



**BUAP**

---

**BENÉMERITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE  
PUEBLA**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS**

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN SUPERIOR**

**Valoración de la Competencia Genérica 3  
Elige y práctica estilos de vida saludables en  
estudiantes del Bachillerato Bivalente  
Tecnológico Cad. Vicente Suárez Ferrer**

**TESIS**

Que para obtener el grado de:  
Maestra en Educación Superior

**PRESENTA:**

**LIC. Gabriela Pérez Bello**

**DIRECTOR DE TESIS:**

Dr. Edgar Gómez Bonilla

Puebla, Pue. Diciembre 2021

## RECONOCIMIENTO

En primer lugar, a Dios quien ha estado bendiciéndome constantemente en la adversidad que rodea a mi Ser en este mundo del hombre y siempre ha resguardado mi alma ante las injusticias que las demás almas confundidas me han concedido otorgando su sanción inmediata ante su vida y su destino. Te agradezco Señor, mi corazón te pertenece, tus eres el Rey de Reyes y ante ti mi alma esta glorificada.

Gracias al apoyo del Dr. Rosendo Edgar Gómez Bonilla que a pesar de cargar con una responsabilidad de Coordinador ha mantenido la esencia humilde como maestro y humano. La fuerza de su tolerancia y perseverancia en creer en sus alumnos para transmitir conocimiento lo ha llevado a ser el indicado en este trabajo, ante esto lo bendigo y le deseo lo mejor de la vida.

Agradezco a mi familia entera por el apoyo concedido en el periodo que se efectuó esta Maestría. En especial a mi tía Verónica Bello quien me dio la oportunidad de continuar con mi pasión que es adquirir conocimiento. Gracias a mi compañero de la vida Jesús Vivar por su leal presencia y sus palabras de aliento para no derribar mi mente en los momentos de dificultades y cansancio. A Gabriel, mi solecito... y ahora también a mi hija Carolina que nació en el trascurso de esta experiencia y que me enseñó a revelar la fortaleza física y espiritual para afrontar el desafío que me deparó esta Maestría.

# ÍNDICE

Introducción	
Antecedentes del tema	6
Planteamiento del problema	10
Objetivo general	11
Objetivos particulares	11
Justificación e importancia de la investigación	12
Alcances y límites del estudio	13
Estructura de la investigación	14

## CAPÍTULO I

### 1. MARCO CONTEXTUAL

1.1 Contenido Internacional: Panorama sobre competencias	15
1.1.1 Informe a la UNESCO: La educación abarca como un tesoro de Jacques Delors	16
1.1.2 Los siete saberes ineludibles para una educación futurista de Edgar Morin	17
1.1.3 La economía en educación por (OCDE)	
1.1.4 Capacidades en el Proyecto Tuning de Europa y América Latina	
1.2 Contenido Nacional: Competencias en un panorama mexicano (SEP)	
1.3 Contexto preceptivo: Innovación Integral Educativa Media Superior	
1.3.1 Convenio número 442: Bachiller en un ámbito de variedad	
1.3.2 Convenio número 444: Las aptitudes en el ámbito del currículo en el bachillerato	
1.4 Bachillerato Bivalente Tecnológico Militarizado Cad. Vicente Suarez Ferrer	

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

2.1 Educación para cada uno de los estudiantes	31
2.2 Educación para la salud en el adolescente	
2.3 Generalidades de la capacidad genérica que opta y ejerce un modo de vida sana	

2.4 Característica 1 Muestra al ejercicio físico como elemento fundamental con el fin de desarrollar el ámbito holístico **46**

2.5 Atributo 2 Elección de medidas mediante la evaluación de los resultados de múltiples hábitos de consumismo y comportamientos de riesgo

2.6 Característica 3 Genera una comunicación interpersonal que favorece al progreso humano y de las personas que lo envuelven

2.7 Competencia, concepto en un ámbito educativo

2.7.1 Actividad Física aspectos teóricos

2.7.2 Hábitos de consumo (Hábitos alimenticios)

2.7.3 Conductas de riesgo que envuelven a un joven

2.7.4 Relaciones interpersonales, desde una mirada del adolescente

### **CAPÍTULO III**

#### **3. METODOLOGÍA**

**48**

3.1 Enfoque y perspectiva de la investigación

3.2 Hipótesis

3.3 Diseño de la investigación

3.4 Sujetos

3.5 Instrumento de la investigación

3.6 Procedimiento de la exploración

### **CAPÍTULO IV**

#### **4. ANÁLISIS Y RESULTADOS**

4.1 Datos de identificación

**59**

4.2 Variable Actividad Física

4.3 Variable Hábitos de Consumo

4.4 Variable Conductas de Riesgo

4.5 Variable Relaciones Interpersonales

5. Comparación de resultados

5.1 Gráfica de Actividad Física

- 5.2 Gráfica de Hábitos Alimenticios
- 5.3 Gráfica de Conductas de Riesgo
- 5.4 Gráfica de Relaciones Interpersonales

## **CONCLUSIONES**

- A. Consideraciones finales
- B. Previsiones y recomendaciones
- C. Alternativas de mejora
- D. Propuesta de Innovación y Desarrollo

**128**

Referencias bibliográficas

## **ANEXOS**

- A. Operacionalización de variables
- B. Instrumento
- C. Avances de codificación de graficas
- D. Plantilla del personal de directivos y docentes del BTM
- E. Organigrama de la institución
- F. Mapa Curricular del bachillerato militarizado
- G. Reglamento
- H. Propuesta de Curso de práctica docente flexible

## INTRODUCCIÓN

En esta época compleja en la que vivimos, la atrasada ciencia, la tecnología dominante, la crítica economía deficiente, los problemas ecológicos que acechan a la naturaleza y las dificultades sociales sobre todo de convivencia que surgen entre nosotros los humanos han sido el principio del apareamiento de problemas físicos y mentales aumentando la ansiedad y depresión; llevando por consiguiente enfermedades que limitan la vida de forma repentina.

No olvidemos que la pandemia por Covid-19 ha azotado una oleada de preocupación para las personas confinadas, porque es un blanco fácil para padecer estrés, una enfermedad tan silenciosa que ataca a las neuronas degenerándolas e induciendo un precoz envejecimiento de células, aumentando la morbilidad y apagando la luz interna del cuerpo.

Para lograr equilibrio en la materia holística que cada joven estudiante debe contemplar deberá ser cuidadoso con la ingesta suficiente de nutrimentos naturales, el específico ejercicio físico que requiere su cuerpo, y el desarrollo de paz mental que su cerebro y alma necesitan; son algunos de los parámetros que necesita el alumno adolescente con urgencia, pues la inestabilidad de solo uno de los factores antes mencionados provocará en su vida adultez daños irreversibles y producirá lo más temido de nuestra especie que es la muerte prematura.

Enseñar y educar a nivel de bachillerato es fundamental para normalizar estas variables que depende el alumno, desarrollar la capacidad de entendimiento de cada estudiante no es tarea fácil ni rápida; es necesario educar para adquirir salud en su etapa de su adolescencia ya que mediante ella se determinará pautas, hábitos y roles que preverán el futuro de su subsistencia humana y evitará enfermedades sin cura.

Cada uno de estos jóvenes poseen una serie de capacidades y aptitudes diferentes establecidas acorde con su edad actual y etapa en la que viven, por lo que serán de gran ayuda reconocerlas y desarrollarlas potencialmente para convertirlas en su

arma y desenvolver un buen aprendizaje sobre adquisición de salud. Ante esto la educación en el bachillerato sobre prácticas saludables en nuestro país está formando adiestramientos, acuerdos educativos para que los alumnos y la sociedad en colectivo pueda prepararse para lograr salud propia y de los que le rodean.

### **Antecedentes del tema**

Hoy en día la salud es un tema importante para abordar no solo por la reciente pandemia que ha matado a millones de personas en todo el mundo si no que al no cuidarla podemos ser un blanco más fácil de padecer otras enfermedades que pueden ser un factor para limitar la vida. Una organización menciona a la salud no como simplemente la ausencia de un padecimiento, si no que representa un estado íntegro mental, social y físico de una persona (OMS, 1948). Ante esto innumerables ciencias y disciplinas han dedicado un primordial trabajo para la invención de medicina nueva que ayudará a tener un porcentaje menor en efectos secundarios para actuar puntualmente con la enfermedad, nueva tecnología para ejecutar procedimientos más eficaces, duraderos y con poca toxicidad, además no olvidemos las elaboradas técnicas de aprendizaje y enseñanza para modificar las conductas dañinas que hacen que el joven deteriore su salud y limite su nivel de vida en la tierra, enfocarse en las necesidades que solicita cada etapa de la vida en especial la de adolescencia en el que se encuentra nuestro estudiante es una pieza clave para tener éxito en la adquisición de mejores alternativas para su vida futura.

Para originar el éxito antes mencionado y lograr vida saludable en el joven no solo se tiene que centrar la importancia en la promoción de buenos hábitos y estilos óptimos para vivir con dicha, si no que el alumno debe de poner de su parte para que se realice una especie de relación, coordinación y comunicación entre el alumno y la educación para la salud. Pues es el único medio por el cual se logrará dicha acción y, por ende, los resultados de esta fuerte conexión evitará que el sujeto no padezca una enfermedad, disminuya los signos y síntomas que provocan dolencias físicas y si ya están presentes disminuirlas con técnicas específicas para disminuir el desgaste emocional y mental que esto provoca además no dejemos a un lado el

punto financiero, tener una enfermedad conlleva gastos extensos de dinero que lo único que provocará tensión financiera y desequilibrio a las esferas holísticas que conforman al adolescente.

El mundo en el que vivimos ha sido reflejado por un índice alto de morbilidad y mortalidad grave originados por las fallas y los desequilibrios de las esferas (físico, mental, espiritual) de la vida representados en cifras que demuestran el fallecimiento de 3.1 millones de personas procedentes de la enfermedad como la obesidad, 2.2 millones de personas con enfermedades diabéticas, 2.8 millones por cardiopatías vinculadas a la mala alimentación, 1.1 millones por cánceres generados por consumo excesivos de carne, aditivos y conservadores. (OMS, 2015)

Es de suma importancia conocer que los factores sociales, sobre finanzas, personales y sobre todo del ambiente en el que vive el sujeto influye en gran parte el estado de salud de éste y por consecuencia también si padece una enfermedad en cualquier esfera originando el fallecimiento al no encontrar solución a un tratamiento oportuno. (Álvarez, 2007). Se puede afirmar que el entorno es un arma de doble filo para la coexistencia saludable de un joven pues la constante contaminación en la elaboración de los alimentos aumentando los niveles de aditivos, colorantes, saborizantes a la comida, las malas influencias sociales existentes en la televisión, la radio, el internet e incluso en propaganda de revistas, periódicos y radio son el medio donde se promueve la falta de respeto a uno mismo promocionando tanto alimentos nada nutritivos, violencia de género, desviaciones sexuales, inconformidad corporal, racismo, establecimiento de características irreales corporales que solo provocan baja autoestima y la nula aceptación del cuerpo que uno tiene.

Es por lo que la solución con bases fortalecidas y científicas que pueda desarrollar a un adolescente fuerte tanto emocional como física, nada vulnerable a los cambios mencionados con el fin de que construya su propio escudo contra lo hiriente en alma, dañino para el cuerpo, débil para la mente es sencillamente la educación para obtener salud. La cual es definida como desarrollar un juicio de valor, desenvolver habilidades que fortificaran al humano ante el entorno sociocultural en el que está

viviendo. (Rojas, 2010). Incorporar salud y educación se pensarán en propuestas realistas y eficaces para adecuarlas a cada etapa del humano con el fin de mejorar su estilo y hábito con el cual ha crecido. Un estilo que vive una persona se construye por la conducta respecto a sus actividades diarias incluyendo sus intereses, comportamientos adjuntos en un grupo social y fomentado por una cultura. (Senderos, 2011). Dentro de ella se integran los hábitos de alimenticios, la calidad de sueño y descanso, el consumo de bebidas embriagantes o de nicotina, la ingesta de medicamentos, el tipo y variedad de la actividad física, así como la sexual, su relación personal con su alma, con las personas que lo rodean, su propio perfil que se construye con la diversidad de emociones que le provocan las vivencias.

Diversidad de fuentes coinciden en introducir la enseñanza para obtener salud de forma inmediata ya los tiempos actuales se vive un serie catastrófica de pandemias, epidemias, enfermedades incontroladas y muertes que pudieron ser evitadas; la Secretaria de en Educación Pública y el Instituto Mexicano del Seguro Social estipularon un convenio en el 2010 que enseñaría a jóvenes estudiantes de media superior mediante el programa PREVENIMSS en el que se maneja una educación para una buena salud y originar conciencia de cada efecto que se origina al llevar un estilo no saludable a largo y corto plazo. Es sumamente importante que en esta etapa se refuerce la enseñanza sobre la adquisición de salud ya que se forjan hábitos en esta etapa hablando mental y fisiológicamente. La OMS define a este período como un proceso de desarrollo que ondea entre los 11 y 18 años, clasificada a manera significativa de todas las etapas ya que se presentan crecimientos fisiológicos y desarrollos en el área de la mente, además inicia con el proceso de adaptación ante la sociedad como individuo. Se debe evidenciar que los cambios son susceptibles referente a la cultura donde pertenece el joven, el nivel socioeconómico, el desarrollo tardo de su propia identidad, la construcción de su autoestima, el razonamiento de juicio de valor ante sus acciones, todas estas variantes son factores que presenta el adolescente que lo hace vulnerable. Además, no se olvida la presión para ejercer conductas con alto riesgo que ponen su vida en peligro como el precoz inicio de actividad sexual que cada vez es más temprana, lo que provocaría. También, la falta de apoyo sobre leyes que restringen el acceso a

ayuda sanitaria con información y servicio sobre el tema de planificación familiar son causantes que el adolescente tenga un conducta menos madura y más tomada a la ligera. De acuerdo con lo anterior en esta etapa se adquieren hábitos que formaran en el joven el estilo de vida que llevaran a la adultez y una vez lo aprendido será difícil modificarlo e incluso eliminarlo. (Castro y Zurita, 2016).

El adolescente debe tener en cuenta que no está solo, a su alrededor existe su familia, la comunidad, la escuela y centros de servicio que otorga el gobierno para que éste desarrolle de la mejor manera su capacidad de raciocinio ante una conducta no saludable y que adquiera las competencias necesarias para evadir malas conductas, afrontar presiones sociales, aceptar de manera correcta sus defectos y motivarse a platicar y mejorar su salud mental y de integración a la sociedad.

Es importante establecer y dar inicio más específico a esta investigación se debe considerar el origen de educación el cual es parte fundamental; la salud esta mencionada en el artículo 3 el cual refiere que todo individuo tiene el derecho de tener educación básica e inicial. Así como en el artículo 2 de la Ley de Educación en Puebla en el año de 1975 la cual menciona que es un transcurso para la ganancia, trasmisión y aumento del valor a la cultura para que esta ayude a la mejora integral de la persona y adaptación social, ésta será la terminante para la adquisición de los aprendizajes en su desarrollo de capacidad social e individual. También en el artículo 8 esclarece el mantenimiento de la salud tanto sexual, planificación para la familia, concepción implicada, las consecuencias de la ingesta de sustancia tóxicas, rechazo a cualquier droga y las secuelas que generan las acciones violentas y rebeldes.

Es necesario realizar una buena educación en el joven para éste lleve una vida saludable ya que a partir de ello dependerá de un resultado exitoso en el individuo. En una investigación se concluyó que la calidad en la enseñanza en este ciclo es nula o deficiente ya que se necesita que el individuo participe activamente y pueda elegir lo que le encaje en su vida diaria. (Beltrán y Pérez, 2011). De igual forma la

persona que promueve la educación deberá ser un ejemplo y efectuar de manera consiente la práctica saludable. (Guerrero, 2000)

### **Planteamiento del problema**

En el Bachillerato Bivalente Tecnológico Militarizado Cad. Vicente Suarez Ferrer se ha observado una serie de problemas aludidos a la salud de los jóvenes inscritos, entre ellos se manifiesta los escasez de conocimientos básicos sobre formas de vida crecidamente saludables, desinterés en la vivencia sobre actividad física, carente relación de compañerismo entre colegas, comportamiento subversivo y negativo, así como la ingesta superior de comida no saludable dentro del salón de clase.

Se debe acentuar que los estudiantes llevan en su mapa curricular la materia de Biología en la cual se manifiestan temas referentes a la salud del cuerpo en la adolescencia, bases fisiológicas y químicas de algunos alimentos tanto saludables como comida chatarra, biología sobre la industria alimenticia, salud reproductiva, entre otros. Aunque el adolescente tiene fundamentos simples no existe retroalimentación del aprendizaje por lo que el joven no lo practica en su vida diaria, además es fundamental recalcar que esta enseñanza debe ser atractiva ante los ojos del joven para atraerlo y de la mejor forma motivarlo a que experimente estas conductas saludables las cuales generaran un mayor impacto no solo en su mente, cuerpo, alma si no en su vida misma evitando la enfermedad a largo plazo. Ya que si no existe una buena orientación el adolescente estará vagando sin orden, sin disciplina, sin rumbo de lo que es mejor para él, generando problemas secundarios como depresión por bullying, la obesidad provoca baja autoestima, trastornos alimentarios, desencadenamiento de enfermedades, violencia, reprimiendo las emociones que a la vez originan depresión y suicidio. Cada problema genera un más fuerte y se sabe que con exactitud el límite de todas ellas es la muerte.

## **Preguntas de investigación**

En el proceso de comprensión del problema se ha definido una pregunta principal en esta investigación: ¿Cómo influye la competencia Elige y practica estilos de vida saludables en el desarrollo integral del estudiante de bachillerato Bivalente Tecnológico Militarizado? Mediante la búsqueda implacable de dar respuesta a la anterior pregunta se mencionan las preguntas secundarias para profundizar más el tema central esta indagación.

1- ¿Cómo concibe y practican la competencia número 3 los estudiantes de bachillerato Bivalente Tecnológico Militarizado?

2- ¿Cómo influye en el alumno del bachiller Bivalente Tecnológico Militarizado el dominio de aprendizaje sobre la competencia elige y práctica estilos de vida saludables?

Se busca encontrar respuesta a las interrogantes antes mencionadas para así poder alcanzar los objetivos generados en la investigación.

## **Objetivos**

### **Objetivo general:**

- Valorar la competencia genérica 3 “Elige y práctica estilos de vida saludables” que muestran los estudiantes del bachillerato Bivalente Tecnológico Militarizado. Cad. Vicente Suarez Ferrer.

### **Objetivos particulares:**

- Identificar el logro de la competencia 3 “Elige y práctica estilos de vida saludables en los adolescentes del bachillerato Bivalente Tecnológico Militarizado”.

- Analizar la importancia que tiene la formación de la competencia 3 en el estudiante de bachillerato Bivalente Tecnológico Militarizado.

### **Importancia y justificación del estudio**

Este estudio permitirá detectar de manera más fácil el origen de los problemas que presentan los alumnos de bachillerato Bivalente Tecnológico Militarizado con relación al manejo de la competencia genérica 3 elige y practica estilos de vida saludables con el propósito de fortalecer la educación para obtener salud holística, generar propuestas reales y específicas para la etapa de la adolescencia y por consecuencia reducir los problemas primarios identificados, corregir la percepción sobre temas que mejoran y optimizan la salud, introdujo al docente a la práctica y comunicación efectiva con el alumno en relación con temas sobre la salud y generar orientación para el ejercicio con salud de las esferas de la vida (cuerpo, mente, alma).

Además, es fundamental conocer que esta investigación tiene una justificación apegada a lo social es, por ende, que conocer cómo se encuentra esta institución en el estado de Puebla en relación con la aptitud antes mencionada para generar recomendaciones específicas futuras en beneficio al rendimiento estudiantil, nutricional, mental, físico, espiritual y de relaciones ante una sociedad para los adolescentes.

### **Alcances de la investigación**

Este trabajo está dirigido hacia la valoración de la competencia genérica 3 elige y practica estilos de vida saludables, que presentan los alumnos de 2º y 3º año del bachillerato Bivalente Tecnológico Militarizado. Cad. Vicente Suarez Ferrer con el objetivo de identificar el logro de la competencia y entender el reconocimiento que tienen los estudiantes sobre su formación respectiva a dicha competencia para aportar propuestas de mejora en la enseñanza de esta con el fin de que los alumnos

generen un potencial en el perfeccionamiento de llevar una vida con salud referente a lo físico, mental, y social.

La eficacia de este estudio se consigue al examinar y registrar cada uno de los atributos de dicha competencia; ejercicio físico, rutinas de consumo en relación con una variada dieta de alimentos sanos o insanos, diligencias de inseguridad y relaciones interpersonales en el cual han sido integradas en el marco curricular del estudiante de bachillerato. Conocer cómo se interrelacionan estas particularidades de la competencia con los jóvenes no solo aportara un resultado preciso si no mostrara una visión más amplia de las deficiencias que presentan en cuanto a su reconocimiento de su vida académica sino también en su vida cotidiana entre familia y sociedad.

El tipo de estudio que ha sido planeado tiene una mirada explicativa por ende se deberá puntualizar el progreso de caracterización conforme a los resultados consiguientes de las preguntas planteadas referentes a cada uno de los cuatro atributos.

Esta investigación es No experimental, Transversal porque es realmente importante descubrir lo que ocurre en los alumnos del nivel Medio Superior en el ejercicio de aprendizaje-enseñanza con relación a la competencia número 3, con fin de hallar la forma de ejecutar con éxito el cuidado a su salud en cada una de las esferas de la vida del joven, así mismo se proyectara estrategias que logren una mejora defendible.

### **Estructura de la tesis**

La presente tesis nombrada ha sido fragmentada en cuatro capítulos, que se desprenden de la siguiente forma: Capítulo I se sostiene del Marco Contextual el cual se expone todo tipo de acuerdos, leyes, planes y normas con relación al marco internacional, nacional, estatal y muy importante el institucional el cual describe de manera muy puntual el lugar donde se realizará dicha investigación. Es de suma importancia delimitar la información que rodea a este tipo de indagación por lo que

se trabajara de lo macro a lo micro con el propósito de contextualizar con calidad y claridad el presente trabajo.

Con referente al Capítulo II se muestra el Marco Teórico, donde se inspeccionan las teorías que fundamenten la investigación y comprobar las contribuciones deductivas que ha tenido esta competencia. El Capítulo III pertenece a la metodología que vislumbra el propio diseño de la investigación, los sujetos elegidos de estudio, el instrumento elaborado y el procedimiento efectuado. En término, el Capítulo IV se manifiestan los resultados del estudio de dicha competencia, para ultimar con la enunciación de conclusiones y las recomendaciones generales, acompañado de la bibliografía utilizada en la tesis atendiendo las pautas formuladas por el modelo APA. Se finaliza con la presentación ejecutiva del instrumento de valoración y los anexos.

# CAPÍTULO I

## MARCO CONTEXTUAL

En el capítulo siguiente se presentará la documentación que sustento este trabajo con la relación a una educación media superior en conjunto con la competencia genérica número tres elige y practica estilos de vida saludables. En ella se hizo referencia la mirada educativa y su relación con la salud, así como la presencia que este nivel propone como alternativas para mejorar la salud de los jóvenes en una conexión con sus normas.

México está en un estado de adaptabilidad a nuevas políticas educativas en la cual su principal meta es formar a un sujeto capaz de afrontar nuevos retos que la vida social le depara por lo que el aprendizaje para él debe solucionar el mejoramiento en el perfeccionamiento de destrezas y aptitudes generales que ayudarán a la integración positiva laboral y social en cada uno de los niveles que nuestro país tiene. (Climent, 2008). La educación basada en competencias es básica ante esta acción ya que generara el diseño de políticas nuevas y específicas con el fin de gestionar y planear capacitación de calidad en las áreas laborales y educativas. (Rojas, 2020).

El trabajar con competencias se ha desarrollado desde la primera falla laboral surgida en los 80's sobre todo en naciones manufacturados, el cual tenía como fin y única solución integrarlas a los trabajadores para optimizar su área educativa y productiva en relación con su mano de obra que se requería en ese momento. Nuestro país no se quedó atrás y busco un vínculo que desarrollar para contribuir al desarrollo de la persona, la propia empresa y su integración con la misma sociedad generando formar en el sujeto las competencias básicas necesarias para promover la imaginación de éste. Este proceso fue llamado el Modelo Taylorista. En los años 90's se destaca en el cambio generado en los trabajadores y por ende se prioriza las características académicas, personales, y de trabajo de aquellas personas.

En este último apartado quiero puntualizar la importancia de la educación para desarrollar las competencias; éstas van de la mano en el juicio académico y de trabajo, pero también sobre la formación de habilidades, contribución ética y moral, destrezas, aptitudes, entre otros, con el fin de alcanzar la potencialidad que tiene ese ser humano.

### **1.1 Contenido Internacional: Panorama sobre competencias**

Año tras año el país mexicano es vulnerable a los problemas sobre educación que se han formado por el despreciable rendimiento escolar, ineficiente educación para la vida, carencia de valores, éticos. Estos ejemplos son parte de escases ante la promoción educativa. Organismos internacionales han enfocado una interrelación para trabajar en conjunto y dar resultados óptimos mediante su participación y completas sugerencias para dar seguimiento al tema importante de contribuir a la mejora de la educación.

Una organización bastante importante el Banco Mundial ha venido integrando políticas educativas a nivel internacional mediante actores realmente reconocidos trabajando activamente para la obtención de resultados. (Coraggio, 1995). Sencillamente esta organización tiene poder en efectuar resultados sobre educación ya que participa de manera económica interviniendo en diversas áreas ayudado a los países subdesarrollados con analfabetismo en niveles altos y consecutivamente el sector de educación también afectado por los cambios sociales hace que las representaciones sean mayormente aceptadas. De los beneficios que esta organización ha generado están las becas otorgadas a los estudiantes de buen promedio y esto con el fin de motivarlos aún más para aumentar la competencia entre los estudiantes. (Ascolani, 2008).

#### **1.1.1 Informe a la UNESCO: La educación abarca como un tesoro de Jacques Delors**

La educación tiene un enorme reto para las nuevas generaciones ya que es un tema importante para los estudiantes que quieren tener un progreso a largo plazo. Como

lo es mencionado por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Tecnología instituye metas que logren en la sociedad proponiendo nuevas habilidades que impulsen un nivel de calidad más apropiado sobre la educación y se pueda con ello obtener igualdad y tolerancia. (Delors, 1996). Es por ello que la educación debería ser un instrumento esencial para generar educación.

Conocer el punto de aprender para saber indica conocer la cultura general, ya que ampliará la profundidad del conocimiento en determinado número de asignaturas. Entender que aprender a aprender con el resultado de accionar en nuestra vida en relación con la educación. Este plan tiene el objetivo adquirir educación de la mejor forma para que la vida que se posee sea de calidad y factible.

Aprender a hacer las cosas no simplemente para obtener una nota profesional sino desdoblar las competencias para hacer frente a la inestable colectividad y poder establecer una comunicación efectiva en el ámbito laboral. Pero también hace referencia aprender de manera con experiencia para desarrollar alternativas espontáneas, pero veraces.

La mayor parte de los estudiantes ven a la educación como una obligación que debe realizarse, pero no se toma conciencia que al pertenecer a una escuela e integrarse verdaderamente de ella puede ser beneficioso para su vida futura en cualquier ámbito.

Aprender a convivir en comunidad, generando comprensión ante la diversidad de opiniones en los proyectos siempre respetando sus valores, esto generará paz y armonía. La sociedad y cada uno de los integrantes que la integran han fortalecido la coraza que los protegía volviéndolos indiferentes, egoístas, estresados en la vida. Pero todo se puede solucionar con un poco de comprensión ante nuestro semejante.

Aprender a hacer para que prospere la personalidad y la capacidad de obra autónoma, de juicio de valor y de superación personal, con el propósito de evitar menospreciar en la educación sobre la capacidad física, el sentido estético, y el razonamiento de un pensamiento o idea. (Delors, 1996). Este tipo de educación se

necesita implementarla en los tiempos que vivimos no solo para potencializar nuestras habilidades si no adquirir un conjunto fortalecido de saberes profesionales, laborales y personales.

### **1.1.2 Los siete saberes ineludibles para una educación futurista de Edgar Morín**

La educación está claro que es nuestra mejor arma para afrontar el cambiante mundo de la sociedad integran cada una de las exigencias, es por ello que se debe considerar la responsabilidad con la que se trabaja en la adquisición del aprendizaje. El pretender como una instrucción académica a la educación es algo que queda muy corto con lo que ella ofrece pues existen varios puntos en los acule el humano se podrá beneficiar para el desarrollo de la vida futura. Algunos de los siete saberes impartido por Morín en el año de 1999 son elemento clave para comprender la relación de educación para la salud y sobre todo para la vida de cada joven.

En el Capítulo número III: Enseñar el estado del humano, se menciona que el ser humanos está constantemente rodeado de esferas de la vida que involucran lo social, lo biológico, lo cultural, lo físico y lo mental. Es por ello que es considerada una rareza un tema difícil de comprender ya que estas esferas están correlacionas entre sí, las cuales provocarían un desequilibrio en el humano si una de ellas está débil o están muy elevadas de atención. Conocer la identidad del hombre es fundamental para mantenerlas a salvo, y esta identidad puede ser desarrollada mediante a educación como eje especial de moderación. Este capítulo es pieza clave para la investigación pues induce a propiciar la enseñanza no solo en temas relacionados a materias básicas apegados al plan de estudios de la institución si no que existe un punto significativo en instruir al alumno sobre el estado humano y esto se refiere al propio cuidado de su organismo (salud).

En el Capítulo V: Desafiar las perplejidades, se enseñan diferentes habilidades que permitan al sujeto a afrontar cada conflicto y cambiar cada virtud que información que se han adquirido durante las experiencias. La vida tendrá demasiados

obstáculos tanto en lo laboral, profesional, académico y claro personal cada uno rodeándolo con presiones y necesidades que muchas veces implican presión para completarlas. La educación puede ser un método de ayuda para afrontar desafíos. El crecimiento humano genera en cualquier etapa ciertos obstáculos que prueba al humano a elegir la mejor solución para tratarlos sin embargo se debe tener conciencia, madurez, incluso información teórica y práctica sobre cómo sobrevivir a una vida con tantos declives, para eso están esos seres de competencias y habilidades únicas en cada individuo para aferrarse a ellas, mejorarlas, fortaleciéndolas para que en un momento crítico de la vida puedan ser utilizadas de la mejor forma, positivamente y para el éxito.

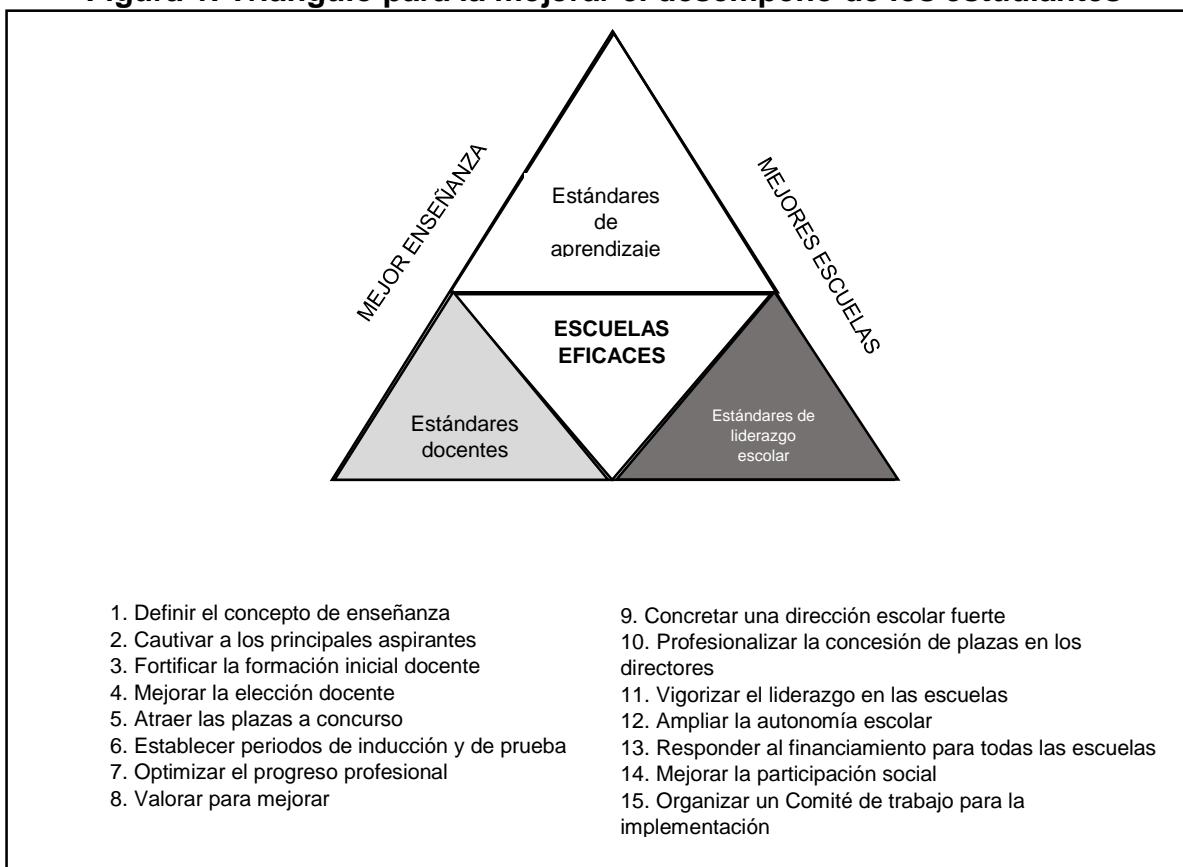
En el Capítulo VII: La ética con respecto al género de cada individuo, la ética y la moral van de la mano y juntas se relacionan por fortalecer el juicio moral del individuo. Aquí se debe fortificar la mente de cada uno para que la conciencia sea establecida como un rasgo que desafiara a la sociedad de cualquier cambio brusco de cada experiencia. El verdadero desarrollo de la autonomía de la persona se rige por varias realidades que ayudaran a desarrollar lo antes mencionado para permanecer de algún modo con conciencia y seguridad a cualquier comunidad. Éstas son algunas características de pensamiento educativo que focalizan el progreso de consonancia de cada individuo para desafiar las luchas de la humanidad en la que vive.

### **1.1.3 La economía en educación por (OCDE)**

México necesita formular una estrategia educativa que garantice un resultado de progreso en las habilidades y conocimientos, lo que facilitará un aumento económico y una mejor situación para la vida (OCDE, 2010). Una de las circunstancias forzosas es generar número inferior para objetivos más transparentes, medibles y con alta precedencia, orientados en el avance el desempeño de los estudiantes, reducir las tasas de deserción, asegurar el “egreso oportuno” y disminuir las desigualdades dentro del sistema educativo. La meta clave es colocar al estudiantado mexicano como primordial necesidad que obtención de

conocimiento y a su alrededor se desprenderán reformas educativas que garanticen la formación de excelencia para dar respuesta a sus necesidades.

**Figura 1. Triangulo para la mejorar el desempeño de los estudiantes**



Fuente: *Acuerdo de Cooperación México-OCDE para mejorar la calidad de la educación en las escuelas mexicanas*. Mejorar las escuelas: Estrategias para acción en México (2010)

La triangulación anterior representa las encomiendas de mejora para ejecutar una propuesta de acción directa a instituciones educativas, docentes y directivos de éstas con el fin de obtener una educación fuerte. Cabe mencionar que nuestra sociedad es cambiante constantemente y estas acciones pueden ser descontextualizadas en México y son cada vez más difícil de desarrollarlas. Pero en años recientes con la pandemia de COVID-19 lamentablemente existió un retroceso en el ambiente educativo poniéndose como obstáculo a programas de acción listos para ser aplicados y ahora con clases en línea se deberán modificar a la situación actual y hasta cierto punto eliminarlas por completo. Pero retomamos el punto clave

que el estudiante debe ser el pionero para formular y planificar políticas educativas, manteniendo esto en mente todo se podrá lograr incluso ni una pandemia podrá destruir nuestras acciones para el bien de nuestro alumno.

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos menciona que para intervenir de manera completa en los programas el sujeto debe tener un desarrollo de habilidades y pensamientos aptos para estar en sintonía con los demás, deberán entender y adaptarse a los contenidos ilustrados para resistir a las exigencias personales y de sociedad. Las competencias tienen un papel importante en estas acciones porque actuando de manera conjunta habrá mejores resultados de comprensión y claro de mejora en cualquier ámbito.

#### **1.1.4 Capacidades en el Proyecto Tuning de Europa y América Latina**

Según Tuning (2007) “dentro de este proyecto que ha delineado una metodología para tratar de comprender el currículo y hacerlo práctico. Es necesario establecer que la competencia se divide en genéricas y son individuales respecto a su área de estudio a comparación de las competencias específicas que trabajan en disciplinas puntuales para cada área de conocimiento. Ambas tienen diferentes mecanismos de estudio por lo que es necesario como trabajan individualmente para evaluar de manera correcta y de calidad” (p.12). Es así como este proyecto estableció una mirada sobre las competencias para una formación completa de una persona en la incluye pensamientos, habilidades, valores y destrezas para tener una convivencia amena entre académicos y alumnado además formarán parte de afrontamiento de las experiencias que la vida le otorgue para sus objetivos y metas futuras.

Este proyecto encuadra cada una de las dificultades que puede enfrentar la educación basada en las competencias, estas son incorporadas debido a las exigencias que el mundo tiene y si no son desarrolladas con optimismo puede que no exista una buena adquisición de conocimiento y mucho menos que uno esté preparado para los problemas de la vida.

## **1.2 Contenido Nacional: Competencias en un panorama mexicano (SEP)**

En la actualidad México tiene un objetivo sumamente difícil de afrontar y ello es formar a ciudadanos como humanos libres, conscientes del entorno que lo rodea, que apliquen la razón, sus derechos realicen sus deberes de buena forma. A la par el alumno debe contar con el apoyo de las instituciones mediante buenas instalaciones y materiales que ayuden a desarrollar sus competencias en las mejores áreas, también fomentar espacio para la libertad artística, tanto mental y corporal, esto potencializara sus capacidades, practicar su sexualidad con libertad y suma responsabilidad, poder relacionarse de manera óptima con los demás, sentirse perteneciente a una cultura y contribuir de manera madura al desarrollo de México. (SEP, 2007). Hablado de la educación general ésta debe permitir que los individuos desarrollen valores con relación a sus competencias mediante la educación escolar. Por lo tanto, la Educación Media Superior fomenta con relación al artículo 3º de la Constitución la educación como derecho pero a que se refiere esto, pues esta educación debe ser en todo aspecto de rodea al ciudadano y que una vez que haya pasado por educación básica continúe con la superior para estos sean independientes y se involucren de inmediato y de buena manera al mundo laboral. Como parte de este asunto el Marco Curricular Común mentaliza una serie de perfil de egreso que deberá tener el alumno y en conjunción con la RIEMS desenvolver los atributos que fueron planteados para que los alumnos puedan salir con dicho perfil. (Diario Oficial de la Federación, 2013).

En la siguiente figura se establece el Plan Nacional de Mejora del año 2013-2018, el cual establece objetivos nacionales listas para ser aplicadas a las reformas de educación. Se debe tener en cuenta que estos objetivos están basados en la formación esencia humana donde integran la actividad física para obtener salud y mejora la cultura y así observar un proceso social. En estos objetivos de la meta nacional han sido compartibles con esta investigación y la fomentación de educación para obtener salud.

**Figura 2. Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018**

Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018	Programa sectorial de educación		
	Meta nacional	Objetivos de la meta nacional	Estrategias del objetivo de la meta nacional
México con educación de calidad	1; Desarrollar el potencial humano de los mexicanos con educación de calidad	1; Instituir un sistema de profesionalización en los docentes para promover la elección, alineación, y valoración de la planilla docente y de apoyo técnico-pedagógico	Objetivo 1. Certificar calidad en aprendizajes educativos y la formación integral de toda la población.
		2; Actualizar la infraestructura y equipo de las instituciones	
		3; Avalar que los planes y programas de estudio sean oportunos y que auxilien a los estudiantes para que puedan avanzar en su camino educativo. Al tiempo que desarrollen capacidades y aprendizajes demostrativos que sirvan para su vida.	
		4, Originar nuevas tecnologías de información y comunicación en el asunto de enseñanza-aprendizaje.	

Fuente: Diario Oficial de la Federación (2013) Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018

En el cuadro anterior se observa una relación de la investigación con la Meta número uno, la estrategia número tres en correlación con el objetivo uno. Ya que menciona que este plan está enfocado especialmente al desarrollo humano integral mediante acciones como la selección factible de un buen candidato a docente, que éste este con la motivación de actualizarse y evaluarse constantemente para rendir buenos resultados en la práctica académica. Además modernizar la infraestructura generar un apoyo enorme a las practicas docentes donde no existe laboratorios actualizados e innovadores con el fin de mantenerse al margen de nuevas prácticas, modelos, ejemplos físicos y observables para el desarrollo efectivo de captación de conocimiento en el alumno, además de integrar posiblemente canchas para actividades físicas al aire libre o techadas, incorporación de comedores para

alumnos y docentes, baños especiales para discapacitados, salones exclusivos para el cuidado holístico del alumno como: área de yoga, área de ambientación, áreas de mediación, áreas para reuniones de grupos interpersonales, áreas para festividades especiales, albercas, áreas para videos audiovisuales, teatros, etc. La integración de planes para el desarrollo de competencias y aprendizajes significativos, en él se puede integrar los temas para el cuidado de la salud en el estudiante como materias especiales para mantener una Alimentación saludable que integra el cocinar comida sana y la ingesta correcta de alimentos en su porciones, variantes y combinaciones adecuadas para la etapa en la que se encuentra el adolescente. Integración de materia enfocada en la salud mental donde se involucraría la realización de meditación y actividad física como el yoga.

**Figura 3. Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018**

Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018	Programa sectorial de educación		
	Meta nacional	Objetivos de la meta nacional	Estrategias del objetivo de la meta nacional
México con educación de Calidad	4; Suscitar el deporte para provocar una cultura de salud	1. Establecer un programa de infraestructura deportiva básica.	Objetivo 4. Mejorar la práctica de actividades físicas y deportivas como un mecanismo de educación integral.
		2. Esbozar programas de actividades físicas y de deporte para atender las diversas necesidades de la población.	

Fuente: Diario Oficial de la Federación (2013) Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018


Junto con la ayuda de estas metas y la profesionalización del maestro y de los directivos se fortalecerá en cada plantel el cual entenderán de manera correcta las estrategias que la Secretaría de Educación les proponga. En este caso se observa

en la figura anterior existe una relación de la meta cuatro, estrategia uno y dos, en correlación con el objetivo cuatro.

### 1.3 Contexto preceptivo: Innovación Integral Educativa Media Superior

Al incorporar las competencias en el marco de estudios de los estudiantes se asegura que la adquisición de estas sea completas y factibles y con éxito para tenerlas listas en cada uno de los alumnos, en la siguiente figura se muestra el marco curricular del sistema nacional de bachilleratos ya que esta investigación está enfocada exclusivamente en los jóvenes de este nivel.

**Figura 4. Marco curricular común de los bachilleratos**



COMPETENCIAS REQUERIDAS PARA OBTENER TÍTULO DE BACHILLER EN LAS DISTINTAS MODALIDADES DE BACHILLERATO			
GENÉRICAS	GENÉRICAS	GÉNERICAS	ATNECIÓN A ALUMNOS Y ORIENTACION EDUCATIVA
DISCIPLINAS BÁSICAS	DISCIPLINAS BÁSICAS	DISCIPLINAS BÁSICAS	MEJORAR LA CALIDAD DE LOS INSUMOS
	DISCIPLINAS EXTENDIDAS	DISCIPLINAS BÁSICAS	CRITERIOS COMUNES DE GESTION INSTITUCIONAL
DISCIPLINARES EXTENDIDAS	PROEFESIONALES BÁSICAS	PROFESIONALES EXTENDIDAS	EVALUACION INTERGRAL

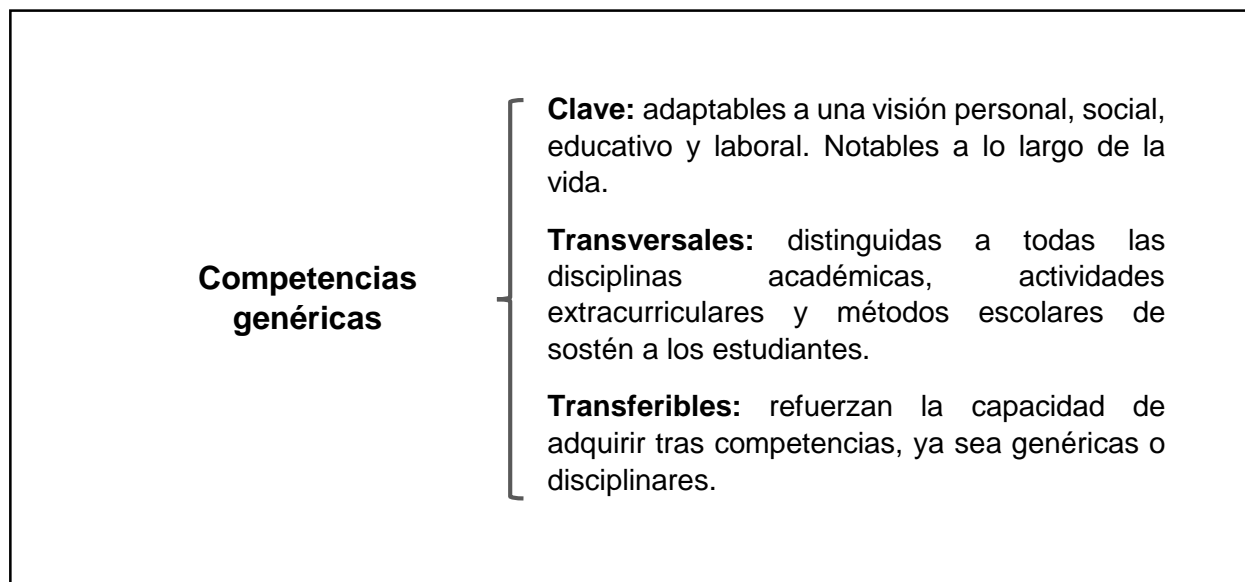
Fuente: Diario Público de la Federación (2013). RIEMS

En la imagen anterior se identifica un Marco curricular común de bachilleratos más sintetizado, en el que se observan las competencias existentes empleadas para fortalecer las aptitudes y habilidades de los alumnos, así como desarrollar atributos básicos para la vida cotidiana.

### 1.3.1 Convenio número 442: Bachiller en un ámbito de variedad

En esta figura se mencionan las competencias genéricas I, las competencias disciplinares básicas II, competencias disciplinares extendidas III (perfil propedéutico) y las competencias profesionales (laborales) IV. En toda institución educativa se elaborará una relación conjunta los sus programas de estudio para implementarlas las cuales las primeras serán básicas para su enseñanza en el bachillerato y las dos últimas serán adecuadas a las necesidades específicas que cada institución cuenta siempre bajo los lineamientos del sistema nacional de bachilleratos. (DOF, 2008).

**Figura 5. Características básicas de una competencia**



Fuente: Diario de la Federación (2013). Reforma Integral de la Educación Media Superior

Se representa las características básicas que una competencia debe de tener para ser aplicada. Estas son fundamentales para formar el perfil del egresado de los

estudiantes las cuales ayudaran a la formación para su vida adquiriendo una relación intrínseca con el nivel de bachillerato y la formación de habilidades, aptitudes y conocimientos. Estas competencias con la base fundamental para adquirir un certificado de bachillerato además involucran en las destrezas, habilidades y conocimientos que el egresado debe tener al salir del plantel y afrontar la vida mientras vivan así mismo podrá analizar los patrones de perfil para certificaciones verdaderas. Estas son definidas como el conjunto de atributos de corte transversal y específica para satisfacer las exigencias académicas del estudiante para que de manera gradual sean desarrolladas en cada etapa d la vida y concluya de manera exitosa su carrea educativa. (ANUIES, 2008).

### **1.3.2 Convenio número 444: Las aptitudes en el ámbito del currículo en el bachillerato**

Las competencias genéricamente son un punto muy completo para construir el perfil del egresado el cual los estudiantes de bachillerato deben tener la capacidad para desempeñarlas y comprender de manera más fácil el mundo que los rodea, capacitar de manera independiente es un objetivo de varias, desarrollar armoniosamente relaciones con oros estudiantes, y por consiguiente las categorías con las que están formadas establecen de manera general a los caracteres eludibles de cada una. Estas son:

- Estudia de forma independiente
- Labora en carácter colaborativo
- Participa con suma responsabilidad ante la comunidad
- *Se determina propiamente y cuida de sí mismo*
- Opina y se comunica
- Recapacita crítica y cavilosamente

Para este trabajo de investigativo se retoma de manera puntual la Categoría Se autodetermina y cuida de sí mismo, en relación con la genérica 3 elige y cultiva estilos de vida saludables. En la cual se establecen los siguientes adjetivos:

- Busca a la acción física como iniciativa al progreso físico, mental y de sociedad.
- Adquiere decretos mediante de una evaluación de las secuelas con distintos hábitos de consumo y gestiones peligrosas.
- Labora relaciones internas de la persona que ayudan al perfeccionamiento humano y de las personas que lo rodean.

#### **1.4 Bachillerato Bivalente Tecnológico Militarizado Cad. Vicente Suarez Ferrer**

La Dirección de la Institución es Av. Ejército de oriente y ejército de Morelia s/n. col. arboledas de Guadalupe, Puebla, Pue. C.P. 72310, su número de contacto es 2222383227 y la Clave de la Institución es 21ECT0020G. Este bachillerato solo cuenta con un Turno matutino, en los horarios establecidos de 07:30 am a 3:30 pm, la modalidad de este plantel es Bivalente Tecnológico Militarizado.

##### **Infraestructura de la Institución**

El número de aulas torales es de cuatro aulas y dos provisionales, cuenta con comedores, área para comer o desayunador (para alumnos y maestros), existe tienda escolar en la cual los alimentos son variados y elegidos por la concesionaria de la misma tienda escolar. Existen bebedores de agua solo para maestros, existe un patio provisional donde se realizan diversidad de actividades al aire libre. Cuenta con áreas verdes comunes done hay porterías y postes de volibol. La institución cuenta con talleres y cursos fuera del marco curricular que ayuda los alumnos a desarrollar habilidades, conocimientos o aptitudes, pero debido a la contingencia se adaptaron cursos en línea de CENAPRED.

El bachillerato cuenta con 6 baños totales tres para hombres y tres para mujeres, y para los docentes tres para hombres y tres para mujeres. Respecto a la existencia de laboratorios solo están en funcionamiento cuatro computadoras que son utilizadas para descargar archivos generales para docentes y alumnos. No existe laboratorio de ciencias ni área de fotocopiado e impresión, la institución no cuenta con biblioteca.

El tipo de material que se utilizó para construir las aulas son de cemento piso, paredes y techo, existen zonas de puntos de reunión seguras y con señalamientos para evacuar con facilidad tras un desastre natural, cuenta la institución con enfermería. La institución cuenta con cinco extinguidores y un botiquín de primeros auxilios con los materiales de primera instancia para tratar un accidente dentro de la institución, la institución cuenta con barandales o rampas para discapacitados. El plantel no ha sufrido robos en los años 2018,2019 y 2020 pero si un fraude económico en el año 2020. Las aulas cuentan con pizarrones de acrílico, un proyector y un pizarrón electrónico, en total son cinco pizarrones electrónicos y cinco de acrílico con sus respectivos cañones. El tipo de seguridad que cuenta la Institución con cámaras de video vigilancia y al estar compartiendo el espacio con CEDEFOR, tiene personal de vigilancia de la policía auxiliar. No existen medios electrónicos de comunicación que conectan a la dirección con el alumnado y docentes (megáfonos, bocinas, etc.) el contexto de la escuela se percibe un nivel de inseguridad medio, ya que a algunos alumnos los han asaltado al abordar el microbús. Existe un comité de padres de familia y de alumnos.

Con base a indagaciones puntuales los recursos humanos de esta institución militar son referentes a los años (2019-2020) el cual se cuenta con los departamentos de dirección (1), administrativos (2), docentes (9), alumnos (239), intendencia o vigilancia (1), cooperativa (1) y trabajadora social (0), psicólogos (0), enfermería. (1), con un total de personal de 17. Así como el análisis general de docentes entre los años de (2019-2020) con un total de docentes laborando (10) y con respecto a la materia, el sexo al cual pertenecen, el grado académico que tienen y el área de conocimiento al cual pertenecen está en el (*Anexo D*), así mismo en el mismo anexo se presenta características específicas del directivo de la institución. Además, se ha integrado el análisis general de alumnos el cual el número total de alumnos de toda la Institución es de 203, la edad mínima es de 15 años y edad máxima es de 18 años de todos los alumnos de la Institución, los grupos de alumnos existentes en la Institución son seis, el número de alumnos por grados son: 2º Año, totales (105), 54 hombres y 51 mujeres, 3º año, totales (98), 54 hombres y 44

mujeres. Este plantel no cuenta con 1º grado por el momento ya no se juntó el número establecido para matriculas de alumnos.

Por otro lado se ha completado la información con el análisis de deserción escolar de la institución el cual el número de alumnos que han desertado son 15 en el ciclo escolar 2019-2021 de los cuales 10 son por cambio de escuela y cinco por indisciplina es importante puntualizar que la disciplina ha sido por la falta de respeto a sus superiores y a compañeros del mismo salón de clases es por ello que se necesita la atención estricta de un plan de mejora para atender oportunamente a los jóvenes que detonen problemas emocionales y discriminatorios a los demás compañeros con el fin de evitar medidas tan drásticas como la expulsión. Dentro del estado jerárquico en el que se encuentra la institución se planteó el organigrama actual el cual está presente en el (*Anexo E*), el mapa curricular del bachillerato con el que se mencionan las diferentes materias que lo configuran (*Anexo F*) y el reglamento de la institución (*Anexo G*) el cual es notorio su diferencia a los demás planteles de bachilleres básicos puesto que estamos hablando de un bachillerato militar y tiende a cambiar con cierto rigor y especificidad el contenido.

Se concluye este apartado con las relaciones directas de la investigación y los escenarios sobre los diferentes organismos internacionales, nacionales y de la propia institución para esclarecer y profundizar el entorno en el que se encuentra la competencia genérica con el fin de entrelazarla con los diferentes conceptos específicos sobre salud.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

En el actual capítulo se presenta una concepción general de los caracteres que representan a la competencia número 3 la cual es referente a esta investigación a esta investigación a entender de manera más específica la valoración de esta en cada uno de los estudiantes que están inscritos actualmente en el bachillerato Bivalente Tecnológico Militarizado Cad. Vicente Suarez Ferrer.

Aludiendo con lo anterior es necesario puntualizar la definición de valoración la cual está relacionado con la aplicación diagnóstica sobre las gestiones realizadas en relación con los objetivos que se trabajarán. (Ministerio para la Educación, 2007).

Por lo tanto, diagnosticar esta competencia mediante un enfoque educativo en relación con la salud que cada uno posee permitirá valorar la competencia desde la perspectiva del estudiante de bachillerato y así definir el grado de entendimiento que estos tienen al comprenderla y el por qué no ha sido suficiente para desempeñar acciones saludables pues si retomamos esta existencia de problemas primarios que padecen estos jóvenes.

El tema de salud siempre ha sido un tema importante de abordar en años pasados y claro, actuales por la pandemia, por lo que diversas materias han puesto su mirada en la transformación de medicinas, recetas, conductas y métodos para lograr llegar con éxito a ella. Con el simple hecho de conservarla y alargarla para que cada etapa de la vida se vivía sin sufrimientos, pero ¿los humanos realmente están inclinados a pensar que la salud es la llave para tener una vida más feliz y prolongada con el fin de no padecer una enfermedad o incluso dolor tanto mental y físicamente?

En el mundo al que pertenecemos se han estado manifestando enfermedades que alteran nuestro cuerpo reflejándose en la creciente gama de enfermedades las cuales en cifras son alarmantes, 3,1 millones de individuos al año mueren por sobrepeso y obesidad, 1.6 millones por enfermedades diabéticas, 20 millones de

enfermedades cardiacas, de cánceres 8.2 millones y de hipertensión 9 millones. (OMS, 2016). Ante esto para disminuir estas cifras la solución eficaz es la educación para estar saludable.

Educar para tener salud es una manera muy útil para lograr salud holística, en ella podemos ampliar no solo nuestros conocimientos teóricos si no poner en práctica en nuestro día a día mejorando cada hábito y lograr al menos conciencia de lo que nos está enfermando y evitar la muerte prematura. Estudios académicos mencionaron que la educación para promover lo saludable en cada esfera de lo que nos rodea en nuestro ambiente por medio de programas públicos que beneficiarán a la comunidad más susceptible ante estos cambios que son los adolescentes; una etapa que forja hábitos y conductas de riesgo. Por lo tanto, la escuela ha sido el espacio ideal para la enseñanza socioeducativa para impactar en gran medida la formación de conciencia saludable en el individuo.

La incorporación del aprendizaje para la salud motivará la iniciativa de conciencia, responsabilidad y respeto por su cuerpo, con el fin de mantener esos juicios que engloban la competencia en la categoría “Se auto determina y cuida de sí” descrita en el acuerdo 444 que constituye al marco curricular común el cual su fin esencial es aumentar la calidad en la educación que se promueve para que los alumnos corrijan sus malos hábitos y logren bienestar a su vida y en su momento asistan al progreso nacional en el lugar donde viven; entre éstas competencias genéricas resalta una sustancialmente clave para influir salud integral en el alumno de bachillerato la “Competencia Genérica 3” la cual estará coadyuvando con los índoles 3.1 Menciona a la actividad física como una brecha para la mejora holística; 3.2 Elige decretos mediante la evaluación de los resultados de los hábitos de consumismo y acciones de peligro y 3.3 Práctica de comunicación interpersonal que auxilien al progreso humano y social. Las competencias genéricas contribuirán a las aptitudes del estudiante egresado de Bachillerato de manera directa, es por eso por lo que cualquier bachillerato deberá recuperar ciertas acciones y lograr en el adolescente comprender el mundo que lo rodea. Con el fin de instruirse de manera

independiente para desarrollarse de manera más solidaria con las personas que lo rodean.

## **2.1 Educación para cada estudiante**

La educación es un tema dominante hoy en día en cualquier tipo de discusión en los grupos sociales existentes. Nos encontramos viviendo en un mundo relacionado con las demás personas donde prevalece la selección natural, del quien sabe más, quien posee las capacidades completas para sobrellevar el paso tan rápido que lleva la globalización. Hoy más que nunca la competencia entre los seres humanos es implacable, es por lo que tenemos que enfrentarnos de la manera más competente, apta y perspicaz para sobresalir de este entorno hostil. Y una salida más factible e íntegra es adentrarnos a un ambiente institucional de calidad y eficaz que nos prepare completamente para desarrollar al máximo cada una de nuestras aptitudes, habilidades y conocimientos. La educación que se vive en la actualidad enfrenta una gama de desafíos no solo académicos, culturales, económicos sino en relación con la salud del propio individuo. Esta pandemia, por ejemplo, originaria por el tan temido virus procedente de Wuhan, China, el COVID-19 ha introducido en materia educativa una evolución magnate en el uso de la tecnología y debemos estar a la altura de dicho cambio pues es la única forma de salir vivos de este desafío o nos hundirá sin piedad. Constituir una educación basada en estos cambios mundiales tan radicales reforzará nuestro instinto de supervivencia para aprender y enseñar de la manera más propicia e íntegra.

¿Qué tipo de instrucción se debe generar?, ¿para qué tipo de futuro?, son preguntas que muestran el tipo de escenario en el que se concreta el aprendizaje: ¿se requiere una instrucción para ser beneficioso y para la competición o para la protección de uno mismo?, ¿enseñar para ser libre o para ser justo en la sociedad?, ¿formar a individuos dispuestos de pelear en el mundo globalizado?, ¿instruir para que se conviva o para luchar? (Ramírez, 2016).

Todo ser humano que vive dentro de este mundo ahora transformado en un lugar muy complicado por las diversas esferas sociales desorientadas tienen un concepto

sobre educación muy propio formado desde su propia perspectiva de la vida que los ha formado, en el contexto que han sobrellevado a lo largo de los años y aunque, existes demasiadas concepciones ejercerla es otro universo.

La enseñanza tiene como objetivo dar una mirada al contexto que nos rodea, mediante una manera más holística con la capacidad de razonar y entender lo que nos perjudica, preparos para un futuro próximo de tal forma que vivamos satisfaciendo nuestros hábitos humanos armónicamente. Vivir con confianza, de entender a nuestro Ser. Generar un conjunto de prácticas que se adapten a cada uno de nosotros, eso es lo esencial de la cultura. (León, 2007). El aprendizaje es un método interior que tiene como fin de mejorar al humano y adentrarse a un grupo social dentro del planeta al que pertenecemos acompañado de su cultura, en las diversas etapas de la vida. (Camarena, 2000)

Dar lección a la práctica de la salud es el simple hecho de que se adquiera intuición, adquirir habilidades y modificar hábitos de cada una de las actividades del alumno para que de esta forma se haga independiente, piense y sienta de manera autónoma, para actuar y decidir desde su propio juicio moral. (Touriñan, 2017)

Bien sabemos que desarrollar potencialmente dichas habilidades que cuenta nuestro Ser es una tarea ardua y sumamente experimental, pero involucrar al hombre que aprende a través de los sentidos capacidades de ver, sentir, oler y gustar proporcionará los medios para establecer una interacción entre hombre y su medio (Hernández, 2015). Debemos tener en cuenta que una de las metas de formación es crear a personas independientes en relación con su propio desarrollo integral, no simplemente crear individuos que tengan los conocimientos necesarios, sino que también sean el paquete completo que demuestre calidad en su propia conducta para integrarse y adaptarse de manera exitosa a la vida en sociedad y enfrentar cualquier obstáculo que la vida le depare.

