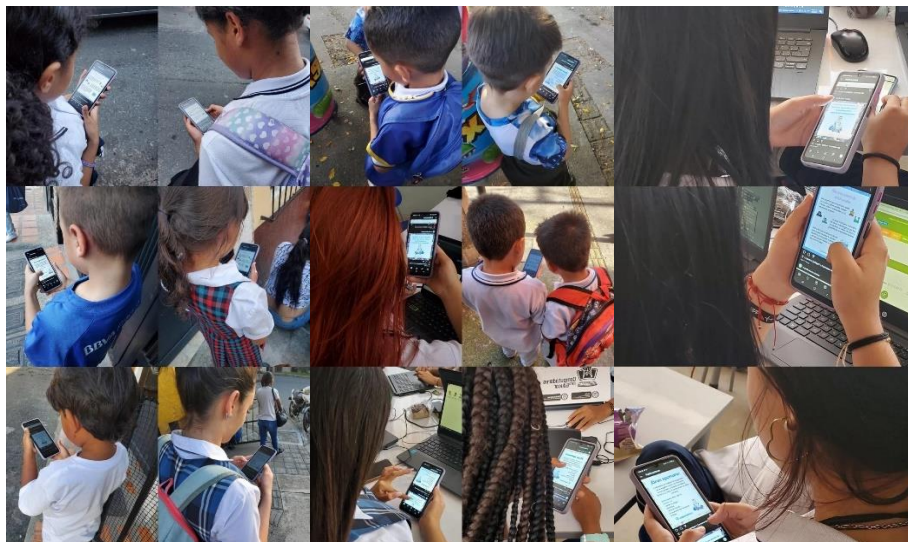
Podcast:

<https://www.spreaker.com/user/17177749/entrevista-version-final>

Mural de situaciones – Padlet:

<https://padlet.com/anaocampoy/centro-de-recreaci-n-dentro-de-la-calle-45-medell-n-colombia-7quoxhrp7pswnr27>

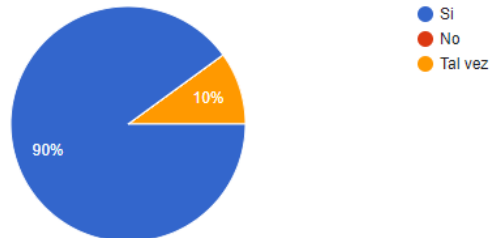
Socialización del producto:



Resultados de la encuesta de satisfacción:

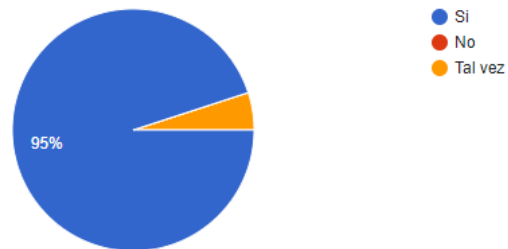
Luego de ver el contenido en Instagram ¿Estarías dispuesto a ir al centro de recreación para fortalecer tus hábitos de lectura?

20 respuestas



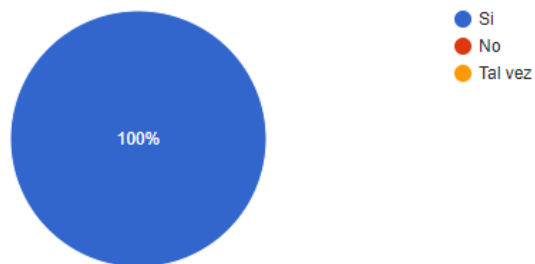
Durante los espacios que se habiliten ¿Usarías el jardín de juegos para garantizar tu momento de recreación y prevenir el sedentarismo?

20 respuestas



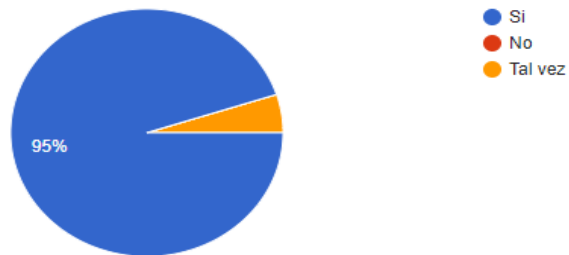
¿Crees que esta propuesta sería una buena idea para fortalecer los hábitos de lectura de los niños y jóvenes del barrio?