El fin fundamental para todo sujeto debería ser la realización de uno mismo, no simplemente tener la teoría de un tema si no desarrollar actitudes positivas y valor por nuestra vida para que la convivencia con los demás es más amena y tolerante,

asumiendo las normas de ese grupo con facilidad sin diferencia a los integrantes de ésta misma, asumiendo respeto por los pensamientos de cada uno, comprendiendo su comunicación, sentimientos y generar igualdad y ayuda para cada acuerdo. (García y Pérez, 2010)

La mayoría de los gestores educativos solo están encaminados a enseñar cualquier contenido temático encaminado a obtener un oficio que los sustente económicamente en su vida adulta, pero que sucede con el resto de la enseñanza para la vida de ese estudiante el cual debe desenvolver toda su capacidad que los forma en su completa totalidad.

Es por ello que educar para la vida es una parte elemental que ayudara al sujeto a enfrentarse a cualquier desafío que represente vivir como un ser humano en una sociedad establecida por normas y reglas, ayudara también a mantener un equilibrio holístico de una manera muy armoniosa no solo en el quehacer de la persona sino también de su propio cuerpo físico, y a esto me refiero con el bienestar de su salud, ya que hoy en día el mundo experimenta de una manera muy abrupta la supervivencia a una pandemia colosal y peligrosa, es ahora que nuestros conocimientos para llevar una vida saludable es principal. Lograr de manera adecuada los cuidados que nuestro cuerpo requiere es necesario el adecuado entendimiento a la verídica información para llevarla a cabo y poder evitar una muerte prematura y lograr con deleite una longevidad sin enfermedades.

Para delimitar a lo que se refiere educar para generar salud se ha identificado tres puntos básicos para la vida de un ser humano:

1. La vida de todo ser humano es la parte fundamental para instruir enseñar y educarse.
2. El tesoro más valioso es integrar de manera armoniosa y comunicativa entre los seres humanos
3. El trabajo de cada persona en ayuda con los prójimos es sustancial para desarrollar habilidades humanas, así como para vivir en armonía y con calidad. (Torroella, 2001)

Estos fundamentos se integra la acción que se quiere utilizar para lograr una vida más agradable y equilibrada, así como razonar de manera más consiente que es lo que entendemos de ella, y podamos rescatar desde nuestra propia vivencia a lo largo de nuestros años por vida humana la cual nos hará llegar a meditar la gama de misiones que tenemos que formular para lograr educarnos y prepararnos de la manera más eficaz y positiva. Implantar de algún modo la vida cotidiana en la escuela, de tal forma que ésta sea un lugar de concentración para la práctica de una vida saludable es un reto para olvidar una escuela común, se necesita planes en torno al tema principal para que se adapte al alumno de manera eficiente. (Torroella, 2001); es un reto que hoy en día es sustancial lograr como objetivo principal para la enseñanza en cada uno de los niveles ya que de ella se desprenderá el inicio de una época de aprendizaje para la vida, para el cuidado de nuestra salud que justamente el contexto ante esta pandemia nos fuerza a instruirnos al propio diagnóstico, tratamiento bajo bases probadas mediante la reeducación. Y una clave esencial para lograrlo de manera triunfante es ponerse en contacto con el propio ser, saber qué es lo que necesita y requiere específicamente el cuerpo, escucharlo, amarlo, ofrecerle la atención que merece en todos los horizontes, tanto emocionales, mentales, físicos y claro espirituales.

Realmente como humanos necesitamos una formación que nos muestre el camino para saber “cómo vivir”, porque mediante esto lograremos armonía en nuestras acciones, programar nuestra vida en comunicación con la salud desprende un regocijo en nuestra conciencia y madurez en la capacidad de relación con la realidad no solo de nosotros sino de las personas que nos rodean.

## **2.2 Educación para la salud en el adolescente**

Una de las mayores prioridades de la vida en nuestra actualidad es la salud. Es por ello que al tener un conocimiento firme de su definición se podrá aterrizar esta

ideología de pensamiento que se tiene y que lograra eficientemente una seguridad al emprenderla.

La propia salud se expresa en el estado de un humano de manera positiva, con vida, de tal manera que afrontar los problemas que le deparen la vida sea tan simples de asimilarlos y trabajarlos. (Ferrara, 1975). De tal manera que cuando un individuo vive luchando frente a los elementos holísticos y de la misma sociedad respetando cualquier cambio que se le realice, adaptándola a su propio contexto del cuerpo, mente, alma y ámbito social su búsqueda aunque fácil parezca no es tan sencilla, pero si bien puede ser una idea bastante atrayente y seductora como lo menciona Perea, 2001 es el escenario fundamental que está conformado por su situación mental, física, emocional y social que le permite al sujeto a realizar toda actividad de manera más positiva en relación con, los demás.

Otra forma de compartir el concepto de salud es definiéndola en correlación a la conducta humana centrándola de forma interdisciplinaria con el objetivo de impulsar una filosofía abocada en salud que motivara a intriducir repnsabilidad enntorno a la informacion y tecnicas de autocudadeo con el hceho de intervenir en el origen de nuevas enfermedades tanto sociales como internas. (Matarazzo, 1980)

Por otra parte, la OMS (1946) comenta que la salud es un elemento del período de dicha física, psíquica y general. Sin embargo, esta definición ha llevado consigo un sin fin de críticas por su origen perfecto adulándola de ficticia e inalcanzable ya que hace constar que existe la ausencia de cualquier enfermedad y dolencia. Laín, 1986 menciona que esta definición es errónea y falsa porque ningún ser humano a pesar de llevar un educación favorable y disciplinaria holísticamente será imposible atender salud en todo elemento es casi fantasioso porque no existe nada perfecto y salud es perfección. Sin duda es una variante que no solo necesita sentirse plenamente para llamarse como tal si no para lograrla, en la Carta de Ottawa (1986) se menciona que existen algunas características primordiales para obtenerla como buen nivel económico, un ecosistema rico y paz en cualquier nivel.

Esto acentúa que no solo la salud gira en torno al individuo como único e importante y responsable esfera para adquirir salud, ya que requiere de la unificación de elementos exteriores que no pertenecen al propio ente físico si no al mismo entorno en el que éste se envuelve.

Se debe tener también en cuenta que para obtener salud se debe de satisfacer los recursos básicos como agua, alimentos orgánicos, una vivienda decorosa, programas de concientización tanto comunitarios como sanitaria y justicia social. (Schuller, 1997) todo esto involucra a la instrucción representativa de trabajar con cierta madurez y seguridad de poseer lo necesario para estar preparados para este cambio tan grande en la existencia humana.

Ante la variedad de definiciones existentes y mencionadas anteriormente sobre el concepto de salud se ha concluido que tienen una mirada sumamente positiva, que caben dimensiones, tales como la salud social, física, intelectual, espiritual y emocional (Juárez, 2011). En nuestra actualidad genera aun un criterio controversial si es o no la ausencia de enfermedad.

Pero Educar para tener salud incurre en el desarrollo psicofísico del ser humano ante las conductas básicas como lo es la alimentación, la actividad física, la interrelación con el prójimo, con uno mismo y con los factores preventivos holísticos. Educar para tener salud holística de acuerdo con el Instituto Nacional de Rehabilitación Ibarra (2019) tiene como meta promover en cada persona diversidad de representaciones para llevar hábitos con salud para así prevenir enfermedades, y disminuir conductas de riesgo que se enfrenta el sujeto, ya que al contener un conocimiento más amplio de lo que está bien y mal se concientizara de manera más persistente a cada paciente. Adiestrarnos a este camino desconocido implica no solo en realidad el cuidado de uno mismo si no la profunda autoeducación primeramente en todos los ámbitos antes mencionados con el fin de estar en contacto con las necesidades de uno mismo oportunas y adecuadas.

El primer formal episodio escrito que constituye un perfil más concreto sobre el término de educación para la obtención de salud establecido año de 1977 mediante un documento elaborado por profesores que comparte una gran diversidad de

niveles educativos, desde un bachiller hasta posgrado. En donde el número de capacitaciones ha estado aumentado, reflexionando que este grupo de primera instancia de educadores funcionan como el primer eslabón de promoción a la salud también en reducción de problemas para aumentar la capacidad de concientizar a la población en toda etapa vital. (Rothman y Bryrne, 1981)

Así mismo, Valadez, Villaseñor y Alfaro (2004) confirman que la educación para generar salud debería ser el primer eslabón para tratarse para desvanecer los problemas que ésta ha generado como elemento principal a tratar en todo desarrollo internacional de salud (p.47)

Plantear la concepción de educar para optimizar la salud no es una actividad fácil de practicarla ni de entenderla ya que subyace el concepto desde una variedad de miradas contempladas desde diferente escenario el cual a medida que se vayan viviendo se suele concretar los significados entre salud y educación. Ante esto grupos sociales, profesionales e individuos en general han conceptualizado de forma más libre a la educación para la salud, y está a pesar de todo se refiere a no poner límites al enseñar salud, si no alentar al individuo a generar conciencia autónoma y ubicarlo en el contexto en el que vive para su propio descubrimiento de la vida, ejerciendo trabajos prácticos en las distintas esferas que emergen la salud (Werner D. y Bower, 1993). Aludido esto la EpS también “debe ser dinámica”, en el aspecto que toda acción realizada por el profesor tiene que esta concientizada para lograr que los alumnos comprendan el potencial que se debe tener para genera salud. Cada acción de educativa con este fin se deberá adatar al sujeto que la quiera practicar para que éste reflexione la información otorgada y la adapte a sus necesidades, como un mensaje que se transmitido de buena forma para que el alumno pueda decodificarlo sin dudar de su origen (Ocampo y Arango, 2016, p.28)

La familia es un espacio educativo primordial para la persona ya que no solo instruye en el desarrollo de una conducta no saludable o saludable, sino que también va de la mano con la escuela abordando a la educación para la salud como una zona con mayor capacidad de enseñanza y asimilación de buenos hábitos

mediante el aprendizaje de los temarios en el plan de estudios colocándola como la fundadora en la promoción para la salud. Estos ejes escolares que mantienen la educación sobre salud ejercen un estilo de vida que el individuo pueda adaptarlo a sus capacidades con sus recursos que lo rodean de una manera más formal, el cual se presentara de modo eficaz en su conducta y sus propios valores de cada joven mexicano (Domínguez, 2006). En el Plan Nacional de Drogas (2006) afirma que la institución educativa es y será un factor estratégico para lograr mejores conductas saludables; cada una de las mediaciones de avance para el logro de salud será generada de las instituciones tienen cierta confianza pues no solo se trasmite conocimiento sobre ello si no desenvuelven destrezas para la toma de decisiones para conducirlos a una verdadera conducta saludable.

### **2.3 Generalidades de la Competencia Genéricamente 3 Opta y Ejerce Estilos Saludables para la vida.**

Si bien se ha mencionado en el apartado anterior lograr salud en nuestra vida cotidiana es reto imprescindible que a su vez genera cierto grado de motivación, de curiosidad para encontrar y ordenar toda esta variedad de información que existe a nuestro alcance para adaptarla a nuestro cuerpo y medio en cual estamos integrados, y que ahora más que nunca con el surgimiento de espontaneas enfermedades tan poderosas y silenciosas es elemental introducir en toda esfera educativa Educación para la Salud, de tal manera que pueda ser utilizada para la rápida y oportuna atención de esas etapas del ciclo de la vida con mayor susceptibilidad.

Es necesario reiterar que cada uno de los individuos es intérprete de su propio futuro y cuerpo. El tener poder consiente de su salud es primordial para adquirir control sobre las decisiones generando acciones con conciencia para evitar efectos nocivos a la salud (Pérez et al., 2006). Es por ello que los escenarios para intervenir y lograr un mayor impacto que destaque entre todos los existentes es el Bachillerato, este programa académico que forma adolescentes, un conjunto bastante fuerte para instruir pero, las acciones de educación que fueron utilizadas para los jóvenes

otorgan una proporcionan a realizar trabajos de calidad para la formación de estilos saludables eficientes para que su integral salud no solo se presente en la adolescencia si no también alrededor de los 12 hasta los 30 años de edad donde cognitivamente son capaces de establecer conductas para formarlas para su vida. (Blanco, 2011).

México ha empeñado a no perder la oportunidad de mejorar el contexto en el que viven sus ciudadanos representantes de altos índices de morbilidad y mortalidad; es por eso que fue integrado a la población mexicana mediante el Plan Nacional de Desarrollo (PND) 2007-2012 el Acuerdo número 444 el cual establece que todo joven que cursa el bachillerato egrese con una cadena de competitividades constituidas en el Marco Curricular Común del Sistema Nacional de Bachilleratos (SNB), ya que permitirá al alumno desarrollar su potencial como individuo para que pueda introducirse a la sociedad y contribuir en ella.

Estas competencias llamadas Genéricas acompañadas de competencias disciplinares y profesionales estarán presentes para ser desempeñadas en todo bachillerato de la República Mexicana ayudando a los estudiantes a entender el universo y operar en su entorno, para adiestrar a formar una vida autónoma y desenvolver toda relación de manera armónica.

En su Tercer Capítulo menciona la Categoría Se autodetermina y cuida de sí en la cual desprende la competencia 3 “Elige y Practica Estilos de Vida Saludables” que depende tres particularidades sustanciales:

#### **2.4 Atributo 1 Muestra a la acción física como un elemento fundamental para desarrollar las esferas holísticas.**

Este atributo presenta que la Actividad física como una brecha que integra al estudiante a mantener salud, prolongar la vida, traer consigo beneficios fisiológicos y psicosociales al cuerpo físico.

Según el Instituto Mexicano del Seguro (2015) precisa a la actividad física es un movimiento del mismo cuerpo físico en donde se involucran lo músculos y hay un

consumo de energía. Esta acción puede ser clasificada en la integración de deportes vigorosos los cuales incluye levantamiento de pesas, ejercicios aeróbicos, natación, fútbol, voleibol, baloncesto. También se integra deportes físicos moderados como son bailar, paseo en bicicleta, tareas domésticas y caminatas.

Desde un enfoque educativo se presenta a la actividad física como el movimiento de cada uno de los huesos, músculos y sistemas del cuerpo (Vidarte et al., 2011). El autor nos muestra claramente que la Actividad física puede ser considerada como un instrumento que interviene en cada una de las acciones de cualquier profesión el cual se adapta al contexto o al grupo en el que se enseñará. Organización Panamericana de la Salud (2002) atestigua a la actividad con un estrecho lazo con la salud y la calidad de vida humana como un método efectivo que permitirá renovar la propia autopercepción, satisfacer sus necesidades humanas con bienestar y fomentar un desarrollo cognitivo, mental y biológico para poder advertir de enfermedades relaciones al cuerpo humano.

Debido a esto se puede concluir que la Actividad física es un elemento esencial que se asocia a la producción de salud para el humano. Sin embargo, ésta no retira a la enfermedad de manera mágica, pero mantiene al individuo equilibrado con su oxigenación en relación con su mente y los procesos fisiológicos de su propio organismo para así adaptarse de mejor manera a la comunica en conde vive, también se involucra en el efecto del envejecimiento y proporciona beneficios en diferentes funciones (Cintra et al., 2011)

Sin duda incluir Actividad física en la educación de los jóvenes impulsa beneficios que invitan a reintegrarse para incrementar la calidad de vida puesto que muchas veces lo vemos como algo innecesario e incluso aburrido ahora es parte de esta transformación de triunfo sano, ésta acción de movimiento se presentara en la mejora de la interacción social, una agradable visión a la imagen corporal y disminuye los niveles de ansiedad que presenta adolescente evitando la depresión, estimula la respiración profunda, activa la circulación y genera sudoración balanceada.

## **2.5 Atributo 2 Elección de medidas mediante la evaluación de los resultados de múltiples hábitos de consumismo y comportamientos de riesgo**

Apreciar los hábitos de consumo que los jóvenes hoy en día manifiestan es tan importante porque de ella se desprende una serie de actitudes que lo motivan a elegir, seguir o rechazar conductas que ocasionaran una construcción del estilo de vida que quiere llevar.

Ortega y Rodríguez (2004) describen como hábitos de consumo al comportamiento racional que implica la elección de los gastadores; los dilemas de su propio consumo generaran aumento a sus favores, dado su total de capital que tiene. Es decir que un individuo gasta dependiendo lo que tenga de capital, pero muchas veces esto no se aplica en las personas ya existe una gran población de individuos que derrochan dinero en compras no esenciales para su vida. Gran parte de los científicos tienen una mirada en el consumismo como una relación con la compra, la ventaja que genera esta compra, el consumo de dinero, el uso y propiedad de sus capitales. (Descouvières, 1998)

Las intervenciones educativas que se generan en los adolescentes deben integrar hábitos de consumo, pero relacionados a la ingesta de alimentos sanos erradicando hábitos alimenticios insanos que son los productores de las enfermedades y dolencias futuras. La comida en la que estamos rodeados nos proporciona nutrientes y energía que necesita el cuerpo para poder funcionar con efectividad pero el tema aquí es ¿Qué clase de nutrimentos estamos ingiriendo?, ¿son de calidad?, ¿es la cantidad necesaria para mi organismo?, la relación entre la actividad física que uno realiza debe ser proporcional a la ingesta que uno se alimenta, si llegara a existir un desequilibrio entre ambos es lógico que vendrían como resultado enfermedades como la obesidad, diabetes mellitus e hipertensión arterial, si nos damos cuenta un solo desbalance en nuestro cuerpo llevara a otro y a otro alejándose cada vez más de acoger salud. Ya que al beber agua y comer la fruta de temporada o verduras crudas salvaguardamos nuestro cuerpo físico, nuestra mente, nuestros sentimientos y nuestra propia conciencia. El objetivo de este atributo es introducir en el estudiante el aprendizaje a deliberar alimentos y

bebidas que aporten buena calidad de nutrimentos y estoy a su vez tendrá como resultado un buen funcionamiento fisiológicos de nuestras células, de nuestros órganos.

Al hablar de hábitos de consumo alimentario con los adolescentes no suele ser bien visto e incluso evaden el tema refiriéndolo como aburrido sea bien visto el tema ya que al pertenecer a una etapa de rebeldía, la alimentación suele ser baja en energía calórica, no desayunar, comer en exceso snacks con alto contenido de azúcares, comida frita y una dieta pobre en variedad de vegetales y frutos describen a una dieta que comúnmente los adolescentes ingieren obteniendo una dieta en bajo nivel de nutrientes (Cervera et al., 2013) no dejemos a un lado la ingesta abrupta de comidas rápidas, fritas o muy azucaradas (calorías vacías) dejando a un lado la conciencia de comer para estar saludables es inalcanzable, tan solo el hecho de estar inseguro ante los cambios fisiológicos que se producen en este periodo lleva al joven a evitar comidas por miedo a engordar.

Conocer la preferencia de consumo en los alimentos que los adolescentes comen nos ofrecerá una mirada de lo que se debe enseñar para evitar el riesgo de imponer y como resultado de esto alejar a los jóvenes.

La Fundación Española de la Nutrición (2014) puntualiza la existencia de componentes que son determinantes para generar hábitos alimenticios como lo es: la edad del individuo, el sexo fisiológico, el tipo de genética. Así como determinantes de tipo ambiental como: cultura, nivel socioeconómico y sus propios estilos de vida.

Las conductas propias sobre riesgo en los adolescentes suelen ser muy comunes en esta población ya que son susceptibles a las influencias del propio entorno que los rodea. Esta etapa se encuentra la consolidación de los estilos de vida que fueron enseñadas en su niñez las cuales se integraran actitudes captadas del medio exterior. Las conductas de riesgo no solo afectan a la salud misma si no perturban el orden holístico que debe permanecer equilibrado ocasionando severas consecuencias nocivas a su salud.

Las conductas que son riesgosas para el humano son acciones que pueden ser intencionales o indeliberadas ejecutadas por el sujeto que por lo regular conducen a consecuencias graves y nocivas. Al efectuarse se representan características sobre la edad y comúnmente en edades donde el sujeto es vulnerable porque no ha desarrollado su nivel cognitivo aun, el alto grado de experimentación emergente y la presión intergrupala (García et al., 2015).

Los factores de peligro que han sido identificados en mayoría de los adolescentes que cursan el nivel de bachillerato en México son los comportamientos alimentarios, la seguridad personal, tabaquismo, la ingesta de alcohol, comportamiento sexual y ahora en el contexto el que vivimos ha sido bombardeado por la nueva moda del fitness o fisicoculturismo anudando a ocasionar vigorexia en los jóvenes y por lo tanto se une como factor de riesgo en el comportamiento en la actividad física del adolescente.

Es necesaria su pronta atención para diagnosticarlos y tratarlos de la mejor manera porque de ellos surgen problemas nocivos más graves y suelen llegar a la morbilidad, incapacitaciones físicas o mentales e incluso la muerte.

## **2.6 Atributo 3 Genera una comunicación interpersonal que favorece al progreso humano y de las personas que lo envuelven.**

Todo individuo experimenta en cada etapa de la vida una gama de emociones que pueden marcar positiva o negativamente al individuo. Cada emoción tiene un importante significado el cual ayudará o inhibirá el desarrollo mental y espiritual; es por ello que la Competencia antes mencionada puntualiza su importancia involucrándola a la enseñanza académica con el objetivo de desarrollarla para auto-aplicarla y ejercerla en las personas que rodean al adolescente. Estas relaciones interpersonales juegan un papel clave para el correcto desenvolvimiento del ser interno del estudiante y de la adquisición de salud.

Esta estrecha conexión interna y personal tiene que estar apoderada de un grupo de creencias y valores, impresiones, en vinculo que existen entre el pensar-sentir-desear, activa la inteligencia emocional y propiamente la autoestima del sujeto para

que se relaciones entre sí con más sujetos en cierto momento. (Abovsky et al., 2012). Es por eso que la relación interpersonal más allá de lo uno siente incluye el cómo lo interpreta, pues muchas veces tolerar cierto tipo de descontentos, críticas y rechazos suele frustrar al mismo individuo ocasionando problemas en su estado de salud llevándolos al aislamiento, a la timidez, la falta de autoestima y de amor propio, en casos más graves depresión, intento de suicidio o muerte.

Los adolescentes son tan susceptibles para caer en una de estas afecciones, por lo tanto conocer la influencia interpersonal, las prácticas que presentan ante los sentimientos y emociones en sus grupos sociales, la interacción misma de sus entornos y su propia habilidad de amistad en el que está inmerso nos dará una patrón del cómo se debe manipular con cierto cuidado este atributo que la Asociación Nacional de Universidad e Instituciones de Educación Superior (ANUIES) decretó para dar como punto final educar salud al joven estudiante.

En esta revisión general sobre los elementos que integran a la competencia se pudo identificar una correlación estrecha entre el individuo y salud, la cual debería ser armoniosa, fácil de adquirir y motivante para seguir.

Manipular y enseñar estilos de vida saludable a adolescentes es prioritario pues la intervención oportuna puede formar a un individuo capaz de afrontar cualquier adversidad que la sociedad imparte y que muchas veces no es positiva, además integrar pensamientos independientes para obtener elementos claves que lleguen a conocer los verdaderos resultados que la práctica saludable ofrece.

En el presente capítulo, se ha abordado el concepto de competencias desde el ámbito educativo y la mirada que existe sobre esta es manejada desde lo fundamentado internacionalmente por la UNESCO que asegura un desenvolvimiento integro en cada individuo, por lo que su principal objetivo es desarrollar las capacidades que tenga como humano y desenvolverlos en el aula de clases para acompañar a desenvolver cada aprendizaje en diversos contextos que le depare la vida, así como amplificar sus habilidades, valores y actitudes con el fin de adaptarse a una sociedad tan cambiante como es la hoy en día. Adentrándose

al marco curricular de ellas se desenvuelve una aceptación por el ámbito superior y la relación con la capacitación para un futuro trabajo del individuo siempre bajo un carácter profesional. Una forma de conceptualizar a las competencias rige bajo una relación del constructivismo el cual construye una gama de saberes que permitan la solución de problemas que la sociedad impone, por ejemplo, aspectos principales en la cual se maneja una competencia como una mirada holística que integra los conocimientos, valores, habilidades, etc. Los cuales son integrados para la evolución profesional del individuo para reafirmar estrategias fortalecidas específicas para la mejora del aprendizaje no solo académica, profesional sino también de vida (Diario Oficial, 2018). La Reforma Integral de la Educación Media Superior también se involucra para formar un perfil para el alumno basado en competencias a nivel media superior (bachillerato) el cual involucra actitudes y habilidades lingüísticas, socioemocionales y del autocuidado con el objetivo de que este estudiante logre desarrollar su capacidad de autorrealización para la vida.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

En el presente apartado se desarrollará una descripción de algunos aspectos metodológicos utilizados para realizar el trabajo de investigación sobre el “Diagnóstico de la Competencia Genérica 3 Elige y Práctica Estilos de Vida Saludable” en estudiantes de Bachillerato, con la finalidad de especificar los sujetos de estudio, selección, análisis de variables y construcción del respectivo instrumento de evaluación y así por consiguiente la medición del desarrollo de dicha competencia.

#### **3.1 Enfoque y perspectiva de la investigación**

Derivadas de las preguntas de investigación se pretende conocer cómo influye la competencia genérica *Se auto determina y se atiende (Opta y adquiere estilos de una vida mayormente saludable)* evaluado los atributos pertenecientes a la misma, como lo son: elige acción física como un intermediario para el impulso holístico; adquiere decretos a partir de la evaluación de los efectos de distintas prácticas de consumismo y conductas de alarma; labora recomendaciones interpersonales que ayudan a su perfeccionamiento humano y de la sociedad que lo rodea. Todos ellos integrados en la formación militarizada de los estudiantes de bachillerato mediante un diagnóstico que evaluará las condiciones de prácticas de consumo, gestiones de inseguridad, actividad física y de conexiones interpersonales ya que la comunidad de adolescentes es más susceptible ante estas alteraciones, además de forjar hábitos y conductas de riesgo que los llevan a ser un blanco fácil para padecer problemas de salud, contrariedades que fueron identificadas en los alumnos del plantel Bivalente Tecnológico Militarizado Cad. Vicente Suárez Ferrer, como lo son, la falta de conocimientos básicos sobre cualidades de una vida saludable, aun cursando la materia de Biología donde se presenta en el contenido temático una diversidad de temas relacionados con el cuidado de la salud; el rechazo a la práctica de actividad física incluso siendo un bachillerato bivalente militarizado en el cual

poseen tres categorías globales: las intelectuales, las morales y las físicas. De las cuales la materia de Educación física es básica para la formación del alumno-soldado, una materia de gran peso curricular para adaptarse a condiciones extremas que la vida le deparara posteriormente al adolescente. Para ello es importante mantener una condición física que contribuya al sostenimiento de un peso sano, a un favorable sostenimiento de la densidad ósea, fuerza muscular y movilidad articular para cada estudiante.

Se presenta también la escasa relación que existe entre los y las adolescentes pertenecientes en el bachiller mostrando un escaso compañerismo entre alumnos algo crítico para formación del plantel militarizado en el cual incluyen actividades escolares con solidaridad y lealtad, así como deportivas y recreativas dentro del bachiller; la inestabilidad de disciplina presente en el alumno dentro del aula, siendo un punto primordial para pertenecer en el plantel, siendo adolescente es posible que esta rebeldía presentada sea por la etapa en la que se encuentra pero, porque aún no ha sido completamente tratada hablando de un bachiller formado por estrictas reglas y normas decretadas en el reglamento de la institución.

Además de la ingesta excesiva de alimentos no saludables dentro y fuera del plantel ha desatado una fuerte controversia entre la adquisición de buenos hábitos alimenticios descritos en las aulas del instituto, efectuadas por los docentes mediante el ejemplo, explicación y demostración de las consecuencias que conlleva una mala alimentación durante esta etapa de crecimiento y desarrollo hormonal tanto para hombres como mujeres.

El incumplimiento de cada uno de estos factores ha desentonado la formación que un buen alumno perteneciente al plantel bivalente militarizado debe poseer y por consecuencia la falla de equilibrio que debe presentar el adolescente para estar y continuar saludable a lo largo de su vida adulta ya que es esencial para llevar una existencia satisfactoria personal. Esta investigación desplegará mediante una circunstancia cuantitativa, nula experiencia experimental, con un vínculo descriptivo, la investigación cuenta con 203 sujetos inscritos en el primer y segundo año, estudiantes pertenecientes al único turno matutino. Es de tipo transversal.

### 3.2 Hipótesis y premisa

Al valorar la competencia número 3 en los alumnos de bachillerato se podrá determinar cómo influye la actividad física en el adolescente mediante la intensidad clasificándola mediante el tipo de actividad realizada, ya sea moderada en la cual se incluyen actividades físicas como bailar, paseo en bicicleta, tareas domésticas, caminatas o en catalogarla en vigorosa en la que se incluye ejercicios como levantamiento de pesas, ejercicios aeróbicos, natación, fútbol, voleibol y baloncesto.

Dentro de este grupo se estará evaluando la frecuencia con la que la realiza si es en varios días a la semana o solo en un día; la duración que puede ser en horas o solo en unos cuantos minutos en cierto tipo de actividad; conocer el interés por la cual el joven realiza la actividad física y suele variar en cada uno de ellos. El motivo por el cual el alumno de bachillerato realiza la actividad física es muy relevante para esta investigación y no es excluido ya que puede revelar ser un factor personal o familiar que inspire fuertemente a ejercitarse.

Los hábitos de consumo están muy relacionados a hábitos alimenticios en los jóvenes pertenecientes al Bachillerato Bivalente Tecnológico Militarizado Cad. Vicente Suárez Ferrer porque es uno de los problemas que han sido identificados dentro de esta Institución, la preferencia que tiene el adolescente a elegir un alimento con un bajo contenido nutricional y un alto contenido en grasa saturada. Además, es importante conocer la frecuencia con la cual estos alimentos con calorías vacías son ingeridos en el transcurso de la semana. Estos dos factores son de sumo valor pues sabemos que son parte del origen de enfermedades cardiacas y el aumento del peso corporal llevando al joven a padecer sobrepeso y obesidad. Los hábitos alimenticios son una verdadera transparencia de actos dependientes del adolescente pues estos hábitos son elementales para sobrellevar una vida con o sin salud, además de reflejantes, pues muestran la madurez con la que el adolescente cuenta para clasificar lo bueno y de lo malo en la ingesta de un alimento sano y no sano.

Las conductas de riesgo en las que un adolescente está rodeado son un peligro evidente por el cual deben sobrellevar los jóvenes día a día en el mundo en que vivimos lleno de injusticias, de ira, de violencia, de intolerancia, de desamor, éste cada vez es susceptible a efectuarlas desprotegido por los buenos valores, falta de independencia, de baja autoestima, de problemas en casa, en escuela o en la misma sociedad siendo víctima al no proteger su propia seguridad personal, el uso frecuente del cigarrillo, la alimentación desvergonzada de bebidas alcohólicas y la prematura vida sexual que realizan.

Por último, pero no menos importante las relaciones interpersonales que presenta el alumno dentro un grupo social especificando el grado de influencia interpersonal, el manejo de sus sentimientos y las emociones, la interacción general ante un grupo de personas y el tipo de habilidad que maneja el adolescente para hacer nuevos amigos engloban a un ser bastante vulnerable. Es por lo que el conocer el estado de esta competencia que incluye cada uno de los factores antes mencionados puede resultar una herramienta para el origen de propuestas sólidas y eficientes que logren seguridad, autoprotección al propio joven a sentirse fuerte y decidido para que la vida a la que pertenece sea armoniosa y duradera.

### **3.3 Diseño de la Investigación**

La serie metodológica que se efectuó en la investigación está basada en el esbozo y aplicación de los instrumentos, el cual uno de ellos fue hecho con las características de una Encuesta académica cuyos reactivos se manejan en afirmaciones las cuales por medio de una Escala valorativa el sujeto elegirá el valor que refleje con mayor certeza su opinión (*Siempre que representa 5 puntos, Casi siempre 4, Medianamente 3, Rara vez 2 y Nunca 1*). Estos reactivos están fundamentados en los atributos propios de la competencia número 3: Se auto determina y cuida de Sí, enunciados en la Transformación Integral de Educación Media Superior y que están trazados en el Pacto 444.

El segundo instrumento fue realizado con las características de un Cuestionario involucrando cuatro preguntas con respuesta corta que engloban su opinión de los estudiantes sobre las cuatro variables existentes en la Competencia Genérica número 3 Elige y practica estilos de vida saludables.

Este proyecto con diseño mixto integra datos medibles y observables utilizando métodos estructurados se aglomeraron datos que fueron cuantificados mediante un cálculo sistemático utilizando un análisis estadístico destacado. Esta investigación ha logrado concebir como realmente ha sido presentada la competencia 3 en los adolescentes de una forma más organizada y puntualizada.

Esta investigación es cuantitativa porque recoge datos que se cuantifican a través de una medición de las variables (actividad física, prácticas de consumo, gestiones de riesgo y conexiones interpersonales), que sistemáticamente estarán empleadas en un análisis estadístico ya mencionado. Este proyecto es descriptivo porque han sido definidos y descritos los tipos importantes de los individuos que fueron sometidos a dicho análisis antes mencionado.

La indagación ha sido formada mediante un enfoque cualitativo que dependerá de la relación en el planteamiento del problema y los datos obtenidos a partir del instrumento (cuestionario) aplicado, por lo que a partir de éste se involucra el análisis de las palabras de los sujetos. El proyecto se enmarca en la Teoría fundamentada

### **3.4 Sujetos de estudio en el pilotaje**

Para elaborar el instrumento perteneciente a esta investigación fue considerada la participación del Benemérito Instituto Normal del Estado “Gral. Juan Crisóstomo Bonilla” de la ciudad de Puebla, con la ayuda de un estudiante del 3 año del grupo “A” de dicha institución los compañeros de clase fueron invitados para participar en la aplicación de dicho Instrumento, por lo que durante tres días consecutivos se envió al grupo oficial de Facebook perteneciente a los alumnos del 3 año grupo “A” oscilando edades de 16 y 18 años. Existirá un enlace que referirá al llenado de la

Encuesta denominada “Elige y Práctica Estilos de Vida Saludable” dicho formulario estaría activo dos días para contestarlo. Cabe mencionar que en su momento no se sabía el número de sujetos que podrían contestar la encuesta y por lo mismo no se incluye en esta prueba piloto los lineamientos de exclusión.

GENERACIÓN	GRUPO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
2018-2021	3º “A”	14	18	32

### 3.5 Instrumento de Investigación

La herramienta para la obtención de testimonios es una Encuesta llamada “Elige y practica estilos de vida saludable” originada en la presente investigadora la cual anteriormente estaba conformada por 60 reactivos totales pero con la valoración de los jueces y de los alumnos pertenecientes a la prueba piloto se resumieron a 38 reactivos, ésta encuesta está acompañada de una Escala valorativa la cual funciona como guía al seleccionar una opción de respuesta del sujeto, ésta escala valorativa representa un puntaje de *5 para Siempre, 4 para Casi siempre, 3 Medianamente, 2 Rara vez y 1 Nunca*. El instrumento se estructuró (Ver anexo 1) para evaluar a la Competencia perteneciente a la Categoría Se auto establece y vigila en sí la Competencia 3 la cual acompañada de sus caracteres los cuales son pieza clave para su completa valoración como los son: Actividad Física, Prácticas de Consumo, Gestiones de Peligro y Comunicaciones Interpersonales conformaran a este formulario. En el (Anexo A) se describen las variables antes mencionadas y utilizadas en la presente investigación, cabe señalar que para evaluar de manera completa estos atributos es fundamental valorar sus indicadores los cuales están acompañados por los números de preguntas que les corresponden.

La obtención de datos que éste estudio se efectuara mediante una aplicación de la Encuesta denominada “Elige y practica estilos de vida saludable” vía on-line a través de la plataforma Zoom Debido a que la contingencia de COVID-19 aún sigue presente con un semáforo de riesgo epidémico para el Estado de Puebla-Amarillo (Medio). La encuesta mantiene el diseño de un formulario de Google Docs con

colores atractivos e imágenes relacionadas con la salud holística con el fin de mantener la atención del adolescente en cada uno de los ítems.

Las preguntas que van del 1 a la 2, nos permite medir la Actividad física del estudiante de bachillerato con respecto a la Intensidad con la que la genera ya sea si es moderada (bailar, paseo en bicicleta, tareas domésticas, caminatas) o vigoroso (levantamiento de pesas, ejercicios aeróbicos, natación, fútbol, voleibol, baloncesto), dentro de esta variable podemos evaluar con las preguntas 3 y 4 la Frecuencia con la que realiza estos ejercicios en un rango de 5 días a la semana. Además, podemos valorar con la pregunta 5 y 6 su Duración, si se realiza la actividad física moderada o vigorosa en un lapso aproximado de 30 minutos al día; sin olvidar que de esta forma también se puede medir con la pregunta número 7 el Interés por el cual el joven realiza actividad física y por último el Motivo por el cual se efectúa la actividad física reflejada en la pregunta 8

Por otro lado, de la pregunta 9 a la 15 podemos medir a la variable Hábitos de consumo el consumo de alimentos variados que se los jóvenes están constantemente rodeados como: la ingesta de agua natural, de refresco, variedad de carnes, comida rápida, frituras empaquetadas y golosinas. De la pregunta 16 a la 21 se puede valorar la Preferencia a ciertos alimentos que los alumnos adquieren como: ingesta de variedad de nueces, cacahuates o almendras, el acompañamiento de tortillas con cada comida, consumo de galletas y repostería en la semana, el gusto de comer embutidos y productos lácteos.

En la variable Conductas de riesgo podemos valorar de la pregunta 22 a la 30 el Comportamiento alimentario, Seguridad personal, Consumo de cigarros, bebidas embriagantes, medicamentos ilegales, el Comportamiento sexual del adolescente y el Riesgo de su comportamiento en la actividad física.

También, dentro de esta encuesta podemos medir de la pregunta 31 a la 38 la variable Relaciones interpersonales conformada por los indicadores sobre su influencia interpersonal, las Prácticas con sus sentimientos y emociones de los jóvenes, la Interacción social y las Habilidades de amistad.

Otro instrumento aplicado fue un Cuestionario llamado “Estilos de vida saludable” que engloba la opinión de 30 estudiantes sobre las cuatro variables que integran a la competencia número 3. Estas preguntas son respondidas con una respuesta corta que menciona (1. *¿Qué tipo de actividad física realizas en tu vida diaria?*, 2. *¿Cuáles son tus hábitos alimentarios? (Menciónalos)*, 3. *¿Cuáles son las conductas de riesgo más relevantes que se presentan en tu vida actual?* y 4. *¿Cuáles son las relaciones interpersonales más significativas que un joven debe poseer para llevar una vida sociable?*). Esta herramienta arrojó una serie de características que el alumno posee sobre la opinión derivada de su Actividad física actual, los hábitos de consumo en referencia a los alimentos que ingiere en su vida cotidiana, las conductas de riesgo que conllevan a estos adolescentes en una actualidad muy libertina y las relaciones interpersonales que deberían adquirir para obtener una interacción social óptima.

### **3.6 Procedimiento de Investigación**

El procedimiento consistió en la aplicación del pilotaje el martes 06 de octubre a las 2:45 de la tarde donde se estableció una plática informal con un estudiante del 3 año del grupo “A” del Benemérito Instituto Normal del Estado “Gral. Juan Crisóstomo Bonilla” de Puebla; con esta ayuda fueron invitados sus compañeros de clase para participar en la aplicación de dicho Instrumento. Por lo que el miércoles 07 de octubre y jueves 08 de octubre se envió al grupo oficial de Facebook de los alumnos del 3 año grupo “A” el enlace que dirigía al llenado de la Encuesta denominada “Elige y Práctica Estilos de Vida Saludable” dicho formulario estaría activo los días 07 y 08 de octubre para completar y enviar dichas respuestas. Cabe mencionar que no se incluye en esta prueba piloto los lineamientos de exclusión.

La aprobación del instrumento ha sido realizada por expertos quienes efectuaron aportaciones y sugerencias para el mejoramiento de este en cuanto a su contenido, la propia estructura descrita y las escalas de medición, dicha evaluación permitieron la valoración del contenido sustancial de esta encuesta.

La primera persona que jueceo el instrumento fue el Maestro Investigador Jorge Antonio Ramos Vázquez perteneciente a la planilla de maestros referentes a la Facultad de Enfermería perteneciente a la BUAP, éste mencionó que el ítem número dos debe agregarse la palabra *bajo* (deportes moderados/bajo) puesto que algunos mencionados no contarían como moderados. Observando detalladamente las observaciones del maestro Jorge Ramos fue muy puntual especificando el ítem que ocasionaba inquietud; algo de suma importancia es que el maestro ha realizado una serie de artículos científicos sobre hábitos alimentarios en estudiantes universitarios, incluso ambas tesis que ha presentado las ha desarrollado en los sujetos entre la etapa de adolescentes y universitarios por lo que sus aportaciones tienen un peso con sumo valor para enriquecer la investigación.

Por otro lado, el Maestro Investigador de Posgrado de la Facultad de Enfermería (BUAP) Israel Rojas Balbuena y también director de tesis de licenciatura comento el sumo interés por el instrumento describiéndolo como completo y muy objetivo esperando que sea de gran ayuda para la elaboración de nuevas y puntuales propuestas para que los jóvenes desarrollen habilidades, aptitudes, actitudes y auto conocimientos para una vida con salud. Fue muy exacto en seleccionar como la escala Alta a la mayoría de los ítems excluyendo el ítem *Con frecuencia utilizo el cinturón de seguridad, Porto algún arma para defensa personal (gas pimienta, navaja, pistola, paralizador eléctrico*. En lo cual refirió un nivel poco relacionado con la misma competencia, pero importante para contemplarlos para derivar de ellos información útil.

En segundo momento se hizo el análisis de jueceo con la Doctora Patricia Moreno Rosano docente de la Facultad de Filosofía y Letras (BUAP) mencionando observaciones en los objetivos de esta investigación *“generalmente las competencias se redactan de manera ideal, usted ha interpretado su alcance al configurar un instrumento. Además, considerar la importancia de su logro o no logro en un país como México”*. Relacionado a la selección de ítems alude que la mayoría tienen alto peso, pero señaló de poca ayuda para diagnosticar la Competencia Elige y Practica estilos de Vida Saludable al ítem *Realizo deportes vigorosos (levantamiento de pesas, ejercicios aeróbicos, natación, futbol, voleibol,*

*baloncesto), Realizo deportes moderados (bailar, paseo en bicicleta, tareas domésticas, caminatas), Me gusta comer embutidos (salchicha, jamón, salami, tocino). Realizo ejercicio exhaustivo aun si ya estas agotado, Prefiero no ocultar mis verdaderos sentimientos y Con los desconocidos soy cordial;* catalogándolos en la escala *Baja*. La doctora no explica con detalle porque estos ítems le resultaron poco útiles para integrarlos a la Encuesta “*Elige y practica estilos de vida saludables*” pero algo de gran importancia que la Doctora Patricia comentó al final fue la sugerencia de reducir el número de ítems en el Instrumento ya que son demasiadas para su llenado, sin embargo, la sección de hábitos de consumo debería pasar casi completa porque para ella es un apartado esencial que describe al mismo instrumento como tal.

Por último, el instrumento fue valorado por la Doctora Yanet Gómez Bonilla docente que labora en la Facultad de Filosofía y Letras (BUAP) quien recomienda revisar cómo se organizaron las preguntas en general y atender a la clasificación; *por ejemplo, la pregunta Realizo ejercicio exhaustivo aun si ya estas agotado* recupera información sobre ejercicio el cual se repite constantemente y ella considera que debe colocarse al inicio del instrumento. Además, señaló revisar el tiempo verbal de las preguntas ya que algunas están redactadas en primera persona y otras en segunda persona; elegir en que tiempo se trabajaran los ítems.

De manera general podemos concluir que el entendimiento de cada una de las preguntas que fueron realizadas para esta encuesta los jóvenes refirió que es un extenso formulario y que sería más agradable reducir cierto número de los ítems. El tiempo otorgado para su aplicación fue suficiente y de hecho esta de sobre al menos cinco minutos. Algunos alumnos mencionaron que al ser una prueba anónima les daría libertad en cuanto a la honestidad de su respuesta por ser tan íntimas. Otros referían que el orden y la lógica de los ítems eran aceptables. Unos jóvenes mencionaron la facilidad que tuvieron al contestar esta encuesta ya que por lo regular es fastidioso para ellos escribir y llenar incisos por lo que una prueba como esta que fue enviada y contestada virtualmente fue innovador e interesante, además de los colores e imágenes que presentaba dicho Instrumento origino curiosidad para contestarla y saber de qué se trataba. En general en el ejercicio otorgo aceptación

por parte de los adolescentes refiriendo facilidad para contestar una Encuesta de tal diseño e innovación; es una opción viable reducir los ítems, pero no necesariamente es una cuestión que preocupe. Las instrucciones para otorgar un valor a las respuestas fueron claras y concisas.

Con los resultados obtenidos en la prueba piloto y atendiendo a las observaciones que generaron los cuatro jueces que validaron el instrumento se modificaron la redacción de algunos reactivos, se revisó ortografía y se redujo el número de ítems de 60 totales a 38 reales puesto que no perseguía completamente la medición de la Competencia Elige y practica estilos de vida saludable.

Respecto a los resultados obtenidos en esta primera aplicación en el grupo 3º “A” del (BINE) del estado de Puebla, arrojan que los hábitos y prácticas de los estilos saludables de estos jóvenes tienen un profundo cuidado respecto a su Actividad física, Prácticas de consumo, Gestiones de alarma y las comunicaciones Interpersonales refiriéndolas como equilibradas. Sorprende el cuidado sustancial que le dan a su cuerpo y mente, y tal parece que no existe algún tipo de crisis que pudiera desviar a una posible mala práctica posteriormente en sus vidas.

La aplicación del segundo instrumento Cuestionario “Estilos de vida saludable” se pudo concretar con la participación de 30 estudiantes los cuales mediante una reunión agendada y validada se acordó la cita específica para que los alumnos pertenecientes al mismo plantel fueran participes en la investigación, conforme a un horario específico y por medio de la plataforma Zoom. Los adolescentes participantes son de ambos sexos, del turno matutino en edades entre 15 y 18 años.

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS Y RESULTADOS**

No solo es una tarea ardua para todo docente que exponga y promueva las competencias en el nivel medio superior, sino detallar el significado de su contenido para su aplicación a los estudiantes es la clave principal ya que con esto sea posible comprender la relación con otras asignaturas relacionadas para el cuidado de la vida. Ahora en tiempos críticos donde la sociedad mundial sobrevive ante la pandemia por el virus COVID-19 la prioridad cambia a proteger en primera instancia la vida propia y de nuestra familia, salvaguardarla para los más predispuestos como adultos mayores, embarazadas, niños menores de 12 años recién nacidos y prematuros, personas con VIH-SIDA, gente con obesidad y personas que padecen los efectos que provoca tener un índice de masa corporal elevado como: hipertensión, diabetes, dislipidemia, artrosis y enfermedades de la vesícula e hígado. Ahora más que nunca llegar a salud es un paso primordial para la población humana en cada etapa de vida y en cada tipo de aprendizaje (la física, la emocional, la mental y la espiritual) que conforma el diagrama de la educación para cualquier género de nuestra especie.

En este capítulo se exhiben los resultados derivados de la aplicación del instrumento a los sujetos que forman parte de la investigación para medir a la Competencia Genérica número 3 Elige y practica estilos de vida saludable

#### 4.1 Datos de identificación

Para comprender el proceso de elaboración de esta investigación se solicitó la colaboración de la directora del Bachillerato Bivalente Tecnológico Militarizado Cad. Vicente Suarez Ferrer, la Maestra Verónica Bello Rico la cual mediante una reunión atendida y validada se acordó la cita para los alumnos pertenecientes del mismo plantel los cuales participaron en la investigación en un horario específico por medio de la plataforma Zoom. Los adolescentes participantes son de ambos sexos, del turno matutino en edades entre 15 y 18 años.

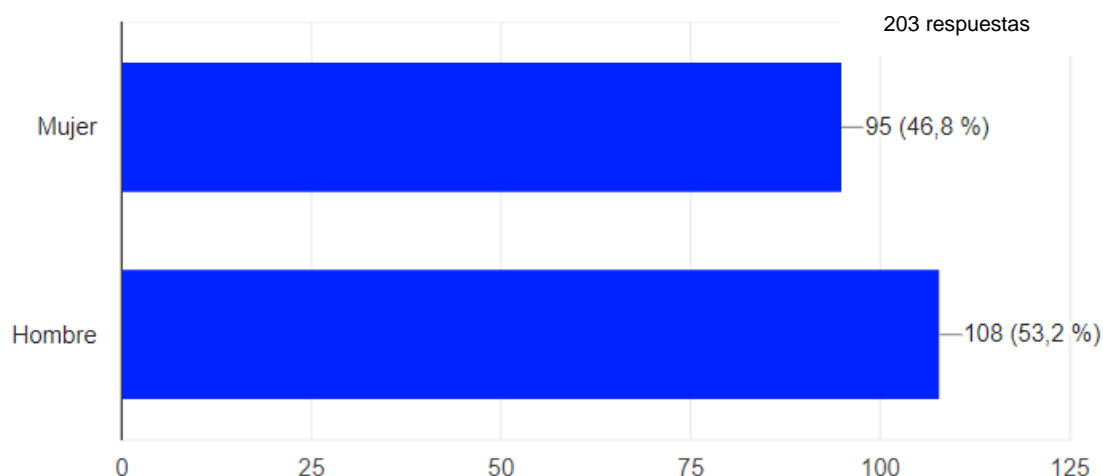
En primera instancia se solicitó la participación de los grupos de primer y segundo año del grupo “A” para la aplicación del instrumento con la duración aproximada de 20 minutos, continuadamente al término de la aplicación de dichos instrumentos se requirió la participación del grupo “B” y “C”. Se tomará en cuenta a los estudiantes que serán partícipes de la investigación verificando que cumplan con los requisitos de inclusión. Se presentó de manera general ante los grupos la presentación del consentimiento informado, además de explicación de los objetivos, el nombre del trabajo de tesis, así como los riesgos y beneficios. Posteriormente se otorgó el instrumento “Estilos de vida saludable” conformado por 38 ítems para el auto relleno, haciendo énfasis del anonimato de las respuestas. Se indicó durante el relleno el permiso para no continuar o la suspensión de este.

**Población de los estudiantes participantes en esta investigación**

<b>GENERACIÓN</b>	<b>GRUPO</b>	<b>HOMBRES</b>	<b>MUJERES</b>	<b>TOTAL</b>
2019-2021	1º “A”, “B”, “C”	54	51	<b>203</b>
	2º “A”, “B”, “C”	54	44	
		<b>108</b>	<b>95</b>	

## Gráficos de los Datos de Identificación del Estudiante

Gráfica 1. Sexo



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

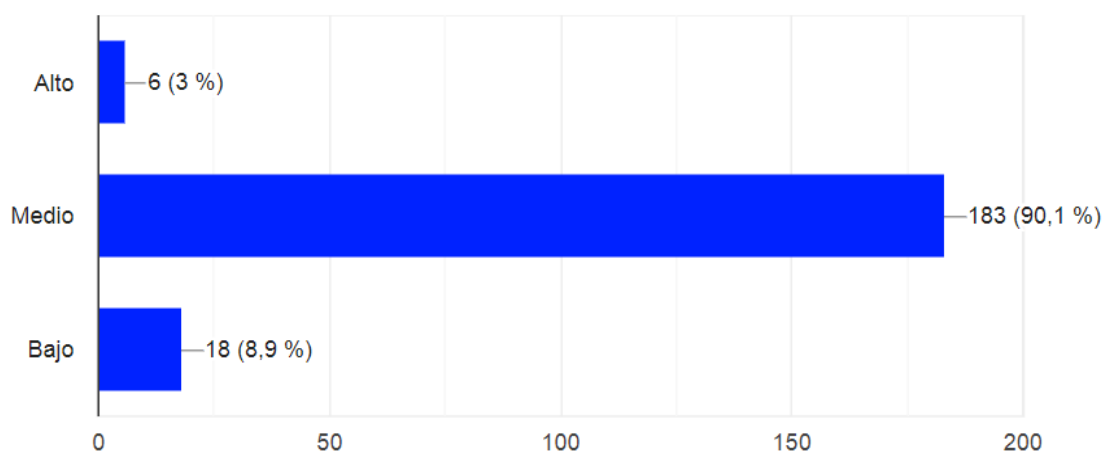
Los datos arrojados para establecer la cantidad de hombres y mujeres que mencionan desenvolver sus estudios en un bachillerato Bivalente Militarizado en el que se muestra que los 203 participantes totales 95 alumnos (46.8%) son mujeres y 108 el (53.2%) son hombres (véase gráfico 1).

Con los resultados anteriores se puede identificar que los alumnos con mayor incidencia en un Bachillerato Bivalente Tecnológico Militarizado son los alumnos de sexo masculino esto debido a que aún prevalece una esfera de cultura arraigada en la cual el hombre tiene las características mentales y fisiológicas elementales para desempeñar un papel en la milicia, enmarcando una y otra vez líneas muy restringidas en la psicología social de género, las creencias y los valores (Ben, 1974, pág. 57).

Es importante mencionar que el alumno que está interesado en ejercer un bachillerato Bivalente Tecnológico Militarizado en tiempos actuales refleja el compromiso por desenvolver una disciplina para la vida dejando atrás el género y

el sexo que catalogan ciertas actividades militares, ahora como se observan en los resultados más mujeres están más motivadas a permanecer a la par de sus compañeros varones no solo para ejercer una carrera táctica militar si no para ejecutar un rol como líderes a futuro.

## Gráfica 2. Nivel socioeconómico



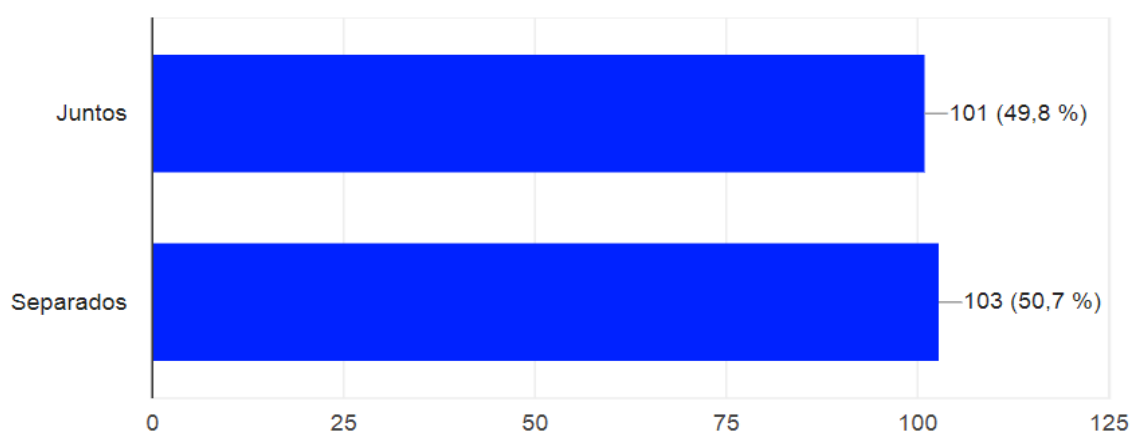
Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

El nivel socioeconómico de los 203 alumnos pertenece a un nivel Medio con 183 de los participantes (90.1%), 18 participantes mencionaron que pertenecen al nivel Bajo con (8.9%) y seis solamente refirieron ser de un nivel socioeconómico Alto con (3.0%), (véase gráfica 2).

Con los resultados anteriores se muestra que los alumnos pertenecientes a un bachillerato Bivalente Tecnológico Militarizado pertenece a un nivel socioeconómico medio, esto refleja varias razones por las que el alumno elige este tipo de bachiller y uno de ellos es por el interés a desenvolver aptitudes físicas, académicas y profesionales en la persona de manera disciplinada y con éxito a futuro además por consiguiente adquirir un beneficio de oportunidades laborales y económicas que satisfagan su vida adulta de manera segura (Jiménez, 1990, pág. 113).

Cabe destacar que los alumnos con nivel socioeconómico medio que eligen este tipo de plantel no solo son porque puedan financiar esta institución si no por la popular expectativa que obtiene el adolescente para mejorar y ampliar sus actitudes y aptitudes y perfeccionar de manera eficiente sus conductas y valores con el fin de transformarse a un adulto adaptable a la sociedad.

### Gráfica 3. Estado civil actual de los padres



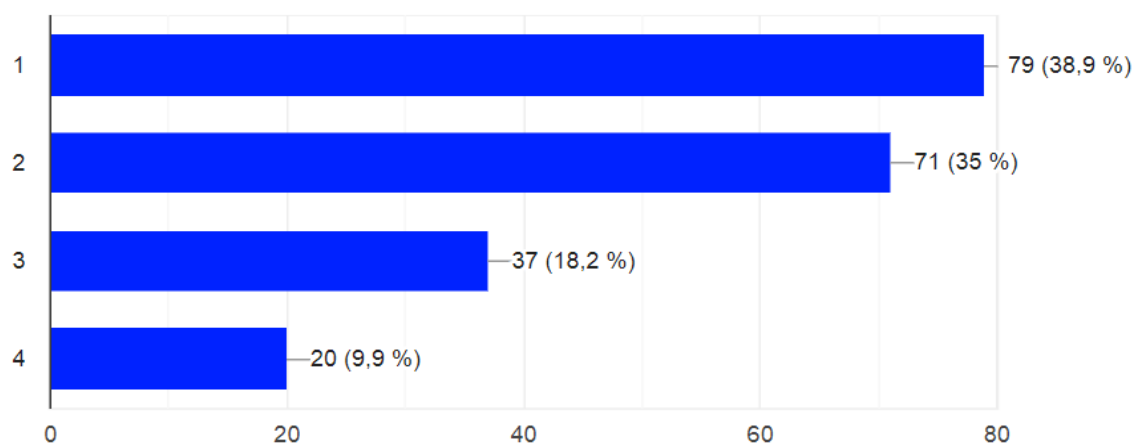
Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

Los 203 alumnos refieren que el (49.8%) de los estudiantes en este caso 101 continúan juntos y 103 (50.7%) participantes sus padres están separados (véase gráfico 3). Con los resultados anteriores se muestra que la incidencia más popular referente al estado civil de los padres de los alumnos pertenecientes al bachillerato es el estado de separación que comúnmente a lo largo de los años no solo es un nivel prioritario en la sociedad actual si no que va incrementado a lo largo de los años. Esto derivado a varias razones que la sociedad ha impartido lo cual ha formado un blanco vulnerable a la pareja y dudar en la idea para permanecer y luchar juntos a pesar de las diferencias (Instituto Nacional de Estadista, 2019)

Cabe señalar que los padres comúnmente toman la decisión de separarse cuando los hijos derivados de ese matrimonio aún son pequeños o están en la etapa de la

adolescencia ya que refieren evitar un mayor daño psicológico al menor, lo cual esta erróneamente pensado. Sin embargo, los datos que son señalados en la gráfica refieren una medida equitativa entre el estado matrimonial de los padres de estos alumnos.

#### Gráfica 4. Número de Hermanos



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En esta gráfica se representa el número de hermanos de los 203 alumnos que llenaron la encuesta, de los cuales 79 (38.9%) mencionan tienen solo un hermano, 71 (35%) tienen dos hermanos, 37 (18.2%) tienen tres hermanos y 20 alumnos (9.9%) tiene cuatro hermanos en la familia (véase gráfico 4).

Con los resultados anteriores se puede establecer que los adolescentes inscritos en esta institución Bivalente Militarizada tienen solamente un hermano el cual es un dato importante para establecer que el joven que inspira una carrera militarizada tiende a tener mayor motivación por emprender en la vida, poseen capacidades de resistencia, una mayor capacidad de adaptación a un entorno y a situaciones difíciles, específicamente en la edad preescolar hasta la adolescencia se presenta

un mayor puntaje de inteligencia el cual se refleja en la obtención de mejores resultados académicos (Stanley, 2019)

Es importante mencionar que la elección de permanecer en un bachillerato militarizado es derivada no sólo del número de hermanos que tiene el alumno si no por el conjunto sobre las características únicas que presentan en la edad de la adolescencia y el número de hermanos la cual está inmersa en un alumno de bachiller.

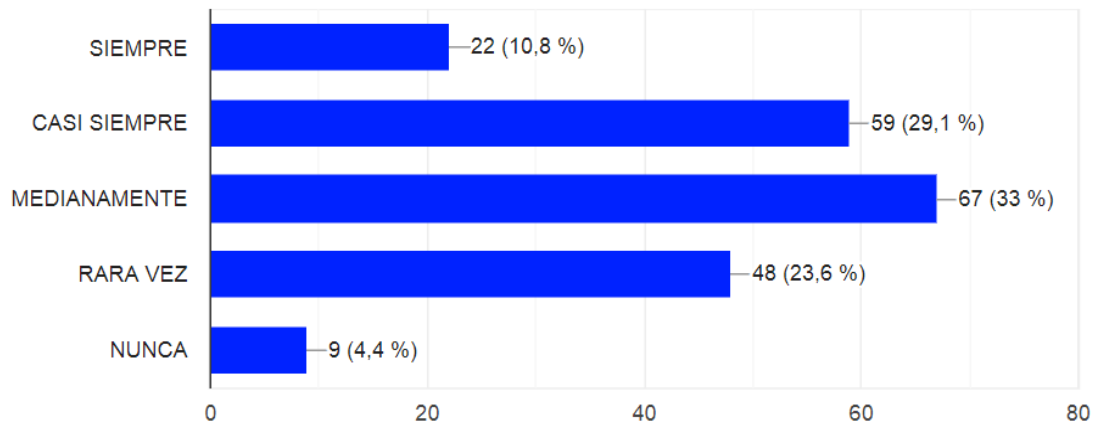
#### **4.2 Variable Actividad Física**

En la gráfica número 5 se puede observar la variable “Actividad física” conformada por los reactivos 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 y por los indicadores de “Intensidad” conformado por los reactivos 1. Realizo deportes vigorosos (levantamiento de pesas, ejercicios aeróbicos, natación, futbol, voleibol, baloncesto) y el 2. Realizo deportes moderados (bailar, paseo en bicicleta, tareas domésticas, caminatas). El siguiente indicador perteneciente a esta variable es “Frecuencia” constituido por los reactivos 3. Realizo 5 días a la semana actividad física vigorosa y el reactivo 4. Realiza 5 días a la semana de actividad física moderada. El indicador siguiente es “Duración” establecido en los reactivos 5. Hago 30 minutos al día de actividad física vigorosa y el número 6. Hago 30 minutos de actividad física moderada. El indicador siguiente corresponde al “Interés” por el cual el joven realiza actividad física y es establecido en el reactivo número 7. Suelo hacer ejercicio solo. Y por último el indicador “Motivo” conformado por el reactivo 8. Realizo ejercicio porque disfruto hacerlo.

En los subsiguientes gráficos se exponen los efectos obtenidos específicos referentes a la variable “Actividad física”

## Gráfica 5. Pregunta

### 1. Realizo deportes vigorosos (levantamiento de pesas, ejercicios aeróbicos, natación, fútbol, voleibol, baloncesto)



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En esta gráfica podemos observar que la Escala Medianamente con 67 (33%) participantes refieren que realizan deportes vigorosos como: levantamiento de pesas, ejercicios aeróbicos, natación, fútbol, voleibol, baloncesto), mientras que la Escala Nunca solo nueve participantes (4.4%) realiza deporte vigoroso. A comparación de los 22 alumnos (10.8%) refieren que Siempre realizan estos deportes.

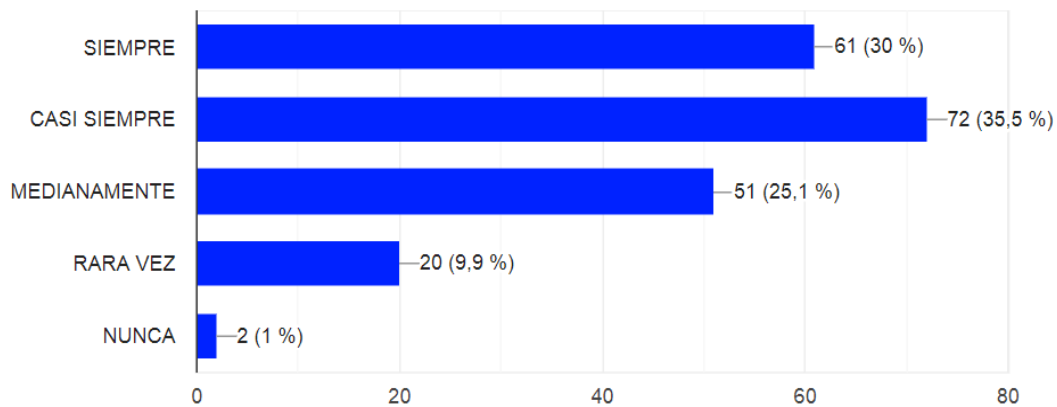
Con los resultados anteriores podemos identificar que los estudiantes prefieren realizar una actividad física vigorosa esto en relación con un estudio el cual menciona que al pertenecer a una etapa donde los niveles de progesterona y testosterona en adolescentes sean hombres o mujeres presentan niveles altos los cuales incurren en la mayor elevación de excitación, energía y fuerza (Reeves, 2014) es por ello que se generan mayor atracción a las actividades con mayor demanda de energía y fuerza como levantamiento de pesas, fútbol, natación, aerobics, etc.). Por otro lado, se ha señalado que los hombres y mujeres presentan otro tipo de motivación al realizar actividad vigorosa y éstos pueden ser por motivos externos como el hecho de controlar su peso, la apariencia física o moda social.

Mientras que los motivos internos están relacionados con la condición física o el disfrute por realizar actividad física (Práxedes, 2016)

Ante esto se puede mantener la motivación por la cual los jóvenes pertenecientes a un bachillerato militarizado optan por realizar ejercicio más vigoroso pues este mecanismo los mantendrá más aptos para su propósito que es mantener una buena condición física en el campo de batalla.

### Grafica 6. Pregunta

#### 2. Realizo deportes moderados (bailar, paseo en bicicleta, tareas domésticas, caminatas)



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En la gráfica podemos observar que 72 (35.5%) participantes menciona que Casi Siempre realiza deportes moderados como: bailar, pasear con bicicleta, realiza tareas domésticas y caminatas; mientras que con solo dos alumnos (1%) Nunca las ejerce.

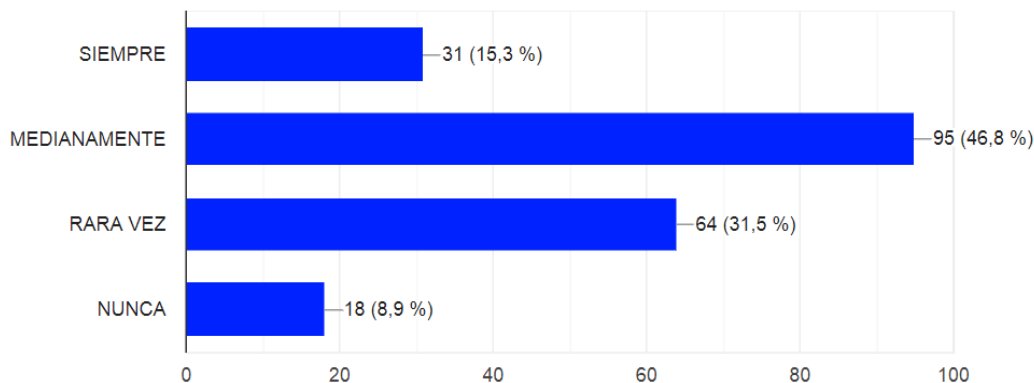
Los resultados mencionados presentan relación con el estudio realizado en personas jóvenes donde indica que la mayoría de los adolescentes realizan actividades moderadas debido a la practicidad y comodidad de la actividad ya que a pesar de tener un nivel alto de energía debido a las sustancias químicas que

secreta su cuerpo en la adolescencia ellos están cómodos para ejercitarse con caminatas tranquilas al aire libre, bailar en un evento, o el quehacer del hogar, puesto que es habitual que se generen estas actividades comúnmente durante su vida cotidiana (Álva, 2019)

Al concretar estas indagaciones podemos concluir que para el alumno de este plantel es común realizar actividad física moderada ya que no solo es parte de su vida diaria si no que es algo fundamental que debe realizar un estudiante inscrito en un plantel militarizado puesto que no es correcto permanecer inerte, sedentario o estático ya que este comportamiento no se adecua las características de un futuro soldado militar.

### Grafica 7. Pregunta

#### 3. Realizo 5 días a la semana actividad física vigorosa



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

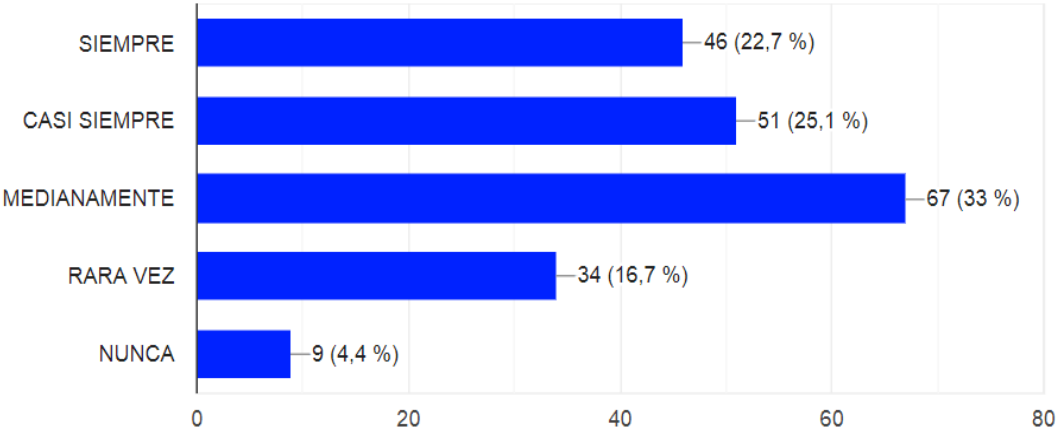
La gráfica representa que un 8.9% que representa a 18 participantes nunca realiza cinco días a la semana actividad vigorosa, mientras que 31 alumnos (15.3%) refiere que Siempre y Rara vez 18 alumnos la realizan con (8.9%).

Los resultados anteriores concuerdan con las investigaciones realizadas con respecto a la frecuencia en la que se realiza la actividad física vigorosa ya que la mayoría de los jóvenes prefieren realizar esta actividad frecuentemente por el resultado que este generara si se logra habitualmente por lo regular el resultado es obtener una buena resistencia física, los cambios físicos que genera como el aumento de masa muscular, eliminación de grasa y moldeamiento de músculos. (Rojas, 2010)

Se está de acuerdo con los datos obtenidos en la gráfica anterior y los elementos bibliográficos que los adolescentes principalmente en este plantel militarizado prefiere realizar actividad vigorosa frecuentemente por el resultado de la resistencia física que un soldado debe de tener para poder ingresar al colegio militar ya que en esta parte un militar debe de mantener esta característica no solo por salud si no por el atributo elemental que el colegio mantiene como especial para ser un buen soldado y desenvolverse con seguridad en el ámbito de una batalla que dependerá de su consistencia en vida.

**Grafica 8. Pregunta**

**4. Realiza 5 días a la semana de actividad física moderada**



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

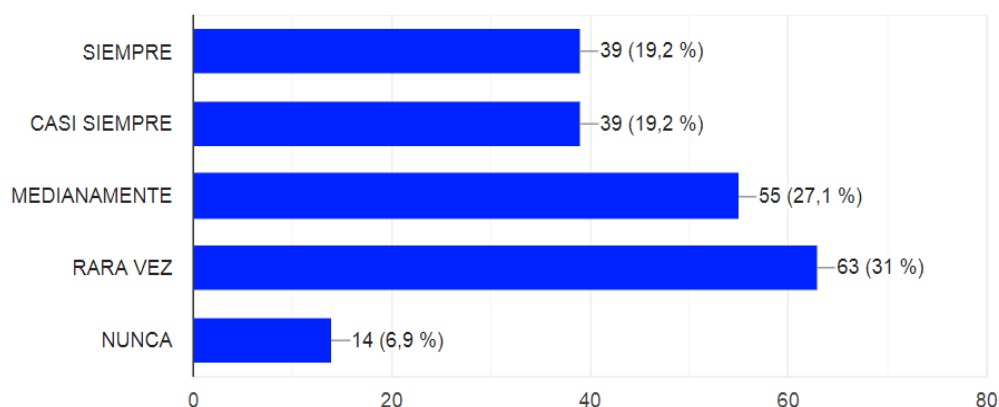
Nueve alumnos (4.4%) refiere que Nunca ha realizado 5 días a la semana actividad física moderada, pero 67 (33%) participantes menciona que Medianamente lo hace, mientras que 51 (25.1%) alumnos mencionan que Casi Siempre.

Los resultados mencionados representan una relación con la información encontrada en bibliografías en la cual se menciona que la mayoría de los adolescentes practican actividad física comúnmente porque su vida cotidiana los orilla a realizarla, es común que un adolescente este activo, ya sea mientras camina y se traslade a la escuela o a un lugar en particular realiza ejercicio moderado, las convivencias sociales son comunes en los jóvenes por lo que regularmente salen a bailar, ir de compras, pasear por el parque, etc. Todas estas actividades se realizar en la vida diaria puesto que un adolescente sano suele realizarlas.

En comparación con la información obtenida los estudiantes de este plantel muestran que es básico la realización de actividades moderadas ya que un cadete no puede permanecer sin realizar una actividad, no es aceptable permanecer sedentarios puesto que los muslos se atrofian y es más difícil salir de esta zona de confort cuando se está realizando una serie de actividades físicas vigorosas dentro del plantel.

## Gráfica 9. Pregunta

### 5. Hago 30 minutos al día de actividad física vigorosa



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

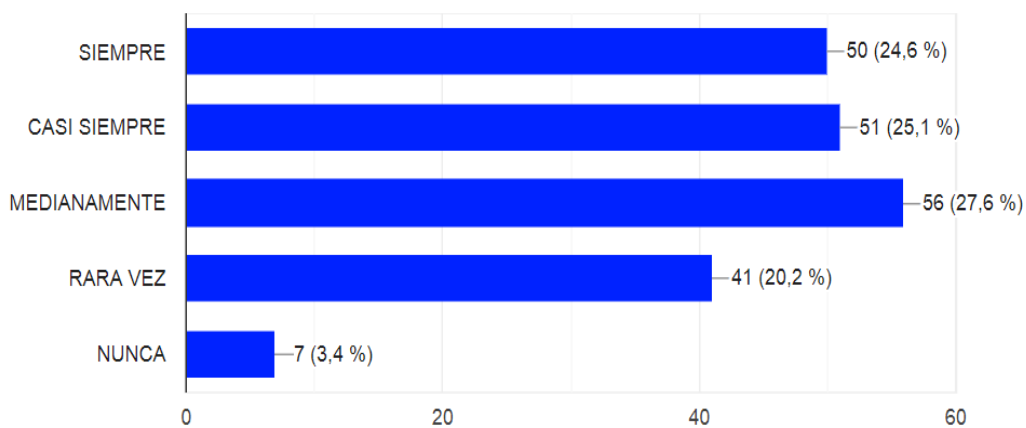
En la siguiente gráfica representa que 14 (6.9%) alumnos Nunca han realizado actividad vigorosa durante 30 minutos, mientras que 63 (31%) Rara vez la realiza durante ese tiempo. Pero existe un empate en el que Siempre 39 alumnos y Casi Siempre igual 39 (19.2%) realizan 30 minutos al menos.

Se puede puntualizar que todo adolescente es diferente y éste mantiene ciertos niveles de energía en su organismo y de motivación esto es otorgado por la edad del individuo, el sexo, la familia, la sociedad, los amigos y el compromiso que se tiene por mantenerse saludable (Mackenzie, 2007)

Al observar esta información con relación a los alumnos de este plantel militarizado es sustancial que un cadete debe estar activo para adaptarse a las rigurosidades de un ambiente hostil como es una guerra. A comparación con los alumnos que no realizan estas actividades se puede tener la opción que son el porcentaje que realiza actividades moderadas en lugar que la vigorosa o simplemente no tienen ni la motivación ni deseo ni el compromiso por estar en este plantel que rige cierto reglamento de estar siempre activo o también el hecho de no tener interés en su salud.

### Gráfica 10. Pregunta

#### 6. Hago 30 minutos de actividad física moderada



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Perez y realizado mediante Formularios Google Surveys

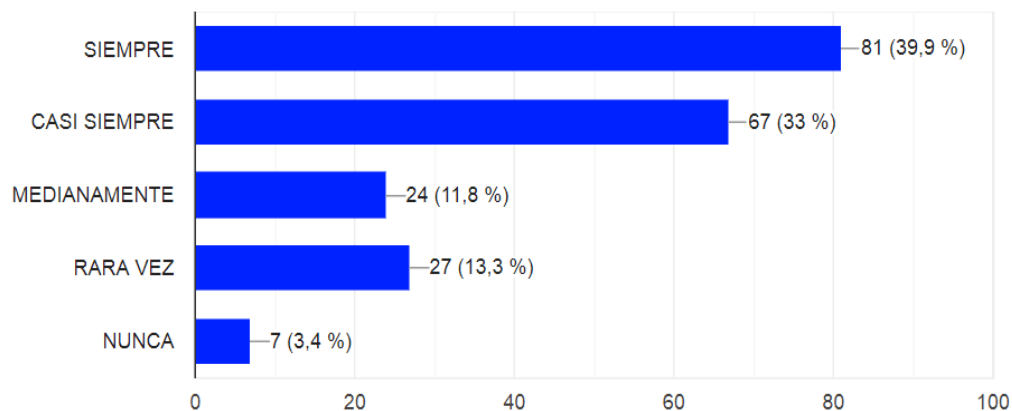
La gráfica número 10 representa a los alumnos que realizan 30 minutos de actividad física moderada de la cual existe un empate con 50 (24.6%) estudiantes los cuales afirman que Siempre y Casi siempre la ejecutan mientras que solo siete participantes con el 3.4% jamás la ha realizado. Pero existe un alto número de jóvenes que Medianamente afirma (27.6%) en este caso 56 realiza 30 minutos al menos.

Estos datos concuerdan con las investigaciones indagadas ya que es normal y fundamental que un adolescente este en constante actividad y más si se refiere a una actividad moderada la cual está en nuestro día a día, desde limpiar su cuerpo, lavar su ropa, caminar con amigos en el parque, hasta bailar en las fiestas, en cada una de las actividades existe un gasto de energía que mantiene moderadamente órganos y músculos óptimos para un buen rendimiento físico y fisiológico (Oslav, 2013)

Los cadetes o alumnos del bachillerato militarizado Vicente Suarez Ferrer tiene claro el compromiso de mantenerse activos en su estancia estudiantil a comparación de otros estudiantes con una cantidad menor a diez son los que jamás realizan actividades moderadas a pesar de estar en un plantel militarizado donde existe cierto grado de exigencia para realizar actividades físicas y más si son moderadas. Aquí puede haber ciertas características que impidan no realizarlas como su preferencia por actividades más vigorosas, falta de compromiso con el plantel militar o con su salud, o simplemente el hecho de la falta de energía por ingerir un porcentaje bajo de nutrimentos sanos que implican en un buen rendimiento mental, físico y emocional.

## Gráfica 11. Pregunta

### 7. Suelo hacer ejercicio solo



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

Aquí se representa a los alumnos que realizan ejercicio solos y no acompañados con familiares o amigos que comúnmente se hace, de hecho 81 (39.9%) alumnos mencionan que Siempre, 67 (33%) Casi siempre, Rara vez 27 alumnos y solo siete (3.4%) alumnos Nunca lo hace.

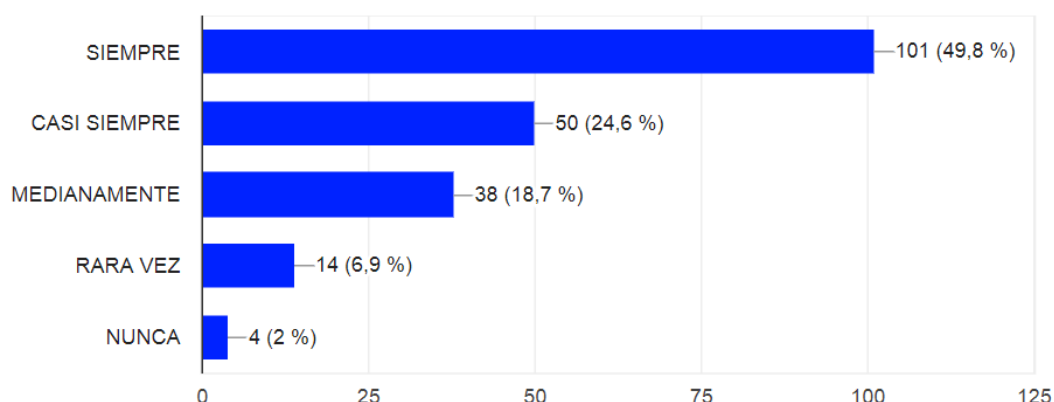
Con los datos anteriores se puede entablar una relación con lo mencionado en el artículo sobre la motivación en realizar ejercicio en los jóvenes ya que se señala que el adolescente prefiere hacer ejercicio solo por querer interpretar una independencia, desde eligiendo su horario hasta el deporte que quiere realizar (Salazar, 2018)

La independencia y autonomía de un cadete en servicio militar o un estudiante que debe de llevar cierto tipo de disciplina estando inscrito en un plantel de este calibre es elemental desarrollar estas capacidades necesarias para el campo de batalla. Es cierta forma un adolescente común refiere la compañía de un amigo para realizar actividad física ya sea a l aire libre o en espacios especiales como el gimnasio, esta práctica la vuelven más divertida y motivacional para lograr su objetivo, sin embargo,

un estudiante que tiene la visión de ingresar al colegio militar del estado de México suele ser individualista en ciertas actividades. Es por ello que la mayoría de estos adolescentes realizan la actividad física solos.

## Gráfica 12. Pregunta

### 8. Realizo ejercicio porque disfruto hacerlo



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En esta gráfica 101 alumnos refieren que Siempre (49.8%) realizan ejercicio porque disfrutan hacerlo, 50 (24.6%) Casi siempre lo hacen por este motivo. Pero cuatro alumnos (2%) Nunca lo han hecho.

La Organización de las Naciones Unidas afirmó que el 80% de los adolescentes a nivel mundial no realizan ningún tipo de actividad física diaria incluso el 78% de los hombres es sedentario frente a un 85% de las mujeres, esto es crítico y se debe analizar las razones de que ellas dejen el deporte antes que ellos (OMS, 2019)

Es interesante el dato ofrecido por la OMS ya que menciona que las mujeres son más sedentarias que los hombres y esto puede especularse por razones que conlleva el género y también la edad puesto que una mujer adulta cuenta con más razones para estar sedentaria, y una de ellas es la maternidad, o la falta de trabajo si se depende de un esposo. Pero con relación a una etapa en la que se habla de

un adolescente entre las edades de 11 y 15 años las circunstancias deberían ser al revés ya que la joven está más preocupada por su físico no solo por moda que delimita a estándares en tallas y peso sino también por la vanidad del género en cuestión ya que la apariencia es importante para atraer al sexo opuesto, además se incluye las inseguridades físicas del adolescente. Todo esto aumenta la necesidad de estar en un peso y talla aceptable y no básicamente pensando en salud. En esta investigación se muestra que el número más alto de estudiantes hombres y mujeres les gusta hacer ejercicio, en este caso se debería motivar a investigar las razones del porque lo disfrutan, analizar en ambos sexos quien lo realiza con frecuencia y las razones del porque lo hace. Hablando con estudiantes de un plantel militar el realizar ejercicio es fundamental para entrar a las fuerzas armadas por lo que su motivación principal es esa a primera instancia.

#### **4.3 Variable Hábitos de consumo**

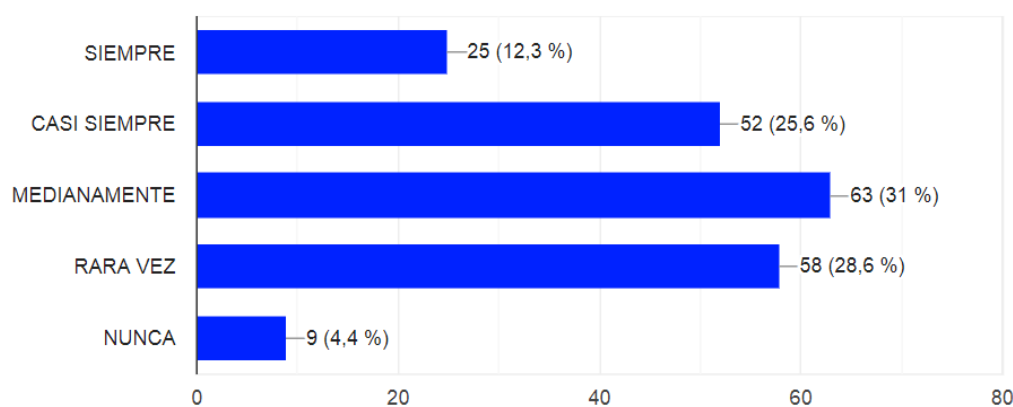
En la gráfica número 13 se puede observar la variable “Hábitos de consumo” conformada por los reactivos 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 ,17 ,18, 19 ,20, 21 y por los indicadores de “Consumo” conformados por lo reactivos 9. Consumo cinco porciones diarias de frutas, 10. Bebo cinco días a la semana refresco, 11. Ingiero dos litros de agua al día, 12. Incluyo en mi dieta diaria ensaladas, 13. Los siete días a la semana consumo algún tipo de carne como: pescado, res, puerco o pollo. 14 cada vez que como lo hago acompañado de tortillas. 15. Consumo al menos cinco días a la semana frituras (empaquetados).

En la gráfica número 20 se observa el indicador “Preferencia” establecido por los reactivos 16 Consumo comida rápida más de 3 días a la semana (hamburguesas, pizza, tacos callejeros, nachos, papas a la francesa). 17 consumo más de tres días a la semana (galletas, pasteles, repostería, pan de dulce). 18. Consumo al menos media taza de legumbres al día. 19. Durante el día integro en mi dieta variedad de nueces, cacahuates o almendras.20. Durante la semana integro a mi dieta productos lácteos (requesón, yogurt, crema). 21. Consumo golosinas (paletas, chocolate, caramelo, chicles) más de tres días a la semana.

En las siguientes gráficas se muestran los resultados obtenidos específicos de la variable “Hábitos de consumo”

### Gráfica 13. Pregunta

#### 9. Consumo 5 porciones diarias de frutas



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En la gráfica anterior representa que 63 (31%) de los alumnos Medianamente come 5 variedades de frutas al día. Mientras que nueve (4.4%) Nunca ha consumido esa cantidad, a diferencia de 25 alumnos que Siempre la consumen con un 12.3%.

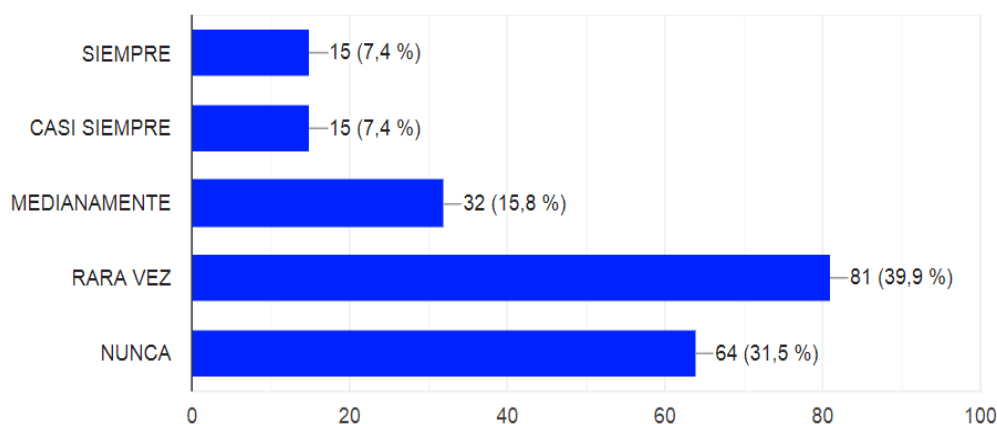
La Organización para la Alimentación y la Agricultura de las Naciones Unidas menciona que el consumo de hortalizas y frutas en los adolescentes es deficiente puesto que los jóvenes no son los que eligen, compran, ni cocinan sus alimentos ya que al ser un menor de edad comúnmente están bajo la tutela de un adulto sean padres u otro familiar que esté al tanto de su alimentación, es por ello que los padres no cuentan con instrucción de cómo, con y cuando se debe integrar en el menú del día cinco variedades de frutas en el plato del Bien comer (FAO, 2019). También se incluyen las razones económicas por la cual los padres no pueden acceder a variedad de frutas con calidad y comúnmente se limita a una o dos porciones o piezas de fruta, de hecho, esta pandemia ha logrado desempleo alarmante a la población mundialmente que incurre en la baja de ingresos monetarios a la familia

tradicional mientras que los alimentos de la canasta básica han incrementado. (FAO, 2021).

A comparación con los estudiantes de este plantel militarizado la mayoría consume cinco variedades al día de frutas y esto debido a que tanto los alumnos como los padres están al tanto de intervenir en una buena alimentación para el rendimiento exitoso de sus hijos en un bachillerato militarizado puesto que existe un compromiso para mantener salud en los adolescentes desde casa y para la escuela.

### Gráfica 14. Pregunta

#### 10. Bebo 5 días a la semana refresco



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

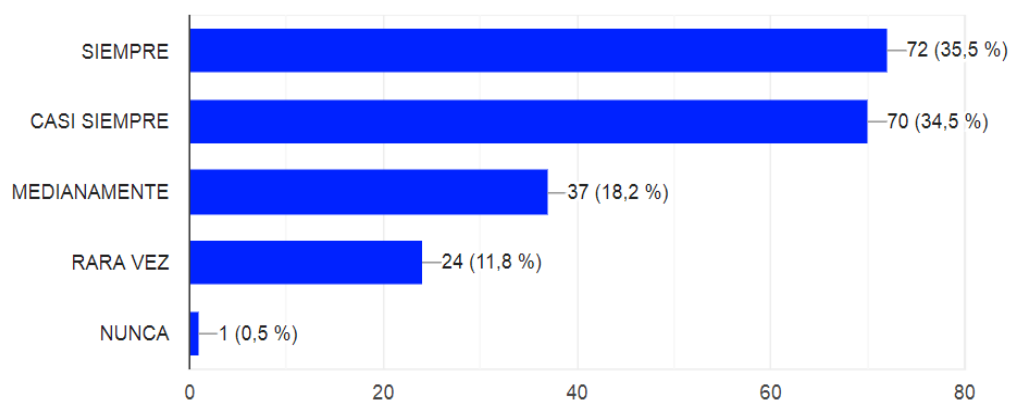
En la gráfica número 14 se representa a los alumnos que beben 5 días a la semana refresco y sorprendentemente 81 (39.9%) de ellos refieren que Rara vez lo han hecho mientras que 64 (31.5%) alumnos Nunca lo hacen; pero existe un empate en Siempre y Casi siempre de los alumnos consumen soda con 7.4% que representa a 15 alumnos ambos.

El consumo de bebidas de efervescentes en adolescentes mexicanos es adquirido en un 90% de ellos. Cada uno consume más de 750 ml diarios de refresco lo que conlleva a un mayor riesgo de obesidad y sobrepeso en ellos (Gutiérrez, 2010)

Estos resultados negativos recabados en los jóvenes mexicanos mencionan que es popular que consuman refresco diariamente y en un nivel de mililitros considerablemente sin embargo en la población de estudiantes de este plantel militar bebe rara vez refresco diariamente, llegado a esto se necesita más información recabada por los alumnos para conocer el por qué beben soda rara vez y en qué momento de su semana la consumen mayormente.

## Gráfica 15. Pregunta

### 11. Ingiere 2 litros de agua al día



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

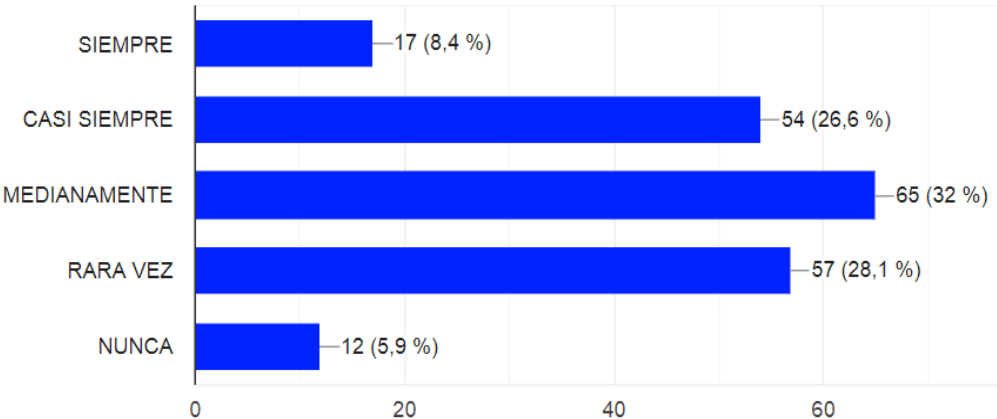
Los alumnos que beben 2 litros de agua al día representan Siempre (35.5%) con 72 y 24 alumnos Rara vez lo hace (11.8%), Casi siempre 70 de ellos (34.5%) y Nunca solo un alumno refirió que no lo hace.

De acuerdo con el Instituto de Salud Pública la ingesta de agua pura en adolescentes es crítica a nivel mundial ya que en esta etapa de vida los jóvenes prefieren consumir bebidas azucaradas, refrescos de cola y con gas e incluso bebidas alcohólicas y energizantes para hidratarse y preferentemente entre comidas y durante ellas. (Hernández, 2012)

De acuerdo con los datos mencionados claramente los jóvenes prefieren otro tipo de bebida que el agua natural, pero es importante indagar por qué esta selección de bebida, ya que existen varios factores para pasar por alto el agua que es un elemento básico para el organismo y más saludable. En comparación con el resto de los adolescentes de México los inscritos en un bachiller militar sus hábitos de consumo de agua natural es alto puesto, sería interesante investigar si existe un factor que motiva a consumirla ya sea por salud, por costumbre, por la eficacia de satisfacer la sed, por sabor o por patrones familiares, etc.

**Gráfica 16. Pregunta**

**12. Incluyo en mi dieta diaria ensaladas**



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

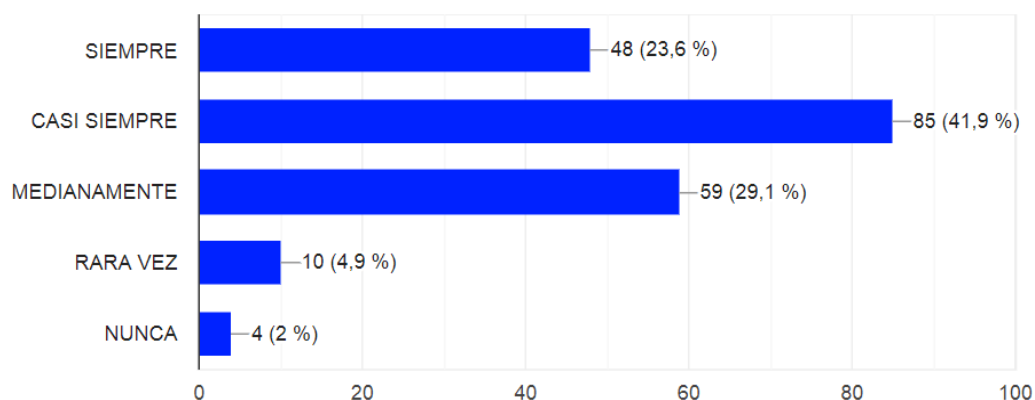
De los 203 participantes 17 (8.4%) Siempre ha incluido ensaladas, 65 de ellos (32%) Medianamente lo hace, 57 (28.1%) Rara vez, pero 12 (5.9%) de ellos Nunca ha hecho.

El consumo de ensaladas junto con una comida es importante para la vida saludable de un joven puesto que, si se lleva una alimentación variada, saludable y de calidad en los alimentos es comprobable que en un futuro los adolescentes ya en una etapa

adulta opten por llevarla en su vida diaria y posteriormente en el grupo social que lo rodea, amigos, hijos, conyugues, etc. (Valle, 2015), Los jóvenes que han participado en esta investigación mencionan que siempre han incluido ensaladas en su menú diario, pero no se sabe si en colaciones, acompañados de otros alimentos o por qué las incluyen. Sin embargo, ponemos a la hipótesis que las consumen por el hecho de que sus padres o tutores son los que están encargados de su alimentación diaria por lo que ellos son los principales acreedores para integrarla a su menú del joven más que por elección de ellos mismos.

### Gráfica 17. Pregunta

#### 13. Los 7 días a la semana consumo algún tipo de carne como pescado, res, puerco, pollo.



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

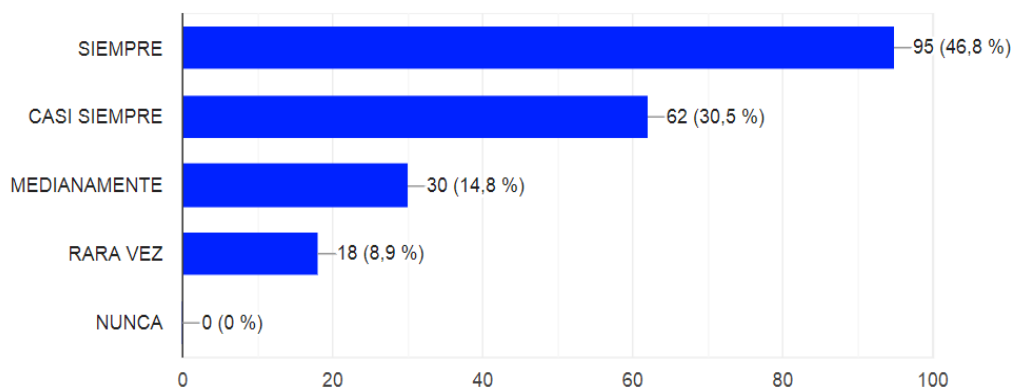
Los alumnos que consumen los siete días de la semana carne 85 (41.9%) de ellos Casi Siempre lo hace y 48 alumnos (23.6%) Siempre ha consumido, mientras que cuatro alumnos Nunca lo han hecho.

Indagaciones han mencionado que la variedad de los tipos de carne existentes son una fuente proteica saludable pero actualmente la carne no es solo una buena fuente de energía si no las legumbres, hortalizas, semillas y nueces son alimentos más poderosos en cuanto a un porcentaje mayor de proteína junto con verdura y vegetales. Esta dieta que elimina por completo la carne y productos lácteos es

llamada Macrobiótica y tiene muy buenos resultados en comparación si se lleva una dieta con carne. Incluso en estudios comprobados la anatomía humana no está diseñada para consumir carne, en primera la dentadura humana no tiene las características necesarias para triturar carne si no está especialmente conformada por molares que “muelen” y trituran fácilmente los vegetales y frutas, la masticación no es de buena calidad si se trata de carne es por eso que comúnmente se menciona que se debe masticar lento y por un largo periodo de tiempo. Además el estómago no está capacitado para degradar los componentes de la carne de hecho suele pasar un largo tiempo para que la carne pueda hacer digestión y poder absorber los nutrientes necesarios y por ultimo al ser carne muerta de un animal los “nutrientes” o aportación de energía en ella es casi nulo de hecho solo contiene nutrientes de mala calidad y en muy bajo porcentaje además acelera en proceso de oxidación de melanina en las células especialmente en órganos blandos de nuestro organismo y acelera el envejecimiento de la piel y la obscurece por medio de los melanocitos.

### Gráfica 18. Pregunta

#### 14. Cada vez que como lo hago acompañado de tortillas



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

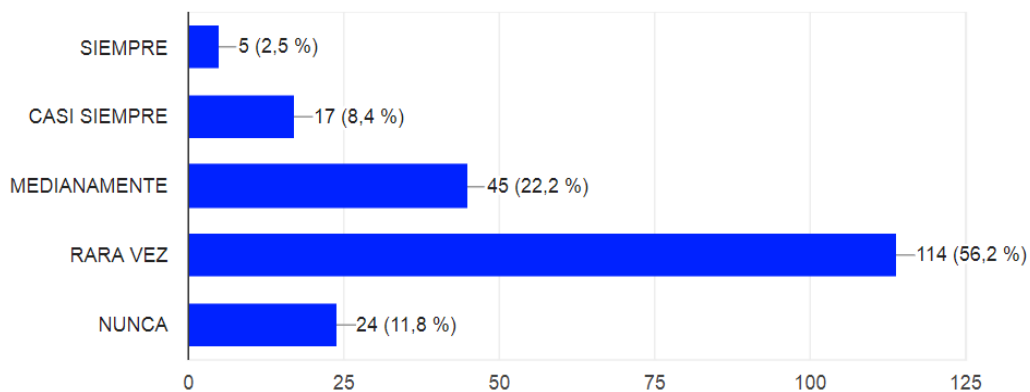
En esta gráfica 95 (46.8%) alumnos Siempre come acompañado de tortillas mientras que el 8.9% que representa a 18 alumnos Rara vez, a su vez 30 de ellos (14.8%) Medianamente lo hace.

Información encontrada muestra que la ingesta de tortilla debe ser minuciosamente controlada en la dieta diaria de una persona más si esta esta obesa o tiene patologías referentes a leucemia, cáncer de mama, estomago, riñón e incluso mieloma múltiple debido a que la tortilla contiene un alto contenido de calcio en su elaboración (Herrera, 2018)

Los adolescentes de este bachillerato militar mencionan que la mayoría de ellos consume tortilla acompañada de la comida diaria lo que hace alarmante para su salud en un futuro puesto que puede desencadenar las enfermedades antes mencionadas disminuyendo su salud a largo plazo.

### Gráfica 19. Pregunta

#### 15. Consumo al menos 5 días de la semana frituras (empaquetados)



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

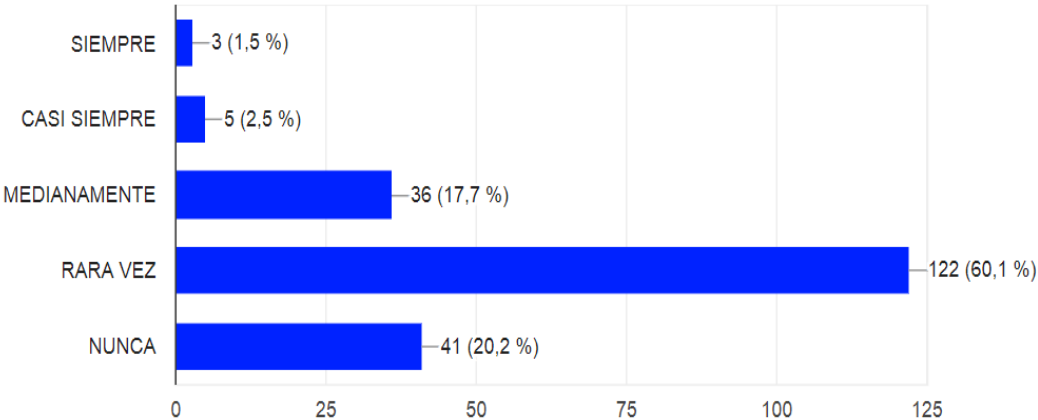
Esta gráfica menciona que 114 (56.2%) participantes Rara vez come frituras por 5 días, mientras que 24 (11.8%) de ellos afirma que Nunca lo ha hecho, pero cinco alumnos refieren que Siempre lo hace.

Un 91% de los adolescentes en México consume un 24% de frituras en variedad que compone su alimentación diaria. Es preferentemente porque complementan su comida con ellas, porque no llevan lunch, por su sabor adictivo, porque su tutor o padre de familia les permite consumir como un premio (Valle. 2015)

Los estudiantes pertenecientes a esta investigación mencionan en gran mayoría que rara vez consume frituras, algo sorprendente porque indagaciones tanto internacionales como nacionales muestran lo contrario, es posible que una característica que haya modificado el resultado sea porque pertenecen a un plantel militar donde la ingesta de estos alimentos no está permitida en la cooperativa de la escuela, esto para fomentar una buena alimentación diaria en los jóvenes futuros soldados.

**Gráfica 20. Pregunta**

**16. Consumo comida rápida más de 3 días a la semana (hamburguesas, hot dogs, pizza, tacos callejeros, nachos, papas a la francesa)**



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

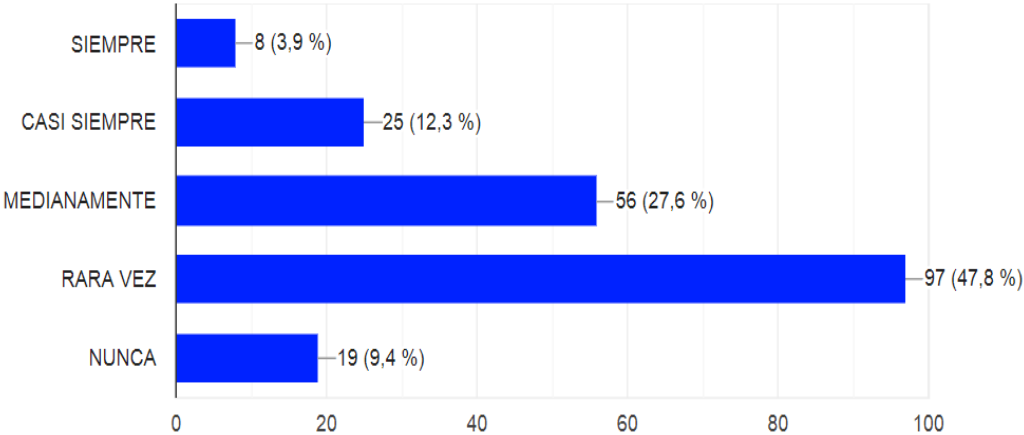
Esta gráfica menciona que 122 (60.1%) de los jóvenes Rara vez consume comida rápida más de 3 días, mientras que 41 (20.2%) de ellos Nunca lo ha hecho, 5 (2.5%) Casi siempre y tres (1.5%) de ellos Siempre.

El 73% de los jóvenes adolescentes consume comida rápida todos los días y esto mencionado en un estudio realza la necesidad de adoptar medidas inmediatas a encaminar una dieta más saludable ya que si no se enseña ni se aprende ahora en una etapa crucial de cambios jamás lo harán después en otras etapas de la vida (Santos, 2008)

Los jóvenes en este bachillerato comentan que rara vez consume este tipo de comida más sorprende el hecho que 2.5% nunca lo ha hecho, esto es un dato positivo puesto que se debe acentuar que la enseñanza para llevar una dieta más saludable en este grupo de estudiantes va en el camino correcto.

**Gráfica 21. Pregunta**

**17. Consumo más de 3 días a la semana (galletas, pasteles, repostería o pan de dulce)**



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

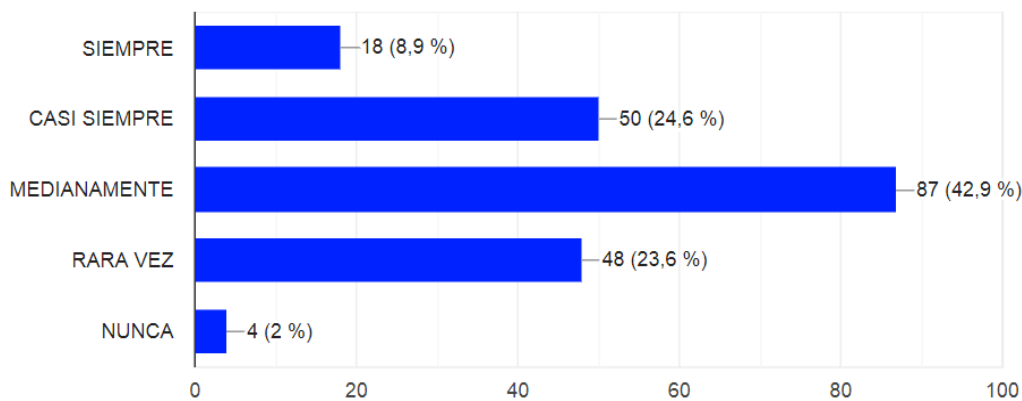
Aquí en esta gráfica se menciona que ocho (3.9%) alumnos siempre consumen galletas, pasteles, repostería o pan de dulce más de 3 días a la semana, rara vez con 97 alumnos (47.8%). Pero 19 dicen que Nunca lo han hecho y 25 (12.3%) Casi siempre consume. La población adolescente a nivel mundial es el grupo con mayor ingesta de total de azúcares (OMS, 2018). Esto debido a que el contenido de los

alimentos con calorías vacías vuelve adictos al consumidor ya que estos están constituidos por adictivos, colorantes, grasas y claro altas cantidades de azúcar.

Los datos obtenidos son difíciles de razonar ya que es muy común como menciona la OMS que los adolescentes estén constantemente alimentándose de productos de repostería de hecho ya sea en fiestas, reuniones familiares o en la escuela y sus alrededores esta tentación está latente. Los datos son que 19 de ellos nunca ha consumido más de tres días estos productos, pero el 97 menciona que rara vez, esto pone a pensar a la investigadora si es que estos adolescentes de verdad están comprometidos a ingerir alimentos saludables evitando los alimentos chatarra o que influye demasiado la implicación que conlleva a un soldado militar llevar un correcto régimen alimenticio evitando los productos con calorías vacías y dañinos a la salud.

## Gráfica 22.

### 18. Consumo al menos media taza de legumbre al día



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En esta gráfica se presenta el consumo de legumbres al día por lo que 87 (42.9%) estudiantes menciona que Medianamente las consumen, 18 alumnos Siempre las consume y cuatro de ellos (2%) Nunca.

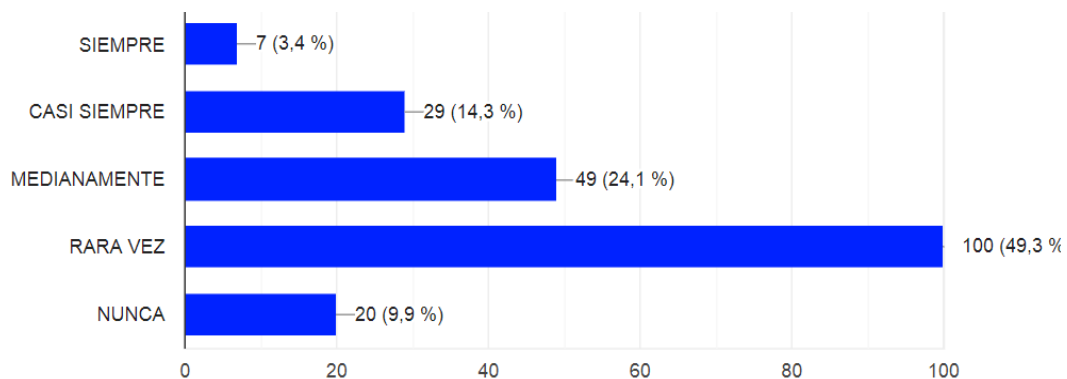
Las nuevas generaciones traen consigo una serie de actos a veces más negativos que positivos. En este caso la ingesta de legumbres en jóvenes es uno de ellos, ya que consumen ahora 12.1 gramos a comparación de los 41 gramos que se comía

en décadas pasadas. Ha empobrecido también la variedad de legumbres en el menú diario de los adolescentes (Montero, 2019)

Los alumnos del bachillerato militar Cad. Vicente Suarez Ferrer menciona que el 87 de los encuestados siempre las consume en su vida diaria esto prevalece como una cifra alta para el bien de los jóvenes, pero debeos pensar que la alimentación de éstos depende de sus padres ya que ellos son los que compran y prearan los alimentos del menú diario.

### Gráfica 23. Pregunta

#### 19. Durante el día integro a mi dieta variedad de nueces, cacahuates o almendras



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

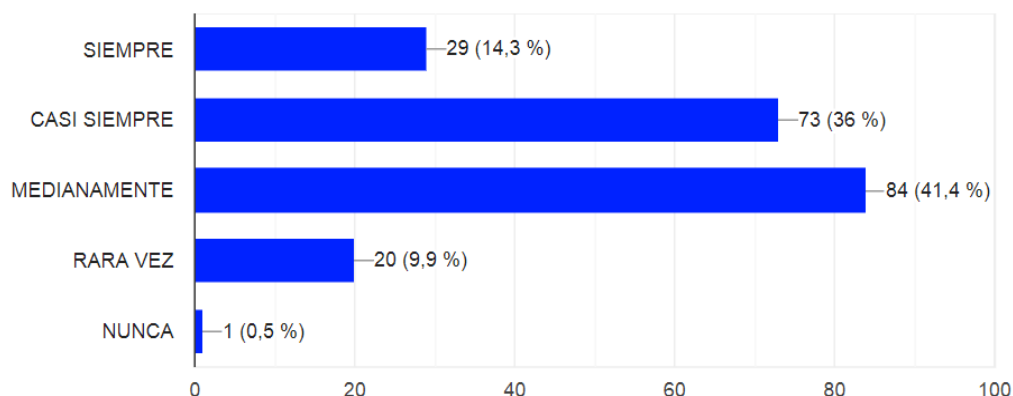
En esta grafica 100 alumnos (49.3%) Rara vez integra nueces, cacahuates o almendras, pero el (9.9%) o sea 20 alumnos Nunca los hace y solo siete (3.4%) Siempre. Las nueces, almendras y cacahuates son grasas saludables que son indispensables en la dieta de un adolescente ya que su contenido nutricio aporta no solo energía básica y de primera si no involucra en el desarrollo óptimo de la conexión de las dendritas de los neuronas que mantiene su comunicación eficaz y de calidad en el sistema nervioso, provocando eficiencia mental, disminución del

deterioro de la memoria y contrarrestan los efectos de las moléculas que causan oxidación y daño en las células del cuerpo.

Es alarmante conocer que los adolescentes inscritos en este bachillerato en especial un 9.9% nunca las consume puesto que están en una edad con cambios hormonales y desarrollo cerebral deberían de comerlas además contrarrestan los cambios de humor que frecuentemente tienen los jóvenes. Es necesario introducir una incógnita del porque no lo las consume y verificar el grado de conocimiento sobre sus benéficos.

#### Gráfica 24. Pregunta

##### 20. Durante la semana integro a mi dieta productos lácteos (quesos, yogurt, crema)



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

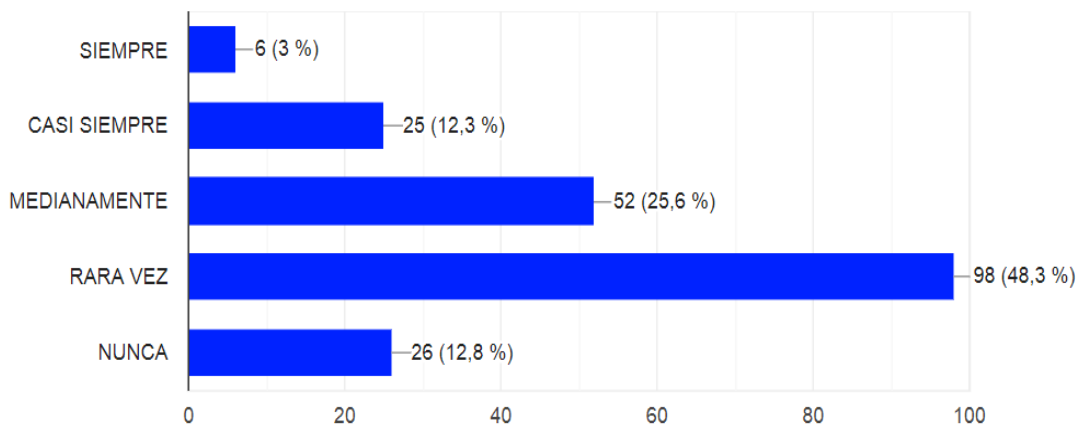
En la gráfica anterior podemos demostrar que 84 (41.4%) de los alumnos mencionan que Medianamente consume algún tipo de lácteo durante la semana, 29 (14.3%) Siempre, 73 (36%) Casi Siempre lo hace y solo un alumno Nunca lo hace.

Es importante recalcar que los nutrientes que aporta la leche entera natural excluyendo la leche comercial es importante en su consumo durante la adolescencia por los niveles de energía que contribuye, porcentaje de proteína y micronutrientes aptos para el crecimiento del joven (Cúneo & Sachaab, 2013). Sin embargo, pocos

saben que el proceso de pasteurización de todo producto lácteo es prolongar el tiempo de caducidad del producto, por un lado, esta técnica es indispensable para eliminar bacterias, gérmenes, virus, parásitos u otro agente patógeno que puede enfermar al individuo que lo consume, pero por un lado también se destruye gran parte de los nutrientes que contiene. Además, nuestro organismo no está adoptado para digerir la inmensa cantidad de grasa y nutrientes que aporta la leche bronca o natural, es por ello que si se desea ingerirla sea en pequeñísima cantidad y en una frecuencia minúscula (Villaseñor, 2019) . Es necesario recalcar que la investigadora de este estudio está a favor de la dieta Macrobiótica la cual está basada en la ingesta únicamente de verduras, frutas, germinados, legumbres, nueces, mínimas cantidades de pescado blanco, tomar agua natural y zumos de verduras y frutas. Es por es por ello que varios estudios elegidos para contribuir a esta investigación han sido tomados bajo esa mirada sustancial pero no queda excluida de la demás información sobre las dietas convencionales que involucran la ingesta de todo producto animal como la carne y su variedad de tipos, lácteo y derivados, harinas y pastas, bebidas en variedad significativa, ya que por lo regular en estas dietas mal informadas comunican que la ingesta de carne aporta más proteína que un puñado de lentejas o una taza de brócoli crudo.

**Gráfica 25. Pregunta**

**21. Consumo golosinas (paletas, chocolates, caramelos, chicles) más de 3 días a la semana.**



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En esta gráfica podemos apreciar que Rara vez 98 alumnos (48.3%) consume este tipo de golosinas, seis (3%) de ellos Siempre lo hace y 26 alumnos (12.8%) Nunca lo ha hecho.

Comer una gran variedad de dulces en una etapa importante que es la adolescencia puede ser algo irrelevante sin embargo su ingesta alta sabemos que provoca serios problemas en la cavidad oral, en el tubo digestivo, estómago y el aumento de insulina en el organismo y consecutivamente esta concentración alta de insulina a porcentaje de grasa en órganos. Además de problemas en la piel (alergias cutáneas, trastornos de pigmentación, sarpullido) y el aumento dignificable de ansiedad. La hiperactividad, problemas de corazón, diabetes, obesidad. (Bello, 2020) la ingesta de estos productos no solo equivale al 32% de problemas de salud en los adolescentes sino que además son los principales originarios de otros problemas llamados secundarios como por ejemplo los problemas de piel que comúnmente los jóvenes están cohibidos por padecer erupciones sebáceas (granos) en la piel principalmente rostro por los cambios hormonales a nivel fisiológico que es el proceso más natural, saludable y común en esta etapa del adolescente sin embargo al ingerir estos productos aumenta su producción y problemas de identificar un tratamiento para estos efectos. Otro ejemplo común es el efecto que provoca el aumento de azúcar en sangre al cuerpo físico del adolescente ya genera aumento de grasa abdominal principalmente una consecuencia que es importante reducir puesto que la apariencia física para un joven en esta etapa es importante no solo para agrandar al sexo opuesto si no para manifestar una autoestima fuerte y con bienestar.

Los jóvenes de este instituto mencionan que rara vez consumen golosinas y sus variedades, sorprendentemente solo seis alumnos nunca consumen estos productos y seis de ellos lo hacen siempre por lo que es indispensable introducirse al origen de esta ingesta de golosinas si sabe que son malas para el cuerpo y que está en un bachiller que promueve buenos hábitos alimenticios.

#### **4.4 Variable Conductas de Riesgo**

En la gráfica número 26 se puede observar la variable “Conductas de Riesgo” conformada por los reactivos 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30 y por los indicadores de “Comportamiento alimentario” conformado por el reactivo 22. He vomitado después de comer para tratar de bajar de peso.

El siguiente indicador perteneciente a esta variable es “Seguridad personal” constituido por los reactivos 23. Con frecuencia uso el cinturón de seguridad y el reactivo 24. Porto algún arma para defensa personal (gas pimienta, navaja, pistola paralizadora eléctrico).

El indicador siguiente es “Consumo de tabaco” establecido en el reactivo 25. Fumo al menos 5 cigarrillos a la semana.

El siguiente indicador “Consumo de alcohol” perteneciente al reactivo 26. Me gusta ingerir bebidas alcohólicas por el efecto que le ocasiona a mi cuerpo.

El indicador “Consumo de drogas ilícitas” establecido en el reactivo 27. Consumo marihuana en fiestas y reuniones sociales.

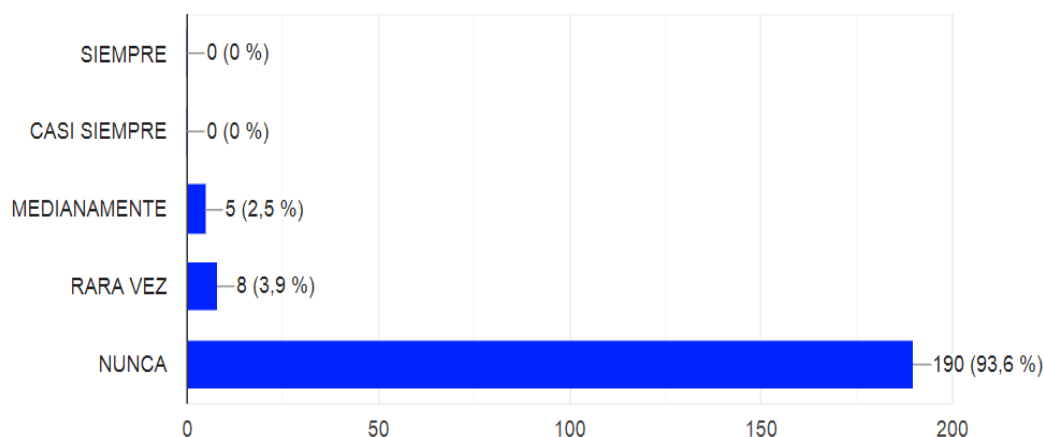
El sucesivo indicador “Comportamiento sexual” establecido en los reactivos 28. En mi grupo de amigos es normal hablar de la actividad sexual que cada uno tiene y 29. Siento deseo de estar íntimamente con un hombre o una mujer.

El indicador “Comportamiento en la actividad física” establecido en el reactivo 30. Realizo ejercicio exhaustivo aun si ya estoy agotado.

En las siguientes gráficas se muestran los resultados obtenidos específicos de la variable “Conductas de Riesgo”

## Gráfica 26.

### 22. He vomitado después de comer para tratar de bajar de peso



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En la gráfica anterior se representa a los alumnos que ha vomitado después de comer para tratar de bajar de peso 109 (93.6%) afirma que Nunca lo ha hecho pero el (3,9%) o sea ocho alumnos Rara vez lo ha realizado.