20 respuestas



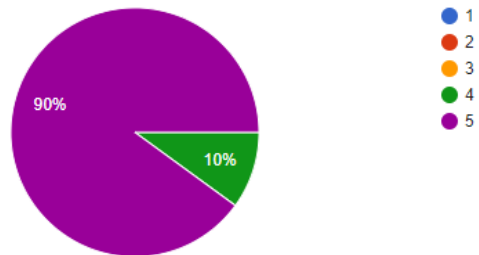
¿Crees que es importante que propuestas como estas sean realizadas a la comunidad?

20 respuestas



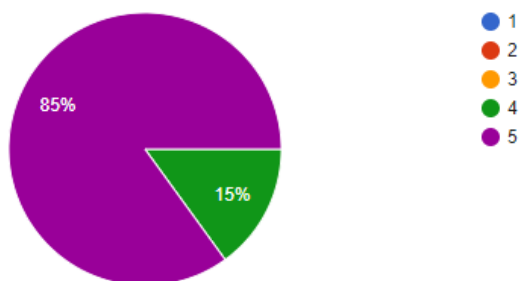
Del 1 al 5 (siendo 5 la mayor nota y 1 la menor nota) qué tan interesante te parece la propuesta del centro de recreación.

20 respuestas



Del 1 al 5 (siendo 5 la mayor nota y 1 la menor nota) qué tan efectiva crees que resultó la campaña para la publicidad del futuro centro de recreación.

20 respuestas



Referencias.

- Álvarez, M. y Menegaldo, J. (2022). Entorno Y Desarrollo Del Individuo Afectados Por Violencia Familiar. Repositorio IEMMM.
- Acevedo, J. F., & Gómez, G. D. (2021). Literatura e inclusión: influencias de la formación lectora y literaria en la educación inclusiva en la ciudad de Medellín, Colombia. *Revista Interamericana de Bibliotecología*, 44(2).
- Bedoya, M, Ocampo, A. & Ospina, K. (2022). Salud mental y redes sociales. Repositorio IEMMM.
- Castro, D. E. (2022). 8 beneficios de la lectura en los niños. *Mejor con Salud*.
- Díaz, M. (2020). La importancia de la recreación en el aprendizaje y desarrollo de los niños. Clínica Los Condes.
- Figuroa Sepúlveda, Susana, & Gallego Ortega, José Luis. (2021). Relación entre vocabulario y comprensión lectora: Un estudio transversal en educación básica. *Revista signos*, 54(106), 354-375.
- Gil Cisneros, D. C. (2020). Necesidades físico espaciales de recreación y deporte para contribuir al desarrollo socioeducativo de niños y adolescentes en Alto Trujillo.
- Guerra, K. (2021). El confinamiento social y su incidencia en los procesos comunitarios desde el arte y cultura en el barrio Buenos Aires de Medellín. Corporación Universitaria Minuto de Dios.
- Lectura Ágil. (2020). Cómo nos afecta la era digital en la lectura y el aprendizaje.
- Mata, L. (2019). El enfoque cualitativo de investigación. *Investigalia*.

Matamoros, W. F. G. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. Recimundo.

National Library of Medicine. (2021). Riesgos de una vida sedentaria.

Organización Mundial de la Salud. (2023). Directrices de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física y hábitos sedentarios.

Pabón, D. M. R., Quintero, B. J. R., & Toscano, L. M. P. (2020). Desarrollo de estrategias lúdico-creativas para incentivar el hábito de lectura entre los niños 8-11 años en el instituto Fray Nepomuceno Ramos área rural de Rionegro, desde enero de 2020 hasta diciembre de 2020.

Perona, Ú. (2018). La teoría de Bronfenbrenner: Todos los entornos que influyen educativamente en el niño. Sapos y princesas.

Ramírez, M., Rodríguez, S. & Tibaduiza, M. (2022). La Ausencia De Recursos Tecnológicos En Las Estudiantes Del Grado 10ºB. Repositorio IEMMM.

Ramos, C. (2020). Los alcances de una investigación. Dialnet.

Restrepo, P., Sierra, J. & Zuluaga C. (2022). Atención al usuario y desarrollo monetario en EPS de Medellín. Repositorio IEMMM.

Suárez, L., Taborda, V. & Velásquez, L. (2022). Hábitos alimenticios en el rendimiento académico y desarrollo personal de estudiantes. Repositorio IEMMM.

Wolf, M. (2018). Reader, come home: The reading brain in a digital world. Harper.

Téllez, I. M. C., & García, E. F. I. (2023). Adicciones a las nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación en niños y adolescentes. Biblioteca Lascasas.