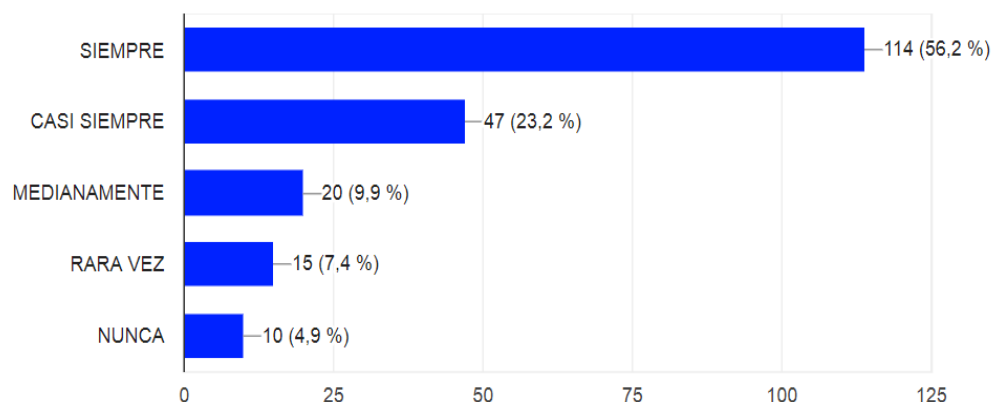
Las conductas de riesgos en los adolescentes son indispensables identificarlas previamente en los jóvenes puesto que conllevan acciones más graves que ponen en riesgo su salud no solo de inmediato si no a futuro, una de ellas son los trastornos alimentarios como la bulimia y anorexia ya que están relacionados íntimamente con la recuperación de su aspecto físico, la adaptación a la sociedad que tiene un erróneo pensamiento sobre la belleza, las derivadas conductas problemáticas sobre baja autoestima, perdida de seres queridos, insatisfacción por la vida. Mayormente esta conducta está relacionada con el estado emocional y reflejo del nivel mental del individuo por lo que es primordial tratar el tema de su origen para después modificar el efecto que produce este primer desequilibrio.

Los adolescentes que fueron participes de este estudio mencionaron que nunca ha vomitado para bajar de peso es una población que este enfocada mentalmente, segura con su físico y equilibrada principalmente en su estado mental en este

aspecto de la apariencia física. Sin embargo, no quedan excluidos que rara vez y medianamente hay algunos que si practican este desorden por lo que es necesario y alarmante que se atienda el problema puesto que si pretenden ingresar al colegio militar esto no es aceptable para un soldado ya que quedarían completamente descartados para pertenecer a él, porque un soldado debe de estar en un equilibrio holístico para ofrecer un servicio de este grado. Además, si no se atiende a estos algunos posiblemente desarrollen problemas más graves a futuro y será más difícil cambiar su pensamiento y aceptación a su cuerpo y vida.

### Gráfica 27. Pregunta

#### 23. Con que frecuencia uso el cinturón de seguridad



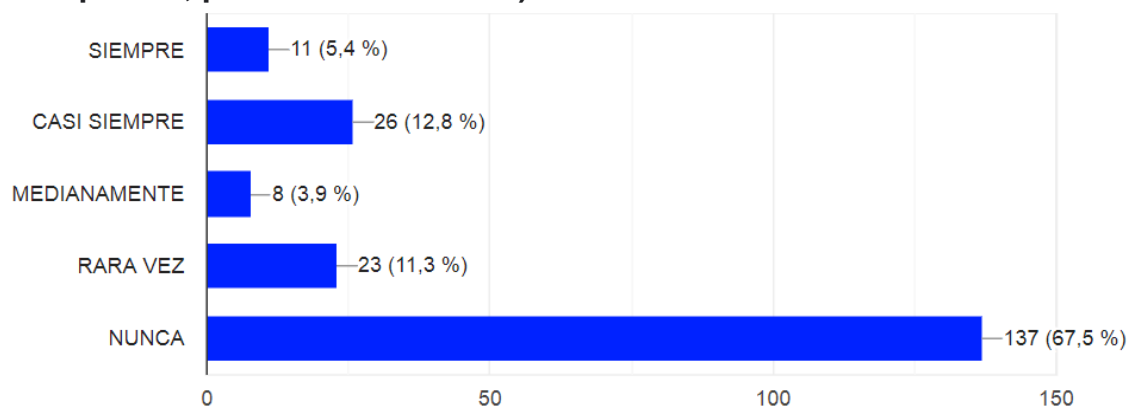
Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Perez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En la anterior gráfica se representa que 114 (56.2%) de los 203 alumnos encuestados Siempre lo utiliza en sus viajes, mientras que el (4.9%) o sea 10 de ellos Nunca lo hace. El uso de cinturón para unos puede ser un tema irrelevante, pero para esta investigación es parte de los hábitos que tiene un joven para cuidar su vida, ya que la acción de su uso es el reflejo de un cuidado a su integridad, el nivel de madurez y responsabilidad ante una acción de alto perfil puesto que al ser conductor depende de su capacidad para manejar correctamente ya que si no sucede esto el riesgo es ocasionar un accidente de tráfico que atente la vida de la sociedad. (Juárez, 2019). Y si es copiloto de un automóvil puede resultar herido o esta perder la vida si no opta por colocarse el cinturón. Estudios han demostrado

que esta acción de irresponsabilidad es muy común en jóvenes que están detrás del volante, uno de ellos especifica que en el 2017 el 23% de los jóvenes que murieron en un accidente no llevaba cinturón y esta cifra ascendió al 29% en el 2018. En una encuesta de conducta de riesgo en jóvenes del 2011 reveló que el 51% de estudiantes de bachillerato usaba el cinturón de seguridad cuando viajaba. El 49% no lo hacía (Espinosa, 2017). Estos datos recabados sobre los estudiantes en un plantel militarizado son favorables y positivos ya que la mayor parte de estos utiliza en sus viajes el cinturón de seguridad. Y de diez de ellos no lo usan nunca por lo que es importante investigar el por qué ante esta falta de cuidado a su vida si conoce las consecuencias de lo que puede provocar la falta de ello.

### Gráfica 28. Pregunta

#### 24. Porto alguna arma para defensa personal (gas pimienta, navaja, pistola, paralizador eléctrico)



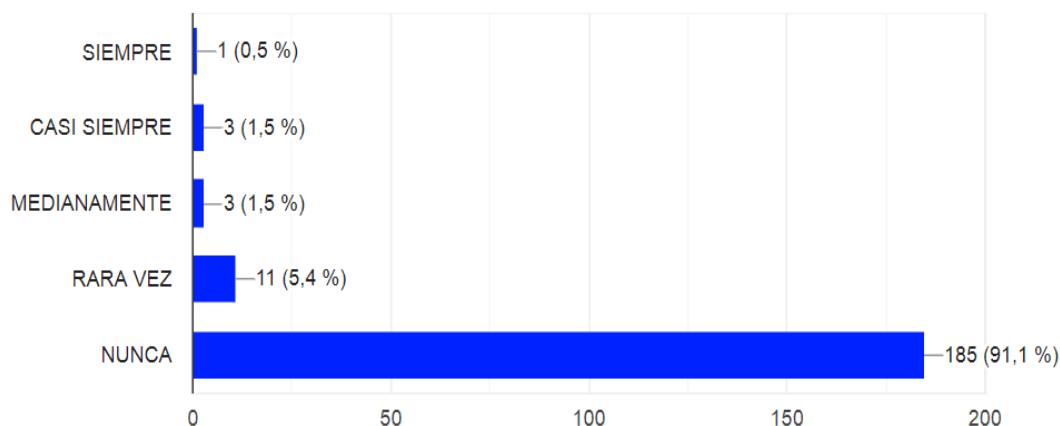
Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En la gráfica anterior se representa a los alumnos que llevan consigo un arma para su protección y 137 (67.5%) de ellos Nunca lo ha hecho, 11 de ellos (5.4%) Siempre lo hace y Rara vez que son 23 (11.3%). La mayoría de los adolescentes portan un arma consigo para protegerse ya que la sociedad que lo rodea está bajo mucha crisis de violencia lo que provoca que los jóvenes se sientan indefensos al estar fuera de casa. Sin embargo, el simple pensamiento que viene consigo al tener un arma consigo es hacer daño sea atacante o no lo hace, para asustar al contra atacante. Otros jóvenes optan por cargar un arma solo con el fin de llamar la atención para el sexo opuesto esto es algo atrayente pues simboliza poder, fuerza

prestigio. Este grafico llama la atención porque al ser un estudiante que se prepara para ser soldado nunca ha portado un arma por lo que se necesita conocer por qué no lo hace, sentiría miedo al hacerla, se siente cómodo con su sociedad para estar desprotegido, es innecesario el porte de una porque no quiere hacer daño al atacante. El principal punto de llevar un arma de fuego o blanca es hacer daño a la persona que nos ataca por lo que en una guerra es crucial conocer una, familiarizarse en su porte, en su destino. En mi opinión como investigadora si es necesario portar con un arma cuando me sienta cohibida e insegura con mi alrededor, ya que tu entorno establece el grado de confianza que puedas tener para estar ahí a largas horas de la noche, bajo la oscuridad de un callejón, o cuando se está sola en algún lugar desconocido. Se debe tener la madurez para accionar con ella y no solo en casos de llamar la atención o puro orgullo alfa. Es fundamental que estos estudiantes de este bachiller ya deban conocer los límites del porte de una para familiarizarse con ellos y reconocer su uso en una urgencia y con cautela y compromiso.

## Gráfica 29. Pregunta

### 25. Fumo al menos 5 cigarrillos a la semana



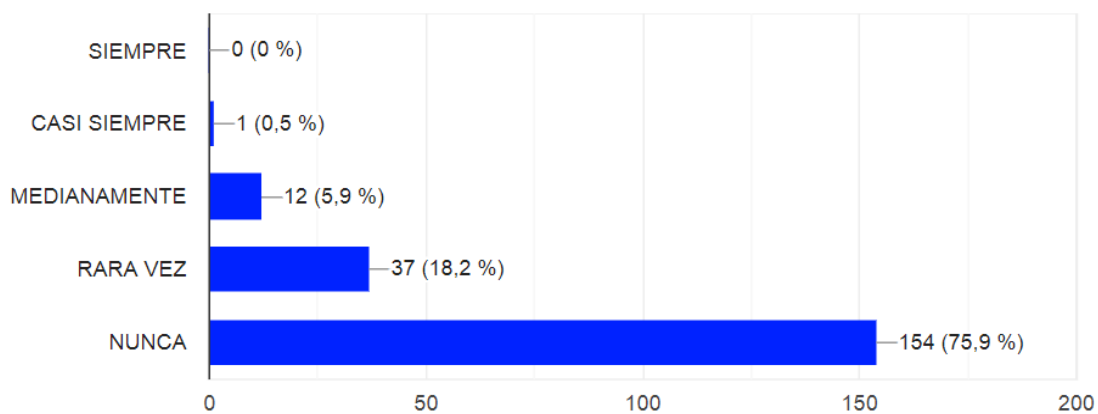
Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

Se representa en la gráfica que 185 (91.1%) alumnos Nunca ha fumado 5 cigarrillos a la semana, pero 11 (5.4%) Rara vez lo hace. Un estudio de investigación en

adolescentes menciona que los jóvenes hombres fuman por ejercer mayor autoridad personal, incita a una apariencia de madurez y aceptación a otro grupo de amigos. A comparación de las mujeres predomina la curiosidad, control de peso e influencia por su pareja para que esta esté en armonía (Pérez, 2010). El consumo de cigarro en los jóvenes de México data de 685 mil en edades de 12 a 17 años y esto de acuerdo con estudios menciona que este hábito presentado en etapas tempranas genera una condición psicológica a mantener una relación o conexión tan fuerte con el tabaco. Es decir, si a temprana edad un niño ve fumando a otras personas en especial con las que tiene una relación más cercana permite pensar niño que esto está bien y permitido por lo que en etapa de adolescencia pueden comprarlo y utilizarlo sin culpa y sin pensar en sus consecuencias porque estas son descartadas de su mentalidad madura (Pandura, 2017), Los jóvenes integrándose en este estudio refieren que nunca ha fumado por lo que es una señal aceptable ya que como futuros soldados deben seguir un patrón de disciplina estricta y más si se trata en cuidar su cuerpo para tener una resistencia aceptable en el campo de batalla. Sin embargo, existen otros alumnos que si lo hace rara vez y esto debe ser atendido para que en futuro no se vuelva una adicción y termine con su vida.

### Gráfica 30. Pregunta

**26. Me gusta ingerir bebidas alcohólicas por el efecto que le ocasiona a mi cuerpo**



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

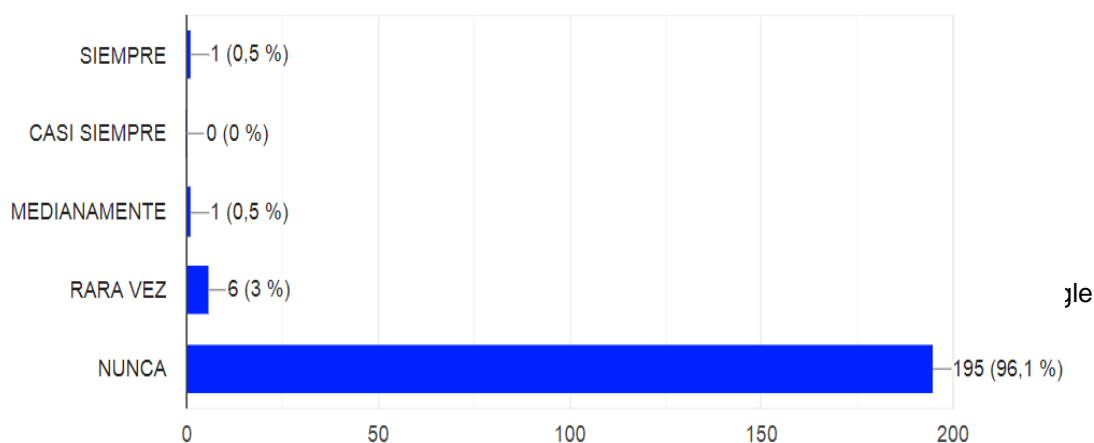
En la gráfica menciona que 154 (75.9%) Nunca ha ingerido alcohol por el efecto que le hace a su cuerpo, el 18.2% o sea 37 Rara vez y uno de ellos Casi siempre.

La ingesta de alcohol en los adolescentes puede ser un tema común pero el origen de esta acción es variante ya que existen muchas razones por el un joven inmaduro tanto física como mentalmente ingiere estas bebidas. Una razón que tiene mayor peso es que este joven aún no ha alcanzado la etapa anhela que es la adulta por lo que el joven está en una etapa de desarrollo en todo ámbito, por lo que las consecuencias para la salud son mayores para un individuo adulto más longevo. Los daños más graves ante la ingesta de estas sustancias se producen en su salud mental, pero se presentan en la física mayormente. En él los años 2018 y 2019 los adolescentes entre 10 a 19 años que ingieren bebidas alcohólicas fue de 29.9%, en hombres 23.6% y en mujeres el 27.7%

En esta grafica se menciona que los jóvenes que estudian en un colegio militar la mayoría nunca han ingerido bebidas alcohólicas por el efecto que éstas hacen al cuerpo por lo que se debería indagar más sobre el origen de la ingesta, su motivación y el pensamiento que se produce cuando se está administrando estas sustancias si conocen las consecuencias que puede hacer a su cuerpo.

### Gráfica 31.

#### 27. Consumo marihuana en fiestas y reuniones sociales



Los alumnos refieren en esta gráfica que Nunca (96.1%) o sea 195 de ellos han fumado marihuana en fiestas o reuniones sociales y solo un alumno lo hace Siempre.

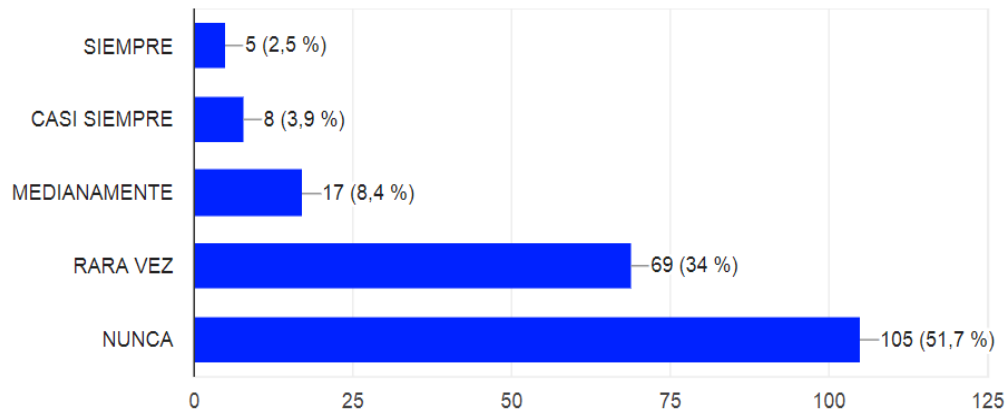
Las estadísticas muestran que el 16 por ciento de los adolescentes en México ósea 1 de cada 8 mencionan haber consumido mariguana en el mes anterior de ser encuestados, una escala nacional dice que el 8.4 millones de jóvenes han consumido marihuana una vez en su vida, pero critico cuando 551 millones de adolescentes ya son adictos a ella (Villareal, 2017). Además no olvidemos de las consecuencias que genera el consumo adictivo de esta droga primeramente se inicia con la accesibilidad de contraer bronquitis, predisposición a padecer esquizofrenia (daño en el cerebro, función nula del pensamiento y memoria), algo más grave es que se involucran factores en la modificación de los genes y no para beneficio de hecho modifica principalmente en el gen del pelo si la persona tiene pelo lacio esta adicción lo cambia a rizado además varia enzimas sobre todo hepáticas que hace que sea ineficiente el tratamiento en contra de la adicción (Balbuena, 2018)

Los estudiantes de este bachiller militar mencionan que solo un alumno de todo el plantel encuestado siempre fuma marihuana en reuniones por lo que se debe reforzar urgentemente las consecuencias que eta droga realiza al cuerpo, mantener la concientización de que es probable que si se consume frecuentemente puede provocar adicción a otras sustancias más fuertes y cada vez más lejos de llevar un tratamiento más oportuno y con éxito para terminar con la adicción. Pero un dato interesante es que la gente que consume esta sustancia en general es militar de cualquier jerarquía con un 3.6% la consume, el 1.6% la consume con otras sustancias ilícitas, todo esto en un periodo de un mes. Y esta acción la realzan por los trastornos que le provocan el nivel de estrés, ansiedad y presión que sufren antes, durante y después de una práctica militar puesto que es sumamente duro los entrenamientos por lo que deben estar concentrados y la única firma de hacer es drogándose y también para relajarlos del mundo tan duro en el que se mantienen.

Las experiencias de combate violentas y traumáticas que vive un militar es el mayor resultado de ingerir cannabis pues es de fácil acceso, económica y de menor efecto.

### Gráfica 32. Pregunta

**28. En mi grupo de amigos es normal hablar de la actividad sexual que cada uno tiene.**



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

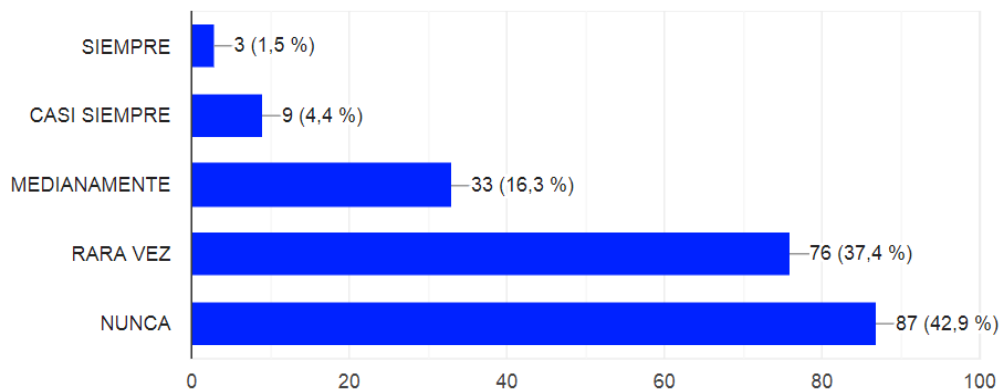
En esta gráfica se menciona que 105 (51.7%) de los alumnos Nunca han hablado de su actividad sexual entre amigos, mientras que el (8.4%) Medianamente lo hace y cinco de ellos menciona que Siempre.

Existen factores de foco rojo muy individuales que afectan al adolescente a iniciar su vida sexual en tan temprana etapa que es la adolescencia, un periodo en el que el hombre y la mujer apenas inicia con los cambios hormonales y físicos para una maduración correcta en un futuro. Sin embargo, iniciar las relaciones sexuales están separadas tanto en hombres como mujeres tienen diferentes motivos, pero una que son compatibles en la propia toma de decisiones papel que debe desempeñar la madre y padre en la educación sexual de su hijo, además de la influencia de los amigos y la sociedad.

Los alumnos de este bachillerato militarizado mencionan que nunca ha hablado de su actividad sexual entre sus amigos (lo que se debe precisar en posibles estudios es por qué no lo hacen, si es posible la opción de que este grupo de jóvenes aún no ha iniciado su vida sexual o si ha iniciado, pero efectivamente no habla de este tema con sus amigos). En cambio, cinco de la población a la que se participó en este estudio menciona que siempre lo hacen por lo que son efectivamente activos sexualmente en esta etapa y que no existe tabús para platicar el tema con sus amigos.

### Gráfica 33. Pregunta

#### 29. Siento deseo de estar íntimamente con un hombre o una mujer



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En ésta grafica 76 estudiantes (37.4%) Rara vez sienten el deseo de estar con un hombre o una mujer, pero 87 (42.9%) menciona que Nunca ha pensado en ello, mientras que nueve (4.4%) Casi siempre lo hace.

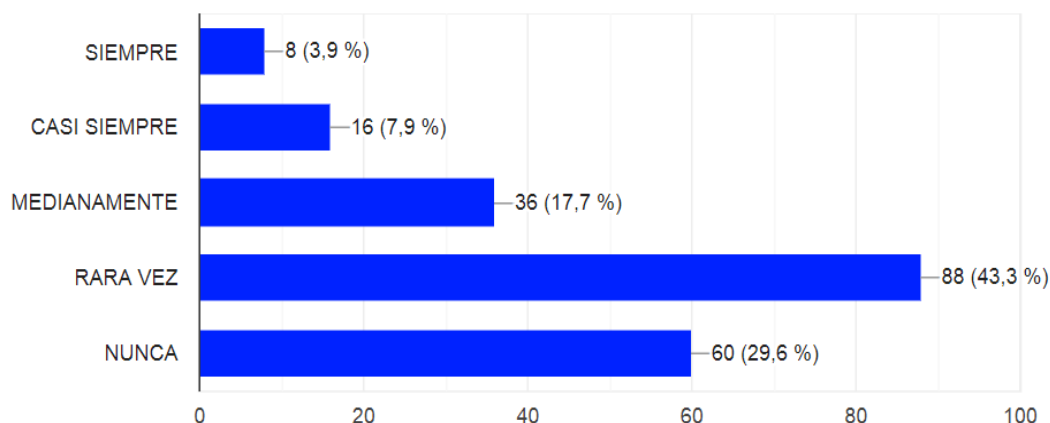
Debido a gran variedad de factores los adolescentes comienzan a sentir y presenciar deseos de tener relaciones sexuales con el sexo opuesto o incluso con su mismo sexo (desviación sexual) y esto se debe por un adelantamiento de madurez sexual biológica, por presiones de aceptación y competencia en sus pares, por carencias afectivas y modelos positivos en su vida, baja autoestima, crisis familiares, hacinamiento familiar, falta de afecto y comunicación con los padres,

estímulos eróticos mediante medios de comunicación (pornografía, reality shows, etc.) y deficiencia de información sobre el tema de reproducción sexual en todo ámbito)

Esta grafica está relacionada a la anterior ya que se debe puntualizar si el alumno ya tiene a esta edad una incitación a estar sexualmente con un hombre o una mujer indiferentemente de sus preferencias sexuales se quiere indagar si ya existe esta provocación física, mental o emocional.

### Gráfica 34. Pregunta

#### 30. Realizo ejercicio exhaustivo aun si ya estoy agotado



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En esta gráfica se menciona que 60 alumnos (29.5%) Nunca ha realizado ejercicio exhaustivo aun si ya está cansado, 88 (43.3%) Rara vez lo hace y Siempre (3.9%) con ocho de ellos.

El ejercicio exhaustivo en adolescentes es uno de los temas que ha estado en auge en estas generaciones ya que la sociedad actual ahora por moda se excede a realizar ejercicio para obtener un cuerpo fitness en este caso marcado en abdominales, glúteos y muslos, es decir enfocarse en un cuerpo de un fisiculturista con alto índice de masa muscular, bajo en grasa magra y apariencia dura y

fortalecida en el cuerpo, tanto en mujeres como hombres el cual ellas modifican su cuerpo para que parezca más varonil y fuerte (Amado,2018) llevando consigo un trastorno llamado vigorexia que excede el nivel de ejercicio que un organismo debe realizar durante el día, evadiendo el cansancio físico del cuerpo. La presión social es uno de los principales orígenes de este padecimiento y es tan grave como la bulimia y anorexia por lo que es importante inducir al joven para un tratamiento oportuno y con éxito.

Los adolescentes que estudian para un futuro en la milicia son un grupo que propicia a padecer esta enfermedad ya que están bajo presión para mantener una resistencia física y condicionamiento ideal para entornos climáticos, geográficos y de peso (debe tener resistencia física para cargar altos porcentajes de peso tanto en maletas de supervivencia y cargamento en armas)

#### **4.5 Variable Relaciones Interpersonales**

En la gráfica número 35 se puede observar la variable “Relaciones interpersonales” conformada por los reactivos 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38 y por los indicadores de “Influencia interpersonal” conformado por los reactivos 31. Es fácil para mí establecer una relación armoniosa con las demás personas. 32. Soy capaz de comunicarme con facilidad y efectividad.

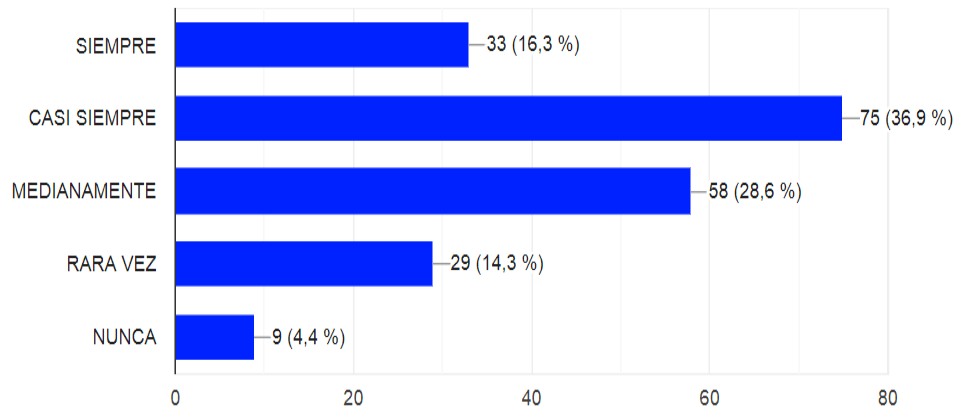
El siguiente indicador perteneciente a esta variable es “Prácticas con los sentimientos y emociones” constituido por los reactivos 33. Expreso fácilmente mis emociones con los demás. 34. Prefiero ocultar mis verdaderos sentimientos.

El indicador “Interacción social” establecido por los dos reactivos 35. Hablo en público sin dificultad. 36. Con los desconocidos soy cordial

El último indicador “Habilidades de amistad” constituido por los reactivos 37. Me uno fácilmente a un grupo social. 38. Tengo iniciativa para realizar actividades con los demás.

### Gráfica 35. Pregunta

#### 31. Es fácil para mí establecer una relación armoniosa con las demás personas



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

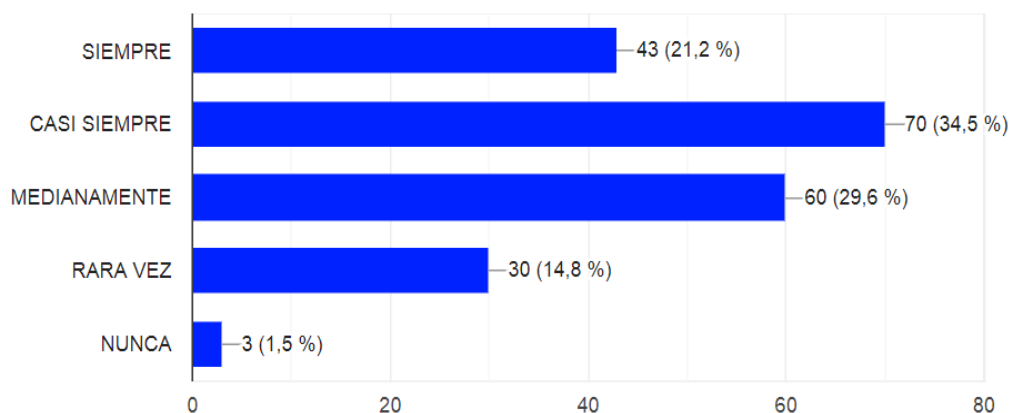
Casi siempre 75 (36.9%) de los alumnos es fácil establecer una relación armoniosa con los demás, mientras que nueve de ellos (4.4%) dice que Nunca y 33 (16.3%) Siempre.

Muchos estudios hay coincidido que el humano debe relacionarse con otros individuos no solo por la interacción que se efectúa, sino por la salud mental de convivir para no reprimirse y modificar su temperamento en uno negativo. Sin embargo, las relaciones entre individuos no son buenas en ciertos momentos porque no sabemos cómo convivir. Muchas veces el joven iniciando a introducirse a un grupo social más adaptado su edad conlleva propias de sus inseguridades, problemas, falsas identidades que provocan no ser ellos mismos a la hora de relacionarse incluso optan por representar una esencia que pueda agradar a su grupo de amigos y no verdaderamente la suya, también pueden elegir a un artista o cantante favorito o figura popular que los alienta a ser su ejemplo de vida, su ideal de persona etc. Sin ver que ellos mismos valen por ser únicos tal cual han ido creciendo, a esto se le llama autoestima y es un factor por el cual los adolescentes eligen el entorno de amistades buenas o malas para su vida.

Los adolescentes inscritos en esta institución casi siempre reiteran que es fácil pertenecer a un grupo de manera armoniosa, pero nueve de ellos nunca han tenido esta oportunidad positiva de llevarla es por ello que se necesita puntualizar en estos alumnos y reforzar a los demás la información necesaria para ser aceptados de manera independiente, positiva y fácil a un grupo puesto que el bachiller al ser militar deberá de contar con pautas, acciones y recomendaciones para llevar una vida mental saludable atacar la baja autoestima y darle seguridad al futuro soldado.

### Gráfica 36. Pregunta

#### 32. Soy capaz de comunicarme con facilidad y efectividad



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En la gráfica anterior menciona que 70 alumnos (34.5%) Casi siempre es capaz de comunicarse con facilidad y efectividad mientras que 60 menciona que Medianamente y 43 (21.2%) Siempre.

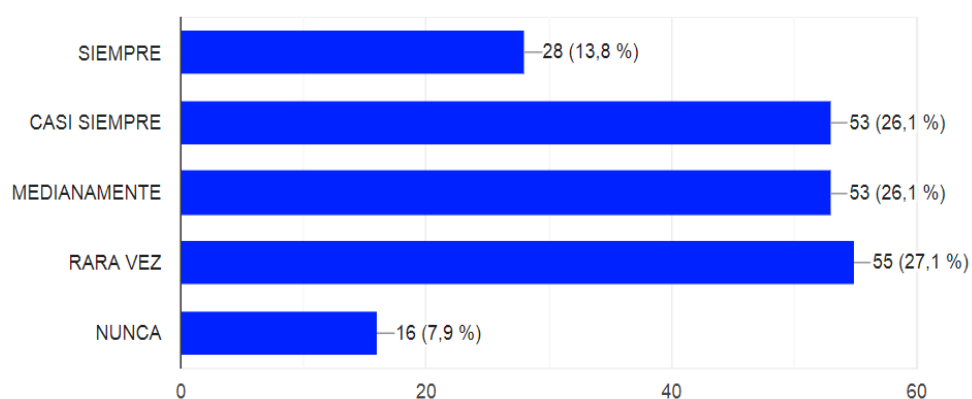
Existe varios grupos de comunicación que se derivan de la adolescencia una de ellas es la comunicación con sus padres la cual involucra una serie de consejos, acciones de educación, características de ofrecer una relación y una conversación sutil para los jóvenes sin que lo tomen personal, ni como critica profunda a su ser. Otra es la comunicación entre su grupo social amistoso, el sentimental si existe una relación amorosa y que es punto rojo si existe una ya que son muy jóvenes para

comprender este tipo de relación y por último la comunicación educativa en el que se encuentra inmerso este joven para ser educado con ciertos valores, objetivos concretos y específicos como lo es un plantel militar (Juárez, 2018)

El adolescente perteneciente a esta institución militar casi siempre lleva una comunicación asertiva sin embargo debemos profundizar en qué tipo de relación existe esta buena comunicación pues sabemos que la interrogante que responde esta gráfica es muy general así que es necesario saber si en la comunicación sentimental, educativa, familiar o social es la que refleja resultados positivos.

### Gráfica 37. Pregunta

#### 33. Expreso fácilmente mis emociones con los demás



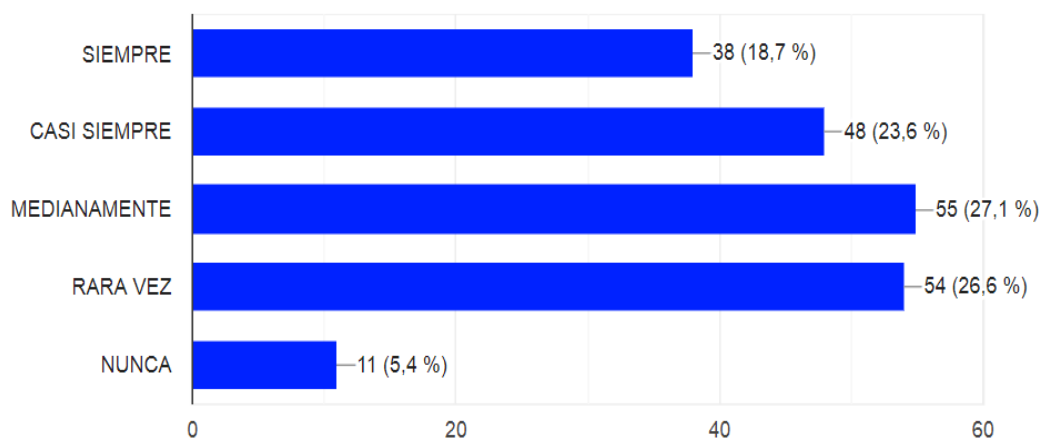
Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En la gráfica se menciona que 53 (26.1%) jóvenes Casi siempre expresan sus emociones fácilmente pero el (7.9%) o sea 16 de ellos dice que Nunca, pero Rara vez (27.1%) o sea 55 de los jóvenes. La adolescencia es una etapa de desarrollo muy intenso ya que involucra cambios emocionales inestables y también de humor. Es importante que el grupo familiar, escolar o social que este en convivencia con este joven debe tener cierto tacto y comprensión ante estos cambios, tanto ayudarlos a resolver sus conflictos como educarlos de manera correcta y también proporcionándoles esa independencia que tanto anhelan (Olivo, 2019).

Estos jóvenes con características únicas con objetivos especiales deben ser entrenados de la mejor forma para no desviar el propósito de una educación militar opacándola, siendo violenta, dura y cuadrada. Además, al llevar una educación militar en línea no es tan atractivo ni productivo para los docentes ya que esta educación conlleva una interacción física elemental para desarrollar las habilidades requeridas para un soldado en un futuro. En esta pandemia, el encierro obligatorio para cada uno de los integrantes de una familia es verdaderamente difícil para armonizar positivamente ya que cada uno tiene sus deficiencias, humores y personalidades. Llevar una pandemia con duelos entre los familiares junto con la presencia de problemas económicos, presiones laborales etc. Puede originar al adolescente ese desplazo de atención, abandono e incomprensión llevándolo a la depresión, suicidio o ingesta de drogas ilícitas o bebidas alcohólicas que solo topan el problema emocional que tienen, es un consuelo vacío, temporal y dañino

### Gráfica 38. Pregunta

#### 34. Prefiero ocultar mis verdaderos sentimientos



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

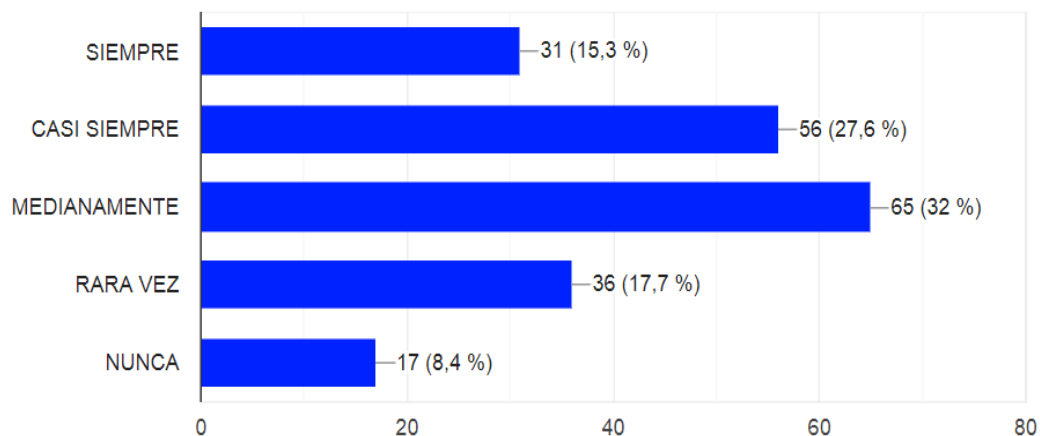
Ante esta gráfica podemos concluir que 55 alumnos (27.1%) Medianamente prefiere ocultar sus sentimientos, el (5.4%) Nunca lo hace y solo 38 de ellos (18.7%) Siempre lo hace.

Reprimir ante nuestro grupo social y aún más importante hacia nosotros mismos los sentimientos que tenemos refleja el nivel de salud mental que uno tiene. Negar nuestro sentimiento conlleva serias consecuencias a corto plazo como estrés, ansiedad y problemas psicológicos más profundos. Muchas veces negar a decir lo que sentimos es la fuente del que dirán, la culpabilidad si no lleva buenos resultado cierta acción (Triton, 2017)

Los adolescentes en este estudio refieren que siempre lo hace, pero en un porcentaje bajo por lo que se debe tener en cuenta poder resolver este problema para llevar consigo a la próxima etapa de vida una fortaleza mental y también para su objetivo que es ser un soldado.

### Gráfica 39.

#### 35. Hablo en público sin dificultad



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En la gráfica podemos deducir que 65 adolescentes (32%) Siempre habla en público sin dificultad, pero 17 de ellos Nunca lo hace, mientras que el (17.7%) o sea 36 de ellos Rara vez.

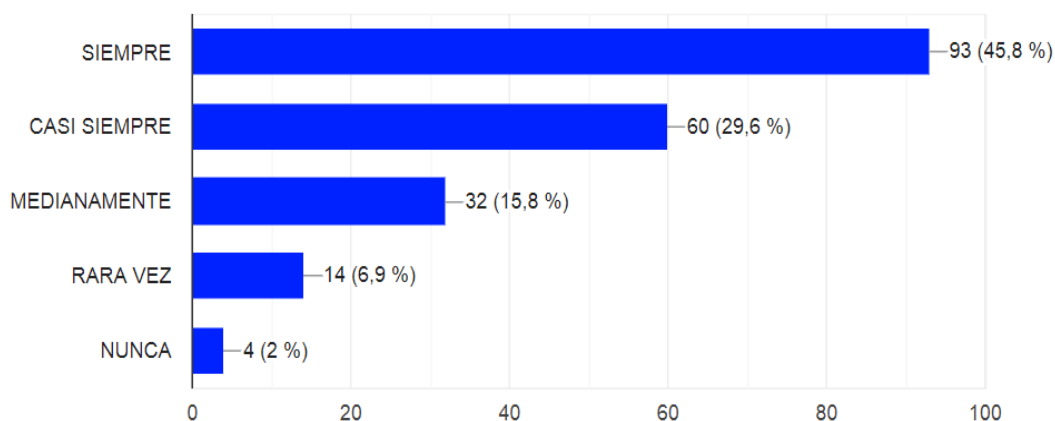
Hablar en público es una dificultad que la mayoría de los adolescentes presenta y aun en adultos puesto que no es una habilidad fácil de desarrollar pues el fracaso a fidelizarse es el mayor problema, además se debe tener una serie de capacidades

y atributos que se adquieren con la educación para fortalecer esta habilidad, y claro la seguridad de uno mismo, nuestra autoestima, nuestra aceptación consigo mismo para eludir cualquier comentario negativo hacia nosotros, incluso tomarlo como una crítica constructiva para mejorar si ponerlo en algo personal.

Esta habilidad es crucial para un soldado militar puesto que se retoma en materias específicas en su plan de estudios de este plantel con el fin de desarrollar las habilidades básicas de un militar y poder efectuar con su grupo social entendimiento de órdenes y reglas.

#### Gráfica 40. Pregunta

##### 36. Con los desconocidos soy cordial



Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

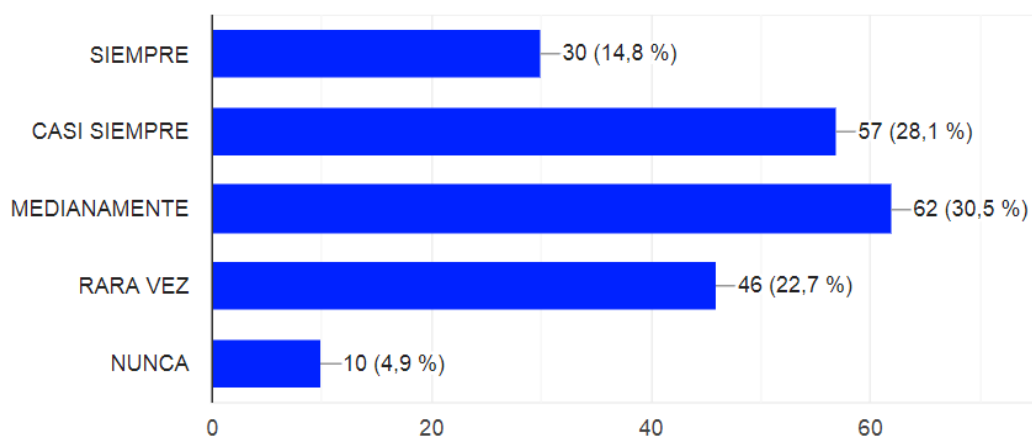
En esta gráfica 93 alumnos (45.8%) Siempre es cordial con los desconocidos, cuatro alumnos Nunca y 32 (15.8%) Medianamente. La manifestación de valores en los adolescentes es crucial para que en futuro estos sean reforzados y llevados a la práctica de su vida, ser cordial ameniza la reacción con las demás personas sin embargo esto deja claro que hay que dividir la cordialidad con la confianza más si se trata de jóvenes incluso si se trata de desconocidos, puesto que al pertenecer a una etapa sensible puede que la gente mayor o gente con inexistencia de valores, enferma psicológicamente enganche al adolescente a confiar en él para atraerlo a

sus garra de acciones nefastas, es un blanco fácil de convencer por su inexperiencia y una víctima en este caso si se trata de manos enfermas o sin conciencia de lo bueno y malo (Crawler, 2013)

Los gráficos anteriores muestran que los adolescentes de este grupo social militar presentan siempre una acción de cordialidad con los desconocidos, mientras que cuatro nunca lo es, esto puede deberse a la desconfianza hacia el desconocido u otra particularidad, por lo que es necesario averiguar el porqué de esta acción.

### Gráfica 41. Pregunta

#### 37. Me uno fácilmente a un grupo social

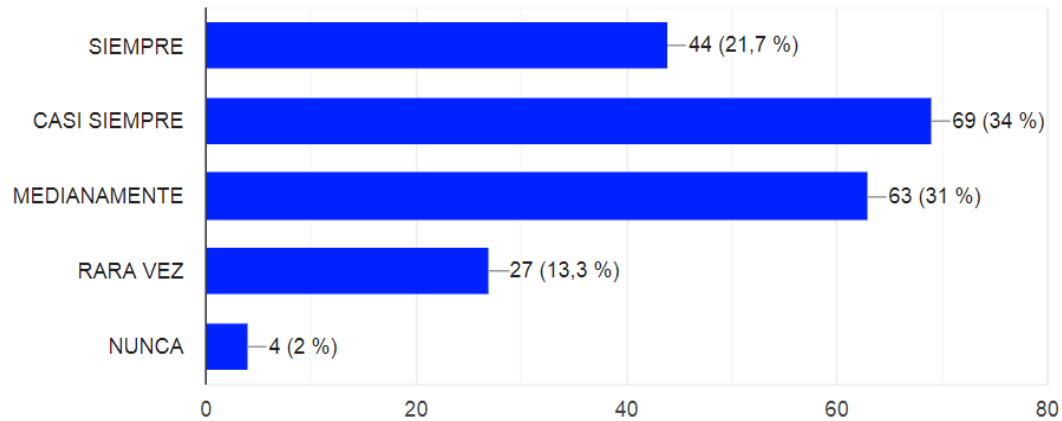


Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En esta gráfica podemos observar que Medianamente o sea 62 (30.5%) adolescentes se une muy fácil a un grupo social, mientras que 46 (22.7%) Rara vez lo hace, 30 (14.8%) Siempre se une fácilmente, pero 10 de ellos Nunca ha sido fácil integrarse a un grupo social.

## Gráfica 42. Pregunta

### 38. Tengo iniciativa para realizar actividades con los demás



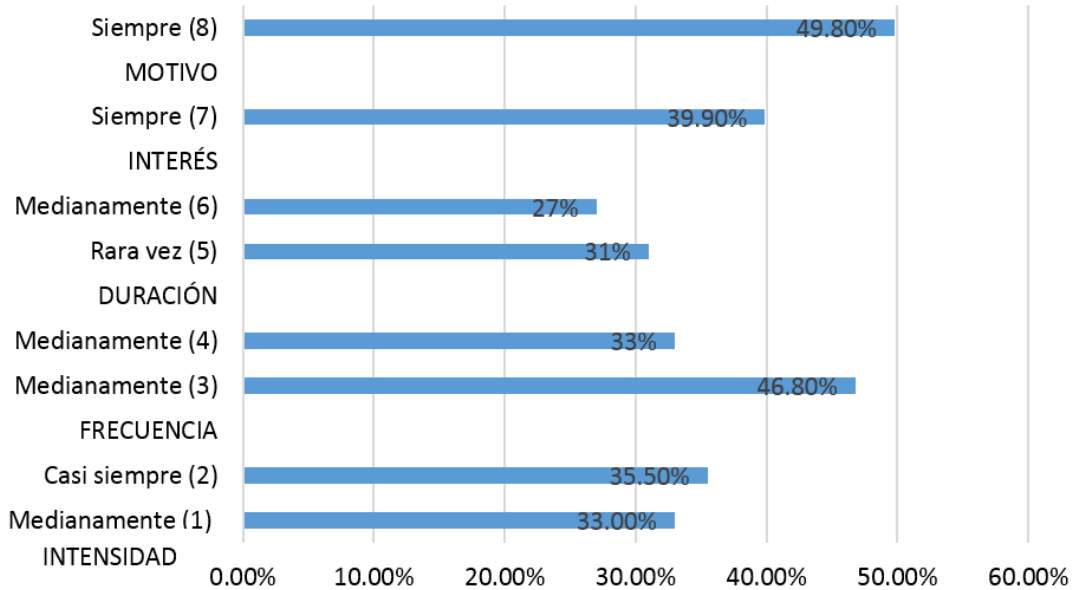
Fuente: Cuestionario elaborado por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En la gráfica anterior podemos deducir que 69 (34%) de los jóvenes Casi siempre tienen iniciativa al realizar actividades con los demás, mientras que 44 de ellos Siempre lo hace, Rara vez 27 (13.3%) y cuatro de ellos (2%) Nunca toman la iniciativa para realizar actividades con las demás personas. Tener iniciativa en cualquier etapa de la vida es importante pues es una cualidad valiosa y difícil de desarrollar, las empresas sobre todo requieren de este requisito para su personal ya que dependerá de ellos diferenciarse, hacer correctamente su trabajo y destacar en cualquier proceso de adquisición de éxito (Curazao, 2014)

Los adolescentes de este instituto mencionan una variante en la acción de iniciativa de cada uno, es recomendable que los planes de estudio se adapten a mejorar el autoestima y seguridad personal de los adolescentes no solo para afrontar los requisitos que debe tener un soldado si no por la magnitud que este debe de tener en su vida y más en la etapa adulta. Además, la iniciativa es algo fundamental en la conducción de varias tropas y es un rasgo de potencia individual que un militar debe desarrollar para luchar para llegar a su objetivo.

#### 4.5. Comparación de resultados Gráfica por variables

##### 5.1 Gráfica 43. Actividad física



Fuente: Elaboración propia

Los resultados con mayor frecuencia son “Medianamente” y “Siempre” referente a la variable de Intensidad (68.5%), Frecuencia (79.8%), Duración (58.8%), Interés (39.9%) y Motivo (48.8%). Una actividad física impecable es una de las estrategias que permite al individuo mejorar su condición física y fisiológica ya que tiene el objetivo de prolongar la vida del soldado integrando una formación integral para el aumento de operaciones de unidades de combate y esto a un lado lograr éxito en la misión que se le otorgue (Fidog. 2017)

Como se mencionaba anteriormente la actividad física de un soldado debe ser esencial y en un grado óptimo para que se ejerzan buenos resultados en una operación de combate. En varias áreas de entrenamiento físico se maneja a la actividad física como juego de guerra donde capacitan al adolescente a realizar ejercicios feroces de campo, simulaciones que implican las variantes de actividad física y uso de habilidades mentales para ejercer escenarios posibles de una guerra o combate de bajo riesgo. En la gráfica anterior el nivel de actividad física de

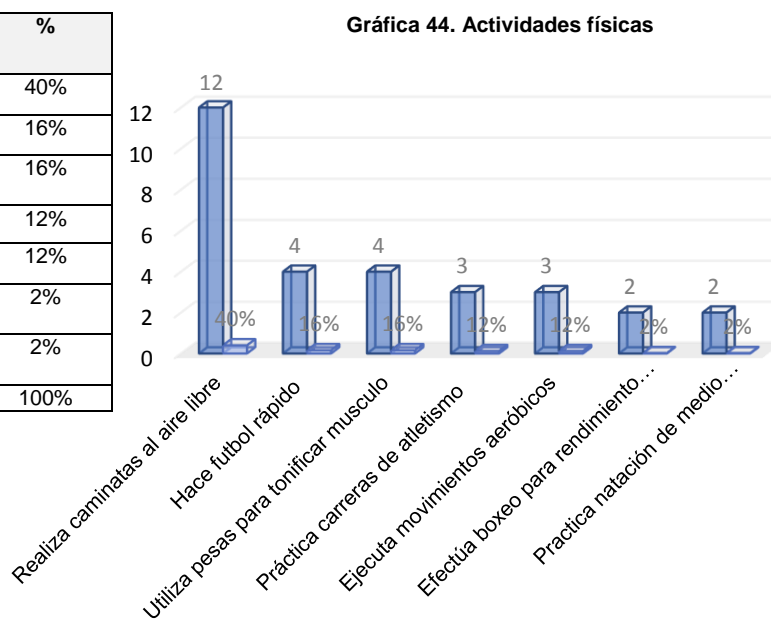
exclusivamente de este instituto es Medio y existe una variedad entre los componentes de la actividad física, sin embargo, el más pronunciado es la actividad física que mayormente se realiza es la de frecuencia, mientras que la baja es el interés del propio joven ya que no existe motivación en él o en sus docentes para ejercerla por gusto o por compromiso.

### Cuestionario “Estilos de vida saludable”

**Pregunta 1.** ¿Qué tipo de actividad física realizas en tu vida diaria?

**Cuadro 1. Actividades físicas del estudiante adolescente perteneciente al bachillerato militarizado Cad. Vicente Suarez Ferrer**

Dimensión (Actividad física)	Ad.	%
Realiza caminatas al aire libre	12	40%
Hace futbol rápido	4	16%
Utiliza pesas para tonificar musculo	4	16%
Práctica carreras de atletismo	3	12%
Ejecuta movimientos aeróbicos	3	12%
Efectúa boxeo para rendimiento físico	2	2%
Practica natación de medio rendimiento	2	2%
TOTAL	30	100%



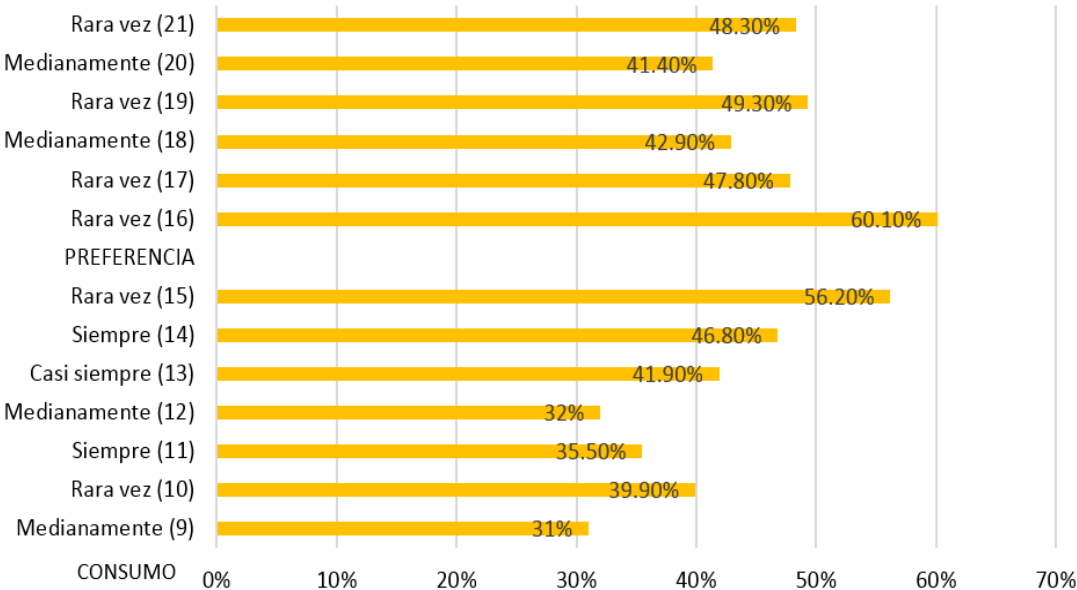
Fuente: Elaboración propia

En el gráfico anterior podemos encontrar que los estudiantes adolescentes pertenecientes a este bachillerato realizan más caminatas al aire libre refiriendo un 40% de la población entrevistada, 12% realiza gimnasia, al igual en porcentaje anterior estos alumnos realizan carreras de atletismo, pero con un porcentaje inferior con 2% efectúa boxeo y de igual forma natación (véase gráfico 44). Con los resultados anteriores se puede identificar que los alumnos realizan variedad de

actividades físicas en las cuales son integradas frecuentemente las actividades moderadas, esto está relacionado con el interés de cada actividad para atraer al joven a ejecutarla ya sea por razones de moda, de facilidad por efectuarla o simplemente porque se adapta a su rutina diaria como joven que asiste a la escuela, va a reuniones con amigos, tiene tareas pequeñas hogareñas pero también academias (Sevilla, 2018)

Es importante reiterar que el estudiante futuro militar debe realizar como disciplina de acuerdo con su próximo objetivo que es integrarse al Colegio Militar deberá de efectuar múltiples actividades físicas con el fin de obtener resistencia física, fortalecimiento de los músculos y huesos, una mejor comunicación con la naturaleza, mejoramiento de la respiración, nulo estrés mental y sobre todo mantener saludable el organismo con relación a un índice de masa corporal equilibrado. En analogía con el anterior gráfico estos jóvenes están motivados a efectuar un mejoramiento a su capacidad de resistencia física por lo que es importante capturar esa motivación y lograr capturar al alumno a no perderla sin importar ingresar o no al Colegio que es su principal meta sino por conservar la salud en tomo ámbito.

**5.2 Gráfica 45. Hábitos alimenticios**



Fuente: Elaboración propia

Los resultados con mayor frecuencia son “Casi siempre”, “Medianamente” y “Rara vez” con respecto al Consumo de variabilidad de alimentos saludables y “Medianamente” y “Rara vez” para la variable Preferencia.

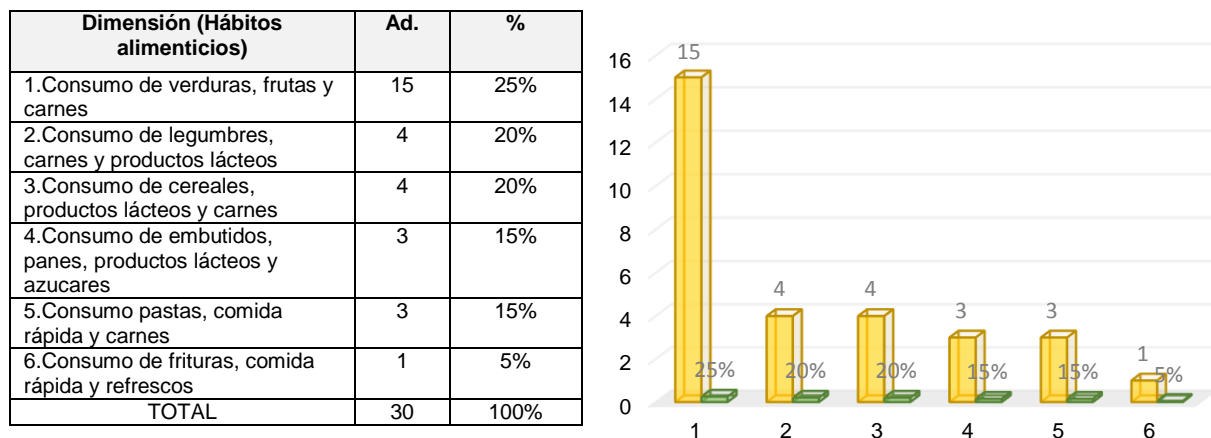
La alimentación en combate y en descanso para un soldado es variante en calorías pues dependiendo de sus actividades se consumirá el tipo de alimento, la cantidad y la presencia. El valor alimenticio es el fundamental rasgo para elegir que comer, sin embargo, la dieta básica de un militar es una variante en legumbres 15%, 30% de proteína, 5% de azúcares, 10% de grasas, 20% carbohidratos, fibra 15%, minerales 2.5% y vitaminas 2.5% (Arcarazo, 2014)

Sin embargo, actualmente la ingesta de alimentos frescos y derivados de lácteos es muy difícil de consumir si se encuentra en combate, pero al estar en descanso es fundamental de incluir estos grupos a la dieta ya que contiene un mayor índice de vitaminas naturales y fibra que no es sintética. El adolescente alumno futuro militar deberá llevar a cabo esta variante de alimentos, una porque aún está en preparación para la etapa más dura que es estar en combate y otra por accesibilidad con que se cuenta al hallar y comprar estos productos y la otra es por mantener esa visión intacta de que una dieta variada, fresca, inocua, con calidad es fundamental para una buena capacidad física, psíquica y mental fortaleciendo hábitos de consumo para la nueva etapa de adultez de este joven.

**Pregunta 2.** ¿Cuáles son tus hábitos alimentarios?

**Cuadro 2. Hábitos alimentarios de un estudiante adolescente perteneciente al bachillerato militarizado Cad. Vicente Suarez Ferrer**

**Gráfica 46. Hábitos alimentarios**



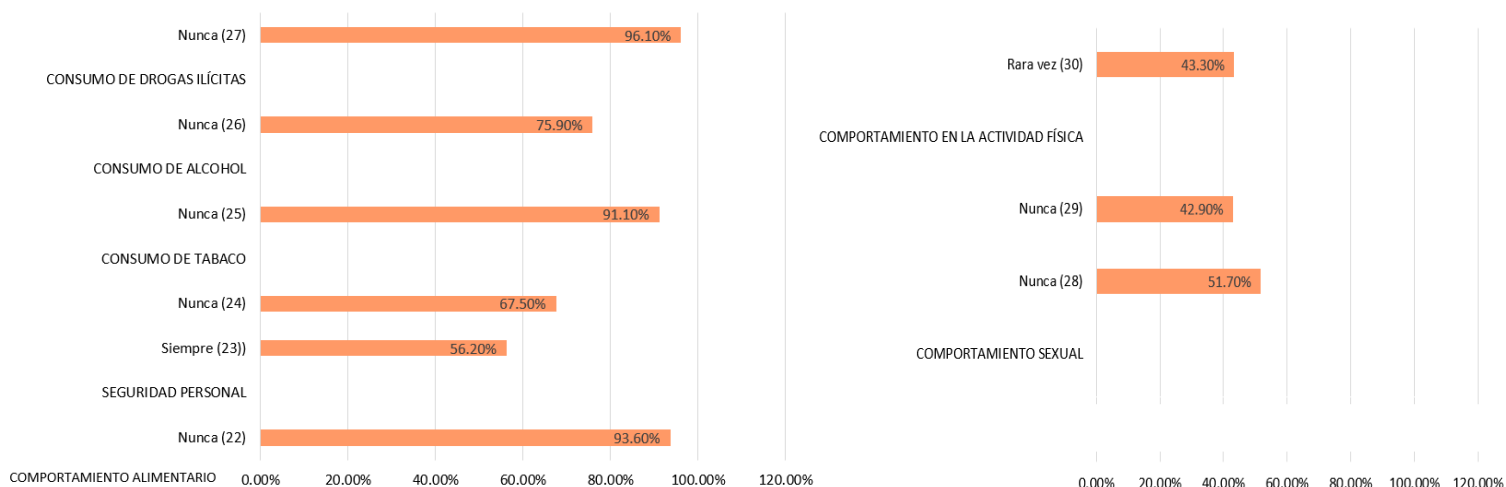
Fuente: Elaboración propia

En el anterior gráfico se puede mostrar los hábitos alimenticios generales que un adolescente ingiere en su vida cotidiana durante la semana manifestando una dieta rica en consumo de verduras, frutas y carnes con mayor frecuencia (25%), mientras que el consumo de alimentos en una dieta diaria en menor grado es de frituras, comida rápida y refrescos (5%). (Véase gráfico 46)

Con los resultados anteriores podemos subrayar que estos peculiares estudiantes pertenecientes a un plantel militarizado ingieren una dieta diaria saludable por lo que es contradictorio con investigaciones sobre el alto consumo de productos chatarra con calorías vacías y altos porcentajes de grasa, sodio y glucosa específicamente en este tipo de población que son adolescentes (Santolina, 2010)

Pero con lo anterior mencionado es posible que los alumnos que ingieren comida no saludable en su dieta diaria se refieren a estudiantes pertenecientes a bachilleratos generales excluyéndolos del ámbito militar por lo que no tienen una visión con disciplina para cuidar su salud por bienestar propio y menos por una meta en específico que es ingresar al colegio con mayor auge en México.

### 5.3 Gráfica 47. Conductas de riesgo



Fuente: Elaboración propia

Los resultados con mayor índice son “Nunca” lo que refiere que los alumnos son cuidadosos con sus acciones de Seguridad personal, consumo de tabaco, de alcohol, “Nunca” han consumido drogas ilícitas, ni realizado prácticas sexuales y “Rara vez” tienen presiones para ejercer un comportamiento obsesivo con respecto a la actividad física.

Al pertenecer a un grupo social de esta magnitud un soldado es participe de una serie de afectaciones sobre todo mentales, emocionales y de familia. La práctica en campo militar ha generado una experiencia alarmante en el soldado ya que desafía constantemente un desequilibrio constante de emociones, miedo, dureza emocional, traumas de fracaso o de incompetencia individual. Sin embargo, el soldado que no tiene precaución con sus conductas es catalogado como ineficiente para este tipo de trabajo (Diams, 2016)

Un factor de estrés crónico es generado por una serie de actividades que no fueron completamente cubiertas por el agente en este caso inútil por lo que existe el origen de ansiedad por ser el mejor y hacer un trabajo perfecto atrayendo como imán una serie de descuidos para su vida. Cuando un soldado está en servicio, deber portar una actitud muy diferente a lo que en realidad es porque este factor que funciona como camuflaje a su interior (zona emocional) del soldado se vuelve áspero algo

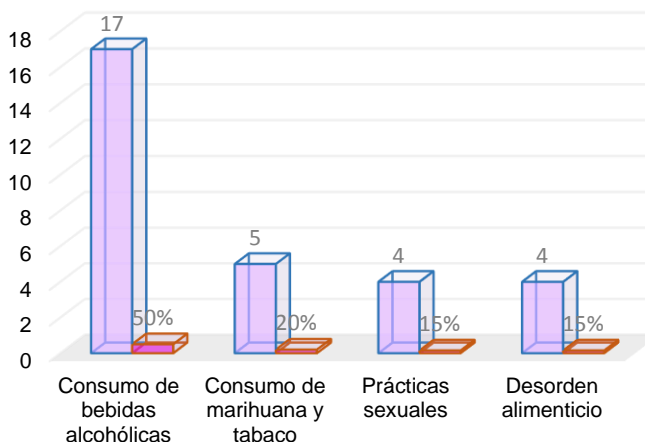
ideal para el combate, pero al final del día cuando éste regresa a casa esa máscara debe caer y presentar a la verdadera persona para poder llevar una relación social, amorosa con la familia y verdadera. Es por ello que es muy frecuente que los soldados opten por acciones que creen relajantes y que hacen que olviden su mundo de tinieblas por corto periodo, como lo es el alcohol, drogas ilícitas, relaciones promiscuas, problemas de apuestas, etc. Los adolescentes de este instituto son cuidadosos con su seguridad personal principalmente en el consumo de tabaco, alcohol, drogas ilícitas, prácticas sexuales, pero si han sido perfeccionistas con la frecuencia de actividad física.

**Pregunta 3.** ¿Cuáles son las conductas de riesgo más relevantes que se presentan en tu vida actual?

**Cuadro 3. Conductas de riesgo de un estudiante adolescente perteneciente al bachillerato militarizado Cad. Vicente Suarez Ferrer**

Dimensión (Conductas de riesgo)	Ad.	%
Consumo de bebidas alcohólicas	17	50%
Consumo de marihuana y tabaco	5	20%
Prácticas sexuales	4	15%
Desorden alimenticio	4	15%
TOTAL	30	100%

Gráfica 48. Conductas de riesgo



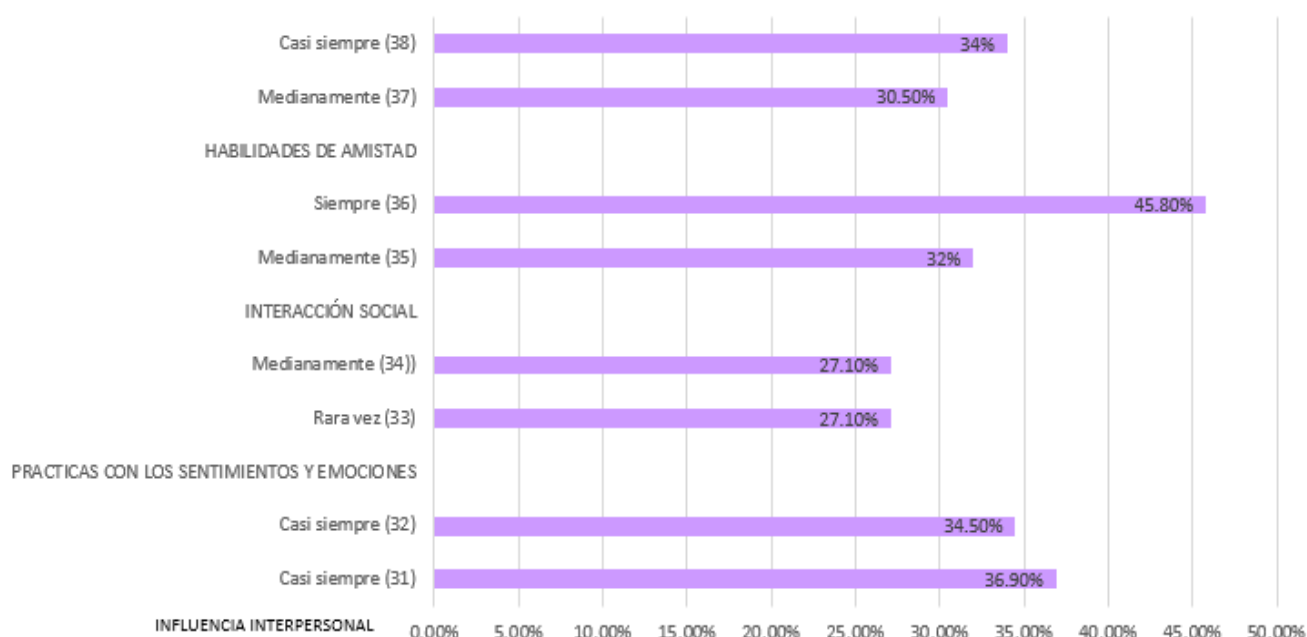
Fuente: Elaboración propia

En la gráfica anterior se muestra que el consumo de las bebidas alcohólicas es la conducta que tiene una mayor importancia en estos jóvenes pertenecientes a un bachillerato militar mencionado (50%), mientras que la conducta menor importancia es un desorden alimenticio (15%). (Véase gráfico 48).

Es importante reafirmar que parte de los resultados de la Encuesta aplicada a estos jóvenes refiere una correlación con los niveles inferiores referente a la práctica sobre los desórdenes alimentarios, ante esto se debe corregir tal pensamiento pues las

investigaciones científicas arrojan un porcentaje mayor y etiquetado como un problema alarmante entre los jóvenes padecer un desorden alimentario sea cual sea la razón (Alcántara, 2016). Es significativo mantener una comunicación más seria, amena y de libertad para que el alumno mantenga una crítica razonable sobre las conductas de riesgo que lo rodean con el fin de que estén informados y puedan generar cuidado sobre este tema.

#### 5.4 Gráfica 49. Relaciones interpersonales



Fuente: Elaboración propia

En este gráfico se presentan resultados con una frecuencia de “Casi siempre” para realizar prácticas con sus sentimientos y emociones, “Medianamente” es fácil su relación con los demás, “Siempre” existe interacción social y “Casi siempre” existe una relación de amistad con los demás individuos. El personal del ejército continuamente tiene niveles de estrés, ansiedad y perfeccionismo en su trabajo sobre todo en operaciones relacionadas con condiciones de vida, largos días de servicio activo, operaciones con climas tanto desérticos en extremo como fríos, falta de descanso en el sueño, hacinamiento, falta de contacto con familiares e íntimos, presencia de problemas en el hogar, pérdidas de compañeros de trabajo y presencia de enfermedades como digestivas, respiratorias pero sobre todo mentales y

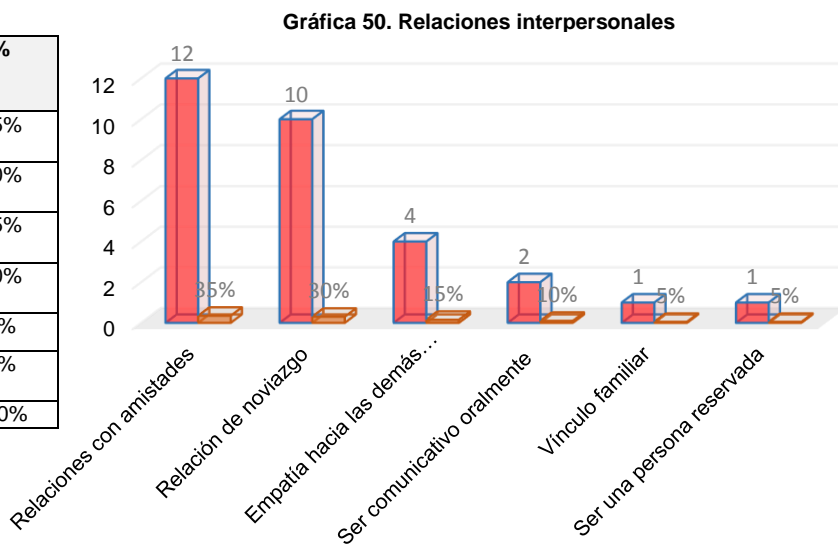
emocionales sobre todo si reprimen sus sentimientos durante un periodo de tiempo considerable. Se destaca que el servicio activo de un militar ocasiona demencia senil y esquizofrenia a largo (Montevidal, 2017)

Los adolescentes de este instituto mencionan que presenta sus emociones constantemente, tiene una relación armoniosa con los demás y siempre tiene integración con demás individuos. Esto es un punto rojo para modificar ya que el soldado activo debe poseer características no muy positivas para llevar a cabo una operación con éxito, en ellas existe la desconfianza de otros individuos si no se trata de su equipo táctico, la manipulación mental que refleja respeto, intención de ayudar al desconocido si no se trata de su equipo o de su nacionalidad. El joven en este caso aún está aprendiendo esto, pero es sustancial que esté preparado en este nivel de escolaridad (bachillerato) pues es un nivel anterior a lo que le espera para demostrar si de verdad es candidato para la milicia.

**Pregunta 4.** ¿Cuáles son las relaciones interpersonales más significativas que un joven debe poseer para llevar una vida sociable?

**Cuadro 4. Relaciones interpersonales de un estudiante adolescente perteneciente al bachillerato militarizado Cad. Vicente Suarez Ferrer**

Dimensión (Relaciones interpersonales)	Ad.	%
Relaciones con amistades	12	35%
Relación de noviazgo	10	30%
Empatía hacia las demás personas	4	15%
Ser comunicativo oralmente	2	10%
Vínculo familiar	1	5%
Ser una persona reservada	1	5%
TOTAL	30	100%



Fuente: Elaboración propia

En la anterior gráfica se resalta la variedad de relaciones interpersonales más sustanciales para poseer, siendo un adolescente más sociable es tener relaciones con diversidad de amigos (35%), seguidos por una relación de noviazgo (30%) y por último con una frecuencia menor (5%) tener un vínculo familiar (véase, gráfico 50)

Podemos destacar que los jóvenes prefieren mantener una relación con amigos y de noviazgo que, con su propia familia, esto alude a estudios que expresan que los adolescentes por ser inmaduros en cuanto su desarrollo de cultivar verdaderas conexiones se confunde a no elegir una relación con sus padres, ya que existe mayor comodidad, comunicación y libertad con sus amigos y pareja (Hernández, 2018)

En este aspecto de confiar más en amigos y pareja que en la familia debe ser equilibrado si se piensa con una mente militar pues existen valores que integran a ambas esferas sociales y afectivas.

## CONCLUSIONES

Se ha concluido la investigación por lo que es necesario redactar las presentes conclusiones con el objetivo de resumir las consideraciones finales, las previsiones y sus recomendaciones, y por ultimo las alternativas para mejorar la salud.

Desde el punto donde inicia la revisión de los antecedentes del tema principal podemos deducir que hablar sobre la competencia genérica número 3 elige y practica estilos de vida saludables es fácil entablar la teoría que la rodea puntualizando los subtemas de la mejora de la salud, promoción en cada factor holístico (mente, alma, cuerpo y espíritu), sin embargo actuar, dar ejemplos positivos y de calidad, comprender verdaderamente lo que significa lograr salud holística es un reto y para algunos investigadores casi utópico.

En la actualidad cada día se habla de una solución a los padecimientos que el humano encuentra a lo largo del avance de los años, sabemos que tras la pandemia reciente del 2019 por el virus SARS-CoV-2 causante de la enfermedad denominada Coronavirus ha desatado a la población de todo el mundo un cuidado más primordial al cuerpo humano pues cerca de 3.31 millones de vidas a nivel mundial se han perdido, mayormente pacientes con antecedentes de obesidad, hipertensión, con padecimientos en vías coronarias, de inmunización, diabetes, pacientes con problemas respiratorios como asma y bronquitis, ancianos en edades avanzadas y en pacientes con Virus de Inmunodeficiencia Humana. Además aún no termina el periodo crítico de contagios pues algunos países han declarado victoria a este virus pero lamentablemente por acelerar el proceso de la nueva normalidad se han generado más contagios en sus naciones como lo hizo la India tras declararse libre del virus en marzo de 2021 abrió fronteras, organizó festividades religiosas y políticas que llevaron a la tumba a más de 249.993 habitantes y 3770 contagios diariamente; este país ha sido declarado el punto rojo como amenaza para el mundo pues a pesar de estas cifras lo más trágico es la nueva variante en el virus que ha sido más letal y más resistente a las faltantes vacunas desarrolladas velozmente. Esta crisis en salud que ha golpeado al mundo aún no termina y cada vez la población está agotada, lastimada por las pérdidas las consecuencias que ha

generado en la economía como los desempleos y cierres de negocios, así como los efectos secundarios que han prevalecido en las víctimas contagiadas y sobrevivientes por suerte.

Ante esto la salud ahora es la base de la supervivencia para todo humano en diferentes edades y circunstancias, la salud holística ahora es el oro máspreciado de la humanidad, y gracias lamentablemente a este suceso histórico ahora somos más conscientes que la salud no solo es biológica, es integral. Pensar en la salud holística es también pensar en la estrecha relación con las demás personas, el grado de impacto que tiene sobre uno mismo y la correlación del yo (individuo) que logra sanar o enfermar.

Ahora esta competencia genérica ha sido una luz para el túnel sin salida en especial para la etapa de pubertos que están en la construcción de sus hábitos, de conocerse como humano, de adquisición de información verídica y de calidad para el cuidado de su salud con el fin de llevarla a un periodo prolongado sin enfermedades. Esta investigación fue realizada para ello, resaltar una solución efectiva para lograr salud con el fin de comprenderla, efectuarla de manera correcta y medir sus resultados para utilizarlos con detalle a sus deficiencias y atacar para mejorarlas. Construir una conciencia en salud desde la etapa de adolescentes será una herramienta útil para disminuir la ignorancia al tema de salud holística generando en que estos jóvenes sean el ejemplo del mañana y el resultado de éxito para la humanidad.

Esta investigación tuvo como referente una población de adolescentes peculiares que han decidido capacitarse para integrarse al Ejército Mexicano institución bajo diferentes normas, anexo de nuevos planes de estudio y la sustancial base de integrar la salud holística en el joven ha sido novedoso pues la integración de la Competencia genérica número 3. Elige y practica estilos de vida saludable no ha sido fácil ya que primeramente se enfocó el interés en los problemas que esta institución sobresalen de la normalidad como la escasez de conocimientos básicos sobre estilos de vida más saludables, desinterés en la práctica de actividad física, carente relación de compañerismo entre colegas, comportamiento subversivo y negativo, así como la ingesta superior de comida no saludable dentro del salón de

clase siendo una escuela militarizada donde la exigencia es impecable. Por lo que se planteó la pregunta principal en el ¿Cómo influye la competencia Elige y práctica estilos de vida saludables en el desarrollo integral del estudiante de bachillerato Bivalente Tecnológico Militarizado?, y respondiendo a esta interrogante la competencia ha intervenido medianamente en los estándares de enseñanza de acuerdo a los resultados obtenidos de los instrumentos efectuados pues en algunas variables el estado es positivo en cuanto a su nivel de influencia pero en otros no han concordado con lo que se demuestra en el resultado del instrumento en relación con lo observado.

### **Previsiones y recomendaciones**

Con el objetivo de que el estudiante futuro soldado militar logre integrar a su vida por completo la competencia genérica 3 elige y practica estilos de vida saludables a través del aprendizaje teórico y práctico en la institución bivalente tecnológico militarizado es necesario:

- Reafirmar fundamentos del Programa del Bachillerato relacionados con estilos de vida saludables.
- Integrar contenidos didácticos y reforzamiento del aprendizaje constante mediante talleres y cursos
- Sensibilización fortalecida de la comunidad académica (promotor de la salud).
- Programa de capacitación para docentes ya que deberá promover la educación sobre la salud con el ejemplo y experiencia propia.
- Establecer recursos disponibles para una enseñanza con calidad en temas de salud y bienestar
- Fomentar una educación para la salud específicamente para la etapa de la vida que los estudiantes presentan (Adolescencia).

Si la institución en general, la directora en la actualidad, los docentes de cualquier materia están comprometidos para llevar estas recomendaciones desde su comprensión teórica hasta práctica y de manera constante en su vida íntima y profesional el aprendizaje para los alumnos será motivante pues ellos lograrán entender las deficiencias de cada alumno en cuestiones a la promoción de salud holística y logrará eficiencia en las soluciones de cada estudiante.

### **Alternativas de mejora**

Existe una serie de acciones oportunas que ayuden al Bachillerato Bivalente Tecnológico Militarizado Cad. Vicente Suarez Ferrer para lograr una completa integración a esta competencia genérica número 3 a cada uno de los individuos que integran esta institución.

1. Integración a la teoría más especializada enfocada en adolescentes primordialmente profunda sobre los temas principales (Esferas de la vida: salud en mente, alma, cuerpo, espíritu y en lo social), así como la acción ejemplificada mediante prácticas de laboratorio innovadoras para jóvenes son el fin de dar un ejemplo de motivación y de participación al interés de los temas.
2. Generar en los docentes de cada una de las materias y personal administrativo el cuidado hacia la salud mediante la integración consecutiva de los temas sobre salud holística. Enseñando a los profesores integra de manera sutil a competencia en relación con su materia.
3. Generar compromiso tanto como el estudiante y profesor, realizando exámenes teóricos y prácticos semestralmente sobre temas relacionados al cuidado de la salud con el objetivo de mantenerlos capacitados en temas actuales y sobre todo verificar la eficacia de esta promoción de salud para fortalecer sus acciones positivas y mejorar sus carencias.

4. Ante la inexistencia de biblioteca en este bachillerato es necesario integrar a la institución talleres y cursos específicos para docentes y otros para estudiantes adolescentes con el fin de promover información verídica, actualizada y periódica. Es posible que se realicen ferias para la salud donde inviten a promotores de salud, de vialidad, nutricionistas, maestros de yoga para enseñar meditación y respiración armoniosa, psicólogos con especialidades en temas populares para lograr buena autoestima y seguridad en sí mismos, entrenadores profesionales en actividad física, etc. Además de la integración de consejos escolares primordialmente para los jóvenes en el que darán su punto de vista sobre las deficiencias que pueda tener un adolescente en relación con su construcción de salud (ayuda psicológica individual y familiar, planificación familiar, intervención para jóvenes con problemas alimenticios, corporales o con adicciones a sustancias ilícitas)
5. Ante la inexistencia de albercas, pistas de atletismo y campos con gran capacidad para el entrenamiento óptimo de actividades físicas se ofrece la alternativa de organizar visitas semanales a polideportivos cerca de la institución, el inicio de competencias deportivas con otras instituciones para mejorar sus capacidades individuales y colectivas en relación con la filosofía militar.
6. Integración de grupos de padres de familia para el apoyo de convivencia en festividades populares del año con la motivación de incorporar las relaciones interpersonales entre padres/alumnos, padres/maestros y directivos con su planilla en profesorado y alumnado. Así como la integración desde casa a los temas relacionados con la alimentación, actividad física, relaciones interpersonales, conductas de riesgo que los padres puedan identificar prematuramente evitando problemas de salud a los jóvenes y además desarrollar relaciones más fortalecidas entre la institución-alumno-padre.

## **Propuesta de Innovación y Desarrollo. La Enseñanza sobre hábitos de vida holísticos saludables y la relación con la competencia genérica 3 elige y práctica estilos de vida saludable**

La presente propuesta tiene el objetivo de generar un cambio de pensamiento y sobre todo de la conducta en los docentes pertenecientes al sistema educativo Media Superior mediante la adquisición de conocimiento teórico y práctico sobre estilos de vida saludable holísticos en relación con la competencia Genérica número Tres Elige y práctica estilos de vida saludable el cual está presente en el acuerdo 444 donde se manifiestan las competencias necesarias que constituyen el marco curricular común del Sistema Nacional de Bachilleratos. Esta proposición esta manifestada con acciones de originalidad e innovación para que los profesores no solo estén conscientes de sus hábitos insanos, sino que al practicar los diferentes métodos de soluciones para llevar una vida sana se genere de manera íntegra, consiente, crítica y perdurable. Hábitos que comúnmente no son fáciles de cambiar de un día para otro, pero si posibles de transformarlos a positivos. Además es necesario resaltar los atributos que comprende esta relación entre la competencia genérica y los hábitos y estilos sanos que se involucran en una manera de vivir más completa como lo holístico (mente, cuerpo, alma, espíritu y social) en concordancia con la actividad física, hábitos de consumo (hábitos alimentarios), conductas de riesgo y las relaciones interpersonales que engloban a un individuo sobre todo que cada docente comprenda estos atributos desde su propia etapa de vida para luego comprender y analizar los métodos para cambiar las conductas insanas en sus estudiantes los cuales están establecidos en una fase difícil pero beneficiosa para ser corregida como es la adolescencia.

### ***Introducción***

El tema de salud siempre ha sido un tema muy importante para abordar en años pasados y claro, más ahora en la actualidad viviendo una pandemia, es por ello por lo que diversas materias han puesto su mirada en la transformación de medicinas, recetas, conductas y métodos para lograr con éxito a ella. Con el simple hecho de conservarla y alargarla para que cada etapa de la vida se vivía sin sufrimientos, pero

¿los humanos realmente están inclinados que la salud es el objetivo para disfrutar de una vida feliz y prolongada con el fin de no padecer una enfermedad o incluso dolor tanto mental y físicamente?

Educar para tener salud es una manera muy útil para lograr salud holística, en ella podemos ampliar no solo nuestros conocimientos teóricos si no poner en práctica en nuestro día a día mejorando cada habito y lograr al menos conciencia de lo que no se está enfermando y evitar la muerte prematura. Estudios académicos mencionaron que la educación para promover lo saludable en cada esfera de lo que nos rodea en nuestro ambiente por medio de programas públicos que beneficiaran a la comunidad más susceptible ante estos cambios que son los adolescentes; una etapa que forja hábitos y conductas de riesgo. Por lo tanto, la escuela ha sido el espacio ideal para la enseñanza socioeducativa para impactar en gran medida la formación de conciencia saludable en el individuo.

### ***Aspectos referenciales***

La escuela es aquel lugar donde se encaminan ciertas conductas positivas en los estudiantes con la oportunidad de recibir conocimiento y desenvolver habilidades con el fin de integrarse en un futuro a la sociedad de manera más armoniosa. En este caso generar cierta enseñanza abordada a la salud es ahora esencial y de manera más específica en los adolescentes, que, al estar en una etapa con ciertos cambios pueden ser moldeables y capaces de adquirir enseñanza para una vida con salud, en la cual gracias a reformas generadas por el gobierno se manejan ciertos atributos claros que llevan al saber de promoción para una vida con salud de manera objetiva y detallada.

En el mundo en el que pertenecemos se ha estado manifestando enfermedades que alteran nuestro cuerpo reflejándose en la creciente gama de enfermedades las cuales en cifras son alarmantes, 3 millones de personas al año mueren por sobrepeso y obesidad, 1.6 millones por enfermedades diabéticas, 20 millones de enfermedades cardíacas, de cánceres 8.2 millones y de hipertensión 9 millones anuales lo confirma la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016). Es por ello

que para disminuir estas cifras la solución eficaz es la educación para estar saludable.

Es por ello que la incorporación del aprendizaje para la salud motivara la iniciativa de conciencia, responsabilidad y respeto por su cuerpo, con el fin de mantener esos juicios que engloban la competencia en la categoría “Se auto determina y cuida de sí” descrita en el acuerdo 444 que constituye al marco curricular común el cual su fin esencial es aumentar la calidad en la educación que se promueve para que los alumnos corrijan sus malos hábitos y logren bienestar a su vida y en su momento asistan al progreso nacional en el lugar donde viven; entre éstas competencias genéricas resalta una sustancialmente clave para influir salud integral en el alumno de bachillerato la Competencia Genérica 3 Elige y Practica Estilos de Vida Saludables” la cual de manera más específica estará coadyuvando con los índoles 3.1 Menciona a la actividad física como una brecha para la mejora holística; 3.2 Elige decretos mediante la evaluación de los resultados de los hábitos de consumismo y acciones de peligro y 3.3 Practica de comunicación interpersonal que auxilien al progreso humano y social. Las competencias genéricas contribuirán a las aptitudes del estudiante egresado de Bachillerato de manera directa, es por eso que cualquier bachillerato deberá recuperar ciertas acciones y lograr en el adolescente entender el mundo que lo rodea. Con el fin de instruirse de manera independiente y desarrollarse de manera más solidaria con las personas que lo rodean.

### ***Aspectos teóricos***

Una de las mayores prioridades de la vida en nuestra actualidad es la salud. Es por ello que al tener un conocimiento firme de su definición se podrá aterrizar esta ideología de pensamiento que se tiene y que lograra eficientemente una seguridad al emprenderla. La propia salud se expresa en el estado de un humano de manera positiva, con vida, de tal manera que afrontar los problemas que le deparen la vida sea tan simples de asimilarlos y trabajarlos. La salud gira en torno al individuo como único e importante y responsable esfera para adquiere salud, ya que requiere de la unificación de elementos exteriores que no pertenecen al propio ente físico si no al mismo entorno en el que éste se envuelve. Se debe tener también en cuenta que

para obtener salud se debe de satisfacer los recursos básicos como agua, alimentos orgánicos, una vivienda decorosa, programas de concientización tanto comunitarios como sanitaria y justicia social; todo esto involucra a la instrucción representativa de trabajar con cierta madurez y seguridad de poseer lo necesario para estar preparados para este cambio tan grande en la existencia humana. Pero Educar para tener salud incurre en el desarrollo psicofísico del ser humano ante las conductas básicas como lo es la alimentación, la actividad física, la interrelación con el prójimo, con uno mismo y con los factores preventivos holísticos.

La Actividad física debe considerarse como una brecha que integra al individuo a mantener salud, prolongar la vida, traer consigo beneficios fisiológicos y psicosociales al cuerpo físico pues es conceptualizada como un movimiento del mismo cuerpo físico en donde se involucran los músculos en el cual existe un consumo de energía. Esta acción puede ser clasificada en la integración de deportes vigorosos los cuales incluye levantamiento de pesas, natación, futbol, voleibol y baloncesto. También se integra deportes físicos moderados como son bailar, tareas domésticas y caminatas. Esta actividad tiene un estrecho lazo con el termino salud y el concepto de calidad de vida humana como un método efectivo que permitirá renovar la propia autopercepción, satisfacer sus necesidades humanas con bienestar y fomentar un desarrollo cognitivo, mental y biológico para poder advertir de enfermedades relaciones al cuerpo humano.

Se deben conocer los hábitos de consumo que una persona posee porque de ella se desprende una serie de actitudes que lo motivan a elegir, seguir o rechazar conductas que ocasionaran una construcción del estilo de vida que quiere llevar. Al consumir equis producto un individuo gasta dinero dependiendo su ingreso monetario pero muchas veces esto no se aplica en las personas ya existe una gran población de individuos que derrochan dinero en compras no esenciales para su vida. Las intervenciones educativas que se deben generar principalmente deberán integrar hábitos de consumo, pero relacionados a la ingesta de alimentos sanos erradicando hábitos alimenticios insanos que son los productores de las enfermedades y dolencias futuras. La comida en la que estamos rodeados nos

proporciona nutrientes y energía que necesita el cuerpo para poder funcionar con efectividad, pero el tema aquí es ¿Qué clase de nutrimentos estamos ingiriendo?, ¿son de calidad?, ¿es la cantidad necesaria para mi organismo? Al hablar de hábitos de consumo alimentario generalmente son ingestas de productos variables entre sanos e insanos, pero mayormente comida que con calorías vacías que solo enferma al cuerpo y no aporta nutrientes de calidad y esenciales. Ante esto es necesario conocer la preferencia de consumo en los alimentos de cada persona como única para reestablecer conductas específicas más sanas en su alimentación diaria.

Es importante saber las conductas que son riesgosas para el humano ya que son acciones que pueden ser intencionales o indeliberadas ejecutadas por el sujeto que por lo regular conducen a consecuencias graves y nocivas. Al efectuarse se representan características sobre la edad y comúnmente en edades donde el sujeto es vulnerable porque no ha desarrollado su nivel cognitivo aun, el alto grado de experimentación emergente y la presión intergrupala. Es necesaria su pronta atención para diagnosticarlos y tratarlos de la mejor manera porque de ellos surgen problemas nocivos más graves y suelen llegar a la morbilidad, incapacitaciones físicas o mentales e incluso la muerte. Todo individuo experimenta en cada etapa de la vida una gama de emociones que pueden marcar positiva o negativamente al individuo. Cada emoción tiene un importante significado el cual ayudará o inhibirá el desarrollo mental y espiritual; Estas relaciones interpersonales juegan un papel clave para el correcto desenvolvimiento del ser interno de una persona y de la propia adquisición de salud. De hecho, esta estrecha conexión interna y personal hablando de las relaciones interpersonales tiene que estar apoderada bajo un grupo de creencias y valores, impresiones, en vinculo que existen entre el pensar-sentir-desear, activa la inteligencia emocional y propiamente la autoestima del sujeto para que se relaciones entre sí con más sujetos en cierto momento.

### ***Aspectos metodológicos***

Cada una de las actividades a seguir dentro de esta propuesta tiene base de una técnica entre teoría y práctica.

Refiriéndose a la teoría se exponen los fundamentos de los conceptos principales, rodeado de sus características y tipos existentes referentes a sus definiciones, esto con el propósito de razonar y mostrar información completa sobre el tema principal, incluyendo investigaciones académicas con bases científicas que apoyen los verdaderos antecedentes de las variables pertenecientes a esta proposición. Para la realización de este apartado se presentan diapositivas con descripciones escritas esquematizadas, con gran facilidad de entendimiento sobre las variables, imágenes, animaciones en textos, videos, música mediante representaciones digitales exclusivas bajo el programa Power Point. En este caso se incorporan las importantes presentaciones digitales en relación con las variables primarias que componen la propuesta educativa (Educación para la salud física, educación para la salud mental, educación para salud emocional, competencia genérica tres elige y practica estilos de vida saludables, atributo 1 Actividad física, atributo 2, Hábitos de consumo (hábitos alimentarios), atributo 3 Conductas de riesgo. Posteriormente se comienza un dialogo con las preguntas y respuestas de los contribuyentes, del tipo: ¿De acuerdo con tu conocimiento previo sobre el tema y la adquisición del conocimiento científico nuevo define que es salud física?, ¿Por qué es importante cuidar y mantener una salud emocional optima?, ¿Cuáles son los elementos de la salud mental?, ¿Cómo integras esta competencia en tu práctica docente relacionándola con la materia que otorgas?, etc. Cada actividad de cada sesión tiene productos de aprendizaje los cuales son valorados con instrumentos de evaluación específicos al término de la sesión.

Consecutivamente, el desarrollo de la parte práctica de cada una de las actividades a realizar se ejecuta con actividades dinámicas donde se integra el humanismo de cada individuo esclareciendo sus emociones, valores, hábitos, sentimientos, conductas, habilidades y actitudes. Algunas de las actividades son grupales pero la mayoría demuestran una clara e individualizada percepción de cada persona con el fin de establecer independencia en conocer su Ser, su propia esencia, su representación clara de ellos mismos. Se procura que logren la máxima descripción de su vida relacionada con los temas adaptándolos no solo a sus necesidades sino a su práctica docente mencionando su integración, en el cómo.

Al final de cada sesión formando equipos se responden a ciertas interrogantes que concluyan con diferentes concepciones del tema trabajado eligiendo el concepto con mayor descripción de cada equipo para luego dialogarla ante la clase eligiendo una principal a manera grupal generando por establecido la reafirmación de la comprensión del tema explicado.

### ***Propuesta pedagógica***

Esta propuesta tiene un solo objetivo ambicioso pero realista y es educar para tener salud. La mayoría de los gestores educativos solo están encaminados a enseñar cualquier contenido temático encaminado a obtener un oficio que los sustente económicamente en su vida adulta, pero que sucede con el resto de la enseñanza para la vida de ese estudiante el cual debe desenvolver toda su capacidad que lo forma en su completa realización humana.

Ante esto es sumamente valioso educar para la vida ya que es una parte elemental que ayudara al sujeto a enfrentarse a cualquier desafío que represente vivir como un ser humano en una sociedad establecida por normas y reglas, auxiliara también a mantener un equilibrio holístico de una manera muy armoniosa no solo en el quehacer de la persona sino también de su propio cuerpo físico, y a esto me refiero con el bienestar de su salud, ya que hoy en día el mundo experimenta de una manera muy abrupta la supervivencia a una pandemia colosal y peligrosa, es ahora que nuestros conocimientos para llevar una vida saludable es principal. Lograr de manera adecuada los cuidados que nuestro cuerpo requiere es necesario el adecuado entendimiento a la verídica información para llevarla a cabo y poder evitar una muerte prematura y lograr con deleite una longevidad sin enfermedades.

Para delimitar a lo que se refiere educar para generar salud se ha identificado tres puntos básicos para la vida de un ser humano: La educación para la salud como proceso educativo deberá llevarse a cabo mediante la comprensión de temas más profundos que involucren las esferas de la vida (cuerpo, mente, alma y espíritu) ya que las escuelas mexicanas involucran vagamente temas superficiales como alimentación, cuidado corporal, higienismo y actividad física generalizada. Es

necesario insertar clases extracurriculares o cursos donde abarquen temas como: seguridad y primeros auxilios, salud mental y emocional (yoga, sesiones con psicólogos o espiritualista sanadores del alma “reiki”, “constelaciones familiares”, etc. Además de salud sexual involucrando los siete chakras, cuidado de medio ambiente, educación alimentaria saludable donde involucran la compatibilidad de alimentos que generan energía si se combinan o malestares, educación para cultivar alientos como recrear un huerto propio con materiales básicos, educación de supervivencia ante una catástrofe natural.

Existe un reto para este tipo de educación pues muchas veces la religión e incluso la cultura nos impide que estos temas sean tratados con seriedad, sin pudor y sin libertad. Pues el fin de esta proposición es educar primeramente al docente para que éste comprenda bajo el cambio de sus hábitos insanos a sanos la importancia de cuidar su salud en todas las esferas de la vida para luego poder ejercer como ejemplo a sus alumnos e integrar en la materia que ofrecen la educación en salud en todo ámbito holístico.

En esta revisión general sobre los elementos que integran a la competencia se pudo identificar la concordancia estrecha entre el sujeto y salud, la cual debería ser armoniosa, fácil de adquirir y motivante para seguir.

Manipular y enseñar estilos de vida saludable a las personas es prioritario pues la intervención oportuna puede formar a un individuo capaz de afrontar cualquier adversidad que la sociedad impone y que muchas veces no es positiva, además integrar pensamientos independientes para obtener elementos claves que lleguen a conocer los verdaderos resultados que la práctica saludable ofrece.

## Referencias

Abovsky, A. Alfaro, A. y Ramírez, M. (2012). Relaciones interpersonales virtuales en los procesos de formación de investigadores en ambientes a distancia. *Sinéctica*, vol. (39).

Ascolani, A. (2008). Estrategias del Banco Mundial para el financiamiento de la educación en los países latinoamericanos. *Educação*, vol. (2), pp. 139-156.

Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84819177004>

Beltrán, J. y Pérez, L. (2011). Más de un siglo en psicología educativa. Valoración general y perspectivas de futuro. *Papeles de Psicología*, vol. (3), pp. 204-231.

Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77822236002>

Camarena, R. (2000). Lo jóvenes y la educación: Situación actual y cambios intergeneracionales. *Papeles de población*, vol. (6), pp. 25-41.

Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-74252000000400003&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252000000400003&lng=es&tlng=es).

Castro, M. y Zurita, F. (2016). Clima motivacional de los adolescentes y su relación con el género, la práctica de actividad física, la modalidad deportiva, la práctica deportiva federada y la actividad física familiar. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, Vol. (7), pp. 262-267.

Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71046278005>

Climent, J. (2008). La educación basada en competencias como instrumento de política educativa y laboral. *Revista Mexicana de Agronegocios*, vol. (22), pp. 490-502.

Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14102205>

Coraggio, J. (28-30 de junio de 1995). *Las propuestas del Banco Mundial para la Educación: ¿Sentido oculto o problemas de concepción?* [Discurso principal]. Seminario presentado O Banco Mundial e as Politicas de Educação no Brasil, Sao Paulo.

Delors, J. (1996). La educación encierra un tesoro, Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI, Francia, UNESCO.

Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. (2006). Observatorio español sobre drogas.

Descouvières, C. (1998). Psicología Económica. Temas Escogidos. Santiago de Chile: Editorial Universitaria

Díaz, A. (2006). Toma de decisiones. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, vol. (29), pp. 583-615.

Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14002912>

Díaz Barriga, A. (2006).La toma de decisiones. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, vol. (29), pp. 583-615.

Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14002912>

Domínguez, A. (2006). Educación para la salud en el ámbito escolar. Curso de Actualización Pediatría. Madrid: Exlibris Ediciones, p. 187-200.

García, R. Romero, E. Muñoz, N. Gaquín, K. y Hernández, R. (2015). Conductas de riesgo en los adolescentes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, vol. (2), pp.218-229.

García, R. y Candela, I. (2010). La educación para la vida: el reto de aprender a ser y a vivir juntos en la educación secundaria. *Revista Edetania, estudios y propuestas socioeducativas*. Vol. (38), pp. 41-56.

Gil, E y Ríos, H. (2016). Hábitos y preferencias de consumo, consumo en estudiantes universitarios. *Dimensión Empresarial* 14 (2), pp. 55-72.

Gobierno del Estado de Puebla Secretaría de Servicios Legales y Defensoría Pública. (1975) Ley de Educación del Estado de Puebla. [Software de cómputo] Puebla México: Orden Jurídico.

Guerrero, E. (2000). La escuela como espacio de vida juvenil. Dimensiones de un espacio de formación, participación y expresión de los jóvenes. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, vol. (5), pp. 1-39.

Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14001003>

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación (5ta ed.). México D.F. McGraw-Hill Interamericana.

Hersh, R. Reimer, J. y Paolitto, D. (1984). El crecimiento moral de Piaget a Kohlberg, España, Narcea Ediciones Madrid, pp. 192

Hernández, M. Valdés, F. Y García, R. (2007). Lesiones no intencionales, prevención en adolescentes. *La Habana: Editorial Ciencias Médicas*, pp. 3-7.

Hernández, M. (2015). La educación en la actualidad. *Revista Internacional de Apoyo a la Inclusión, Logopedia, Sociedad y Multiculturalidad. Vol. (1)*, Número 3, Julio, p. 61-68

Hirsch, A. (2009). Competencias y rasgos de ética profesional en estudiantes y profesores de posgrado de la UNAM. *Sinéctica*.

Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/sine/n32/n32a3.pdf>

Juárez, F. (2011). El concepto de salud: Una explicación sobre su unicidad, multiplicidad y los modelos de salud. *Revista Internacional de Investigaciones Psicológicas*, 4 (1), pp. 70-79

Laín, P. (1986). Antropología médica para clínicos. Barcelona: Salvat Editores S.A; 1986.p. 179-202.

León, A. (2007). Qué es la educación. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal del Sistema de Información Científica*, vol. (11), núm. 39, pp. 595-604, Universidad de los Andes Venezuela.

Matarazzo, J. (1980). Behaviorat health's challenge to academic.scientific and profesional psychology. *Am psychol*, vol. (35), pp. 807-817.

Morín, E. (1999). Los siete saberes necesarios para la educación del futuro, Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, Francia, UNESCO.

Organización Mundial de la salud, (2015) Conferencia Mundial de promoción de la salud. Recuperado en:

<http://www.who.int/entity/mediacentre/events/2016/health-promotion/es/index.html>)

Ocampo, D, Arango, M. (2016). La educación para la salud: “Concepto abstracto, práctica intangible”. *Rev Univ. Salud*; 18(1), pp. 24-33.

Organización Panamericana de la Salud (2002). La inactividad física: Un factor principal de riesgo para la salud en las Américas.

Ortega, V. y Rodríguez, J. (2004). Escala de Hábitos y Conductas de Consumo, evidencias sobre dimensionalidad. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 4 (1), pp. 121-136

Rothman, A. y Birne, N. (1981). Health education for children and adolescent. *Educational research*, vol. 51, pp. 85-100.

Secretaría de Educación Pública (2008). Acuerdo 442. DOF. 26/09/2008. Por el que se establece el sistema nacional de bachillerato en un marco de diversidad. México.

Shüller, A. (1997). Educación para la salud en el siglo XXI. *Comunicación y Salud*. Madrid. Díaz de Santos.

Touriñán, J. (2018). Concepto de educación y conocimiento de la educación. Vol. (9), pp. 202. Disponible en: <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/577>

Torroella, M. (2001). Educación para la vida: el gran reto. *Revista Latinoamericana de Psicología*, Vol. (1), pp. 73-84.

Vidarte, J. Sandoval, C. y Alfonso, M. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, Vol. (16), número 1, pp. 202-2018.

Werner, D. y Bower, B. (1993). Aprendiendo a promover la salud. *Fundación Hesperian*.

Yáñez, R. Arenas, M. y Ripoll, M. (2010). El impacto de las relaciones interpersonales en la satisfacción laboral general. *Liberabit*, vol. (2), pp. 193-202.

# ANEXOS

## A. Operacionalización de variables

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	INDICADORES	ÍTEMS
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>Todo tipo de movimientos corporales en los cuales se ocupan los músculos esqueléticos del cuerpo teniendo como resultado un gasto de energía</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Intensidad</li> <li>▪ Frecuencia</li> <li>▪ Duración</li> <li>▪ Interés</li> <li>▪ Motivo</li> </ul>	<p>1, 2</p> <p>3,4</p> <p>5,6</p> <p>7</p> <p>8</p>
<b>HÁBITOS DE CONSUMO</b>	Comportamiento de in individuo que genera patrones de consumo en los alimentos que éste consume, estos patrones a su vez son generados por conductas repetitivas de forma metódica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Consumo</li> <li>▪ Preferencia</li> </ul>	<p>9, 10, 11, 12, 13, 14, 15</p> <p>16, 17, 18, 19, 20, 21</p>
<b>CONDUCTAS DE RIESGO</b>	Comportamientos que se manifiestan en un individuo interfiriendo con el objetivo de sus ejercicios normales de desarrollo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comportamiento alimentario</li> <li>▪ Seguridad personal</li> <li>▪ Consumo de tabaco</li> <li>▪ Consumo de alcohol</li> <li>▪ Consumo de drogas ilícitas</li> <li>▪ Comportamiento sexual</li> <li>▪ Comportamiento en la actividad física.</li> </ul>	<p>22</p> <p>23, 24</p> <p>25</p> <p>26</p> <p>27</p> <p>28, 29</p> <p>30</p>
<b>RELACIONES INTERPERSONALES</b>	Son las interacciones que existen un grupo de personas. En donde se incorpora las habilidades de cada una de ellas para convivir con los demás. Esta capacidad es desarrollada a través de las vivencias y las propias aptitudes que han marcada su vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Influencia interpersonal</li> <li>▪ Practicas con los sentimientos y emociones</li> <li>▪ Interacción social</li> <li>▪ Habilidades de amistad</li> </ul>	<p>31, 32</p> <p>33, 34</p> <p>35, 36</p> <p>37, 38</p>

## A. Instrumentos

# ENCUESTA "ELIGE Y PRÁCTICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE"

La aplicación de esta Encuesta tiene como propósito diagnosticar la Competencia Genérica número 3 denominada "Elige y práctica estilos de vida saludable"

Por favor contesta con claridad las siguientes preguntas.

**\*Obligatorio**

### 1. Sexo \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- Mujer
- Hombre

### 2. Nivel socioeconómico \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- Alto
- Medio
- Bajo

### 3. Tus padres están: \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- Juntos
- Separados

4. ¿Cuántos hermanos tienes? \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- 1
- 2
- 3
- 4

**INSTRUCCIONES:** Lee atentamente cada una de las proposiciones. Después, selecciona **SOLAMENTE** una casilla que tenga relación con tu respuesta. Para ello considera la siguiente Escala Valorativa.

- 5 Siempre
- 4 Casi siempre
- 3 Medianamente
- 2 Rara vez
- 1 Nunca

5. 1. Realizo deportes vigorosos (levantamiento de pesas, ejercicios aeróbicos, natación, fútbol, voleibol, baloncesto) \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

6. 2. Realizo deportes moderados (bailar, paseo en bicicleta, tareas domésticas, caminatas) \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

7. 3. Realizo 5 días a la semana actividad física vigorosa \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

8. 4. Realizo 5 días a la semana actividad física moderada \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

9. 5. Hago 30 minutos al día de actividad física vigorosa \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

10. 6. Hago 30 minutos al día de actividad física moderada \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

11. 7. Suelo hacer ejercicio solo \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

12. 8. Realizo ejercicio porque disfruto hacerlo \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

13. 9. Consumo 5 porciones diarias de frutas \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

## 14. 10. Bebo 5 días a la semana refresco \*

Selecciona todos los que correspondan.

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

## 15. 11. Ingiero 2 litros de agua al día \*

Selecciona todos los que correspondan.

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

## 16. 12. Incluyo en mi dieta diaria ensaladas \*

Selecciona todos los que correspondan.

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

17. 13. Los 7 días a la semana consumo algún tipo de carne como pescado, res, puerco, pollo. \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

18. 14. Cada vez que como acompaño la comida con tortillas \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

19. 15. Consumo al menos 5 días de la semana frituras (empaquetados) \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

20. 16. Consumo comida rápida más de 3 días a la semana (hamburguesas, hot dogs, pizzas, tacos callejeros, nachos, papas a la francesa) \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

21. 17. Consumo más de 3 días a la semana (galletas, pasteles, repostería o pan de dulce) \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

22. 18. Consumo al menos media taza de legumbres al día \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

23. 19. Durante el día integro a mi dieta nueces, cacahuates o almendras. \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

24. 20. Durante la semana integro a mi dieta productos lácteos (queso, requesón, yogurt, crema) \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

25. 21. Consumo golosinas (paletas, chocolates, caramelos, chicles) más de 3 días a la semana \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

26. 22. He vomitado después de comer para tratar de bajar de peso \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

27. 23. Con que frecuencia uso el cinturón de seguridad \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

28. 24. Porto alguna arma para defensa personal (gas pimienta, navaja, pistola, paralizador eléctrico) \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

29. 25. Fumo al menos 5 cigarrillos a la semana \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

30. 26. Me gusta ingerir bebidas alcohólicas por el efecto que le ocasiona a mi cuerpo \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

31. 27. Consumo marihuana en fiestas y reuniones sociales \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

32. 28. En mi grupo de amigos es normal hablar de la actividad sexual que cada uno tiene \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

33. 29. Siento deseo de estar intimamente con un hombre o una mujer \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

34. 30. Realizo ejercicio exhaustivo aun si ya estoy agotado \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

35. 31. Es fácil para mí establecer una relación armoniosa con las demás personas \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

36. 32. Soy capaz de comunicarme con facilidad y efectividad \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

37. 33. Expreso fácilmente mis emociones a los demás \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

38. 34. Prefiero ocultar mis verdaderos sentimientos \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

39. 35. Hablo en público sin dificultad \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

40. 36. Con los desconocidos soy cordial \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

41. 37. Me uno fácilmente a un grupo social \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

42. 38. Tengo iniciativa para realizar actividades con los demás \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MEDIANAMENTE
- RARA VEZ
- NUNCA

¡GRACIAS POR TU PARTICIPACION!



---

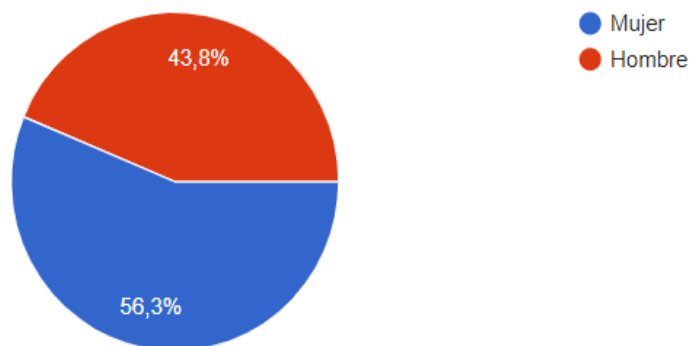
Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

## C. Avances de codificación gráficas

### Gráfica 1. Sexo

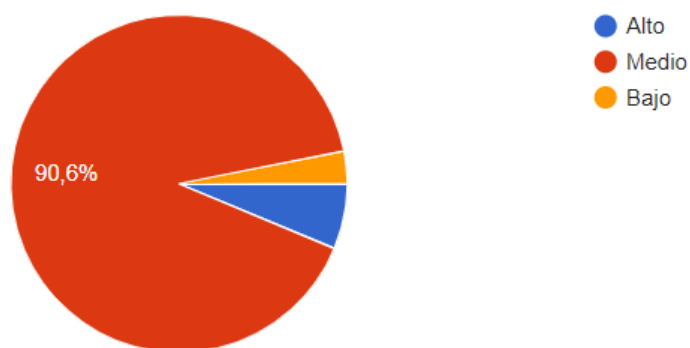
32 respuestas



Fuente: encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En el grafico no. 1 se muestra que de los 32 participantes totales 18 (56.3%) son mujeres y 14 el (43.8%) son hombres.

### Gráfica 2. Nivel Socioeconómico

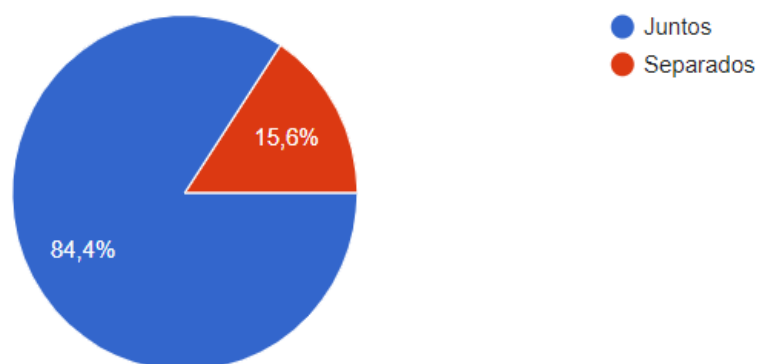


Fuente: encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

El nivel socioeconómico de los 32 alumnos pertenece a un nivel medio con 29 de los participantes (90.6%), dos participantes mencionaron con que pertenecen al

nivel Alto con (6.3%) y uno solamente refirió ser de un nivel socioeconómico Bajo con (3.1%).

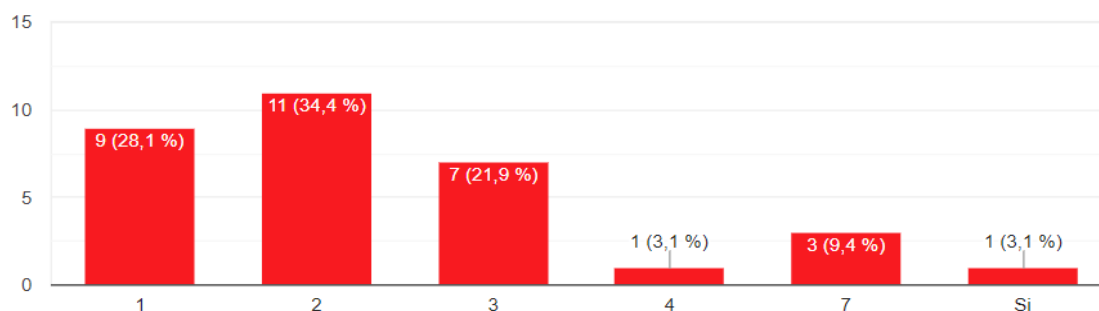
### Gráfica 3. Estado civil actual de los padres



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

Los 32 alumnos refieren que el (84.4%) de los estudiantes en este caso 27 continúan juntos y cinco (15.6%) participantes sus padres están separados.

### Gráfica 4. Número de Hermanos

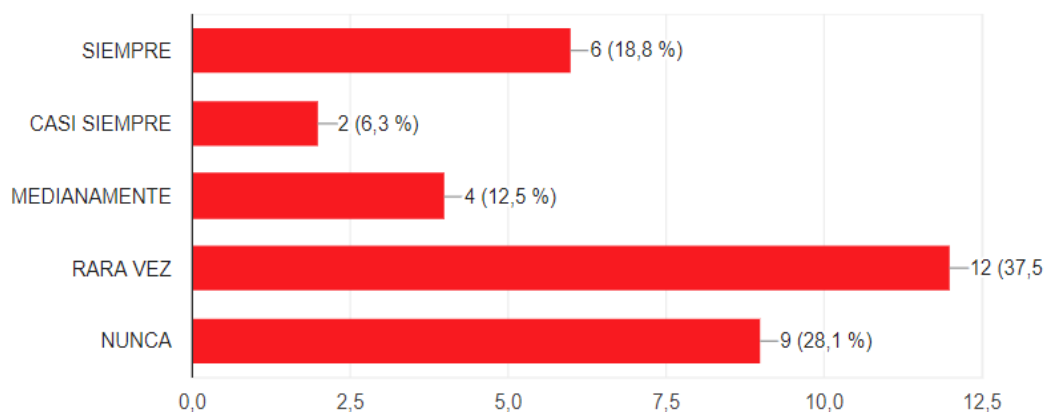


Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En esta gráfica se representa el número de hermanos de los 32 alumnos que llenaron la encuesta, de los cuales mencionan que solo 10 alumnos tienen un solo

hermano, 11 tienen dos hermanos (34.4%), siete alumnos tienen tres (21.9%) y siete alumnos tiene tres hermanos (3.4%).

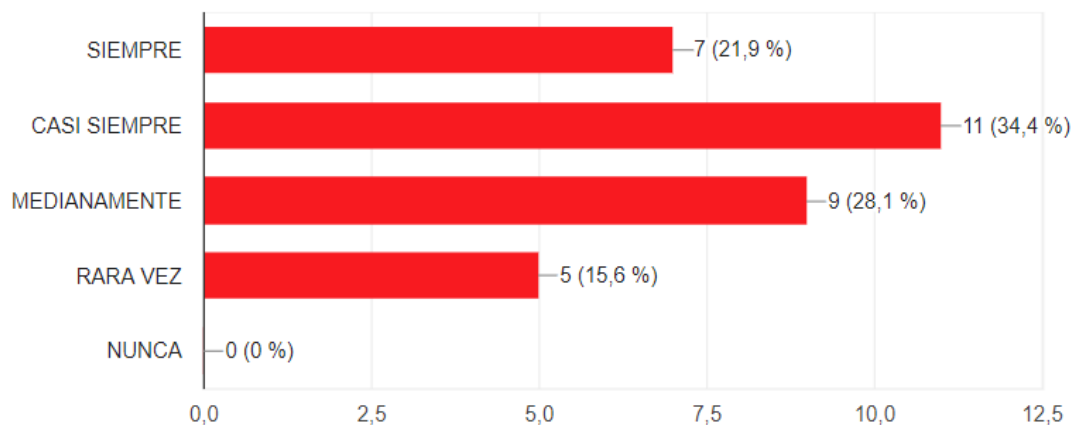
**Gráfica 5.** Inicio de las 38 preguntas que son las destacadas para la evaluación de la Competencia Genérica Elige y Practica Estilos de vida Saludable.



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En esta gráfica podemos observar que la Escala Rara vez 12 (37.5%) participantes refieren que realizan deportes vigorosos como: levantamiento de pesas, ejercicios aeróbicos, natación, fútbol, voleibol, baloncesto), mientras que la escala Casi Siempre solo dos participantes (6.3%) realiza deporte vigoroso.

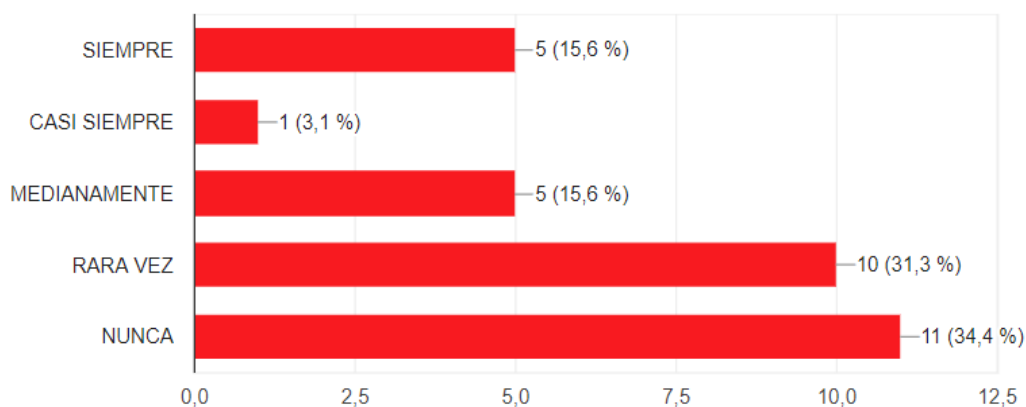
**Gráfica 6. Realizo deportes moderados**



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En la gráfica podemos observar que 11 (34.4%) participantes menciona que Casi Siempre realiza deportes moderados como: bailar, pasear con bicicleta, realiza tareas domésticas y caminatas; mientras que Rara vez cinco (15.6%) las ejerce.

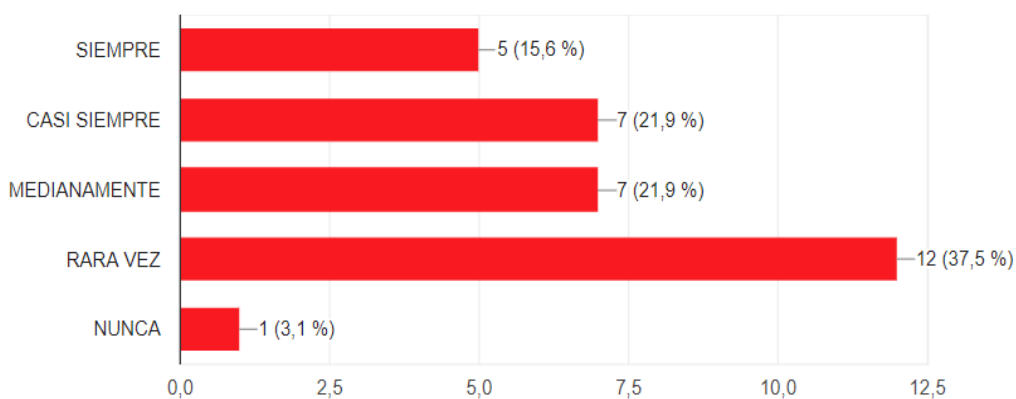
**Grafica 7. Realizo 5 días a la semana actividad física rigurosa**



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

La grafica representa que un 34.4% o sea 11 participantes nunca realiza cinco días a la semana actividad rigurosa, mientras que uno alumno (3.1%) refiere que casi siempre. Rara vez diez alumnos la realizan con 31.3%.

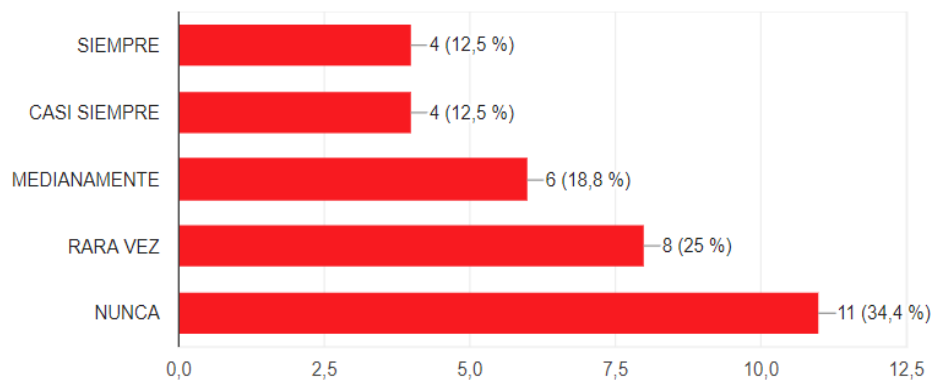
**Grafica 8. Realiza 5 días a la semana de actividad física moderada**



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

Un alumno 3.1% refiere que Nunca ha realizado 5 días a la semana actividad física moderada, pero 12 (37.5%) participantes, mientras que siete (21.9%) alumnos mencionan que Casi Siempre y Medianamente lo realizan.

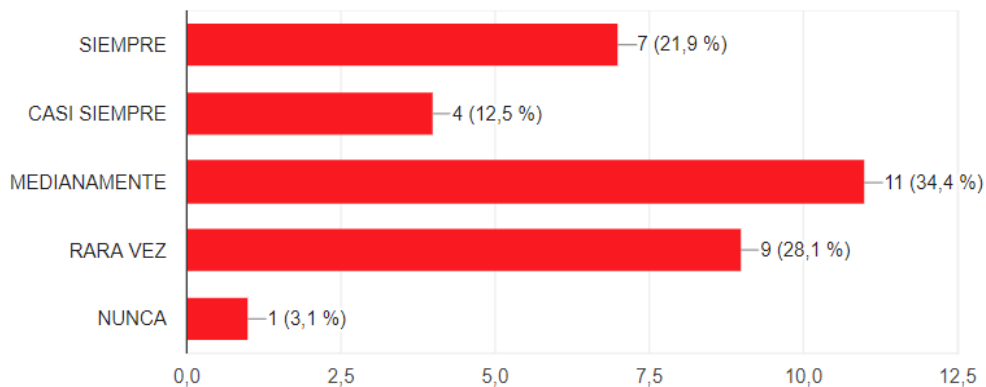
**Gráfica 9. Hago 30 minutos al día de actividad física rigurosa**



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En la siguiente gráfica representa que 11 alumnos nunca han realizado actividad rigurosa, pero existe un empate en el que Rara vez cuatro alumnos y Casi Siempre igual cuatro (12.5%) realizan 30 minutos al menos.

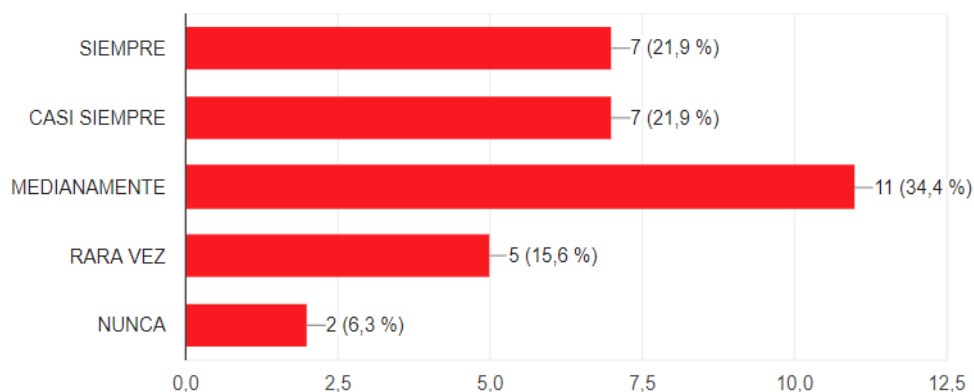
**Gráfica 10. Hago 30 minutos al de actividad física moderada.**



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

La gráfica número 10 representa a los alumnos que realizan 30 minutos de actividad física rigurosa de la cual 11 estudiantes afirman que Medianamente la ejecutan mientras que solo un participante con el 3.1% jamás la ha realizado.

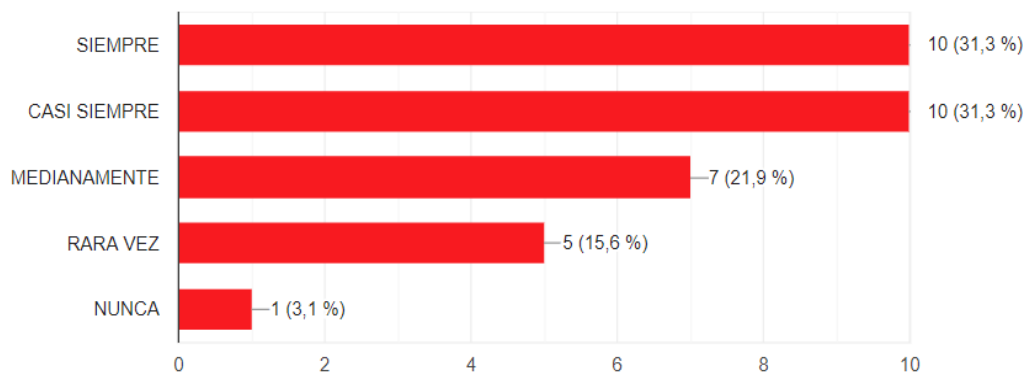
### Gráfica 11. Suelo hacer ejercicio solo



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

Aquí se representa a los alumnos que realizan ejercicio solos y no acompañados con familiares o amigos que comúnmente se hace, de hecho 11 (34.4%) alumnos mencionan que medianamente, siete Siempre, siete casi siempre y solo dos (6.3%) alumnos nunca lo hace.

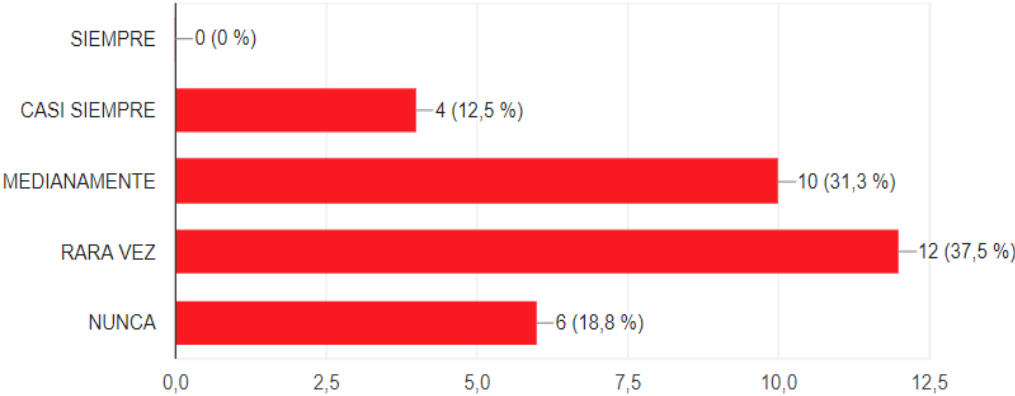
### Gráfica 12. Realizo ejercicio porque disfruto hacerlo



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En esta gráfica 10 alumnos refieren que Siempre (32.35) y de igual forma 10 alumnos Casi siempre han realizado ejercicio porque les gusta hacerlo y no tienen otro motivo particular por cual realizarlo, de hecho, el sorprendentemente un alumno refiere que nunca ha realizado ejercicio. Pero si siete alumnos (21.9%) Medianamente lo han hecho.

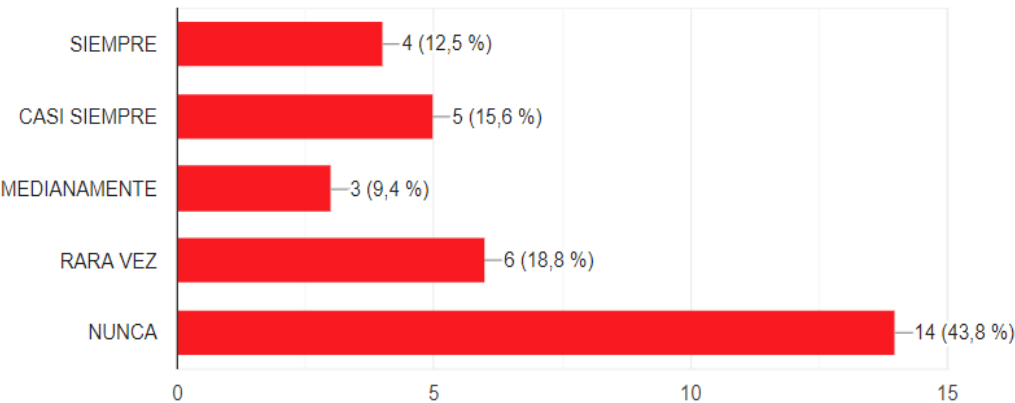
**Gráfica 13. Consumo 5 porciones diarias de frutas**



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En la gráfica anterior representa que 12 (37.5%) alumnos rara vez come 5 variedad de frutas al día. Mientras que seis (18.8%) Nunca ha consumido esa cantidad.

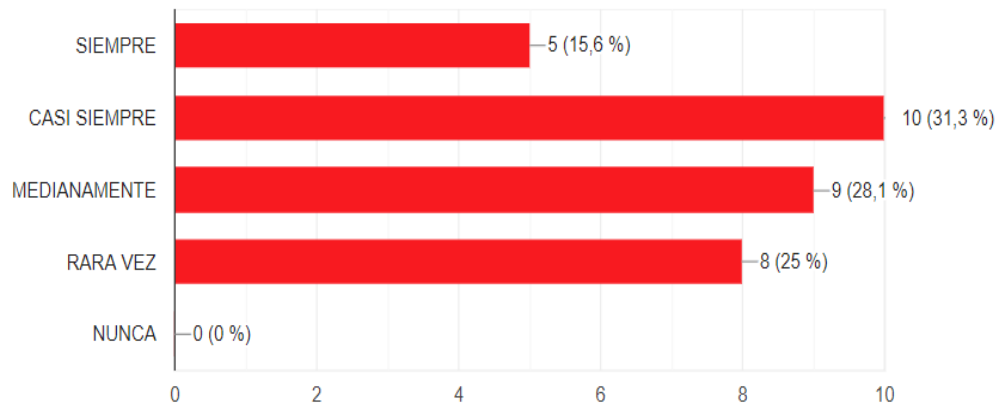
**Gráfica 14. Bebo 5 días a la semana refresco**



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En la gráfica 14 se representa a los alumnos que beben 5 días a la semana refresco y sorprendentemente 14 (43.8%) de ellos refieren que Nunca los han hecho mientras que cuatro (12.5%) alumnos Siempre lo hacen.

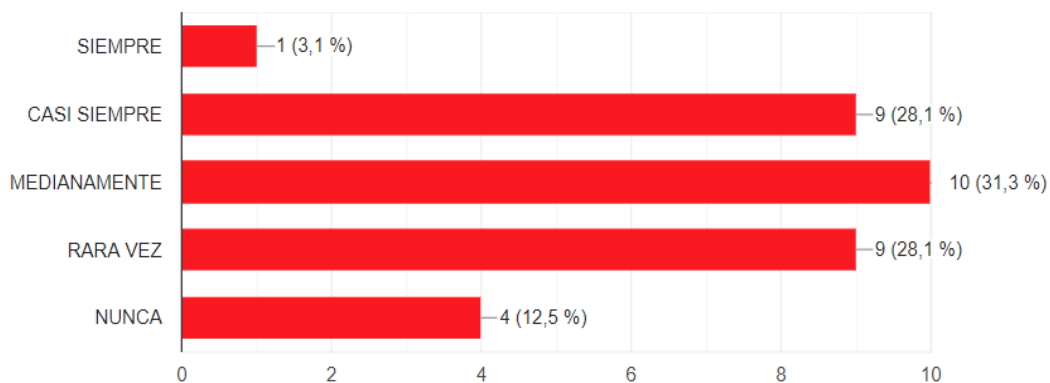
**Gráfica 15. Ingiere 2 litros de agua al día**



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

Los alumnos que beben 2 litros de agua al día representan Siempre (15.5%) con cinco y ocho alumnos Rara vez lo hace (25%) y Casi siempre solo 10 de ellos (31.3%)

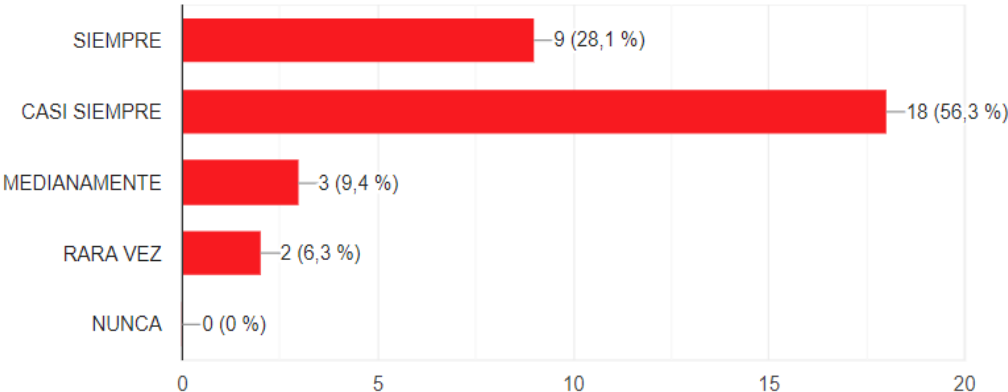
**Gráfica 16. Incluyo en mi dieta diaria ensaladas**



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

De los 32 participantes solamente un alumno Siempre ha incluido ensaladas mientras que el 28.1% (9 alumnos) Casi siempre y rara vez, pero cuatro de ellos Nunca ha hecho.

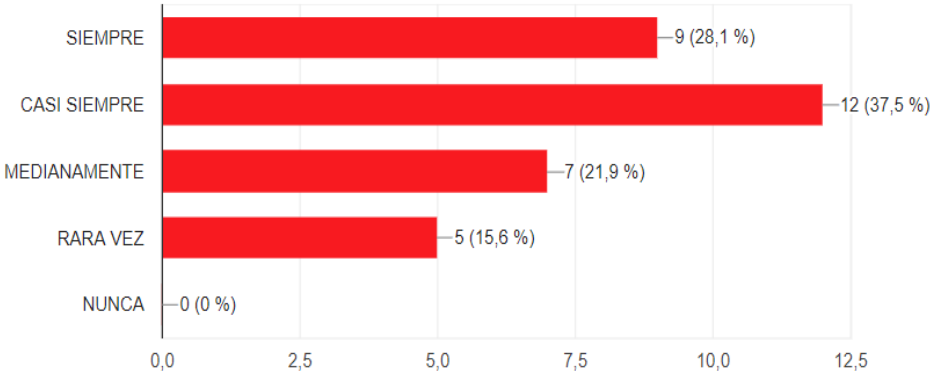
**Gráfica 16. Los 7 días a la semana consumo algún tipo de carne como pescado, res, puerco, pollo.**



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

Los alumnos que consumen los siete días de la semana carne 18 (56.3%) de ellos Casi Siempre lo hace y 9 alumnos (28.1%) Siempre ha consumido.

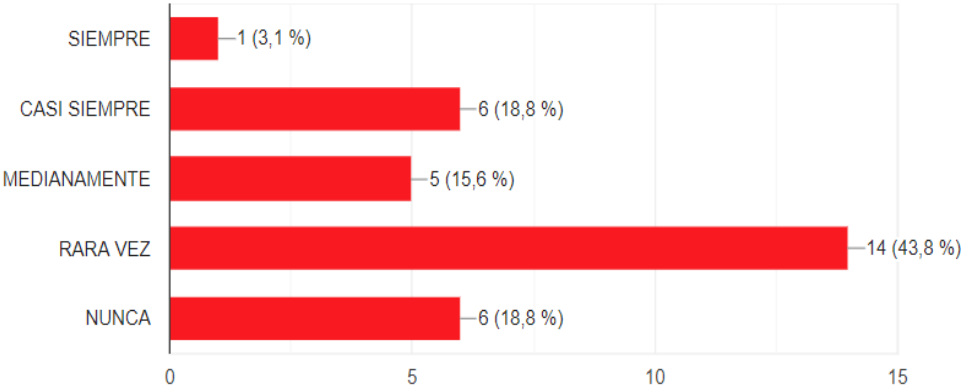
**Gráfica 18. Cada vez que como lo hago acompañado de tortillas**



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

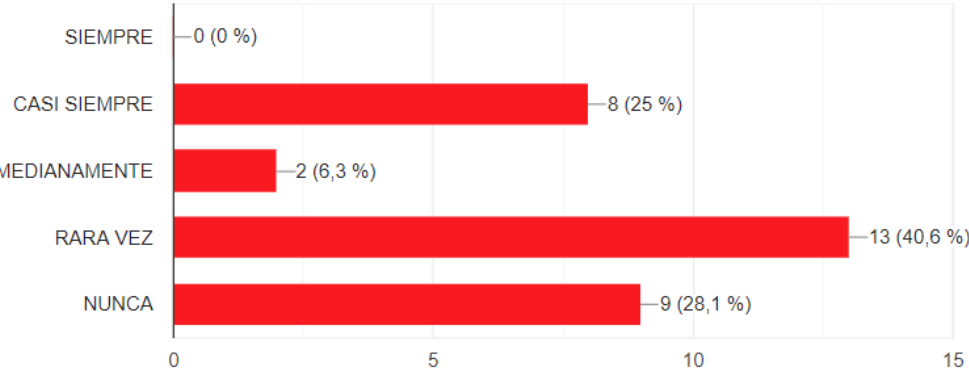
En esta gráfica 12 (37.5%) alumnos Casi siempre come acompañado de tortillas mientras que el 15.6% o sea cinco alumnos Rara vez, a su vez siete de ellos (21.9%) Medianamente lo hace.

**Gráfica 19. Consumo al menos 5 días de la semana frituras (empaquetados)**



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys  
Esta gráfica menciona que 14 (43.8%) participantes Rara vez come frituras por 5 días, mientras que seis de ellos afirma que Nunca lo ha hecho, pero un alumno refiere que Siempre lo hace.

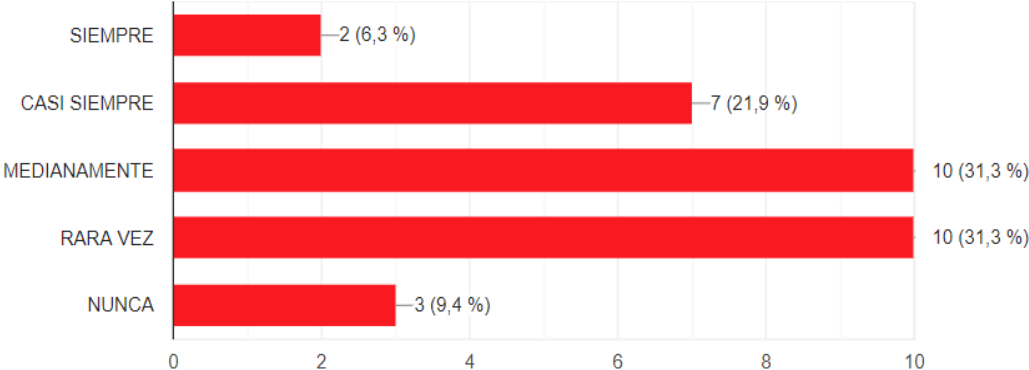
**Gráfica 20. Consumo comida rápida más de 3 días a la semana (hamburguesas, hot dogs, pizza, tacos callejeros, nachos, papas a la francesa)**



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

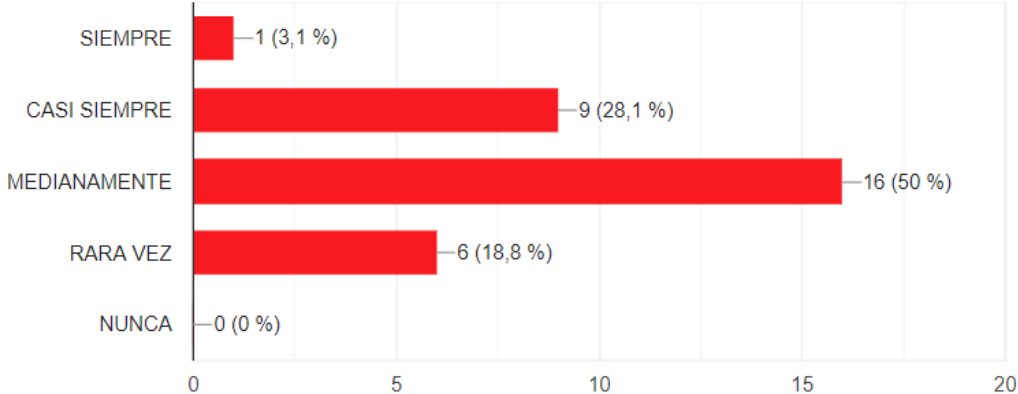
Esta gráfica menciona que 13 (40.6%) jóvenes Rara vez consume comida rápida más de 3 días, mientras que nueve (28.1%) de ellos nunca lo ha hecho y 8 (25%) Casi siempre.

**Gráfica 21. Consumo más de 3 días a la semana (galletas, pasteles, repostería o pan de dulce)**



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys. Aquí en esta gráfica se menciona que 10 (31.3%) alumnos Medianamente consumen galletas, pasteles, repostería o pan de dulce más de 3 días a la semana al igual que Rara vez. Pero tres dicen que Nunca lo han hecho y solo dos (6.3%) Siempre consume.

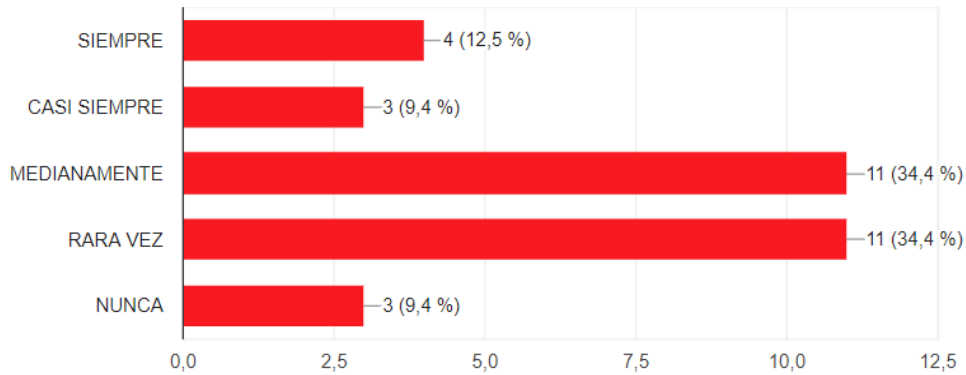
**Gráfica 22. Consumo al menos media taza de legumbre al día**



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En esta gráfica se presenta el consumo de legumbre por lo que 16 (50%) estudiantes mencionan que Medianamente las consumen, un alumno Siempre las consume y 9 de ellos (28.1%) Casi siempre.

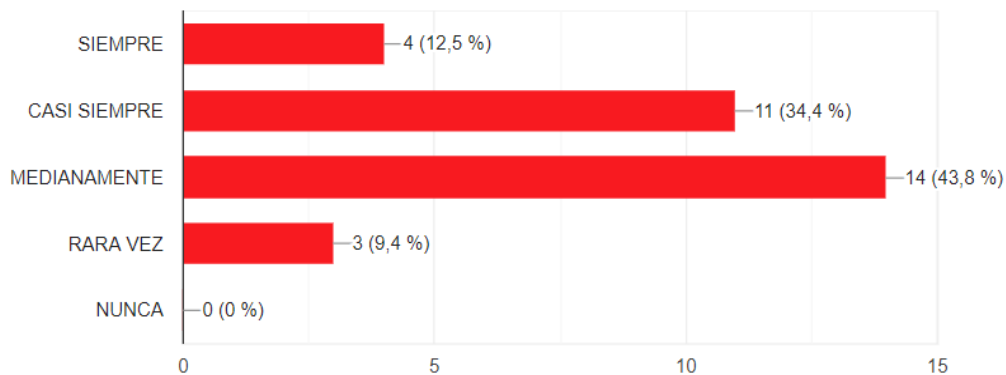
**Gráfica 23. Durante el día integro a mi dieta variedad de nueces, cacahuates o almendras.**



Fuente. Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En esta grafica 11 alumnos (34.4%) Medianamente y Rara vez integra nueces, pero el (9.4%) o sea tres alumnos Nunca los hace y solo cuatro (12.5%) Siempre.

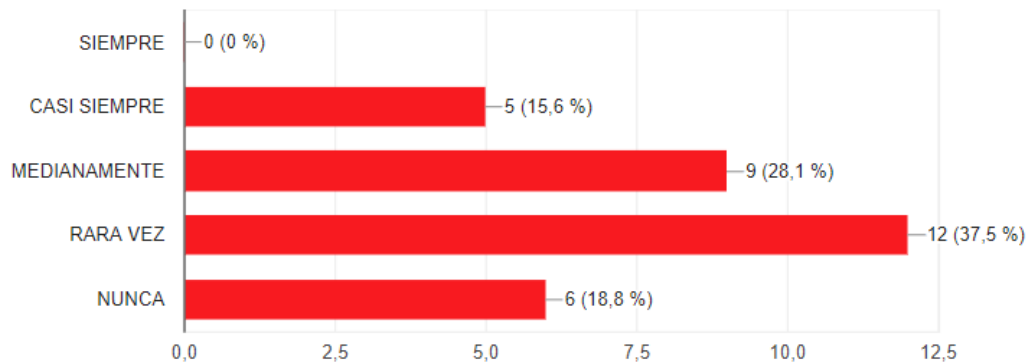
**Gráfica 24. Durante la semana integro a mi dieta productos lácteos (requesón, yogurt, crema)**



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

Catorce (43.8%) de los alumnos mencionan que Medianamente consume algún tipo de lácteo durante la semana, cuatro (12.5%) Siempre y 11 (34.4%) Casi Siempre lo hace.

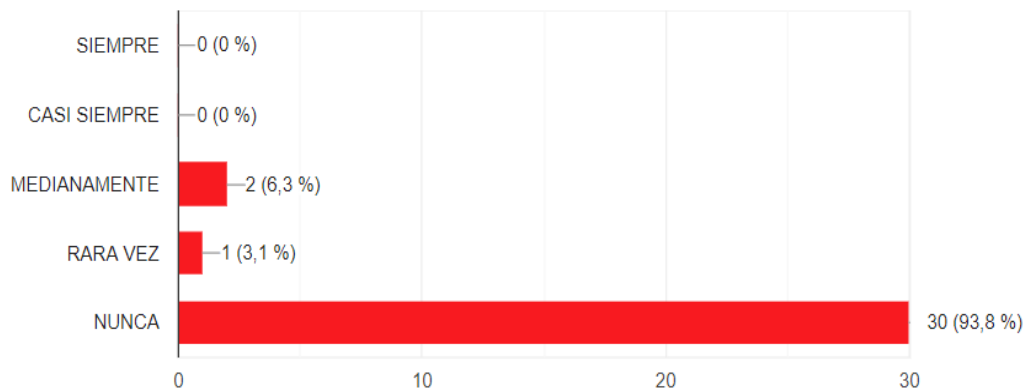
**Gráfica 25. Consumo golosinas (paletas, chocolates, caramelos, chicles) más de 3 días a la semana**



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En la gráfica se muestra que 12 alumnos rara vez (37.5%) consumen golosinas, (18.8%) que pertenece a seis estudiantes menciona que nunca consumen golosinas más de tres veces la semana y nueve (28.1%) medianamente las consumen más de tres veces.

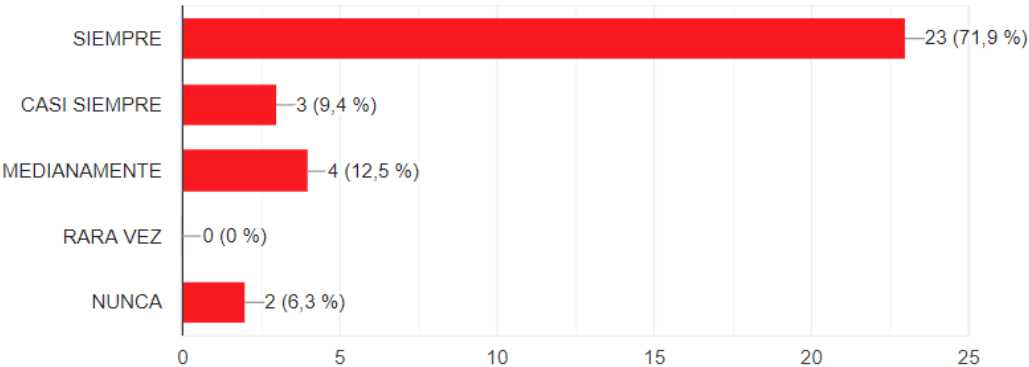
**Gráfica 26. He vomitado después de comer para tratar de bajar de peso**



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En la gráfica anterior se representa a los alumnos que ha vomitado después de comer para tratar de bajar de peso 30 (93.8%) afirma que Nunca lo ha hecho pero el (6.3%) o sea 2 Medianamente lo ha realizado.

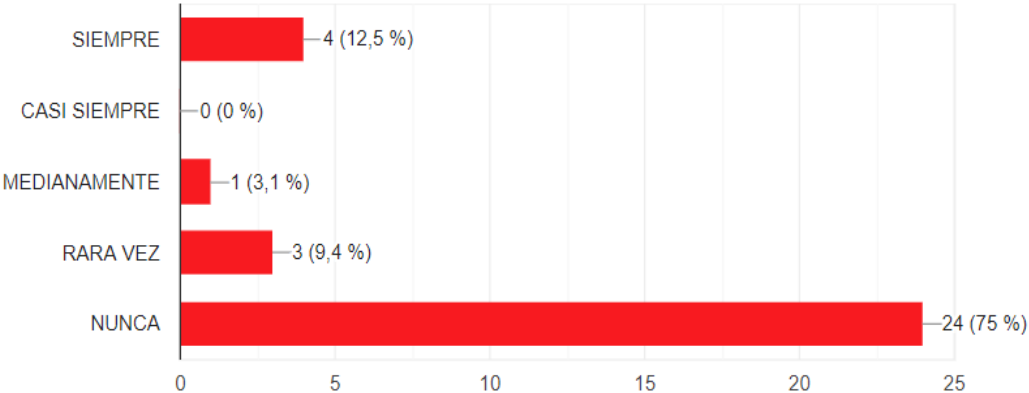
**Gráfica 27. Con que frecuencia uso el cinturón de seguridad**



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En la anterior gráfica se representa que el 23 (71.9%) de los 32 alumnos encuestados Siempre lo utiliza en sus viajes, mientras que el (6.3%) o sea dos de ellos Nunca lo hace.

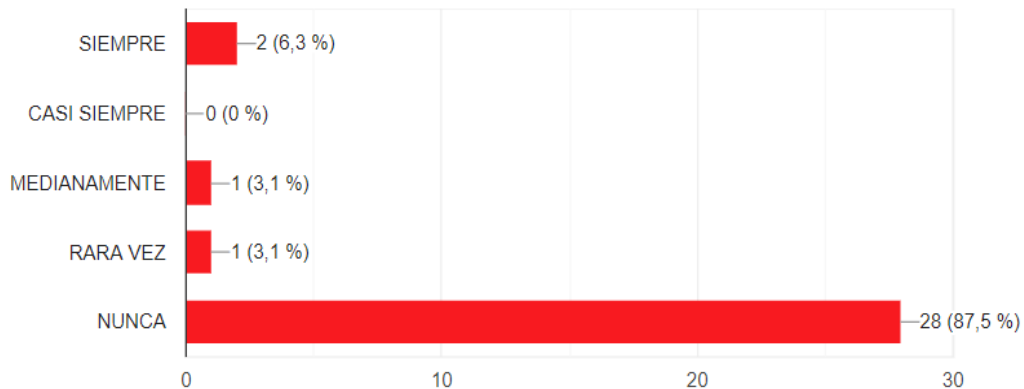
**Gráfica 28. Porto alguna arma para defensa personal (gas pimienta, navaja, pistola, paralizador eléctrico)**



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En la gráfica anterior se representa a los alumnos que llevan consigo un arma para su protección y 24 (75%) de ellos Nunca lo ha hecho, cuatro de ellos (12.5%) Siempre lo hace y Rara vez que son tres (9.4%).

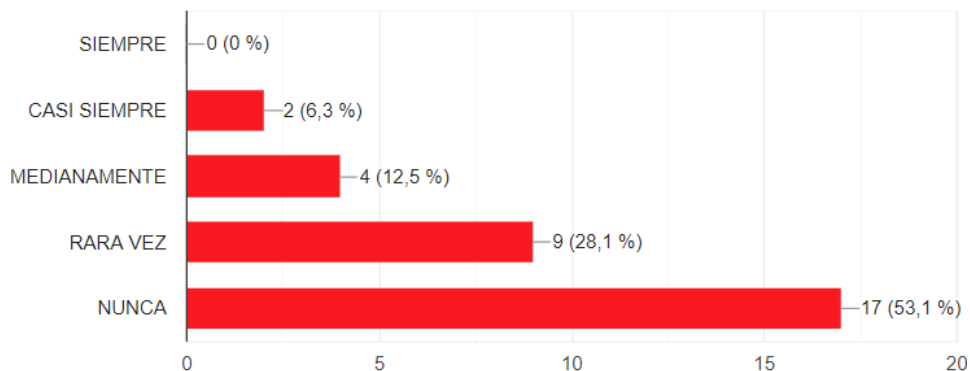
**Gráfica 29. Fumo al menos 5 cigarrillos a la semana**



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

Se representa en la gráfica que 28 alumnos Nunca han fumado 5 cigarrillos a la semana, pero dos de ellos (6.3%) Siempre lo hace.

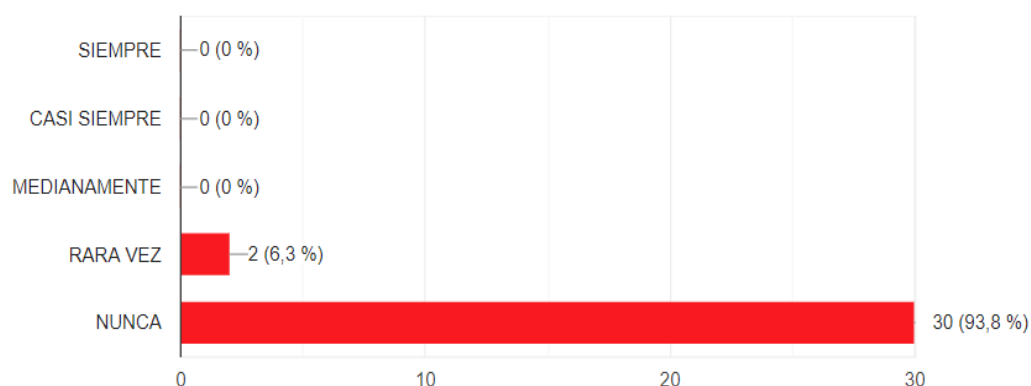
**Gráfica 30. Me gusta ingerir bebidas alcohólicas por el efecto que le ocasiona a mi cuerpo**



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En la gráfica menciona que 17 (53.1%) Nunca ha ingerido alcohol por el efecto que le hace a su cuerpo, el 28.1% o sea nueva Rara vez y dos de ellos Casi siempre.

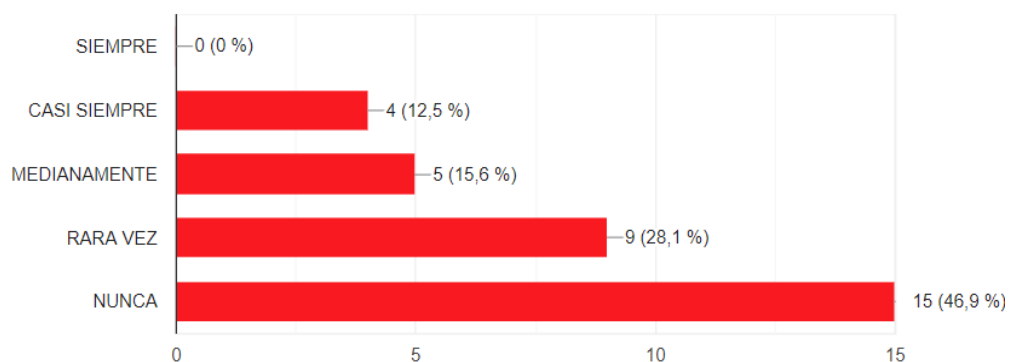
### Gráfica 31. Consumo marihuana en fiestas y reuniones sociales



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

Los alumnos refieren en esta gráfica que Nunca (93.8%) o sea 30 de ellos han fumado marihuana en fiestas o reuniones sociales y solo dos (6.3%) Rara vez.

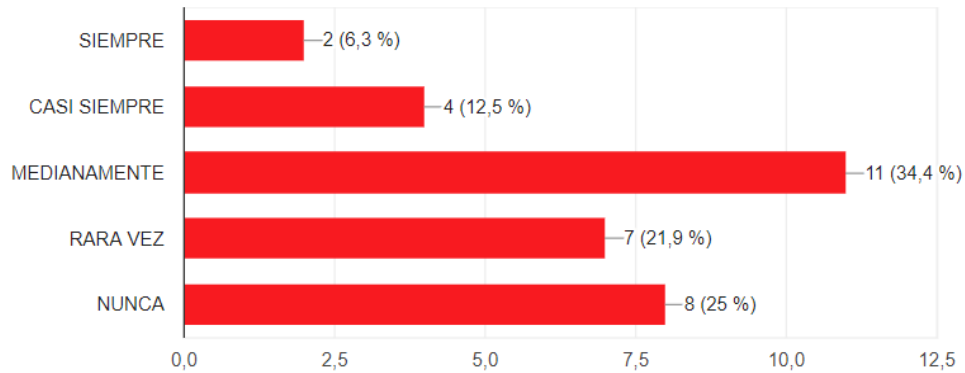
### Gráfica 32. En mi grupo de amigos es normal hablar de la actividad sexual que cada uno tiene.



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En esta gráfica se menciona que 15 (45.9%) de los alumnos Nunca han hablado de su actividad sexual entre amigos, mientras que el (28.1%) Rara vez lo hace y cuatro de ellos menciona que Casi siempre.

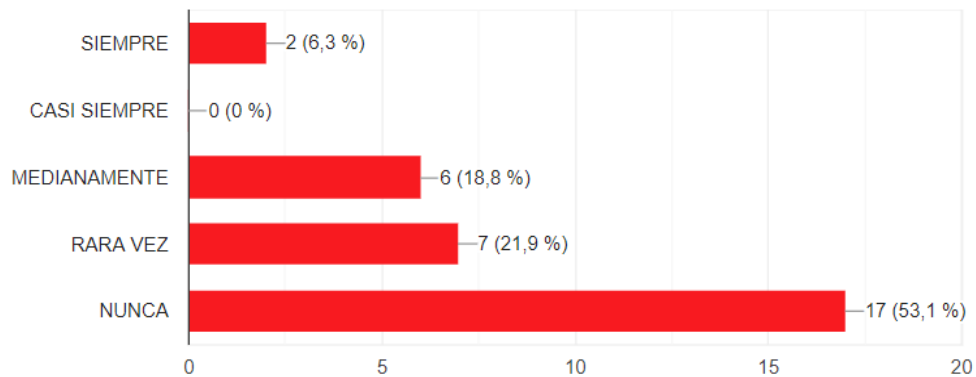
### Gráfica 33. Siento deseo de estar íntimamente con un hombre o una mujer



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En ésta grafica 11 estudiantes (34.4%) Medianamente sienten el deseo de estar con un hombre o una mujer, pero ocho (25%) menciona que Nunca ha pensado en ello, mientras que cuatro (12.5%) Casi siempre lo hace.

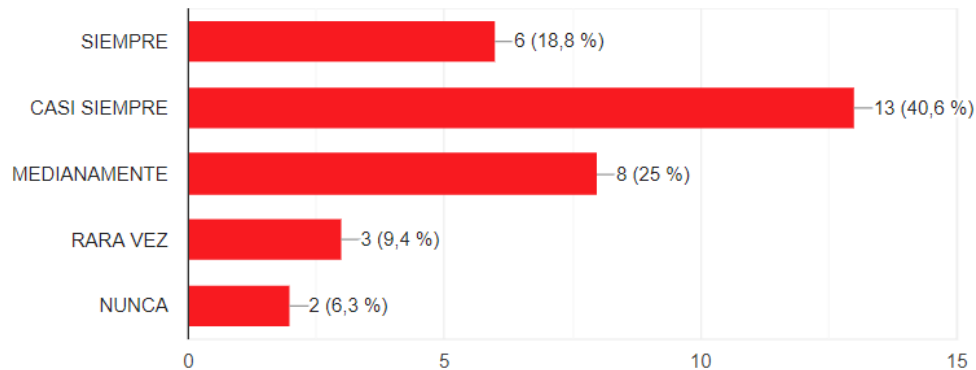
### Gráfica 34. Realizo ejercicio exhaustivo aun si ya estoy agotado



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En esta gráfica se menciona que 17 alumnos (53.1%) Nunca ha realizado ejercicio exhaustivo aun si ya está cansado, siete raras veces lo hace y Siempre (6.3%) con dos de ellos.

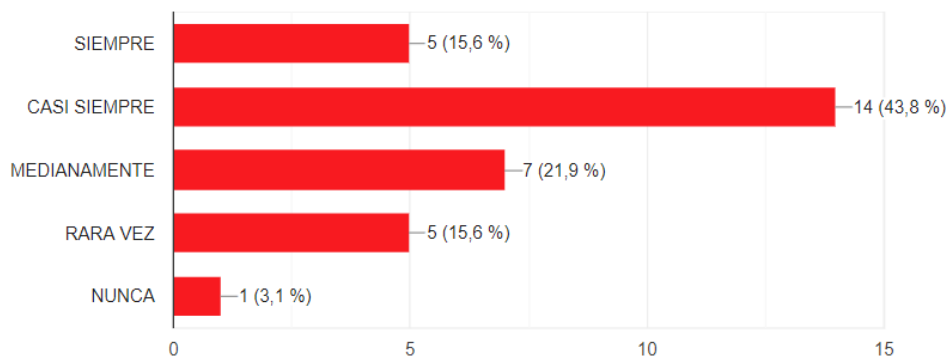
### Gráfica 35. Es fácil para mí establecer una relación armoniosa con las demás personas



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

Casi siempre o sea 13 (40.6%) de los alumnos es fácil establecer una relación armoniosa con los demás, mientras que dos de ellos (6.3%) dice que Nunca y solo seis (18.8%) Siempre.

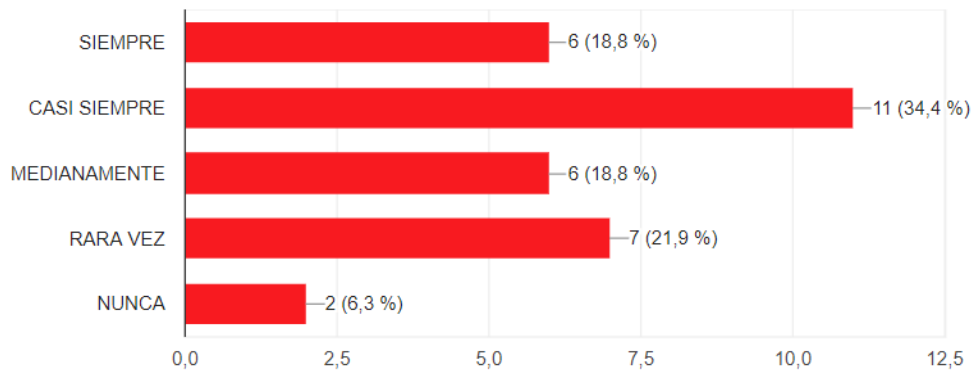
### Gráfica 36. Soy capaz de comunicarme con facilidad y efectividad



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En la gráfica anterior menciona que 14 alumnos (43.8%) Casi siempre es capaz de comunicarse con facilidad y efectividad mientras que siete menciona que Medianamente y solo cinco (15.6%) Siempre.

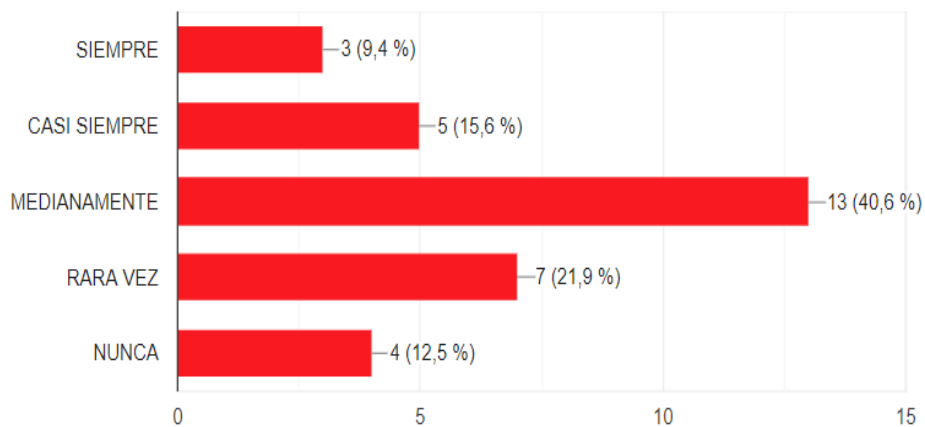
### Gráfica 37. Expreso fácilmente mis emociones con los demás



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En la gráfica se menciona que 11 (34.4%) jóvenes Casi siempre expresan sus emociones fácilmente pero el (6.3%) o sea dos de ellos dice que Nunca, pero Rara vez (21.9%) o sea siete.

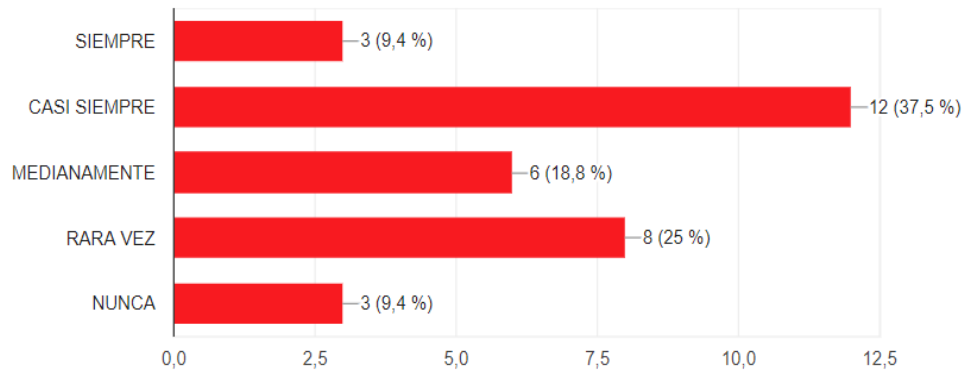
### Gráfica 38. Prefiero ocultar mis verdaderos sentimientos



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

Ante esta gráfica podemos concluir que 13 alumnos (40.6%) Medianamente prefiere ocultar sus sentimientos, el (12.5%) Nunca y solo tres de ellos (9.4%) Siempre.

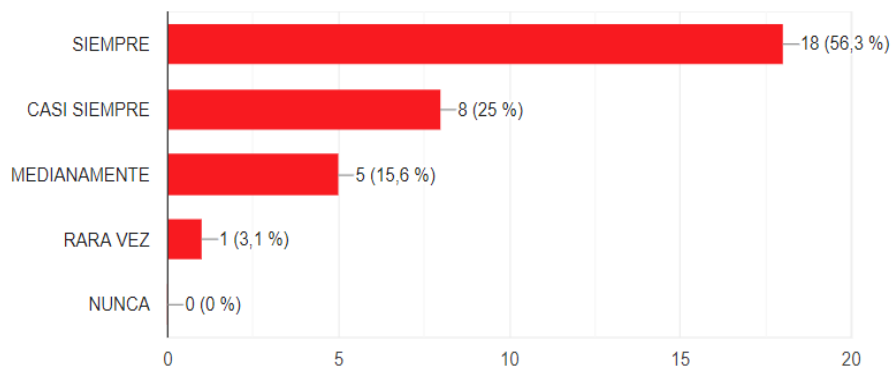
### Gráfica 39. Hablo en público sin dificultad



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En la gráfica podemos deducir que 12 adolescentes (37.5%) Casi siempre habla en público, pero tres de ellos Nunca lo hace, mientras que el (25%) o sea ocho de ellos Rara vez.

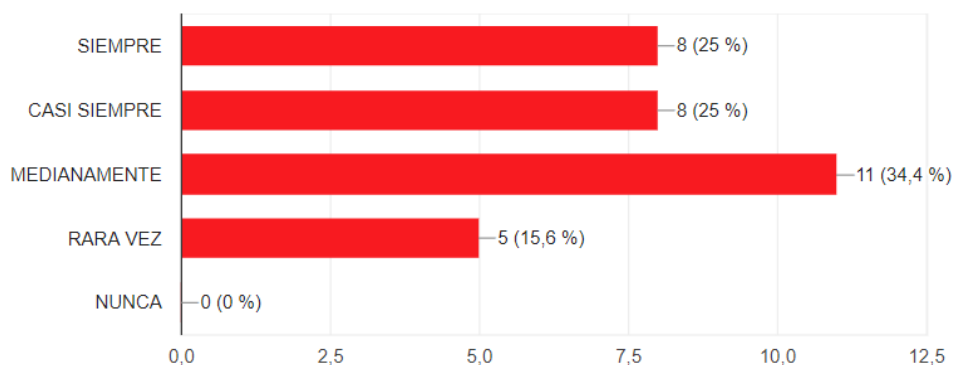
### 40. Con los desconocidos soy cordial



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En esta gráfica 18 alumnos (56.3%) Siempre es cordial con los desconocidos, un alumno Rara vez y cinco (15.6%) Medianamente.

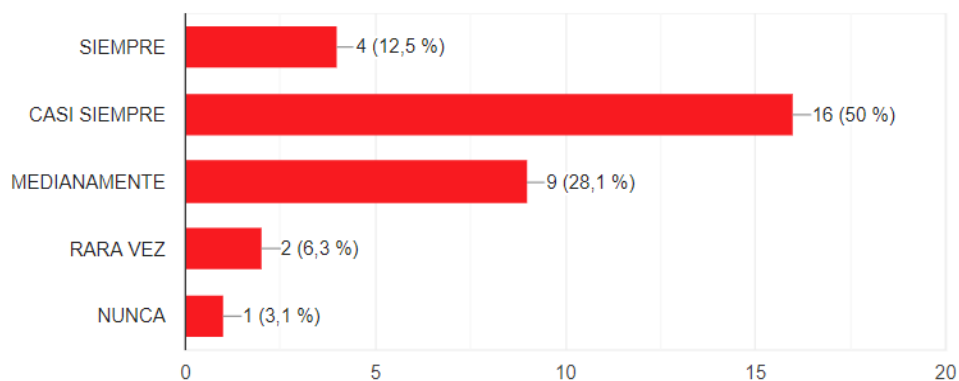
### Gráfica 41. Me uno fácilmente a un grupo social



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En esta gráfica podemos observar que Medianamente o sea 11 adolescentes se unen muy fácilmente a un grupo social, mientras que cinco (15.6%) Rara vez lo hace y existe un empate en Siempre y Casi siempre con ocho participantes (25%).

### Gráfica 42. Tengo iniciativa para realizar actividades con los demás



Fuente: Encuesta elaborada por Gabriela Pérez y realizada mediante Formularios Google Surveys

En la gráfica anterior podemos deducir que 16 (50%) de los jóvenes Casi siempre tienen iniciativa al realizar actividades con los demás, mientras que cuatro de ellos Siempre lo hace y solo uno (3.1%) Nunca.

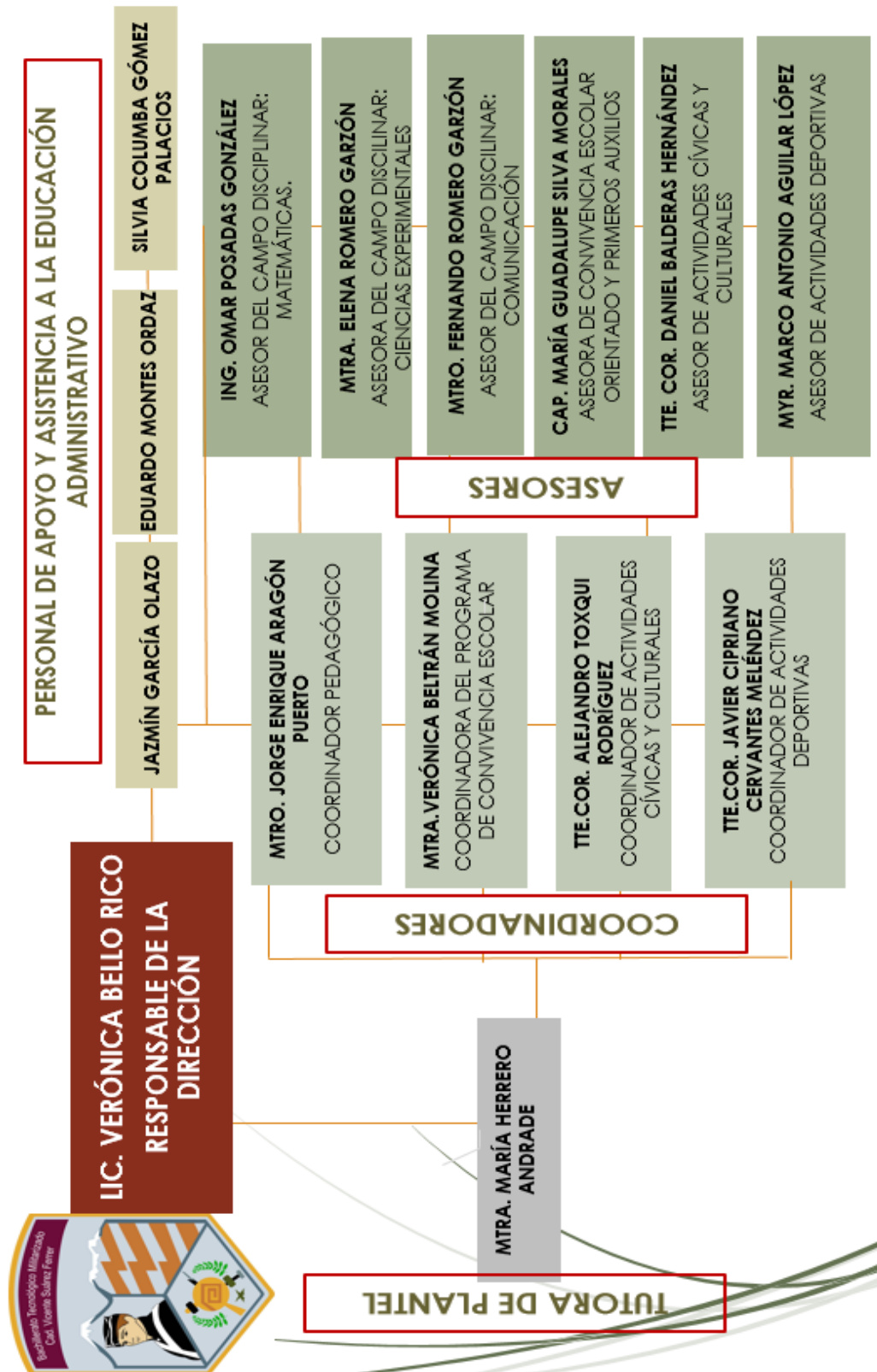
### D. Plantilla del personal de Directivos y docentes del BTM

No	NOMBRE	FECHA DE INGRESO A LA SEP			TIPO DE NOMBRAMIENTO	ESCOLARIDAD (Máximo nivel de estudios)	TOTAL, DE HORAS
		AÑO	MES	DÍA			
1	VERÓNICA BELLO RICO				BASE INTERINO ILIMITADO	MAESTRÍA (TRUNCA)	40
		2002	05	16			
2	MARIA HERRERO ANDRADE				BASE DEFINITIVO	LICENCIATURA	30
		2014	03	16			
3	JORGE ENRIQUE ARAGÓN PUERTO	2003	11	01	BASE INTERINO ILIMITADO	DOCTORADO	31
		2003	11	01			
		2003	11	01			
		2003	11	01			
		2003	11	01			
		2003	11	01			
		2003	11	01			
		2003	11	01			
		2003	11	01			
4	VERÓNICA BELTRAN MOLINA				BASE INTERINO ILIMITADO	MAESTRÍA	40
		2007	05	01			
5	OMAR POSADAS GONZÁLEZ				BASE INTERINO ILIMITADO	INGENIERÍA	36
		2014	11	16			

6	MARIA ELENA ROMERO GARZÓN	2008	04	01	BASE INTERINO ILIMITADO	MAESTRÍA	20
7	JAZMIN GARCÍA OLAZO	2013	02	01	BASE INTERINO ILIMITADO	LICENCIATURA	36
8	EDUARDO MONTES ORDAZ	2014	02	14	INTERINO ILIMITADO	BACHILLERATO	36
9	COLUMBA SILVIA GÓMEZ PALACIOS	2007	02	01	BASE INTERINO ILIMITADO	BACHILLERATO	36
10	ALEJANDRO TOXQUI RODRÍGUEZ	2020	01	01	LIMITADO	LICENCIATURA	30
11	JAVIER CIPRIANO CERVANTES MELÉNDEZ	2020	01	01	LIMITADO	LICENCIATURA	30

12	DANIEL BALDERAS HERNÁNDEZ	2020	01	01	LIMITADO	MAESTRÍA	30
13	JOSÉ JULIO SOLANO GONZÁLEZ	2020	01	01	LIMITADO	INGENIERÍA	30
14	MARÍA GUADALUPE JOSEFINA SILVA MORALES	2020	01	01	LIMITADO	LICENCIATURA	30

## E. Organigrama



## F. Mapa Curricular

1er SEMESTRE	2do SEMESTRE	3er SEMESTRE	4to SEMESTRE	5to SEMESTRE	6to SEMESTRE
Algebra 4 HRS	Geometría y Trigonometría 4 HRS	Geometría Analítica 4 HRS	Calculo Diferencial 4 HRS	Calculo Integral 4 HRS	Probabilidad y Estadística 4 HRS
Inglés I 3 HRS	Inglés II 3 HRS	Inglés III 4 HRS	Inglés IV 4 HRS	Inglés V 5 HRS	Temas de Filosofía 4 HRS
Química I 4 HRS	Química II 4 HRS	Biología 4 HRS	Física I 4 HRS	Física II 4 HRS	Asignatura Propedeútica 4 HRS
Tecnologías de la Información y la Comunicación 3 HRS	Lectura Expresión Oral y Escrita 3 HRS	Ética 4 HRS	Ecología 4 HRS	Ciencia, Tecnología Sociedad y Valores 4 HRS	Asignatura Propedeútica 4 HRS
Lógica 4 HRS	Modulo I 17 HRS	Modulo II 17 HRS	Modulo III 17 HRS	Modulo IV 12 HRS	Modulo V 12 HRS
Lectura Expresión Oral y Escrita 4 HRS					
<b>Áreas propedeúticas.</b>					
Físico-matemática		Económico-administrativa		Químico-Biológica	
<input type="checkbox"/> Componente de formación básica 3. Temas de Física 2. Dibujo Técnico 3. Matemáticas Aplicadas		<input type="checkbox"/> Componente de formación propedeútica 4. Temas de Administración 5. Introducción a la Economía 6. Introducción al Derecho		<input type="checkbox"/> Componente de formación profesional 7. Introducción a la Bioquímica 8. Temas de Biología Contemporánea 9. Temas de Ciencias de la Salud	
				Humanidades y Ciencias Sociales	
				10. Temas de Ciencias Sociales 11. Literatura 12. Historia	

## G. Reglamento del Bachillerato Bivalente Tecnológico Cad. Vicente Suarez Ferrer

SEDENA

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN NACIONAL



PUEBLA  
SIGUE

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA  
GOBIERNO DEL ESTADO DE PUEBLA



### REGLAMENTO DEL ESTUDIANTE

LA VIDA ACADÉMICA DE TODA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, DEBE REGIRSE POR LAS NORMAS QUE LE DARÁN SENTIDO, ESENCIA Y PROTOCOLO, POR TAL MOTIVO SE ESTABLECE EL REGLAMENTO DEL BACHILLERATO TECNOLÓGICO MILITARIZADO "CADETE VICENTE SUÁREZ FERRER".

## REGLAMENTO DEL ESTUDIANTE DEL BACHILLERATO TECNOLÓGICO MILITARIZADO "CADETE VICENTE SUÁREZ FERRER"

### INTRODUCCIÓN.

En atención a las demandas sociales, económicas, culturales y laborales que presenta nuestro país se establece la Reforma Integral de Educación Media Superior (RIEMS), que tiene como finalidad garantizar el ingreso, permanencia y egreso de los estudiantes, así como la calidad de la educación en el nivel medio superior.

A partir de la RIEMS se ha hecho necesario contar con instrumentos normativos que establezcan reglas que garanticen la equidad en el ingreso, la permanencia y egreso de los estudiantes, con la finalidad de facilitar su trayectoria dentro de las instituciones educativas.

Por lo anterior, es importante que los estudiantes conozcan sus derechos, deberes y obligaciones, las cuales deberán ser llevadas a cabo para garantizar la creación de un ambiente escolar adecuado que coadyuve al impulso del proceso de enseñanza- aprendizaje dentro de la institución.

Asimismo, se dan a conocer los procedimientos que el alumno debe realizar durante su permanencia dentro del Bachillerato Tecnológico Militarizado "Cadete Vicente Suárez Ferrer", además de ofrecer a los estudiantes alternativas pertinentes para la culminación de su formación académica, en función del marco normativo establecido en las "normas generales de servicios escolares de los planteles que integran el Sistema Nacional de Bachillerato" y las "normas específicas para los servicios escolares de los planteles de la dirección general de bachillerato.

## TÍTULO PRIMERO DISPOSICIONES

### GENERALES

#### CAPÍTULO I

##### MISIÓN

**Artículo 1.-** El Bachillerato Tecnológico Militarizado "Cadete Vicente Suárez Ferrer", es un establecimiento de educación media superior, que tiene como misión formar a jóvenes con deseos de superación académica bajo un modelo de enseñanza tipo militarizada desarrollando habilidades, destrezas y conocimientos basada en la disciplina, valores y principios éticos y morales que contribuyan a la formación de ciudadanos responsables capaces de lograr el éxito en su desempeño laboral y/o profesional.

**Artículo 2.-** El presente reglamento es de observancia obligatoria y de aplicación exclusiva al Bachillerato Tecnológico Militarizado "Cadete Vicente Suárez Ferrer" siendo su principal objetivo normar las actividades escolares del personal de alumnos dentro y fuera del plantel.

El incumplimiento a lo previsto en el presente ordenamiento, será motivo para fincar responsabilidades administrativas y económicas al alumno que incurra en dichas faltas.

#### CAPÍTULO II

##### DEPENDENCIA

**Artículo 3.** El Bachillerato Tecnológico Militarizado "Cadete Vicente Suárez Ferrer", depende directamente de la Secretaría de Educación del Estado de Puebla.

**Artículo 4.-** Para los efectos del presente reglamento, se entenderá como:

- I. **ASPIRANTE:** Es la persona que aspira a estar inscrito en el Bachillerato Tecnológico Militarizado "Cadete Vicente Suárez Ferrer" de nivel medio superior en la Ciudad de Puebla, Pue.
- II. **ALUMNO:** Es la persona que se encuentre debidamente inscrita en el plantel, con todos los derechos, deberes y responsabilidades que le confiere el presente reglamento.
- III. **EGRESADO:** Es la persona que ha concluido satisfactoriamente sus estudios de nivel medio superior en el Bachillerato Tecnológico Militarizado "Cadete Vicente Suárez Ferrer", aprobando cada una de las asignaturas contempladas en el programa de estudio correspondiente.
- IV. **DOCENTE:** Es la persona que actúa como promotor y agente del proceso educativo, ejerce la docencia a través de la cátedra, orientación, la tutoría y en general toda actividad propia de dicho proceso.
- V. **INSTRUCTOR:** Es el personal militar en situación de retiro a quien se encomienda la impartición de conocimientos sobre materias que requieran habilidad, pericia o destreza sobre el conocimiento o la especialidad que imparte dentro de la institución.

- VI. **PERSONAL DE APOYO Y ASISTENCIA A LA EDUCACIÓN:** Es el personal administrativo, técnico y de servicios, que interviene en el proceso educativo y ayuda en lo correspondiente a las labores académicas y administrativas dentro del plantel.
- VII. **BULLYING:** Es el acto de acoso u hostigamiento escolar, es cualquier forma de maltrato psicológico, verbal o físico que se produce entre escolares de forma reiterada a lo largo de un tiempo determinado.
- VIII. **CONSEJO TÉCNICO CONSULTIVO:** Es el órgano de consulta, orientación, de apoyo y resolución para la dirección del plantel, en los diferentes asuntos administrativos, académicos y del orden disciplinario que sucedan dentro de la institución educativa.
- IX. **PUNTOS DE DEMÉRITO:** Es la puntuación que acumula el estudiante por amonestaciones recibidos debido a conductas de indisciplina y no será mayor de 500 puntos.
- X. **AMONESTACIÓN:** Es una advertencia que se le hace al estudiante para que evite incurrir en actos de indisciplina.
- XI. **ASCENSOS:** Serán otorgados y autorizados por el Director del plantel a los alumnos a propuesta del Comandante del cuerpo de alumnos bajo los siguientes lineamientos:
- A. Serán de alumno distinguido, cabo, sargento segundo y sargento primero.
  - B. El alumno distinguido serán otorgados a partir del segundo semestre.
  - C. Los cabos serán otorgados a partir del tercer y cuarto semestres.
  - D. Los sargentos segundos serán otorgados a partir del quinto y sexto semestre.
  - E. El sargento primero será otorgado a partir del quinto semestre y solo será uno por generación y además integrara el consejo técnico consultivo del plantel cuando se trate asuntos disciplinarios relacionados única y exclusivamente de los alumnos.

### LEYENDAS.



ALUMNO DISTINGUIDO



CABO



SARGENTO SEGUNDO



SARGENTO PRIMERO

Artículo 5.- El Bachillerato Tecnológico Militarizado "Cadete Vicente Suárez Ferrer" es un establecimiento de educación media superior, creado para impartir educación media superior de calidad, cuya misión es formar a jóvenes con deseos de superación académica bajo un modelo de enseñanza militarizada desarrollando habilidades, destrezas y conocimientos basada en la disciplina, valores y principios éticos y morales que contribuyan a la formación de ciudadanos responsables capaces de lograr el éxito en su desempeño laboral y/o profesional.

### CAPÍTULO III

#### OBJETIVOS

**Artículo 6.-** El Bachillerato Tecnológico Militarizado "Cadete Vicente Suárez Ferrer", tiene los siguientes objetivos:

- I. Proporcionar al personal de alumnos una educación tipo militarizada basada en valores y virtudes considerando el liderazgo y la disciplina como base de la formación.
- II. Educar a jóvenes de nivel medio superior en el aspecto militarizado, proporcionándoles jerarquías que van desde cabo a sargento primero, durante el tiempo que dure el periodo de estudios.
- III. Lograr que los futuros egresados de este plantel desempeñen funciones sobresalientes de liderazgo en las instituciones civiles nacionales.
- IV. Incrementar la preparación profesional de excelencia en los ámbitos militar y civil, así como sus deseos de superación y eficiencia en el desempeño de sus actividades diarias.
- V. Fomentar entre el personal de alumnos la integración y el espíritu de cuerpo; así como sólidos valores y principios éticos y morales.

### CAPÍTULO IV

#### PERMANENCIA EN EL PLANTEL.

**Artículo 7.-** La situación que guardará el personal de alumnos durante sus estudios en el plantel, será en calidad de externos permaneciendo únicamente durante el desarrollo de sus actividades académicas.

**Artículo 8.-** El estatus que guardará el personal de alumnos durante sus estudios en esta institución educativa, será de la siguiente forma:

- I. **REGULARES:** Los que están inscritos y cursan alguno de los programas de formación académica, cuya evaluación final sea aprobatoria en cada unidad de aprendizaje o asignatura que lo conforma.
- II. **IRREGULARES:** Aquellos que al finalizar un semestre adeuden una o máximo dos unidades de aprendizaje o asignaturas.

**Artículo 9.-** La condición de alumno en el Bachillerato Tecnológico Militarizado "Cadete Vicente Suárez Ferrer", se pierde por:

- I. Por las causas contenidas en el Reglamento del estudiante.
- II. Por causar baja definitiva por causas imputables al estudiante y/o suspensión de sus estudios por causas no imputables.
- III. Por indisciplina al acumular más de 500 puntos de demérito en un mismo ciclo escolar.

**Artículo 10.-** El personal docente, administrativo y de apoyo coadyuvarán al cumplimiento de

**Artículo 11.-** para permanecer como alumno en esta institución educativa militarizada, es preciso:

- I. Asistir regularmente a clases.
- II. Mantener el 90% de asistencias en todas las actividades académicas.
- III. Observar buena conducta.
- IV. Respetar el contenido del presente reglamento.

**Artículo 12.-** Todo alumno está obligado y es su responsabilidad, conocer el presente reglamento. El desconocimiento del mismo no justifica su incumplimiento.

#### **CAPÍTULO V INSCRIPCIONES.**

**Artículo 13.-** El/la aspirante que desee ingresar al Bachillerato Tecnológico Militarizado "Cadete Vicente Suárez Ferrer", deberá reunir todos los requisitos de ingreso previstos en este capítulo, además de realizar oportunamente los trámites correspondientes estipulados en la convocatoria del plantel.

**Artículo 14.-** El o la aspirante deberá cumplir con los siguientes requisitos de inscripción:

- I. Ficha o solicitud de inscripción.
- II. Certificado de terminación de estudios de educación secundaria o constancia de trámite del mismo, cabe aclarar que dicha constancia tiene vigencia por 6 meses a partir de su ingreso. (acuerdo No. 1/spc).
- III. Acta nacimiento o copia certificada de documento probatorio.
- IV. Constancia de la clave única de registro de población (CURP).
- V. Seis fotografías tamaño infantil, de frente, en blanco y negro o en color, en papel mate, con ropa clara.
- VI. Cartilla nacional de vacunación o de salud, según corresponda, en caso de contar con ella.

**Artículo 15.-** El o la aspirante deberá presentar los exámenes de ingreso al plantel de acuerdo a la convocatoria respectiva y a este reglamento.

**Artículo 16.-** El personal femenino a su ingreso no (negativo) deberá encontrarse en estado de gravidez, para lo cual los padres o tutores respectivos firmarán y entregarán una carta responsiva con dos testigos en la que se manifieste dicho requisito; en el caso de que durante sus estudios en el plantel resultara embarazada será motivo de baja del plantel en tanto recupere su salud; en el concepto de que el plantel no (negativo) se hará responsable de las consecuencias físicas y/o médicas que resulten al encontrarse realizando actividades académicas o físicas programadas por desconocimiento de dicho estado de salud de la alumna, lo cual deberá notificar a la dirección del plantel dicho estado de gravidez.

**Artículo 17.-** El o la aspirante que cubra los requisitos de inscripción previstos en el artículo 13 del presente reglamento y se inscriba oportunamente, tendrá el carácter de alumno en esta institución educativa, con todos los derechos y obligaciones que se establecen en el presente reglamento.

**Artículo 18.-** La credencial que se otorgue a un estudiante, es el documento oficial que lo identifica y acredita al interior del plantel como alumno del mismo.

## **CAPÍTULO VI REINSCRIPCIONES.**

**Artículo 19.-** El alumno podrá reinscribirse semestralmente siempre y cuando cubra los siguientes requisitos:

- I. Tener acreditadas todas las unidades de aprendizaje o asignaturas cursadas en el semestre anterior, o cuando menos que el número de unidades de aprendizaje curricular no acreditadas, sea el permitido para los planteles pertenecientes a la Secretaría de Educación del Estado de Puebla.
- II. El alumno se podrá reinscribir cuando adeude una o dos asignaturas, el tener tres asignaturas o unidades de aprendizaje reprobadas el alumno no podrá inscribirse al siguiente semestre, teniendo que repetir al siguiente ciclo escolar el semestre correspondiente.

**Artículo 20.-** La reposición de credencial en caso de extravío o robo se realizará presentando la siguiente documentación:

- I. Comprobante de inscripción del semestre en curso.
- II. Constancia de no adeudo de libros en la biblioteca del plantel.
- III. Constancia de no adeudo de material de laboratorio o taller.

**Artículo 21.-** El alumno que adeude asignaturas del mismo semestre y sean más de los establecidos como límite de conformidad con lo dispuesto por el artículo 17, del presente reglamento, deberán solicitar la valoración del tutor sobre la repetición por única ocasión, del semestre completo o solo de las asignaturas que adeudan. En caso de persistir la irregularidad académica fuera de los límites del número de asignaturas no acreditadas para reinscripción, causará baja definitiva.

**CAPÍTULO VII**  
**BAJAS TEMPORALES, DEFINITIVAS Y**  
**CAMBIO DE SERVICIO, PLANTEL O CARRERA TÉCNICA.**

**Artículo 22.-** El alumno puede solicitar a la dirección del plantel donde se encuentre matriculado, por escrito y por una sola ocasión, su baja temporal; ésta no podrá exceder de dos años consecutivos. El tiempo transcurrido para la baja temporal no deberá exceder de cuatro semestres. En todos los casos se contabiliza dentro del plazo máximo de seis semestres para concluir el bachillerato.

**Artículo 23.-** El alumno que se inscriba y no asista durante un semestre escolar sin causa justificada, será dado de baja temporal y transcurrido un año en la misma situación causará baja definitiva.

**Artículo 24.-** El plantel deberá notificar por escrito al alumno el momento en que sea sujeto de baja temporal o definitiva. En el caso de que el alumno sea menor de edad se deberá notificar por escrito al padre o tutor sobre esta disposición.

**Artículo 25.-** El alumno podrá solicitar cuando crea conveniente o de acuerdo a sus necesidades escolares o personales cambio de plantel o en su defecto cambio de sistema de bachillerato estatal o nacional.

**Artículo 26.-** En relación al artículo anterior, el cambio de plantel sólo se realizará al inicio de cada semestre durante los periodos de reinscripción, los tipos de cambios que se autorizan son:

- I. **CAMBIO DE COMPONENTE DE FORMACIÓN PROPEDEÚTICA.** Es cuando el alumno solicita por escrito el cambio de formación propedéutica, dentro del mismo plantel, este cambio se concederá únicamente al inicio del 5o. semestre considerando hasta un mes posterior al inicio de citada formación.
- II. **CAMBIO DE PLANTEL.** Es cuando el aspirante solicita por escrito el cambio de un plantel de bachillerato militarizado a otro del mismo servicio u otros con la misma estructura curricular "normas específicas para los servicios escolares de los planteles de la Dirección General de bachillerato.
- III. **ACEPTACIÓN DE INGRESO POR CAMBIO DE OTRO PLANTEL.** Es cuando el alumno proveniente de otra modalidad de bachillerato o subsistema de bachillerato solicita por escrito ingresar a el Bachillerato Tecnológico Militarizado "Cadete Vicente Suárez Ferrer", cumpliendo con los requisitos establecidos en este reglamento y la convocatoria respectiva en relación al ingreso.

**Artículo 27.-** Procederán los cambios siempre y cuando no se rebase la matrícula asignada al plantel receptor y con la autorización correspondiente por parte de las autoridades del plantel.

## **CAPÍTULO VIII CERTIFICACIONES.**

**Artículo 28.-** El certificado de terminación de estudios correspondientes al bachillerato Tecnológico Militarizado, se expedirá en original y por única vez por la Secretaría de Educación Pública del Estado de Puebla a los egresados que acreditaron la totalidad de unidades de aprendizaje y/o asignaturas del plan de estudios en vigor.

**Artículo 29.-** La certificación de estudios se expedirá cuando el interesado solicite un duplicado o reposición del certificado de terminación de estudios, mediante la comprobación de estudios parciales.

**Artículo 30.-** Las constancias de estudios o de calificaciones se expedirán previa solicitud del alumno.

## **CAPÍTULO IX TUTORÍAS ACADÉMICAS Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA.**

**Artículo 31.-** El estudiante tiene derecho a recibir asesoría y tutoría académica, la cual será obligatoria para el alumno cuyo desempeño académico recaiga en los supuestos previstos en el numeral II del artículo 41 del presente reglamento.

**Artículo 32.-** La tutoría académica tiene como objetivo proporcionar al alumno (tutorado) acciones de apoyo académico, mediante la atención individual y/o grupal, por parte de los docentes que funjan como tutores.

**Artículo 33.-** Todos los alumnos tendrán derecho a contar con un tutor.

**Artículo 34.-** Es obligación del estudiante cubrir un mínimo del 90% de asistencia a las sesiones de tutoría, en los horarios establecidos por el área académica.

**Artículo 35.-** El estudiante que no asista al 90% de las sesiones tutoriales, no podrá presentar exámenes extraordinarios ni cursos inter-semestrales, ya que la función de la tutoría académica es apoyar a los alumnos en su desempeño académico para su regularización.

**Artículo 36.-** Con base a los resultados que arroje el primer parcial, tomando en cuenta que el alumno que haya obtenido calificación menor a 8.0 (ocho punto cero) o bien cuando presente el 20% de inasistencias, será candidato para que el plantel implemente las acciones tutoriales, para mejorar su desempeño académico.

**Artículo 37.-** Para aquel alumno que tome la tutoría académica y que mediante una evaluación aplicada por la academia correspondiente compruebe que ha adquirido los conocimientos y/o competencias necesarias para regularizar su desempeño académico, se le tomará en cuenta para mejorar su calificación en las asignaturas en las que tomó tutoría.

**Artículo 38.-** El alumno podrá recibir servicio de orientación educativa, que le permita elegir adecuadamente su posterior formación profesional (licenciatura) o laboral.

**Artículo 39.-** Para los casos en que el alumno presente problemas que no sean de carácter académico, el coordinador de tutorías y/o el orientador educativo deberá canalizarlo a las áreas especializadas para su pronta atención.

## CAPÍTULO X EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE.

**Artículo 40.-** La evaluación del aprendizaje, identifica el nivel de conocimientos, habilidades y actitudes, destrezas y capacidades (competencias), que adquiere el alumno y que están previstos en los programas de estudio, por lo que se considera parte del aprendizaje.

**Artículo 41.-** La evaluación tiene como objetivo:

- I. Que el alumno participe al inicio del semestre en una evaluación diagnóstica, con la finalidad de que el profesor reconozca los conocimientos y habilidades previos.
- II. Que se precisen los avances logrados por el alumno y se adviertan dificultades con el objeto de mejorar corregir o reajustar, mediante la evaluación formativa.
- III. Que se consideren las evidencias de los aprendizajes de los alumnos al final del proceso, para la promoción o certificación de competencias, a través de la evaluación sumativa.

**Artículo 42.-** La evaluación de las asignaturas, se realizará tomando en cuenta los tres tipos de evaluación, diagnóstica, formativa y sumativa, que se aplicarán durante las secuencias didácticas.

**Artículo 43.-** Al inicio de cada semestre el alumno deberá conocer los mecanismos y fechas de evaluación del aprendizaje, establecidos por el docente en el plan de evaluación.

**Artículo 44.-** Los resultados de las evaluaciones parciales, se plasmarán en actas con números enteros en escala del 5 al 10 en las asignaturas básicas, propedéuticas y militares.

**Artículo 45.-** Cuando un alumno no pueda asistir a presentar un examen o alguna otra forma de evaluación determinada por el docente, deberá notificar al departamento de servicios escolares o área académica correspondiente la causa y su justificación dentro de los tres días hábiles posteriores a la fecha programada, con el propósito de dictaminar si procede una nueva aplicación.

**Artículo 46.-** La regularización extraordinaria es un mecanismo para regularizar la acreditación de asignaturas y se lleva a cabo durante un período extraordinario. El alumno podrá presentar un máximo de tres asignaturas en cada uno de los períodos.

**Artículo 47.-** El alumno que habiendo presentado en periodo extraordinario dos o tres evaluaciones de unidades de aprendizaje y no apruebe citadas asignaturas, se considera como repetidor, pudiendo reinscribirse en el semestre correspondiente al siguiente ciclo escolar.

**CAPÍTULO XI**  
**DERECHOS DE LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO**  
**TECNOLÓGICO MILITARIZADO**  
**"CADETE VICENTE SUAREZ FERRER".**

**Artículo 48.-** Todo alumno tiene derecho a recibir educación en igualdad de condiciones (género, raza, religión, condición social, orientación sexual, etc.) para adquirir una educación integral, de calidad, conforme a los planes y programas de estudio vigentes.

**Artículo 49.-** Mantener la condición de alumno mientras cumpla con los requisitos y disposiciones que emanan del presente reglamento y las establecidas por el plantel.

**Artículo 50.-** Recibir la documentación que lo identifique al interior del plantel, así como las constancias de la escolaridad que haya acreditado en cada período escolar.

**Artículo 51.-** Recibir el servicio de tutorías académica y apoyo de orientación educativa.

**Artículo 52.-** Solicitar la rectificación de calificaciones por errores u omisiones, conforme a lo establecido para ello.

**Artículo 53.-** Recibir un trato respetuoso por parte de los directivos, personal docente y de apoyo y asistencia a la educación del plantel y de sus compañeros.

**Artículo 54.-** Expresar con respeto sus ideas y opiniones libremente tanto al interior del plantel como durante las actividades extraescolares.

**Artículo 55.-** Hacer uso de las instalaciones del plantel (aulas, laboratorios, talleres, biblioteca, sanitarios, audiovisual, campos deportivos entre otros) respetando lo que indica el reglamento que norma su funcionamiento.

**Artículo 56.-** Recibir reconocimientos o un grado por su distinción en aprovechamiento, buena conducta y méritos relevantes, dentro y fuera del plantel.

**Artículo 57.-** Representar el plantel previa selección en eventos académicos, culturales o deportivos que se realicen en la región o en otras localidades, dentro o fuera de la entidad federativa.

**Artículo 58.-** Presentar sugerencias ante la dirección o subdirección del plantel para el buen funcionamiento de manera verbal o por escrito.

**Artículo 59.-** Hacer uso del buzón de quejas que se encuentra instalado en el plantel, considerando la presentación de la evidencia correspondiente.

**Artículo 60.-** Recibir el servicio médico, psicológico y de enfermería facultativo, en caso de que el alumno no dependa de sus padres o no sea beneficiario de una dependencia oficial.

**Artículo 61.-** Contar con seguro de vida en actividades escolares fuera del plantel, que sean oficiales y previamente autorizadas.

**Artículo 62.-** Recibir de cada docente el programa y el plan de evaluación de las asignaturas o módulos, así como los resultados de las evaluaciones de acuerdo al calendario establecido por la Secretaría de Educación Pública del Estado de Puebla.

**Artículo 64.-** Contar oportunamente con la información para que al concluir satisfactoriamente sus estudios y alcanzar la mayoría de edad, esté en condiciones de liberar el Servicio Militar Nacional y obtener la Cartilla Militar, así como el apoyo para tramitarla y el seguimiento hasta la conclusión del trámite.

**Artículo 65.-** Recibir un trato digno de quienes fungirán como sus inmediatos superiores.

**Artículo 66.-** Los demás previstos por las normas vigentes del Bachillerato Tecnológico Militarizado "Cadete Vicente Suárez Ferrer".

## **CAPÍTULO XII OBLIGACIONES DE LOS ESTUDIANTES.**

**Artículo 67.-** Los estudiantes asumen la responsabilidad de conocer las obligaciones y derechos que adquieren una vez que están inscritos en el Bachillerato Tecnológico Militarizado "Cadete Vicente Suárez Ferrer".

**Artículo 68.-** Acatar y cumplir los reglamentos e instrucciones establecidos por el Plantel y por la Secretaría de Educación del Estado de Puebla.

**Artículo 69.-** Observar buena conducta dentro y fuera del plantel.

**Artículo 70.-** Cubrir los daños que ocasione al patrimonio del plantel con la concurrencia de los padres o tutores.

**Artículo 71.-** Reinscribirse en los periodos establecidos por la institución.

**Artículo 72.-** Asistir a clases puntualmente cuidando su aseo personal, portando adecuadamente el uniforme oficial y realizando las actividades que se le solicite de acuerdo al plan de estudios.

**Artículo 73.-** Mantener vigente su credencial, misma que es personal e intransferible y mostrarla, tanto al ingresar al plantel, como en actividades extraescolares o cuando la sea solicitada por una autoridad o personal del plantel.

**Artículo 74.-** Asistir y participar en las ceremonias, eventos especiales que se organizan, ya sean de carácter cívico, académico, cultural, deportivo o social.

**Artículo 75.-** Estudiar y cumplir con las tareas extraescolares que le sean solicitadas por el personal docente.

**Artículo 76.-** Es obligatorio para los alumnos portar el uniforme y las insignias designados por las autoridades del plantel en acuerdo con los padres de familia, durante los horarios de clase y en actividades extraescolares (visitas, prácticas de campo, desfiles, actividades cívicas, eventos deportivos y otras actividades donde representen al plantel), el uniforme se debe portar completo, aseado, con una presentación formal (zapatos o tenis de acuerdo al evento y corte de pelo convencional).

**Artículo 77.-** No usar lentes oscuros, solo en caso de prescripción médica.

**Artículo 78.-** No portar y usar, audífonos, grabadoras, reproductores de música, video juegos y juegos de mesa dentro del plantel.

**Artículo 79.-** Mostrar ante sus compañeros, docentes, instructores y personal de apoyo y asistencia a la educación del plantel un trato cordial y de respeto, evitando palabras altisonantes, ofensivas o vulgares y agresiones físicas o leve a cabo bullying.

**Artículo 80.-** Proporcionar al plantel sus datos personales, domicilio, teléfono, correo electrónico, nombre de padres o tutores, condición o padecimientos físicos, alergias, tipo de sangre, medicamentos que toma por prescripción.

**Artículo 81.-** Reportar a quienes le molesten o agredan (física o verbalmente), en las instalaciones escolares o en sus alrededores y no tomar justicia por su propia mano.

**Artículo 82.-** Usar dentro de las instalaciones del plantel la gorra tipo cuartelera, (no se autoriza el uso de cualquier tipo de gorra, sombrero, paliacatas, etc.).

**Artículo 83.-** Mantener los teléfonos celulares apagados dentro del aula y utilizarlo únicamente con la autorización del docente o instructor que corresponda.

**Artículo 84.-** Participar con orden y disciplina en todas las actividades escolares.

**Artículo 85.-** No fumar dentro del plantel o durante el desempeño de actividades programadas (visitas, conferencias, prácticas, medios de transporte, etc.)

**Artículo 86.-** No ingerir bebidas alcohólicas o cualquier tipo de droga dentro del plantel o durante el desempeño de actividades programadas (visitas, conferencias, prácticas, medios de transporte, etc.).

**Artículo 87.-** Sujeta su conducta conforme al modelo de las leyes y reglamentos.

**Artículo 88.-** Obedecer las órdenes de quienes fungirán como sus inmediatos superiores.

**Artículo 89.-** Quienes obtengan un grado jerárquico, deberán formar al personal de estudiantes de nuevo ingreso, a fin de integrarlos a la vida escolar militarizada, evitando aspectos como abuso de autoridad o discriminación, considerando específicamente la disciplina del plantel.

**Artículo 90.-** Está estrictamente prohibido practicar y promover juegos de azar dentro del plantel con fines no educativos.

**Artículo 91.-** Asimismo, queda prohibida introducir cualquier tipo de revistas o material pornográfico a las instalaciones del plantel.

**Artículo 92.-** Está estrictamente prohibido portar armas de fuego y/o cualquier tipo de arma blanca e introducir explosivos en las instalaciones escolares o en sus alrededores.

**Artículo 93.-** Respetar y obedecer a los docentes y personal de apoyo y asistencia a la educación que labora en la institución, obedeciendo la autoridad que a cada uno le corresponde.

**Artículo 94.-** Permanecer dentro de la institución durante la jornada de clases y otras actividades académicas (tutorías académicas, orientación educativa, fomento a la lectura o adiestramiento, etc.), deportivas, culturales y recreativas (queda estrictamente prohibido abandonar el plantel en horarios de actividades académicas).

**Artículo 95.-** Mantener una buena presentación de los espacios educativos en cuanto a limpieza, orden y funcionalidad; responsabilizándose de la conservación del mobiliario y del equipo que en ellos se encuentran.

**Artículo 96.-** No consumir alimentos dentro del aula, laboratorios, talleres, salón audiovisual y biblioteca.

**Artículo 97.-** No alterar el orden durante el desarrollo de las actividades académicas, que distraigan a los alumnos y a personal del plantel.

**Artículo 98.-** Hacerse responsable de los objetos de valor que porte (reloj, calculadoras, celulares, dinero en efectivo, mochilas, automóviles, bicicletas, motocicletas, entre otros), en ningún momento las autoridades del plantel se harán responsables por el extravío de dichos objetos.

**Artículo 99.-** Realizar los trámites correspondientes ante las autoridades militares para la liberación del servicio militar nacional y el otorgamiento de la cartilla militar.

### **CAPÍTULO XIII RESPONSABILIDADES DE LAS AUTORIDADES EDUCATIVAS.**

**Artículo 100.-** Es responsabilidad de los directivos del plantel (Director y subdirector), la difusión del reglamento para alumnos, así como la implementación de las reglas que estipula el mismo.

**Artículo 101.-** Los directivos de plantel, con la participación del personal docente, instructores y de apoyo y asistencia a la educación deberán vigilar el cumplimiento del reglamento del estudiante.

**Artículo 102.-** El Director del plantel, en coordinación con el Consejo Técnico Consultivo escolar, decretará la baja del estudiante por cuestiones disciplinarias cuando:

- I. Observe un comportamiento que denigre el nombre y la calidad académica del plantel.
- II. Cometa cualquier acto de violencia verbal o física en contra de persona o bienes dentro del plantel o lleve a cabo prácticas de bullying.
- III. Falsifique, altere o utilice indebidamente documentos escolares, sellos y papeles oficiales.
- IV. Porte arma de fuego o arma blanca, así como que lesione con las mismas a cualquier persona al interior o exterior del plantel.
- V. Dañe, destruya, deteriore o sustraiga de las instalaciones del plantel, mobiliario, libros y demás bienes de la institución.
- VI. Intente influir indebidamente en el profesor con el objeto de acreditar una asignatura o módulo para conseguir la modificación de la calificación obtenida.
- VII. Distribuya, posea o consuma drogas, bebidas embriagantes y cigarros en las instalaciones del plantel o en sus alrededores, así como asistir al plantel bajo la influencia de alguno de ellos.
- VIII. Al alumno que sea sorprendido consumiendo o bajo el influjo de sustancias químicas, psicotrópicas, tóxicas o éticas perjudiciales que provoquen alteraciones a la salud, será motivo de baja definitiva del plantel.
- IX. Sea sorprendido empleando medios fraudulentos en una evaluación.

**Artículo 103.-** Impedir el acceso al plantel, aulas, bibliotecas, laboratorios, auditorios, instalaciones deportivas que tiendan a impedir el libre ejercicio de las funciones de la institución.

**Artículo 104.-** Asegurar las áreas donde se contenga información confidencial del plantel como exámenes, calificaciones o cardex de alumnos a fin de evitar la sustracción de información.

**Artículo 105.-** Cualquier otra que no esté estipulada en este reglamento pero que sea considerada por la Secretaría de Educación del Estado de Puebla.

#### **CAPÍTULO XIV DE LAS SANCIONES.**

**Artículo 106.-** El estudiante del Bachillerato Tecnológico Militarizado "Cadete Vicente Suárez Ferrer", se hará acreedor a 500 puntos efectivos de buena conducta al inicio de cada ciclo escolar, mismos que le asegurarán su permanencia en el plantel.

**Artículo 107.-** El personal de estudiantes que reciba amonestaciones menores, graves o muy graves, se hará acreedor a puntos de demérito, dependiendo el tipo de amonestación.

**Artículo 107 bis.-** Las faltas se clasificarán en:

##### **I. Menores.**

- A. No asistir puntualmente a todas las actividades escolares.
- B. Participar en inasistencias colectivas en una o más asignaturas durante el semestre.
- C. No cumplir con las obligaciones derivadas de las actividades escolares.
- D. Descuidar su aseo personal.
- E. En su caso no portar el uniforme oficial.
- F. No cumplir con las actividades establecidas en el programa de estudios y con su calendario, así como no cumplir con el material y las actividades que solicite el docente en cada una de las asignaturas que el estudiante esté cursando.
- G. Comportarse indisciplinadamente en el plantel.
- H. Conducirse con faltas de respeto a los demás miembros de la comunidad escolar.
- I. No entregar ni informar de los avisos, que los docentes o autoridades del plantel envíen a sus padres o tutores.
- J. No portar ni exhibir a la autoridad que lo solicite, la credencial que lo acredite como alumno del bachillerato militarizado.
- K. Ausentarse del aula, taller o laboratorio, sin permiso del docente.

##### **II. Graves.**

- A. Realizar actos de marginación, discriminación o maltrato físico o psicológico a los demás, por su género, situación económica, opinión política, religión, pertenencia étnica o preferencias sexuales, dentro y/o fuera del plantel.

- B. Dañar las instalaciones educativas, mobiliario y el equipo de trabajo.
- C. No conducirse con respeto y responsabilidad, cuando participe en alguna actividad fuera del plantel, entendiendo que está en carácter de representante del plantel militarizado.
- D. No respetar las pertenencias de los integrantes de la comunidad educativa.
- E. No dar un uso adecuado a los sanitarios, rayando sus paredes, grabar o colocar mensajes.
- F. Ausentarse de las instalaciones sin el debido permiso de las autoridades educativas.
- G. Practicar y promover dentro del plantel juegos de azar con fines no educativos.
- H. Fumar en el plantel o en cualquier actividad o evento organizado o en representación del bachillerato tecnológico militarizado.
- I. Portar o promover material pornográfico dentro del plantel.
- J. Introducir o consumir bebidas alcohólicas en cualquier actividad organizada o en la que represente al bachillerato tecnológico militarizado.
- K. Participar en actos que afecten las actividades académicas y disciplinarias programadas y aprobadas del plantel.
- L. Promover la suspensión de labores docentes y actos de proselitismo distintos a la naturaleza del ámbito educativo.
- M. Apoderarse de instrumentos, documentos materiales u otros bienes, propiedad de la institución, sin contar con la autorización de quien tenga la facultad de otorgarla o del personal, de compañeros o visitantes.
- N. Agredir, calumniar, difamar a cualquier miembro de la comunidad del plantel.
- O. Utilizar sin autorización el nombre, lema o logotipo del plantel.
- P. Suplantar, ser suplantado o realizar cualquier acto fraudulento en las evaluaciones correspondientes.
- Q. Ejecutar actos que entorpezcan suspendan parcial o totalmente las labores del plantel.

### III. Muy Graves.

- A. Introducir en el plantel o en cualquier actividad organizada o en su representación armas de fuego, punzocortantes, así como cualquier objeto o sustancia peligrosa penada por las leyes federales, estatales, municipales o del plantel, así como consumir sustancias enervantes o tóxicas en general.
- B. Distribuir o vender drogas y sustancias tóxicas en el plantel o en cualquier actividad organizada o en representación de esta institución educativa.
- C. Atentar contra las instalaciones o los bienes propiedad del plantel.

- D. Falsificar documentos oficiales de la institución.
- E. Realizar cualquier acto u omisión que sanciones como delitos las leyes vigentes y
- F. Agredir o dañar físicamente a personal de la comunidad del plantel; así como sus patrimonios.

**Artículo 108.-** Tal como lo establece el artículo apartado III del artículo 9 del presente reglamento, el personal de alumnos que acumule más de 500 puntos de demérito será dado de baja de manera definitiva del plantel.

**Artículo 109.-** El Director del plantel será quien determine los puntos de demérito que se le impondrán al estudiante infractor, tomando en cuenta la falta cometida y los antecedentes del infractor en ausencia del Director, esta facultad recaerá en el subdirector del plantel y en tercera instancia en el comandante de cuerpo de alumnos.

**Artículo 110.-** Quienes ostenten la jerarquía de cabo a sargento primero de alumnos, tendrán la facultad de imponer amonestaciones al personal subordinado, con el fin de mantener la disciplina dentro del plantel, las cuales serán anotadas en su expediente.

**Artículo 111.-** Todos los estudiantes que incurren en cualquiera de las causas de responsabilidades previstas en los capítulos XI y XII, se harán acreedores, según corresponda, a las siguientes sanciones:

- I. Apercibimiento.
- II. Amonestación verbal.
- III. Amonestación escrita con copia al expediente del estudiante (de 30 a 100 puntos de demérito).
- IV. Aviso al padre o tutor (de 100 a 200 puntos de demérito).
- V. Condicionamiento de estancia en el plantel, mediante una carta compromiso firmada por el estudiante y su padre o tutor (de 200 a 300 puntos de demérito).
- VI. Suspensión del plantel, hasta por una semana o por quince días (más de 300 y menos de 500 puntos de demérito)
- VII. Baja definitiva al acumular 500 o más puntos de demérito.

**Artículo 112.-** El alumno tendrá el derecho de ser escuchado por las autoridades del bachillerato militarizado.

**Artículo 113.-** La falta de cumplimiento a las obligaciones que tienen impuestas los alumnos o la comisión de las faltas graves a que se refiere el artículo 106 del presente reglamento, deberán hacerse del conocimiento del Consejo Técnico Consultivo, por conducto del Director del plantel, quien citará a los padres o tutores del estudiante para que conjuntamente comparezcan ante dicho consejo a exponer lo que a su derecho convenga, en ejercicio de la garantía de audiencia que consagra el artículo 14 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Satisfecho lo anterior, el Consejo Técnico Consultivo emitirá su resolución por escrito en un término de 3 días y el Director del plantel la deberá notificar al interesado y en caso de ser menor de edad a su padre o tutor.

**TRANSITORIOS.**

**PRIMERO.-** Se deroga cualquier disposición normativa interna que contravenga lo dispuesto en el presente reglamento.

**SEGUNDO.-** Se prohíbe cualquier tipo de maltrato, al ser opuesto a la dignidad y formación humana.

**TERCERO.-** Los casos no previstos en el presente reglamento serán resueltos por el comité directivo del plantel.

**CUARTO.-** El comité integrante de la Junta Técnica Consultiva del plantel será la encargada de asesorar e interpretar situaciones que se presenten en el plantel en relación al personal de alumnos así como dictaminar la resolución a que haya lugar sobre sanciones de indisciplina y/o posibles bajas del plantel.

  
\_\_\_\_\_  
NOMBRE Y FIRMA DEL PADRE O TUTOR

  
\_\_\_\_\_  
NOMBRE Y FIRMA DEL ESTUDIANTE

\_\_\_\_\_  
Gra. de Bgda. DEM. DIR. DEL PLANTEL  
ANTONIO GARCÍA ESCALANTE

## Anexo H

### Propuesta de Curso de Práctica docente flexible:

***Enseñanza sobre hábitos holísticos saludables y la relación existente con la competencia genérica 3 elige y práctica estilos de vida saludables***

## INTRODUCCIÓN

Hoy en día estar actualizado y a la vanguardia de los temas y recursos didácticos que como docente debemos tener básicamente es enorme, la sociedad va cambiando al paso de los años, la sociedad intenta adaptarse a ese tipo de pensamientos y conductas que nacen al paso de las nuevas generaciones, nuevos pensamientos y no racionales, están acaparando las mentes de cada uno de los humanos. ¿Es posible que un docente pueda cubrir las necesidades académicas sustanciales que un alumno debe de poseer para enfrentar el mundo cambiante, para desarrollar las actitudes, habilidades y conocimientos necesarios para ser un hombre racional e independiente?, bueno pues la alternativa más confiable es la elaboración de propuestas específicas para prácticas en docentes en los que ellos puedan organizar espacios con tiempos, temas y actividades exclusivas para la mejora de la práctica docente en el aula y frente a un alumno, en donde se sienta libre de expresar sus ideas, sus métodos, donde pueda edificar su autoaprendizaje para entender de manera más directa lo que debe y tiene que enseñar, transmitir y practicar hacia su alumno.

### **TÓPICO I. Aspectos críticos de la Gestión**

La gestión es una esfera importante en el aspecto educativo pues tiene como meta principal plantear tácticas con el fin de conseguir una enseñanza de calidad, mediante la organización, coordinación y evaluación de cada uno de los pasos y su alcance de los recursos existentes para lograr que se llegue a la meta antes mencionada siempre y cuando integrando y relacionándolo con el ambiente educativo-comunitario-social. En la gestión se indagará cada uno de los problemas que existen en la institución para sugerir soluciones eficientes y reales. En el proceso de gestión se aportarán datos sustanciales que serán pieza clave para ser evaluados y ser cambiados posteriormente con nuevas perspectivas y lograr mejores resultados; estos resultados mostraran el rendimiento de los estudiantes, el de docentes y administrativos los cuales son parte de la toma de medidas futuras; esta información privilegiada para la institución transformara el conocimiento que se

ejerce en la misma para evaluar la gestión. Además, organizara la estructura educativa en cada una de sus dimensiones.

## **1.1 Estado situacional del fenómeno educativo**

### 1.1.1 Descripción

- Desempeño profesional del personal docente

El desempeño que ejercen los maestros es sustancial para que la calidad de enseñanza sea exitosa, existen aspectos que evalúan su práctica como la Eficiencia, la cual se encarga de conjuntar cada aspecto de acción que tiene el docente. La entrega a tiempo de calificaciones finales, reportes de actividades que se han realizado en el aula ante la dirección, asistencia a todas las clases impartidas, etc. De hecho un punto esencial es la presencia física y mental en el entorno educativo es decir, cuerpo, mente y alma deben estar en sintonía para aportar ese conocimiento a los estudiantes con el fin de poder transmitir con veracidad el tema que se imparte, entenderlo es conocerlo y si se conoce se puede enviar mejor el mensaje, ante esto también se engloban las propias aspiraciones e intereses que el docente quiere para sus estudiantes siempre en relación con las suyas dentro de su entorno laboral, tener una relación armoniosa con los demás compañeros ejercerá una combinación de ideas y propuestas de mejora con el fin de enseñar a los alumnos eficazmente y con calidad. Estos mismos aspectos que integran un carácter emocional tanto con el alumno como el compañero de trabajo educativo serán tomados en cuenta para una verdadera evaluación de desempeño. La actitud es un tema fundamental ya que este incurre en la productividad y la propia construcción de un clima educativo que deberá ser positivo, tranquilo, entusiasta, motivacional, empático con los alumnos y demás integrantes de la institución. El trabajo en equipo fomentará una coordinación apropiada para los demás miembros de la institución ya que si esta esta equilibrada tomando en cuenta los demás integrantes se mantendrá una comunicación fortalecida y concertada para lograr un lugar más armonioso y eficiente de conseguir la meta final que es el aprendizaje de los alumnos.

- Características, capacidades, estilos y ritmos de aprendizaje de los alumnos

Las características esenciales que un alumno debe transmitir en el proceso de aprendizaje es la autonomía, ya que si un alumno se siente completamente motivado para aceptar el conocimiento que se enseña éste trabajará con más entusiasmo y de manera más independiente y sin somnolencia, al docente por igual no le constará exigir mediante castigos la participación del alumno pues éste lo hará por agrado. Otra característica es la participación ante la clase, el alumno que está constantemente en comunicación mediante la resolución de dudas, la transmisión de experiencias relacionadas con el tema presentado o simplemente dialogar con sus compañeros e integrando al docente en relación con el tema visto reflejara una comodidad, una aceptación al docente y su forma de trabajo y además confianza en uno mismo al no ser criticado generando un ambiente de conversación amena, sociable, amigable, cómodo y unido. Competitividad, es una característica que deberá ejercer el alumno para generar buenos resultados puesto que o motivará a esforzarse para lograr un objetivo definido con un buen resultado en este caso una buena nota, un aprendizaje completo, una preparación básica para la vida, etc. En todo caso si el alumno presenta dificultad en esta peculiaridad es necesario ayudar de manera individual buscando alternativas de desarrollo para que pueda ejercerla. No se debe olvidar que es un deber del docente orientar, apoyar y ayudar en cualquier dificultad que impida un logro eficiente de abstracción de conocimiento. Otra característica principal es generar curiosidad en el alumno para aprender temas que le ayudaran en la vida, en este punto impartir la materia con nuevos materiales didácticas, tecnología, etc. ayudará a prestar más atención o la utilización de diversidad de formas de enseñanza que sacara al alumno de lo rutinario y aburrido para dar lugar a la innovación.

Las Capacidades para una buena integración de aprendizaje están relacionadas con el pensamiento crítico, el cual será ser la capacidad de analizar e interpretar las cosas que suceden alrededor del estudiante y del profesor con el fin de poder evaluarlas y formular soluciones. Otra capacidad es aprender a aprender, los estudiantes deben comprometerse a construir su propio conocimiento mediante las experiencias vividas e integrar la relación con lo impartido por el docente con el

objetivo de aplicarlo en su vida cotidiana trabajando las habilidades que fueron desarrolladas. Para el docente es crucial enseñar utilizando recursos didácticos, generar una explicación completa desde los fundamentos del concepto, anexar información adicional y claro generar problemas de la vida cotidiana para dar soluciones con experiencia.

Comunicación, es crucial tener esta Triada de comunicación en el aula, institución-docente-alumno, la cual generará la explicación perfecta del mensaje que se quiera comunicar.

Compromiso, no solo debe ser del estudiante a la entrega de tareas, a la asistencia en clase, a la participación constante sino también del docente para estar actualizado en los temas que genera en clase, de igual forma asistir puntual y con una actitud positiva y motivadora para sus alumnos.

El ritmo de aprendizaje de los alumnos debe ser específico, pero no por eso generalizado para los alumnos ya que los alumnos son diferentes y están sujetos a diferentes entornos que los moldean como la familia, la sociedad, los amigos, la religión, etc. Es importante respetar cada uno de los aspectos que moldean al estudiante y es importante que el docente deba conocerlos para partir de ahí generando un aprendizaje equilibrado para su aula, atender sus aptitudes y capacidades de cada alumno es difícil si se tiene demasiados pero respetando y conociéndolos nos dará una pauta de cómo manejar el vínculo de aprendizaje con el fin de desarrollar al máximo su conocimiento integral, optimizar su creatividad e introducirlos a interactuar con los demás compañeros y con su maestro.

- Delimitación de oportunidades pedagógicas

Delimitar la oportunidad que tiene el docente al ejercer una clase es necesario entender las oportunidades que este tiene y que hace referencia a lo que le convence como educador, en relación con el espacio en un periodo temporal con el fin de obtener resultados favorables en la aceptación de conocimiento de los alumnos. Los desafíos que el docente debe enfrentar para que el alumno aprenda son cada vez más difíciles por eso que él deberá construir estrategias y alternativas para superarlas o modificarlas sin afectar el aprendizaje del alumno.

- Atención diversificada que aproveche múltiples recursos y medios didácticos. La utilización de varias estrategias metodológicas permitirá cubrir las necesidades y modos de aprendizaje que un docente debe conocer para transmitirlo a sus estudiantes y que estos puedan llevar a cabo el proceso de una construcción de educación individualista.

Ofrecer al alumno una serie de actividades con ayuda de los medios didácticos para generar experiencias únicas y que permita construir un aprendizaje con contenidos de diferentes grados de dificultad y de contenido. Esto generara que al plantearlas permitan diversidad de acciones de ejecución y de propia expresión del alumno.

### 1.1.2 Análisis

#### *Aprovechamiento de recursos educativos*

En este punto es fundamental que las aulas estén capacitadas para tener materiales didácticos útiles que mejoraran la adquisición de conocimientos sobre estilos de vida saludables, en este caso aprovecharlos requiere que estén constantemente utilizadas y me refiero a que exista una agenda que integre el docente en su clase estos recursos didácticos para que en un tema en específico sea explicado completamente y el alumno pueda construir mejor el panorama de aprendizaje. Pues bien sabemos que la experiencia es la clave para entender el mundo que nos rodea.

#### *Creación de ambientes de aprendizaje*

Este espacio físico y el propio entorno social deben estar indudablemente lleno de tranquilidad y armonía, ya que la enseñanza sobre estilos de vida saludables involucra equilibrar las esferas de la vida (mente, alma, cuerpo, espíritu). Es por eso que el pintar de colores neutros las aulas brindara una sensación de paz y aceptabilidad. Mantener el color blanco no solo en las paredes, si no en las bancas y pisos, además ejercer una clase en un ambiente rodeado de naturaleza con flores, campos verdes, enriquecernos con la luz del sol, manifestara una libertad y desarrollara en el alumno y el docente la capacidad de concentrarse en el tiempo y lugar para evadir distractores, esto ayuda en focalizarnos en lo que estamos

viviendo en el momento, en el presente para así poder actuar con inteligencia. Es también importante incluir herramientas de aprendizaje que ilustran los estilos de vida saludables como un método de anexo, que generan el plus para entender y modificar el hábito insano ya existente, existen libros de cocina vegana, macrobiótica, etc., que nos instruyen en mejorar la alimentación, videos con ejercicios básicos que nos aportan posiciones de yoga que mejoraran la mente y el espíritu.

- *Uso de las Tecnologías de la Comunicación y la Información (TIC)*

Es llamado también Bienestar digital en el cual se trata de constituir un aprendizaje sobre vida saludable con la tecnología. En ellos se incluyen plataformas que ayuden a desarrollar habilidades para la salud, como plataforma de conteo de calorías relacionado con el peso, talla y edad del alumno, diversidad de ejercicios específicos que ayuden a fortalecer el organismo insertando el sexo, la cantidad que actividad que quiere el alumno realizar por día, que tipo de desarrollo a nivel corporal quiere llegar (aumento de masa muscular, perdida de grasa magra, fortalecimiento de tendones, etc.), además existen cursos virtuales en los cuales fomenta una meditación para principiantes o miembros avanzados acompañados de diversidad de música que le agrada más a tu mente, visualizar imágenes sobre naturaleza o vacíos con colores armoniosos, talleres digitales a distancia donde el profesor de mediación o el psicólogo genera en vivo y con el solo hecho de seguir su voz podrás revivir la experiencia del reiki o una hipnosis psicológica para abrir canales de energía limitados.

- *Creación de estrategias y secuencias didácticas*

Estas estrategias son base que sirven como guía para alcanzar el aprendizaje sobre estilos de vida saludables, en ella se encuentran los pasos para lograr con éxito la adquisición de conocimiento. En este caso la Pirámide de aprendizaje por Cody Blair que especifica “se aprende más cuando enseñamos” en este método se emplea ejercer la enseñanza por medio del ejemplo y de las experiencias vividas. Las secuencias didácticas con el fin de encontrar una transformación en el alumno y en su vida para que ésta se más saludable deberán ser creativas e innovadoras

son la conexión con la tecnología para que constituyan un cambio drástico y permanente en la calidad de vida saludable.

### 1.1.3 Interpretación

Los docentes deberán ejercer un cambio no solo en su actitud en la que sean positivos y optimistas en la enseñanza de la clase sobre estilo de vida saludable si no que adoptaran un cambio en la calidad de información donde se obtienen los datos duros. Aquí es importante integrar las experiencias científicas de otros para lograr un cambio que impacte en la racionalidad del alumno, los artículos científicos que mencionen características que mejoraran su estado de salud enriquecerá el conocimiento verdadero proporcionara alternativas con variedad para cada uno de los alumnos con evidencia certificada por profesionales que manejan el tema.

## 1.2 Toma de decisiones

### 1.2.1 Gestión Educativa

Implementar programas para la promoción de hábitos saludables deberá estar interrelacionado con los equipos de promoción y educación sobre salud con del gobierno y centros de salud de la comunidad. Con ello se realizarán intervenciones aptas, llegar a objetivos reales, abarcar los bloques temáticos para la formación de recurso y su evaluación. Esto facilitara el trabajo del docente para crear varios procedimientos de gestión.

### 1.2.2 Gestión Institucional

El presupuesto económico que genera la enseñanza sobre estilos de vida saludables es alto, pero administrando en cada una de las representaciones que generan las esferas de vida (cuerpo, clases de actividad física, alimentación, talleres sobre alimentación macrobiótica, compatibilidad de alimentos sanos, taller sobre veganismo, mente, sesiones con psicólogos y maestros del reiki, alma y espíritu, taller de meditación y yoga). Todo esto con los mejores profesionales tiene un alto costo, pero si se emplea talleres virtuales el costo reduce y la experiencia es igual de satisfactoria.

El proceso de planificar estos talleres o sesiones para los docentes en primera instancia deberán estar sujetas fuera de sus horarios de clase sin intervenir en los alumnos ni en su vida familiar, programar en horarios accesibles, regular el nivel de adiestramiento sobre cada taller y orientar lo aprendido a su vida cotidiana y después al alumnado.

### 1.2.3 Gestión Escolar

Es importante que la comunidad institucional este avisado sobre el proceso en el que los profesores serán sometidos a los talleres de enseñanza sobre estilos de vida saludables no solo para apoyarlos si no para establecer empatía y tolerancia en este proceso de cambio y aceptación saludable. La familia deberá estar consiente que los maestros serán el portal principal para promocionar este tema, pero deberán interferir como padres siguiendo o entendiendo el objetivo de mantener una buena salud, en este caso pueden ayudar cambiando ciertos alimentos por algo más nutritivo, evitando carnes, comida con calorías vacías y productos altos en grasa algunos días a la semana, motivando a salir a realizar ejercicio con su hijo a lugares rodeados por la naturaleza.

El trabajo en equipo es crucial para aceptar los estilos de vida más saludables tanto en docentes como en alumnos y familiares porque si no están compaginados alguno de ellos será difícil o nula el aprendizaje con éxito. Aceptar las opiniones sobre el tema es un punto para mejorar no omitiendo si no modificándolo para el bien de todos.

### 1.2.4 Gestión pedagógica

Dentro del aula el proceso de enseñanza sobre estilos de vida saludables debe ser divertido, interesante, calmado y lleno de energía positiva, siempre con una sonrisa y buen humor, y una vestimenta que genere tranquilidad (blanco) es buena opción, integrar herramientas como un difusor de aromas con aceites esenciales, música de fondo tranquila, sobre naturaleza, sonidos tibetanos, instrumental u opera generara un espacio de felicidad y calma. Los colores de las paredes deberán ser blancos y tenues, así como el nivel de voz del docente debe estar ligeramente bajo

para transmitir serenidad. El aula deberá ofrecer luz natural, ser amplia para generar un espacio para la realización de yoga y deberá tener ventanas amplias y abiertas para generar un espacio de amplitud y libertad. Salir a ofrecer la clase en localizaciones cerca de la naturaleza, en el pasto, cerca de plantas, flores y poco ruido será una buena opción.

Los padres deberán apoyar el aprendizaje sobre estilos de vida saludable en el hogar, cambiando sus hábitos de alimentación por saludables, promover el ejercicio físico, realizar meditación y comenzar la indagación sobre información científica sobre temas relacionados con el mejoramiento de la salud. Si existiera un comité de padres de familia éste podrá ser un medio para iniciar talleres de padres-hijos para realizar nuevos aprendizajes familiares sobre vida saludable.

### **1.3 Campos de aplicación**

#### **1.3.1 Objeto de la gestión pedagógica**

Este objetivo tiene como propósito emplear un estilo de vida saludable a los alumnos y maestros mediante una comunicación entendible partiendo de estrategias que ya se han establecido en la institución con relación a su programa educativo mediante actividades innovadoras incluyendo herramientas y materiales didácticos que mejorarán el entendimiento de los temas por aprender.

Es elemental que los maestros de apoyo sean los principales mediadores para organizar proyectos de promoción a la salud, ellos ya tienen un conocimiento básico sobre los temas de estilos de vida saludables y por ende deben practicarlos con el ejemplo, esto otorgará un mayor entendimiento de los temas que se impartirán y serán un apoyo para los demás maestros al enseñar el tema.

El conocer un tema sobre salud no debe quedar en lo básico, el docente y directivo deberá indagar por su cuenta la relación y las otras innovaciones que tiene el tema principal con relación a la sociedad, a lo personal, a lo educativo.

La institución deberá tener áreas verdes para implementar salud mental y espiritual, áreas de recreación en buen estado como canchas de futbol y pista de atletismo o trote, deberá contener áreas especiales para ingerir los alimentos, si existe un comedor que proporcione cantidades, calidad de alimentos y variedad será lo ideal, la institución deberá contar con bebederos de agua potable o garrafones que suministren agua para ser adquirida por los estudiantes, la institución deberá contar con laboratorio general en el cual se integraran cocinetas o parrillas, refrigerador y horno eléctrico para emplear el taller de cocina saludable. La institución deberá contar con literatura sobre temas de salud (cuerpo, alma, mente y espíritu), revistas, folletos, libros auditivos, cursos digitales etc.)

### 1.3.2 Procedimiento de la gestión pedagógica

Desempeñar un ejemplo de una vida saludable es primordial para que el docente lo realice, conocer sus debilidades y habilidades en el desarrollo de la actividad será un método que mejorará la aceptación del docente ante este cambio, pero teniendo una actitud positiva y de calma se lograrán los objetivos planteados.

La planeación de clases deberá ser elaborada a partir de las características particulares que tiene el estudiante. En este caso si un alumno presenta una religión o ideología que es compatible con la realización de reiki, yoga o meditación no se debe suprimir la actividad en ese estudiante si no buscar una alternativa que esté relacionado con ello y actuando de manera respetuosa ante su propio pensamiento.

Hacer que los alumnos participen es parte de la diversidad que se tiene en el programa sobre las actividades sobre estilos de vida más saludables, la creatividad para elaborar temas es importante para que el alumno las acepte.

### 1.3.3 Finalidad contextual de la gestión pedagógica

El objetivo principal de promover educación para la salud es que el alumno, docente e institución en general estén concientizando el cuidado de su cuerpo, mente, alma y espíritu con el fin de disminuir patologías en cada una de las esferas de la vida y mental un equilibrio holístico lo más lejano posible.

Dentro de la educación para la salud sobre las esferas de la vida se integra las relaciones interpersonales las cuales mejoraran la socialización de los integrantes de la institución y claro de los alumnos para integrarse en una sociedad

#### **1.4 Dimensiones de la Gestión**

##### 1.4.1 Pedagógica-curricular.

En este apartado se describen los tipos de conocimientos y las habilidades que una competencia deberá desarrollar dentro del aprendizaje. En este punto el ejemplo que se desempeña por lo estudiantes y el trabajo del profesor en conjunción será posible identificar el nivel de logro al que el alumno y el maestro fue sometido al principio de una educación para la salud.

El compromiso de enseñar estilos de vida saludables deberá mantenerla el profesorado y el directivo, pero el compromiso para aprender y ejercerla en la vida diaria como experiencia es de ambos docente-alumno.

##### 1.4.2 Organizativa.

Tanto el docente como los directivos deberán ofertar temas sobre salud óptimos que puedan realizar los alumnos que sean reales ante las circunstancias en las que aprenden y por ende generar mediante el carácter una educación con armonía, apoyo, tranquilidad el cual ocasionara al estudiante una aceptación optima, motivacional y con curiosidad a los temas sobre salud.

El compromiso de los alumnos por mantener el aprendizaje constante sobre estilos de vida saludables deberá ser continuo, de calidad, con seriedad y siempre ejemplificando a la vida cotidiana.

##### 1.4.3 Administrativa

El consejo escolar deber estar presente siendo un factor de ejemplo que practica los estilos de vida saludables y deberá tener el compromiso de generar espacios para que se brinde una mejor enseñanza, motivando a sus compañeros y ejerciendo talleres extraescolares que involucren actividades saludables como ejercicio o

comunidades de expedición a la naturaleza con el fin de realizar yoga, actividad física y mantener serenidad en el espíritu.

#### 1.4.4 Participación social

Los recursos deberán satisfacer todas las actividades que sean requeridas por los docentes y alumnos. Administrar los recursos económicos mejorar la calidad de aprendizaje en la elección de profesionales matriculados con buena experiencia para dar un curso o un taller sobre salud holística.

La infraestructura es primordial, tener aulas suficientes, áreas verdes para la realización de actividades físicas, laboratorios para clases de cocina saludable, bibliotecas que contengan contenidos sobre educación para la salud holística, y además que sean determinadas para generar un ambiente pacífico y agradable.

La educación para la salud como proceso educativo deberá llevarse a cabo mediante la comprensión de temas más profundos que involucren las esferas de la vida (cuerpo, mente, alma y espíritu) ya que las escuelas mexicanas involucran vagamente temas superficiales como alimentación, cuidado corporal, higienismo y actividad física generalizada. En cambio, es necesario insertar al plan de estudios o clases extracurriculares donde abarquen temas como: seguridad y primeros auxilios, salud mental y emocional (yoga, sesiones con psicólogos o espiritualistas sanadores del alma “reiki”, “constelaciones familiares”, etc. Además de salud sexual involucrando los siete chakras, cuidado de medio ambiente, educación alimentaria saludable donde involucran la compatibilidad de alimentos que generan energía si se combinan o malestares, educación para cultivar alimentos como recrear un huerto propio con materiales básicos, educación de supervivencia ante una catástrofe natural.

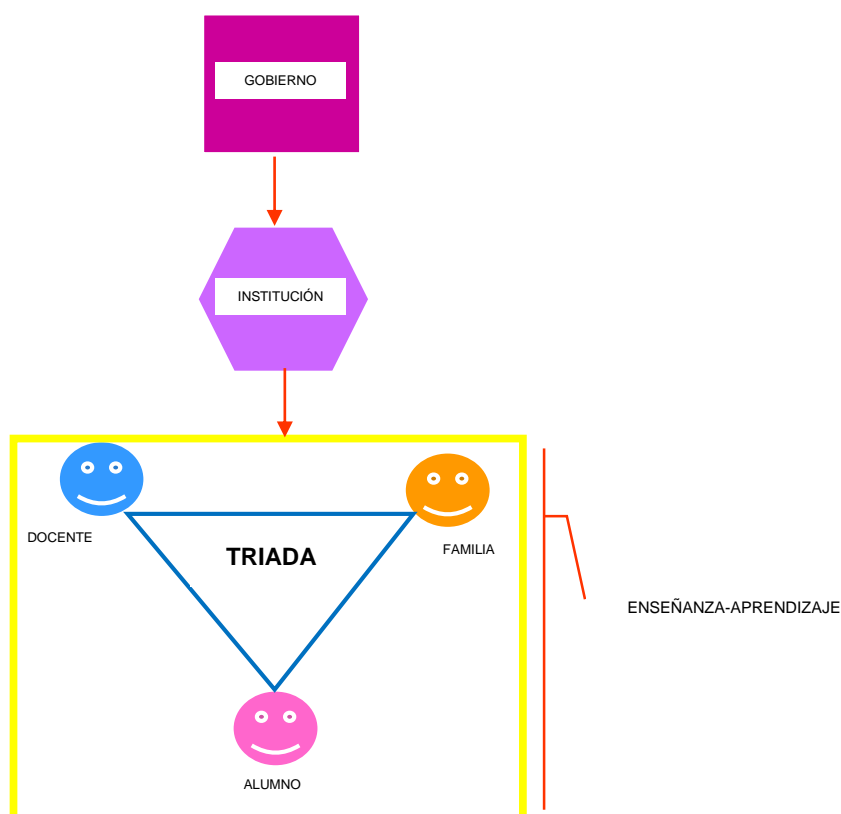
Existe un reto para este tipo de educación pues muchas veces la religión e incluso la cultura nos impide que estos temas sean tratados con seriedad.

## TÓPICO II. Soporte conceptual, metodológico y técnico. Justificación e Implementación del proyecto educativo estratégico

### 2.1 Sensibilización

La propuesta educativa establecida “*Enseñanza sobre estilos de vida saludable holística y su relación con la competencia genérica tres elige y práctica estilos de vida saludables*” tiene como objetivo identificar primeramente las esferas de la vida, definir cada una ellas con relación a las practicas saludables existentes y conectar con la competencia genérica número tres para desarrollar una reflexión y una acción fortificada sobre estilos de vida saludable en los docentes para que puedan ser un medio esencial para ejecutar la competencia en sus aulas mediante el ejemplo y la experiencia.

Figura 1. *Triada de adquisición de conocimiento*



Fuente: Elaboración propia

En la *Figura 1*. Se observa la *Triada* de adquisición de conocimiento en el que se involucran factores de primera instancia como el **Gobierno** que a partir de reformas y planes educativos ordena a la **Institución** como aplicarlas adaptándolas a su propia Institución la cual mediante el **Docente** y la **Familia** conjuntan métodos de enseñanza-aprendizaje para el **Alumno**.

En este caso, esta propuesta está pensada en ejecutarse en el grupo de Docentes los cuales al ser un promotor educativo deberá estar preparado con conocimientos no solo teóricos si no prácticos para así comprender de manera completa esta transmisión de saberes sobre estilos de vida saludables holísticos, además al razonar sobre el tema y al mismo tiempo efectuarlas se verá reflejada de manera inmediata los resultados positivos en este actuar del profesor en su vida cotidiana, por ello de manera deliberada el docente podrá elegir mediante su experiencia las practicas que servirán con mayor impacto en sus alumnos.

Los documentos institucionales que serán pieza clave para esta propuesta es el Acuerdo 444 en el que se establecen las competencias que constituyen el marco curricular común del Sistema Nacional de Bachillerato.

La composición de grupos para ejercer esta propuesta será para cada uno de los docentes de Media Superior sin importar su área de especialización, esta propuesta es apta y pensada para la especie humana la cual al mostrar el panorama sobre la vida saludable se generaliza pero se adecua este conocimiento a la etapa de la adultez (27 - 59 años) y en bajo porcentaje en vejez (60 años y más) de acuerdo a la OMS, la cual está presente en la mayor parte de la población de los docentes que se hallan de la educación Media Superior.

La organización académica de este proyecto será reflejada mediante la reunión de docentes en aulas que cuenten con cañón, laptop, bocinas que estén a disposición, existirán la organización de grupos más pequeños y al aire libre para actividades específicas (actividad física, yoga, meditación), el uso de laboratorios es indispensable para algunos de los talleres (menú saludable, dieta Macrobiótica).

El esbozo preliminar del diseño del programa de formación docente esta mostrado de la siguiente forma:

Actividades de enseñanza
Definir sobre la educación para la salud Física
Definir sobre la educación para la salud Emocional
Definir sobre la educación para la salud Mental
Identificar la competencia Genérica 3. Elige y practica estilos de vida saludables
Describir el Atributo1. Actividad física
Describir el Atributo 2. Hábitos de consumo
Describir el Atributo 3. Conductas de riesgo
Describir el Atributo 4. Relaciones interpersonales

Actividades de aprendizaje
Ilustrar sobre la educación para la salud Física
Reflexionar sobre la educación para la salud Emocional
Practicar la educación para la salud Mental
Explicar la Competencia Genérica 3. Elige y practica estilos de vida saludables
Experimentar el Atributo1. Actividad física
Experimentar el Atributo 2. Hábitos de consumo
Detectar Atributo 3. Conductas de riesgo
Explicar el Atributo 4. Relaciones interpersonales

## 2.2 Fundamentación del proyecto educativo

Las herramientas que se presentaran en cada una de las enseñanzas son plataformas digitales diseñadas para facilitar esta transmisión del conocimiento además para potencializar el desarrollo de competencias del docente sobre Comunicación oral y escrita (skype, facebook), creatividad (youtube, flickr, gloyster), pensamiento crítico (Rubbrix, rubistar, R campus, e Portafolio) y de Solución e identificación de problemas (BSCW y Asana).

Objetivos del programa de formación docente:

- Identificar las esferas de la vida
- Definir las esferas de la vida relacionándolas con las practicas saludables existentes
- Vincular las esferas de la vida con la competencia genérica número 3 para desarrollar una reflexión y una acción fortificada sobre estilos de vida saludable en los docentes
- Trasformar a una vida saludable del docente para que por medio del ejemplo y la experiencia se adapten estas prácticas y puedan ser explicadas con eficacia en el aula escolar.

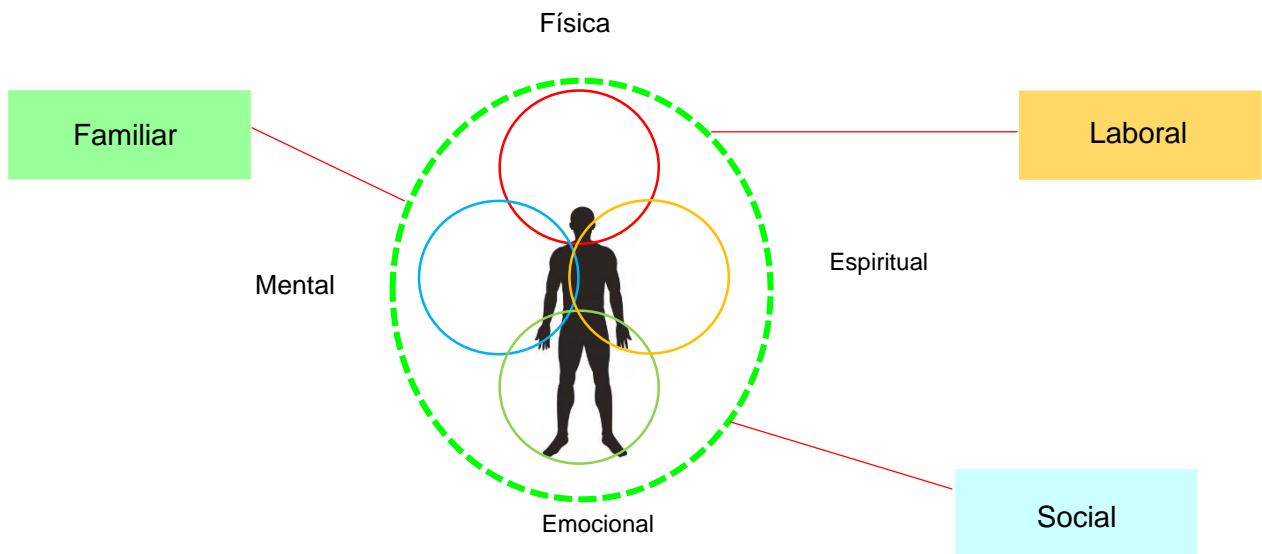
### 2.3 Innovación y transformación del proyecto

La intención de la institución está enfocada en el docente para que éste pueda a través de la adquisición de la teoría y la práctica sobre el tema de estilos de vida saludable holísticos puedan satisfacer de manera completa las deficiencias que tiene os estudiantes sobre ejercer practicas más saludables en su vida cotidiana. El estudio está establecido en docentes que ejerzan profesión de Media Superior y que oscilen la edad de 27- 50 años (etapa de la adultez). La formación de los docentes especifica se establece en docentes que efectúan el área de Ciencias Naturales sobre todo de las materias de Educación Física, Química, Biología, Bioquímica, Botánica, Anatomía, Zoología, Ecología, Física.

### 2.4 Selección y organización de estrategias de gestión

Estrategia de gestión para la enseñanza sobre estilos de vida saludable holística y su relación con la competencia genérica 3 elige y práctica estilos de vida saludables.

Figura 2. *Factores principales que conforman la Propuesta de Formación Docente*



Fuente: Elaboración propia

Esta estrategia se centra en las esferas de la vida (física, mental, espiritual y emocional) y su relación entre ellas, además existen factores en los cuales estas esferas giran y se adaptan respecto a cada una de ellas (familiar, laboral y social). Es por ello que los hábitos y las prácticas saludables deberán estar relacionadas con el equilibrio de éstas con el fin de alcanzar un balance de bienestar humano holístico.

En la cuestión física se puede intervenir mediante la actividad física y la ingesta de alimentos saludables mediante una dieta optima que involucra la eliminación de la leche, productos lácteos y la carne en toda variedad animal (dieta Macrobiótica), la mental en el cuidado de la mente con actividades que integran el estado óptimo de la mente como la meditación, en el aspecto emocional se integran las relaciones interpersonales que el individuo efectúa en sus relaciones sociales y la espiritual con la integración de yoga en su vida diaria.

#### 2.5 Sistematización técnica del proyecto educativo

Es importante desarrollar este Programa ya que en tiempos actuales la humanidad ha estado en una situación crítica frente a la pandemia de COVID-19 la cual ha puesto en marcha ciertos criterios sobre integrar hábitos más saludables en nuestro día a día ya que los individuos propensos a padecer esta enfermedad son los ancianos, obesos, hipertensos y diabéticos, además de las personas que padecen alguna enfermedad crónica como SIDA y cáncer.

#### 2.6 Balance integral

La competencia genérica elige y práctica estilos de vida saludable que se menciona en el Acuerdo 444 para integrar estos hábitos en los alumnos de bachillerato es sustancial para su vida cotidiana, especificando las condiciones de hábitos de consumo, conductas de riesgo, actividad física y relaciones interpersonales. Sin embargo, que docentes estén al tanto de la competencia, no solo teórica si no es su práctica misma lograr que entiendan de manera más esencial las practicas saludables que se deben realizar al enseñar en el aula.

## 2.7 Desarrollo del Proyecto educativo

Integrar de manera práctica y teórica los aspectos holísticos que conllevan una mejoría en la vida de un individuo y para ello es fundamental conocer cada concepto que integra una salud holística para entenderla y posteriormente promocionarla

### *Actividad física*

*Todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas (OMS, 2017)*

### **Hábitos de consumo (hábitos alimentarios)**

*El conjunto de esquemas generativos a partir de los cuales los sujetos perciben el mundo y actúan sobre él. Estos esquemas son “estructuras estructuradas y estructurantes. Para las personas consumir es maximizar su persona, es decir que entre más consuman y mientras más eficientes sean al momento de hacerlo más felices serán. (Caporaso y Levine, 1992)*

### **Conductas de riesgo**

*Son conductas de riesgo aquellas acciones voluntarias o involuntarias, realizadas por un individuo o comunidad, que puede llevar a consecuencias nocivas. Son múltiples, y pueden ser bio- psico-sociales (Krauskopf, 1992)*

### *Relaciones interpersonales*

*Una relación interpersonal es una interacción recíproca entre dos o más personas, se trata de relaciones sociales que, como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones de la interacción social (Bisquerra, 2003)*

Es necesario definir primeramente las esferas de la vida ya que muchas propuestas relacionadas con la enseñanza de hábitos saludables no integran un mecanismo de educación sobre casa una de las esferas de la vida (cuerpo, mente, alma, espíritu), esta propuesta está constituida para abordar cada una y especificar el método por el cual debe realizar el docente para su entendimiento y practica en su vida cotidiana.

## 2.8 Balance final

Existen áreas para el manejo óptimo de esta propuesta la cual es necesaria la participación física del interesado que en este caso es el docente, el cual para medir

su actividad física que presenta se deberán realizar actividades que la diagnostiquen para que de ahí partir a nuevas actividades físicas que se adapten mejor a su condición corporal. Los hábitos de consumo en este caso que son alimentarios deberán ser general pero más selectivos en cuanto a la integración de frutas y verduras en cantidades, mezclas correctas, calidad del producto entre otras, además para el taller de degustación se deberá tener herramientas para la cocción de alimentos. En cuanto al taller sobre conductas de riesgo se deberá tener un área cerrada y amplia donde se reflejará algunas dinámicas individuales para la enseñanza de identificación de conductas de riesgo en los individuos. Para el taller de relaciones interpersonales es necesario un área completamente silenciosa fuera de ruido, calmada, con buena iluminación.

Primeramente, yo Gabriela Bello soy la representante base de esta construcción de la propuesta por la cual conozco cada uno de los talleres y su seguimiento en cuanto a su desarrollo y aplicación en los docentes. Posteriormente se requiere la participación de licenciados y expertos que estén certificados en cada una de las variables que se deberán integrar en el programa para la enseñanza de prácticas y hábitos saludables en los docentes como la participación de un psicólogo, psicólogo de constelaciones, nutriólogo, policía preventiva o de adicciones, maestro de yoga, y de meditación, profesional de educación física o entrenador personal.

### **TÓPICO III. Propuesta de curso de Práctica docente flexible (profesionalización)**

En esta propuesta se tiene pensado realizar una capacitación mediante un conjunto de actividades, tiempos, estrategias y recursos que están liados en el desarrollo de un transcurso de capacitación para docentes de Educación Media Superior. Para que de esta forma la enseñanza a estos individuos sea para un aprendizaje destinado a adquirir, desenvolver y ampliar las habilidades y aptitudes que le permita a éste razonar y mejorar su práctica en el aula con sus alumnos.

#### **3.1 Propuesta de gestión pedagógica (práctica docente flexible)**

Esta propuesta en definitiva enmarca un camino para desarrollar hábitos correctos primeramente en los docentes con el fin de lograr estilos saludables en su vida cotidiana ya que con esto se puede justificar que el docente a través de su práctica

y de su ejemplo de manera que le haya servido en acción positiva pueda transmitir el conocimiento que le haya servido y así poder transmitirlo de manera convincente a sus estudiantes. Esta proposición se encuadra en la simple necesidad de realizar una definitiva concientización en las comunidades educativas mediante procesos pedagógicos destinados a mejorar la propia gestión de aprendizaje para ambos sujetos (docente-alumno).

### 3.1.1 Configuración del ambiente escolar

El título de la propuesta educativa: *“Enseñanza sobre estilos de vida saludable holística y su relación con la competencia genérica 3 elige y práctica estilos de vida saludables”*

- Opción formativa: Formación Continua (Curso)
- Tipo de programa al que corresponde: Curso
- Destinatarios: Maestras y maestros frente a grupo, Educación Media Superior
- Nivel a la que está dirigida: Bachillerato
- Temática para desarrollar o servicios que atiende: Educación Física, alimentación saludable (hábitos de consumo), botánica (dieta macrobiótica), salud emocional, salud mental (meditación), relaciones interpersonales, conductas de riesgo.

- Duración: 40 horas totales del curso

Recepción de datos del individuo		1 hora
1 Bloque I.	Definir sobre la educación para la salud Física	4 horas
1 hora de receso		
2 Bloque I.	Definir sobre la educación para la salud Emocional	4 horas
1 hora de receso		
3 Bloque I.	Definir sobre la educación para la salud Mental	4 horas
1 hora de receso		
4 Bloque I.	Identificar la competencia Genérica 3. Elige y practica estilos de vida saludables	4 horas
1 hora de receso		
5 Bloque I.	Describir el Atributo 1. Actividad física	4 horas
1 hora de receso		
6 Bloque I.	Describir el Atributo 2. Hábitos de consumo	4 horas
1 hora de receso		
7 Bloque I.	Describir el Atributo 3. Conductas de riesgo	4 horas
1 hora de receso		
8 Bloque I.	Describir el Atributo 4. Relaciones interpersonales	4 horas

- Modalidad de trabajo: Este programa académico de Formación Continua mantendrá sesiones únicamente presenciales. En la tabla anterior se puede observar el itinerario con las actividades previstas para este curso con su respectivo tiempo de duración. En este caso son ocho módulos y cada uno con una duración de cuatro horas, en cual entre estos bloques existe un intervalo de tiempo con duración de una hora para un receso en el cual será utilizado de igual forma para asistir al sanitario y degustar snacks saludables como frutas, verduras y agua natural, jugo verde.

### 3.1.2 Estructuración (PAE-PEA)

#### **MARCO NORMATIVO**

México está en un estado de adaptabilidad a nuevas políticas educativas en la cual su principal meta es formar a un sujeto capaz de afrontar nuevos retos que la vida social le depare es por ello que el aprendizaje para él debe solucionar el mejoramiento del desarrollo de habilidades y competencias general que ayudaran a la integración positiva laboral y social en cada uno de los niveles que nuestro país tiene. (Climent, 2008).

La educación basada en competencias es básica ante esta acción ya que generara el diseño de políticas nuevas y específicas con el fin de gestionar y planear capacitación de calidad en las áreas laborales y educativas. (Rojas, 2020).

El trabajar las competencias a partir de necesidades laborales surgidos en los años 80's en países industrializados con el fin de mejorar el área educativa productiva en relación con su mano de obra que se requería en ese momento. Nuestro país no se quedó atrás y busco un vínculo que desarrollar para contribuir al desarrollo de la persona, la propia empresa y su integración con la misma sociedad generando formar en el sujeto las competencias básicas necesarias para promover la imaginación de éste. Este proceso fue llamado el Modelo Taylorista. En los años 90's se destaca en el cambio generado en los trabajadores y por ende se prioriza las características académicas, personales, y de trabajo de aquellas personas.

En este último apartado quiero puntualizar la importancia de la educación para desarrollar las competencias; éstas van de la mano en el proceso académico y laboral pero también de la formación de habilidades, contribución ética y moral, destrezas, aptitudes, entre otros, con el fin de alcanzar la potencialidad que tiene ese ser humano.

## **Contexto Internacional sobre las competencias**

Año tras año el país mexicano es vulnerable a los problemas sobre educación que se han formado por el despreciable rendimiento escolar, ineficiente educación para la vida, carencia de valores, éticos. Estos ejemplos son parte de escasas ante la promoción educativa.

Organismos internacionales han enfocado una interrelación para trabajar en conjunto y dar resultados óptimos mediante su participación y completas sugerencias para dar seguimiento al tema importante de contribuir a la mejora de la educación.

Una estructura bastante importante el Banco Mundial ha venido integrando políticas educativas a nivel internacional mediante actores realmente reconocidos trabajando activamente para la obtención de resultados. (Coraggio, 1995). Sencillamente esta organización tienen poder en efectuar resultados sobre educación ya que participa de manera económica interviniendo en diversas áreas ayudado a los países subdesarrollados con analfabetismo en niveles altos y consecutivamente el sector de educación también afectado por los cambios sociales hace que las representaciones sean mayormente aceptadas. De los beneficios que esta organización ha generado están las becas otorgadas a los estudiantes de buen promedio y esto con el fin de motivarlos aún más para aumentar la competencia entre los estudiantes. (Ascolani, 2008).

## **UNESCO: La educación abarca como un tesoro de Jacques Delors**

La educación tiene un enorme reto para las nuevas generaciones ya que es un tema importante para los estudiantes que quieren tener un progreso a largo plazo. Como lo es mencionado por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Tecnología instituye metas para lograr en la sociedad proponiendo nuevas habilidades que impulsen un nivel de calidad más apropiado sobre la educación y se pueda con ello obtener igualdad y tolerancia. (Delors, 1996). Es por ello que la educación debería ser un instrumento esencial para generar educación.

Aprender para saber indica que conocer la cultura general amplia la profundidad del conocimiento en un determinado número de materias. Es también que aprender a aprender para poder accionar en nuestra vida en relación con la educación. Este plan tiene el objetivo adquirir educación de la mejor forma para que la vida que se tenga sea factible y de calidad. Aprender a hacer con el objetivo de no solo obtener una nota profesional sino desarrollar las competencias para hacer frente a la cambiante sociedad y poder establecer una comunicación efectiva en el ámbito laboral. Pero también hace referencia aprender de manera con experiencia para desarrollar alternativas espontaneas, pero veraces. La mayor parte de los estudiantes ven a la educación como una obligación que debe realizarse, pero no se toma conciencia que al pertenecer a una escuela e integrarse verdaderamente de ella puede ser beneficioso para su vida futura en cualquier ámbito. Aprender a convivir en comunidad, generando comprensión ante la diversidad de opiniones en los proyectos siempre respetando sus valores, esto generara paz y armonía. La sociedad y cada uno de los integrantes que la integran han fortalecido la coraza que los protegía volviéndolos indiferentes, egoístas, estresados en la vida. Pero todo se puede solucionar con un poco de comprensión ante nuestro semejante. Aprender a hacer para que prospere la personalidad y la capacidad de obra autónoma, de juicio de valor y de desarrollo personal, con el fin de no menospreciar en la educación la capacidad física, el sentido estético, y el razonamiento de un pensamiento o idea. (Delors, 1996). Este tipo de educación se necesita implementarla en los tiempos que vivimos no solo para potencializar nuestras habilidades si no adquirir un conjunto fortalecido de saberes profesionales, laborales y personales.

### **La economía en educación**

México necesita desarrollar una estrategia educativa que garantice México necesita desarrollar una estrategia educativa que garantice un nivel general de habilidades y conocimiento más alto, lo que facilitará el crecimiento económico y una mejor situación de vida. (OCDE, 2010).

Una de las condiciones necesarias es establecer un reducido número de objetivos claros, medibles y de alta prioridad, enfocados en la mejora el desempeño

de los estudiantes, reducir las tasas de deserción, asegurar el “egreso oportuno” y reducir las desigualdades dentro del sistema educativo. Aquí el objetivo clave de la reforma es poner al estudiante mexicano como primordial necesidad que obtención de conocimiento y a su alrededor se desprenderán reformas educativas que garanticen la formación de excelencia para dar respuesta a sus necesidades.

### **Contexto Nacional: Competencias en un panorama mexicano (SEP)**

En la actualidad México tiene un objetivo sumamente difícil de afrontar y ello es formar a ciudadanos como humanos libres, conscientes del entorno que lo rodea, que apliquen la razón, sus derechos realicen sus deberes de buena forma. A la par el alumno debe contar con el apoyo de las instituciones mediante buenas instalaciones y materiales que ayuden a desarrollar sus competencias en las mejores áreas, también fomentar espacio para la libertad artística, tanto mental y corporal, esto potencializara sus capacidades, practicar su sexualidad con libertad y suma responsabilidad, poder relacionarse de manera óptima con los demás, sentirse perteneciente a una cultura y contribuir de manera madura al desarrollo de México. (SEP, 2007). Hablado de la educación general ésta debe permitir que los individuos desarrollen valores con relación a sus competencias mediante la educación escolar. Por lo tanto, la Educación Media Superior fomenta con relación al artículo 3º de la Constitución la educación como derecho, pero a que se refiere esto, pues esta educación debe ser en todo aspecto de rodea al ciudadano y que una vez que haya pasado por educación básica continúe con la superior para estos sean independientes y se involucren de inmediato y de buena manera al mundo laboral. Como parte de este asunto el Marco Curricular Común mentaliza una serie de perfil de egreso que deberá tener el alumno y en conjunción con la RIEMS desenvolver los atributos que fueron planteados para que los alumnos puedan salir con dicho perfil. (Diario Oficial de la Federación, 2013).

En la siguiente figura se establece el Plan Nacional de Mejora del año 2013-2018, el cual establece objetivos nacionales listas para ser aplicadas a las reformas de educación. Se debe tener en cuenta que estos objetivos están basados en la formación esencia humana donde integran la actividad física para obtener salud y

mejora la cultura y así observar un proceso social. En estos objetivos de la meta nacional han sido compartibles con esta investigación y la fomentación de educación para obtener salud.

#### **Acuerdo número 442: Bachillerato**

En esta figura se mencionan las competencias genéricas I, las competencias disciplinares básicas II, competencias disciplinares extendidas III (perfil propedéutico) y las competencias profesionales (laborales) IV. En toda institución educativa se elaborará una relación conjunta los sus programas de estudio para implementarlas las cuales las primeras serán básicas para su enseñanza en el bachillerato y las dos últimas serán adecuadas a las necesidades específicas que cada institución cuenta siempre bajo los lineamientos del sistema nacional de bachilleratos. (DOF, 2008).

Estas competencias con la base fundamental para adquirir un certificado de bachillerato además involucran en las destrezas, habilidades y conocimientos que el egresado debe tener al salir del plantel y afrontar la vida mientras vivan así mismo podrá analizar los patrones de perfil para certificaciones verdaderas. Estas son definidas como el conjunto de atributos de corte transversal y específica para satisfacer las exigencias académicas del estudiante para que de manera gradual sean desarrolladas en cada etapa d la vida y concluya de manera exitosa su carrea educativa. (ANUIES, 2008).

#### **Acuerdo 444: Las aptitudes**

Las competencias genéricamente son un punto muy completo para construir el perfil del egresado el cual los estudiantes de bachillerato deben tener la capacidad para desempeñarlas y comprender de manera más fácil el mundo que los rodea, capacitar de manera independiente es un objetivo de varias, desarrollar armoniosamente relaciones con oros estudiantes, y por consiguiente las categorías con las que están formadas establecen de manera general a los caracteres eludibles de cada una. Estas son:

- Estudia de forma independiente
- Labora en carácter colaborativo
- Participa con suma responsabilidad ante la comunidad
- *Se auto determina y cuida de sí*
- Opina y se comunica
- Recapacita crítica y cavilosamente

Para este trabajo de investigativo se retoma de manera puntual la Categoría Se auto determina y cuida de sí mismo, en relación con la genérica 3 elige y cultiva estilos de vida saludables. En la cual se establecen los siguientes adjetivos:

- Busca a la actividad física como un intermedio para un progreso físico, mental y de sociedad.
- Adquiere decisiones mediante de la evaluación de las secuelas de distintos hábitos de consumo y gestiones de peligro.
- Labora relaciones interpersonales que ayudan al perfeccionamiento humano y de las personas que lo rodean.

Este proyecto de gestión pedagógica tiene como objetivo inducir al docente al mundo del cuidado en la salud holística (alma, mente, cuerpo, espíritu y su relación con las demás personas) con el fin de que no solo cambien hábitos que favorezcan a su salud a un largo plazo si no que entiendan desde la raíz el proceso que este cambio difícil para que una vez que hayan dominado bien el tema sobre llevar una vida con salud holística puedan ser ejemplo claro para transmitir su experiencia, consejos y prácticas que les hayan funcionado y que una vez asumido un buen impacto en su vida diaria pueda este profesor enseñarla y aplicarla en su práctica académica con sus alumnos.

En un estudio realizado en Colombia el autor médico cirujano y docente de Ciencias Básicas Nelson Ávila (2009) comenta que en primer momento se debe precisar el concepto de educación holista con el fin de esclarecer su propia formación, su contenido y su aplicación práctica. Pues no solo la salud holística toca esferas básicas, sino que es más cargada de dominio en las esferas físicas, mentales, emocionales, ambientales, socioculturales y espirituales que a su vez todas estas

armonizándose en conjunto como una sola permitirán sin dudar una mejor calidad de vida, perseverancia en salud y sobre todo bienestar en el humano.

Otro estudio menciona un acercamiento más específico ahora en incluir en los adolescentes modelos de educación holística para su formación futura como ser humano pues de acuerdo a Rosa Gluyas Fitch (2015) incluir la enseñanza sobre educación holística en una incorporación formal en el marco curricular ahora “holístico” sobre todo en educación básica se generara una vivencia completa e intensa con las esferas de la vida humana y así éste alumno mediante su experiencia podrá recrear una integración de vida saludable individual que mejorar su relación con el mundo.

Se debe aludir que la educación holística que viene del griego “holos”, totalidad se origina en los años 90 y sin dudarlo este credo mediante un paradigma educativo para un siglo actual. Inicia desde la base que cada humano es creado, con un origen único e irreplicable que está íntimamente relacionado con lo que le rodea. Esta educación no es un método educativo es una verdadera visión integral y creativa de la propia enseñanza para la vida en el cual se contempla al infante como un toso y nos solo como masa gris o algo tan directo como un cerebro incompleto en el que solo se manifiesta en el hemisferio izquierdo en el cual radica lo racional, lo lógico y metódico y claro generando detrimento en el derecho donde se localiza lo creativo, la imaginación y la intuición; es una educación que va definitivamente más allá de esta mirada.

La educación holística es una pedagogía con mirada humanista en cada estudiante siendo un ser en sociedad, en la convivencia con los demás y con el media ambiente. Sencillamente es pedagogía del amor, el amor propio y a todo lo que rodea.

Karl Pribram, neurofisiólogo, escritor de la teoría “Modelo Holográfico del Cerebro”, menciona que la memoria se acumula en el cerebro como un holograma; referente a lo físico David Bohm, dice que la segmentación de la mente y la materia es ficticia y superficial lo cual propone que la ordenación del universo puede ser holográfica. Con él germina el “Modelo Holográfico del Universo”. Posteriormente, Pribram

condensa las teorías anteriores diciendo: “El cerebro es un holograma que descifra un cosmos holográfico”. Surge así el modelo holográfico, el cual constituye que todo tiene su origen desde la misma realidad universal inventadora de vida. La física cuántica ha justificado que todo en el universo está conectado, una parte está siempre advertida con la totalidad. Así pues, las directrices en el área de la física certifican también un enfoque holístico.

La teoría del caos habla que el mundo no sigue un modelo fijo, sino es más una característica caótica donde sus procesos y comportamientos obedecen a circunstancias dudosas. Esta teórica aplicada a la educación hace relevantes pensamientos sobre los fenómenos educativos como procesos no lineales, que se adaptan al futuro, y un cambio, al propio orden y desorden.

El investigador Howard Gardner formuló una contribución a la educación con la teoría de inteligencia múltiple, estableciendo la importancia de nueve tipos de inteligencia. Pero en la escuela tradicional y básica solo utilizan dos: la lógico-matemática y la lingüístico-verbal. Habría que investigar por qué es más importante ser más competente en matemáticas o en lengua que serlo en la gestión de las emociones.

-Competencias que desarrollar: planificación de una clase con bases en experiencia sobre los cambios de vida saludable, comunicación para entablar una relación con el alumno retomando temas sobre salud holística, liderazgo para llevar a cabo una recomendación, asesoría u orientación sobre llevar una vida saludable, automotivación generara un pensamiento positivo en cuanto al cambio de hábitos más saludables rechazando los insaludables y conductas de riesgo, orientación estratégica ya que al conocer sobre el tema a profundadas tanto en conocimiento como en la práctica diaria se puede realizará una orientación más profunda

-Conocimientos: Técnicas expositivas, éstas mejoran los conocimientos aumentándoles mediante una profunda indagación. Es útil la técnica para reorganizar el conocimiento base ejecutándose mediante exposiciones teóricas de discusión, repetición, lectura con un debate y las presentaciones de videos sobre experiencias y vivencias.

Habilidades: una de las principales habilidades es la comunicación que influye como una herramienta en la trasmisión del mensaje, el escucha de receptor y la respuesta a este mensaje. En esta habilidad podemos interpretar que si existe una buena comunicación habrá buena recepción del mensaje y si hay buen entendimiento hay éxito en la experiencia involucrando la teoría y práctica.

Técnicas de desarrollo de habilidades, Técnicas de análisis, Técnicas de investigación en aula, Técnicas de encuentro.

Actitudes: mencionadas en esta propuesta es la aprobación, coherencia, evaluación sobre la empatía y el pensamiento positivo. Y claro el clima entre la comunicación del educador y el educando.

### 3.1.3 Gestión de recursos instruccionales

Establecer los recursos materiales, financieros, académicos y administrativos para el equipamiento y la infraestructura que resulta indispensables para que la institución ponga en práctica el programa académico.

- Número de participantes:
- Costo: Establecer el costo para cada uno de los siguientes rubros:
- Por participante. \$4300
- Por formador de formadores. \$8000
- Por diseño de propuesta académica. \$10000

Designación del responsable Académico del programa: Licenciada en Enfermería con una Maestría en Educación Superior Gabriela Pérez Bello responsable de dirigir las Instancias Estatales de Formación Continua o público interesado y en acceder al programa académico, con correo [box102030@hotmail.com](mailto:box102030@hotmail.com) teléfono 22 11 30 25 76 y dirección. Privada 27 D Sur 14104 col. Centro.

### 3.1.4 Aprender de los demás y de su propia práctica

Perfil de las y los académicos para ingresar al curso es trabajador educativo (docente) en nivel Media Superior

## CURSO PRESENCIAL

### -Presentación-

Enseñanza sobre estilos de vida saludable holística y su relación con la competencia genérica 3 elige y práctica estilos de vida saludables para docentes

Aprende sobre el beneficio de llevar una alimentación saludable Macrobiótica, manejo del estrés, a identificar conductas de riesgo y resolver problemas interpersonales.



Sesión	Contenido específico	Actividades de enseñanza			Evaluación del Producto
		Apertura	Desarrollo	Cierre	
1 Bloque I.	Definir sobre la educación para la salud Física	Identificar la Teoría sobre la educación para la salud física	Reconocer los principios Condición Física y del Estado de Salud: Intensidad Frecuencia Duración Interés Motivo	Valorar el diagrama para la educación en salud física	Rubrica hetero evaluación  Evaluación practica goniómetro
2 Bloque I.	Definir sobre la educación para la salud Emocional	Discutir sobre la Teoría sobre la educación para la salud Emocional	Hay que destacar la importancia sobre la Educación emocional	Aplicar el Mindfulness para regular emociones	Lista de cotejo /hetero evaluación
3 Bloque I.	Definir sobre la educación para la salud Mental	Identificar la Teoría sobre la educación para la salud Mental	Practicar la Meditación, respiración y relajación para combatir el estrés	Valorar los principios de Apnea y trastornos del sueño	Rubrica hetero evaluación
4 Bloque I.	Identificar la competencia Genérica 3. Elige y practica estilos de vida saludables	Dialogar Teoría sobre el Acuerdo 444 de RIEMS	Análisis de los Atributos que establece la Competencia genérica 3	Explicar Aptitudes para integrar la competencia genérica 3 a la vida de docencia	Rubrica hetero evaluación
5 Bloque I.	Describir el Atributo 1. Actividad física	Analizar los Principios del Entrenamiento en Actividad Física y Salud.	Identificar el Entrenamiento de las Cualidades Físicas Básicas	Debatir los Tipos de Ejercicios.	Rubrica hetero evaluación
6 Bloque I.	Describir el Atributo 2. Hábitos de consumo	Describir ¿Qué nos aportan los alimentos? Los nutrientes La ingesta de los alimentos La información sobre los alimentos	Analizar la basura que comemos: Componentes de la comida chatarra y comida rápida	Valorar una Alimentación macrobiótica una nueva forma de consumir alimentos de calidad. Desayunos saludables, snacks nutritivos y cenas saludables, usando frutas y verduras. (degustación)	Rubrica hetero evaluación
7 Bloque I.	Describir el Atributo 3. Conductas de riesgo	Identificar los Modelos de prevención	Integrar a la familia en la prevención en aducciones y otras conductas de riesgo	<b>Debatir las Bases de la prevención en adicciones y otras conductas de riesgo</b>	Rubrica
8 Bloque I.	Describir el Atributo 4. Relaciones interpersonales	Definir ¿Qué son las relaciones interpersonales? Definición de relación interpersonal.	<i>Ejemplificar una Dinámica emocional</i>	Valorar la importancia de la Interacción social y el perfeccionamiento de las habilidades de amistad	Rubrica

Sesión	Contenido específico	Actividades de aprendizaje			Producto de aprendizaje
		Apertura	Desarrollo	Cierre	
1	Definir sobre la educación para la salud Física	Identificar el proceso de enseñanza de la Educación física en la formación integral de los estudiantes	Distinguir los prejuicios, modifica sus puntos de vista al conocer nuevas evidencias, e integra nuevos conocimientos y perspectivas al acervo de él que cuenta	Medir la condición física de una persona	De conocimiento: Diagrama de flujo/Cuestionario práctico
2	Describir sobre la educación para la salud Emocional	Identificar las características que engloban a la educación emocional	Expresar la Aceptación emocional personal para una vida prospera	Estructurar la emoción propia con las características de educación emocional	De conocimiento: Mapa conceptual
3	Identificar la educación para la salud Mental	Expresar de manera correcta <b>emociones para dominar el estrés, la ansiedad o el miedo cuando se presente en la vida</b>	Modificar el nivel de estrés, enfocar nuestras prioridades de la vida, sentirse libre	Juzgar el cambio de eficacia o deficiencia de la relación mente-cuerpo	De desempeño: Historia de vida
4	Nombrar la Competencia Genérica 3. Elige y practica estilos de vida saludables	Reconocer cómo se establecen las competencias que constituyen el marco curricular común del Sistema Nacional de Bachillerato.	Criticar de manera correcta los atributos para su práctica en el aula	Apoyar la enseñanza de mejora en la comunicación holística en el alumno	De desempeño: Ensayo
5	Describir el Atributo 1. Actividad física	Reconocer la diferencia entre entrenamiento y actividades física para ejercerla de manera correcta	<b>Integrar la</b> Elección de un entrenamiento físico en la vida	<b>Valorar la</b> elección de un ejercicio físico para que corresponda a la fisiología de la persona	De desempeño: Diario de clase
6	Describir el Atributo 2. Hábitos de consumo	Identificar información básica y necesaria sobre los alimentos	Exponer el impacto mental sobre la comida chatarra	Explicar el cambio acontecido al llevar una alimentación saludable, fácil en su elaboración y económica	De desempeño: Historia de vida
7	Describir Atributo 3. Conductas de riesgo	Explicar ¿Cómo se identifican las conductas de riesgo en los adolescentes?	Destacar el actuar de manera rápida la detonante de una conducta de riesgo	Decidir manejar y prevenir de manera correcta una aducción	De resultado: Debate
8	Describir el Atributo 4. Relaciones interpersonales	Definir el concepto para ejercer una acción ante el estudiante	Identificar las <i>dificultades en la comunicación con el estudiante</i>	Estimar una comunicación positiva y efectiva en el aula con el estudiante	De resultado: Diario de clase

### 3.1.8 Balance general (normas complementarias del curso).

Las normas esenciales para este curso es la asistencia de un 100% y la realización de casa una de las actividades. No habrá ausencias en ninguna actividad.

## TÓPICO IV. Soporte técnico de la Guía didáctica del facilitador

### 4.1 Datos de identificación

Programa del curso		Línea de formación
<p>La propuesta educativa establecida <i>“Enseñanza sobre estilos de vida saludable holística y su relación con la competencia genérica tres elige y práctica estilos de vida saludables”</i> tiene como objetivo identificar primeramente las esferas de la vida, definir cada una ellas con relación a las practicas saludables existentes y conectar con la competencia genérica número tres para desarrollar una reflexión y una acción fortificada sobre estilos de vida saludable en los docentes para que puedan ser un medio esencial para ejecutar la competencia en sus aulas mediante el ejemplo y la experiencia. En este caso, esta propuesta está pensada en ejecutarse en el grupo de Docentes los cuales al ser un promotor educativo deberá estar preparado con conocimientos no solo teóricos si no prácticos para así comprender de manera completa esta trasmisión de saberes sobre estilos de vida saludables holísticos, además al razonar sobre el tema y al mismo tiempo efectuarlas se verá reflejada de manera inmediata los resultados positivos en este actuar del profesor en su vida cotidiana, por ello de manera deliberada el docente podrá elegir mediante su experiencia las practicas que servirán con mayor impacto en sus alumnos.</p> <p>Los documentos institucionales que serán pieza clave para esta propuesta es el Acuerdo 444 en el que se establecen las competencias que constituyen el marco curricular común del Sistema Nacional de Bachillerato.</p> <p>La composición de grupos para ejercer esta propuesta será para cada uno de los docentes de Media Superior sin importar su área de especialización, esta propuesta es apta y pensada para la especie humana la cual al mostrar el panorama sobre la vida saludable se generaliza pero se adecua este conocimiento a la etapa de la adultez (27 - 59 años) y en bajo porcentaje en vejez (60 años y más) de acuerdo a la OMS, la cual está presente en la mayor parte de la población de los docentes que se hallan de la educación Media Superior.</p> <p>La organización académica de este proyecto será reflejada mediante la reunión de docentes en aulas que cuenten con cañón, laptop, bocinas que estén a disposición, existirán la organización de grupos más pequeños y al aire libre para actividades específicas (actividad física, yoga, meditación), el uso de laboratorios es indispensable para algunos de los talleres (menú saludable, dieta Macrobiótica).</p> <p>Los Objetivos del programa de formación docente son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identificar las esferas de la vida</li> <li>▪ Definir las esferas de la vida relacionándolas con las practicas saludables existentes</li> <li>▪ Vincular las esferas de la vida con la competencia genérica número 3 para desarrollar una reflexión y una acción fortificada sobre estilos de vida saludable en los docentes</li> <li>▪ Trasformar a una vida saludable del docente para que por medio del ejemplo y la experiencia se adapten estas prácticas y puedan ser explicadas con eficacia en el aula escolar.</li> </ul>		Formación Continua
<b>Créditos</b>		<b>Área de conocimiento</b>
4		Media superior
<b>Clave del curso</b>		<b>Prerrequisitos</b>
FM102030		Sin requisito
<b>ASIGNACIÓN DE TIEMPO</b>		

Horas Conducidas	Horas independientes	Total-horas-semana	Total-horas
40	24	5	64

## 4.2 Diseño de las secuencias didácticas

Sesión I:		Diagnóstico de los estudiantes e identificación del nivel teórico sobre los conceptos sobre las esferas de la vida (Actividad física)		
Competencia de aprendizaje:		Identificar el nivel de conocimiento sobre el concepto Actividad física perteneciente a las esferas de la vida base sustancial para introducir al docente en la caracterización y modificación de estilos de vida saludable para que permitan renovar su vida e integrar prácticas sanas.		
Contenido específico	Estrategia didáctica. <i>Técnica de inducción</i>		Estrategia de evaluación	Clave bibliográfica
	Actividades de enseñanza	Actividades de aprendizaje		
<p>1. Definir sobre la educación para la salud Física</p> <p>1.1 Identificar el proceso de enseñanza de la Educación física en la formación integral de los estudiantes</p> <p>1.2 Distinguir los prejuicios, modifica sus puntos de vista al conocer nuevas evidencias, e integra nuevos conocimientos y perspectivas al acervo de él que cuenta</p> <p>1.3 Medir la condición física de una persona</p>	<p><b>Observación:</b> Analizar las respuestas obtenidas de manera oral de los participantes sobre el tema de Educación para la salud física.</p> <p><b>Solución de problemas:</b> Exposición en power Point sobre el fundamento elemental del concepto de Actividad física</p> <p><b>Interrogatorio:</b> preguntas analíticas y reflexivas sobre la definición de actividad física, su importancia y su medición.</p> <p><b>Obtención de productos:</b> Diagrama de flujo/Cuestionario. Se solicita una reflexión grupal respecto a la importancia, conceptualización propia sobre</p>	<p><b>1. Comprensión del problema</b> *Diagrama de flujo establecerá una planificación más concreta sobre educación en actividad física generando un escenario de creatividad al docente para describir dicho concepto *Cuestionario estará conformado por una serie de preguntas para la correcta medición de la actividad física de un individuo, identificar un concepto principal e identificar los conocimientos existentes actuales del tema sobre educación en actividad física.</p> <p><b>2. Ejecución del plan de aprendizaje</b> *Realizar de manera grupal un interrogatorio sobre el concepto de actividad física para después mediante una presentación en power point se establecerá un concepto base explicando también la teoría que engloba la educación para la actividad física. * De manera grupal a manera de dialogo formando un círculo</p>	<p><b>Diagnóstica:</b> Observación por escala estimativa, para evaluar como producto de conocimiento: Diagrama de flujo. La calificación del cuestionario de opción múltiple dependerá del porcentaje de preguntas contestadas correctamente/lista de cotejo heteroevaluativa</p> <p><b>Formativa:</b> Cotejo de la Actividad física subjetiva por medio de un Cuestionario electrónico Internacional de Actividad Física (IPAQ)/bajo el análisis de un hetero evaluación</p> <p><b>Sumativa:</b> Análisis del desempeño por Lista de cotejo para evaluar como producto de resultado: conclusiones.</p>	<p><b>Bibliografía consultada</b></p> <p><a href="http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf">http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf</a></p> <p><a href="http://www.huergo.edu.ar/docs/ed.fisica.pdf">http://www.huergo.edu.ar/docs/ed.fisica.pdf</a></p> <p><a href="http://www.eps.murciasalud.es/ficheros/repse/3/HigienePostural.pdf">http://www.eps.murciasalud.es/ficheros/repse/3/HigienePostural.pdf</a></p> <p><b>Recomendada</b> <a href="https://www.juntadandalucia.es/expo-rt/drupaljda/salud_5af95872aeaa7_cuestionario_actividad_fisica_ipaq.pdf">https://www.juntadandalucia.es/expo-rt/drupaljda/salud_5af95872aeaa7_cuestionario_actividad_fisica_ipaq.pdf</a></p> <p>Acuerdo no. 15-1053 Plan de estudio de profesorado en educación física y deportes</p> <p><a href="https://paulofreire.org.es/system/documents/files/000/000/066/original/EDUCACION_FISICA_Y_DEPORTES.pdf?1519306673">https://paulofreire.org.es/system/documents/files/000/000/066/original/EDUCACION_FISICA_Y_DEPORTES.pdf?1519306673</a></p>

	actividad física y el entendimiento para la medición de esta.	<p>alrededor de la sala se preguntará a cada individuo su punto de vista sobre educación para una buena actividad física y nueva información que contemplen.</p> <p>*Se medirá la actividad física subjetiva de cada integrante con el instrumento electrónico Internacional de Actividad Física (IPAQ)</p> <p>.</p> <p><b>3. Valoración de los resultados</b></p> <p>*Elaborar en equipo dos conclusiones que recuperen lo aprendido sobre la importancia en educarse sobre actividad física.</p> <p>*Seleccionar una conclusión a nivel grupal</p>		
--	---	--	--	--

<b>Sesión II:</b>		<b>Identificación del nivel teórico sobre los conceptos sobre las esferas de la vida (sobre la educación para la salud Emocional)</b>		
Competencia de aprendizaje:	Identificar el nivel de conocimiento sobre el concepto Salud emocional perteneciente a las esferas de la vida base sustancial para introducir al docente en la caracterización y modificación de estilos de vida saludable para que permitan renovar su vida e integrar prácticas sanas.			
Contenido específico	Estrategia didáctica. <i>Técnica de inducción</i>		Estrategia de evaluación	Clave bibliográfica
	Actividades de enseñanza	Actividades de aprendizaje		
<p>1. Definir sobre la educación para la salud Emocional</p> <p>1.1 Discutir sobre la Teoría sobre la educación para la salud Emocional</p> <p>1.2 Destacar la importancia sobre la Educación emocional</p> <p>1.3 Aplicar el Mindfulness para regular emociones</p>	<p><b>Observación:</b> Analizar las respuestas obtenidas de manera oral de los participantes sobre el tema de Educación para la salud emocional</p> <p><b>Solución de problemas:</b> Exposición en Power Point sobre el fundamento elemental del concepto de educación emocional</p> <p><b>Interrogatorio:</b> Preguntas analíticas y reflexivas sobre la definición de salud emocional, su</p>	<p><b>1. Comprensión del problema</b> El Mapa conceptual reflejara de una manera sintetizada el conocimiento adquirido sobre educación emocional del individuo.</p> <p><b>2. Ejecución del plan de aprendizaje</b> *La Teoría sobre educación emocional será presentada bajo una exposición oral y en pizarrón mencionando lo fundamental en teoría del tema principal. *En reunión circular se manejará de manera oral la importancia que tiene cada uno de los individuos para conocer sobre una educación en salud emocional y como ésta es participe en los actos y decisiones que ellos elijan. * De manera individual se aplicará un cuestionario "Cinco Facetas (FFMQ)" para evaluar la situación</p>	<p><b>Diagnóstica:</b> Mapa conceptual evaluada con una Escala estimativa/hetero evaluación</p> <p><b>Formativa:</b> Mapa conceptual con una Rubrica /hetero evaluación</p> <p><b>Sumativa:</b> Análisis del desempeño por lista de cotejo para evaluar como producto de resultado: conclusiones.</p>	<p><b>Bibliografía consultada</b> <a href="http://servicio.bc.uc.edu.ve/multidisciplinarias/educacion-en-valores/v2n16/art07.pdf">http://servicio.bc.uc.edu.ve/multidisciplinarias/educacion-en-valores/v2n16/art07.pdf</a></p> <p><a href="https://www.fraternidad.com/sites/default/files/inline-files/Gu%C3%ADa%20Prevencion%20-%20Bienestar%20Emocional%20-%20v2%20%28protegida%29.pdf">https://www.fraternidad.com/sites/default/files/inline-files/Gu%C3%ADa%20Prevencion%20-%20Bienestar%20Emocional%20-%20v2%20%28protegida%29.pdf</a></p> <p><b>Recomendada</b> Mindfulness y equilibrio emocional ebook <b>Margaret Cullen</b>, Margaret Cullen</p>

	<p>importancia y su medición.</p> <p><b>Obtención de productos:</b> Mapa conceptual relacionado con las matrices fundamentales que debe una persona conocer para mantener una salud emocional en su vida diaria involucrando en el su pensamiento sobre el tema y la exposición presentada.</p>	<p>psicológica que presentan actualmente los individuos</p> <p><b>3. Valoración de los resultados</b></p> <p>*Elaborar en equipo dos conclusiones que recuperen lo aprendido sobre la importancia en educarse sobre salud emocional. *Seleccionar una conclusión a nivel grupal</p>		
--	---	---	--	--

<b>Sesión III:</b>		<b>Identificación del nivel teórico sobre los conceptos sobre las esferas de la vida (sobre la educación para la salud Mental)</b>		
Competencia de aprendizaje:	Identificar el nivel de conocimiento sobre el concepto Salud mental perteneciente a las esferas de la vida base sustancial para introducir al docente en la caracterización y modificación de estilos de vida saludable para que permitan renovar su vida e integrar prácticas sanas.			
	Estrategia didáctica. <i>Técnica de Inducción</i>		Estrategia de evaluación	Clave bibliográfica
Contenido específico	Actividades de enseñanza	Actividades de aprendizaje		
<p>1. Definir sobre la educación para la salud Mental</p> <p>1.1 Expresar de manera correcta <b>emociones para dominar el estrés, la ansiedad o el miedo cuando se presente en la vida</b></p> <p>1.2 Modificar el nivel de estrés, enfocar nuestras prioridades de la vida, sentirse libre</p> <p>1.3 Juzgar el cambio de eficacia o deficiencia de la relación mente-cuerpo</p>	<p><b>Observación:</b> Analizar las respuestas obtenidas de manera oral de los participantes sobre el tema de Educación para la salud mental</p> <p><b>Solución de problemas:</b> Exposición en Power Point sobre el fundamento elemental del concepto de educación mental</p> <p><b>Interrogatorio:</b> Preguntas analíticas y reflexivas sobre la definición de salud mental, su importancia y su medición.</p> <p><b>Obtención de productos:</b> Historia de vida que detalle su vida principalmente de</p>	<p><b>1. Comprensión del problema</b> Historia de vida que marque los puntos positivos y negativos, así como sus debilidades y fortalezas, miedos y motivaciones, reacción de su autobiografía en el pasado y presente.</p> <p><b>2. Ejecución del plan de aprendizaje</b> De manera individual expresar ante el grupo los causantes de su propio <b>estrés, ansiedad o el miedo, dialogar con el grupo que</b> prioridades tiene de la vida, que te hace sentir libre, motivado por la vida, cuáles son los posibles factores que detonan un problema psiquiátrico o un trastorno mental. * Realiza un ensayo donde integren los conceptos que integran a la salud mental y como se correlacionan con tu vida.</p> <p><b>3. Valoración de los resultados</b></p>	<p><b>Diagnóstica:</b> Historia de vida y Lista de cotejo /hetero evaluación</p> <p><b>Formativa:</b> Ensayo y rubrica /hetero evaluación</p> <p><b>Sumativa:</b> Análisis del desempeño por lista de cotejo para evaluar como producto de resultado: conclusiones.</p>	<p><b>Bibliografía consultada</b></p> <p><a href="https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/15175/v54n6p530.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/15175/v54n6p530.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a></p> <p><b>Recomendada</b> <a href="http://www.espaijov.e.net/continguts/MANUAL_SM_EDU_CADORES_CAST.pdf">http://www.espaijov.e.net/continguts/MANUAL_SM_EDU_CADORES_CAST.pdf</a></p> <p><a href="https://www.codem.es/Adjuntos/CODEM/Documentos/Informaciones/Publico/9e8140e2-cec7-4df7-8af9-8843320f05ea/3A8C6C40-E28C-4580-B6EB-EF9D883590E6/0467e117-4689-47fe-abcb-ea1b39926b14/0467e117-4689-47fe-abcb-ea1b39926b14.pdf">https://www.codem.es/Adjuntos/CODEM/Documentos/Informaciones/Publico/9e8140e2-cec7-4df7-8af9-8843320f05ea/3A8C6C40-E28C-4580-B6EB-EF9D883590E6/0467e117-4689-47fe-abcb-ea1b39926b14/0467e117-4689-47fe-abcb-ea1b39926b14.pdf</a></p>

	las emociones que rodean al individuo	*Elaborar en equipo dos conclusiones que recuperen lo aprendido sobre la importancia en educarse sobre salud mental. *Seleccionar una conclusión a nivel grupal		<a href="https://www.apeto.com/assets/dormir-bien.pdf">https://www.apeto.com/assets/dormir-bien.pdf</a>
--	---------------------------------------	--	--	---

**Sesión IV: Identificación del nivel teórico sobre los conceptos sobre las esferas de la vida (sobre la educación en relación con la competencia genérica 3 elige y practica estilos de vida saludable)**

Competencia de aprendizaje:	Identificar el nivel de conocimiento sobre las esferas de la vida base sustancial para introducir al docente en la caracterización y modificación de estilos de vida saludable para que permitan renovar su vida e integrar prácticas sanas.
-----------------------------	--

Contenido específico	Estrategia didáctica. <i>Técnica de Enseñanza (entrenamiento)</i>		Estrategia de evaluación	Clave bibliográfica
	Actividades de enseñanza	Actividades de aprendizaje		
<p>1. Reconocer la Competencia Genérica 3. Elige y practica estilos de vida saludables</p> <p>1.1 Reconocer cómo se establecen las competencias que constituyen el marco curricular común del Sistema Nacional de Bachillerato.</p> <p>1.2 Criticar de manera correcta los atributos para su práctica en el aula</p> <p>1.3 Apoyar la enseñanza de mejora en la comunicación</p>	<p><b>Observación:</b> Realizar preguntas generales sobre la Competencia genérica numero 3 elige y practica estilos de vida saludable</p> <p><b>Solución de problemas:</b> Exposición en Power Point sobre el fundamento elemental de la Competencia genérica 3</p> <p>Generar un diario de clase que incluya los días en los cuales generaron la integración de la competencia en su práctica docente y como lo realizaron</p> <p><b>Interrogatorio:</b> Preguntas analíticas y reflexivas sobre la información de la competencia genérica 3 y su relación con la educación superior para adolescentes</p> <p><b>Obtención de productos:</b> Mapa sinóptico que interprete o aprendido sobre el tema</p>	<p><b>1. Comprensión del problema</b> En este caso el mapa sinóptico debe analizar, e interpretar desde su propia experiencia como docente lo que genera el conocer de esta competencia e involucrarla a su clase.</p> <p><b>2. Ejecución del plan de aprendizaje</b> * Dialogar Teoría sobre el Acuerdo 444 de RIEMS</p> <p>* Análisis de los Atributos que establece la Competencia genérica 3</p> <p>* Explicar Aptitudes para integrar la competencia genérica 3 a la vida de docencia</p> <p><b>3. Valoración de los resultados</b> *Elaborar en equipo conclusiones que recuperen lo aprendido sobre la importancia en educarse sobre la competencia genérica elige y practica estilos de vida saludable *Seleccionar una conclusión a nivel grupal</p>	<p><b>Diagnóstica:</b> Mapa sinóptico y rubrica /hetero evaluación</p> <p><b>Formativa:</b> Diario de clase y Lista de cotejo /hetero evaluación</p> <p><b>Sumativa:</b> Análisis del desempeño por lista de cotejo para evaluar como producto de resultado: conclusiones.</p>	<p><b>Bibliografía consultada</b></p> <p>Bershad C, Portnoy H y Dilger L. (2000) Salud Destrezas para el Bienestar; México, Ed. Pearson Prentice Hall</p> <p>Sánchez M. (2012) Educación para la salud; México, Ed. Preuniversitario Santillana</p> <p><b>Recomendada</b> <a href="https://transparencia.info.jalisco.gob.mx/sites/default/files/ACUERDO%20444.pdf">https://transparencia.info.jalisco.gob.mx/sites/default/files/ACUERDO%20444.pdf</a></p>

holística en el alumno				
------------------------	--	--	--	--

<b>Sesión V: Incorporación del atributo I. Actividad física en la vida personal y en la práctica docente</b>				
Competencia de aprendizaje:	Incorporar el atributo 1 perteneciente a la Competencia genérica numero 3 Elige y practica estilos de vida saludable en la práctica académica del docente y diaria.			
Contenido específico	Estrategia didáctica. <i>Técnica de enseñanza (entrenamiento)</i>		Estrategia de evaluación	Clave bibliográfica
	Actividades de enseñanza	Actividades de aprendizaje		
<p>1. Describir el Atributo1. Actividad física</p> <p>1.1 Analizar los Principios del Entrenamiento en Actividad Física y Salud.</p> <p>1.2 Identificar el Entrenamiento de las Cualidades Físicas Básicas</p> <p>1.3 Debatir los Tipos de Ejercicios.</p>	<p><b>Observación:</b> Analizar las respuestas obtenidas de manera oral de los participantes sobre el tema Atributo 1 Actividad física.</p> <p><b>Solución de problemas:</b> Exposición en Power Point sobre el fundamento elemental del atributo 1 Actividad física.</p> <p><b>Interrogatorio:</b> Preguntas analíticas y reflexivas sobre la información de la competencia genérica 3 y su relación con la educación superior para adolescentes</p> <p><b>Obtención de productos:</b> Mapa conceptual que aporte la perspectiva, opinión y experiencia sobre el conocimiento en la práctica docente con este atributo.</p>	<p><b>1. Comprensión del problema</b> Redactar sobre lo comprendido sobre el atributo 1- actividad física y su importancia de impartirse en su práctica docente.</p> <p><b>2. Ejecución del plan de aprendizaje</b> * Reconocer la diferencia entre entrenamiento y actividades física para ejercerla de manera correcta * Integrar la Elección de un entrenamiento físico en la vida * Valorar la elección de un ejercicio físico para que corresponda a la fisiología de la persona</p> <p><b>3. Valoración de los resultados</b> *Elaborar en equipo conclusiones que recuperen lo aprendido sobre la importancia en integrar el atributo 1 Actividad física a su práctica docente *Seleccionar tres conclusiones a nivel grupal</p>	<p><b>Diagnóstica:</b> Mapa conceptual y Rubrica hetero evaluación</p> <p><b>Formativa:</b> Diario de clase y lista de cotejo hetero evaluación</p> <p><b>Sumativa:</b> Análisis del desempeño por lista de cotejo para evaluar como producto de resultado: conclusiones.</p>	<p><b>Bibliografía consultada</b> <a href="https://www.redalyc.org/pdf/2370/237025095002.pdf">https://www.redalyc.org/pdf/2370/237025095002.pdf</a></p> <p><a href="https://www.scielo.br/pdf/pee/v20n1/2175-3539-pee-20-01-00013.pdf">https://www.scielo.br/pdf/pee/v20n1/2175-3539-pee-20-01-00013.pdf</a></p> <p><b>Recomendada</b> <a href="https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&amp;view=download&amp;slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&amp;Itemid=307">https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&amp;view=download&amp;slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&amp;Itemid=307</a></p>

<b>Sesión VI:</b> Incorporación del atributo 2. Hábitos de consumo en la vida personal y en la práctica docente				
Competencia de aprendizaje:	Incorporar el atributo 2 perteneciente a la Competencia genérica número 3 Elige y practica estilos de vida saludable en la práctica académica del docente y diaria.			
Contenido específico	Estrategia didáctica. <i>Técnica de Enseñanza (Entrenamiento)</i>		Estrategia de evaluación	Clave bibliográfica
	Actividades de enseñanza	Actividades de aprendizaje		
<p>1. Describir el Atributo Hábitos de consumo</p> <p>1.1 Describir ¿Qué nos aportan los alimentos? Los nutrientes La ingesta de los alimentos La información sobre los alimentos</p> <p>1.2 Analizar la basura que comemos: Componentes de la comida chatarra y comida rápida</p> <p>1.3 Valorar una Alimentación saludable y una nueva forma de consumir alimentos de calidad. Desayunos saludables, snacks nutritivos y cenas saludables, usando frutas y verduras. (degradación)</p>	<p><b>Observación:</b> Analizar las respuestas obtenidas de manera oral de los participantes sobre el tema Atributo 2 Hábitos de consumo</p> <p><b>Solución de problemas:</b> Exposición en Power Point sobre el fundamento elemental del atributo 2 Hábitos de consumo</p> <p><b>Interrogatorio:</b> Preguntas analíticas y reflexivas sobre la información del Atributo 2. Hábitos de consumo y su relación e incorporación en la práctica académica y diaria del docente.</p> <p><b>Obtención de productos:</b> Historia de vida que aporte una nueva experiencia sobre el conocimiento en la práctica docente con este atributo.</p>	<p><b>1. Comprensión del problema</b> Historia de vida para reconstruir un entendimiento y relación cercana con el acontecer del docente sobre el atributo 2. Hábitos de consumo (alimentación sanos e insanos)</p> <p><b>2. Ejecución del plan de aprendizaje</b> * Identificar información básica y necesaria sobre los alimentos * Exponer el impacto mental sobre la comida chatarra * Explicar el cambio acontecido al llevar una alimentación saludable, fácil en su elaboración y económica</p> <p><b>3. Valoración de los resultados</b> *Elaborar en equipo conclusiones que recuperen lo aprendido sobre la importancia en integrar el atributo 2 Hábitos de consumo a su práctica docente *Seleccionar una conclusión a nivel grupal</p>	<p><b>Diagnóstica:</b> Historia de vida y Rubrica hetero evaluación</p> <p><b>Formativa:</b> Reporte de laboratorio /lista de cotejo hetero evaluación</p> <p><b>Sumativa:</b> Análisis del desempeño por rúbrica para evaluar como producto de resultado: conclusiones.</p>	<p><b>Bibliografía consultada</b> <a href="https://biosalud.org/archivos/noticias/4/dieta%20macrobiotica.pdf">https://biosalud.org/archivos/noticias/4/dieta%20macrobiotica.pdf</a></p> <p><b>Recomendada</b> <a href="http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0864-0300200800030001">http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0864-0300200800030001</a></p> <p><a href="https://cocina-casera.com/la-dieta-macrobiotica/">https://cocina-casera.com/la-dieta-macrobiotica/</a></p> <p><a href="https://www.macrobioticazen.com/recetas-saludables/">https://www.macrobioticazen.com/recetas-saludables/</a></p>

<b>Sesión VII:</b>		Incorporación del atributo 3. Conductas de riesgo en la vida personal y en la práctica docente		
Competencia de aprendizaje:		Incorporar el atributo 3 perteneciente a la Competencia genérica numero 3 Elige y practica estilos de vida saludable en la práctica académica del docente y diaria.		
Contenido específico	Estrategia didáctica. <i>Técnica de Enseñanza (Entrenamiento)</i>		Estrategia de evaluación	Clave bibliográfica
	Actividades de enseñanza	Actividades de aprendizaje		
<p>1. Describir el Atributo 3. Conductas de riesgo</p> <p>1.1 Identificar los Modelos de prevención</p> <p>1.2 Integrar a la familia en la prevención en adicciones y otras conductas de riesgo</p> <p>1.3 <b>Debatir las Bases de la prevención en adicciones y otras conductas de riesgo</b></p>	<p><b>Observación:</b></p> <p>Analizar las respuestas obtenidas de manera oral de los participantes sobre el tema Atributo 3 Conductas de riesgo</p> <p><b>Solución de problemas:</b></p> <p>Exposición en Power Point sobre el fundamento elemental del atributo 3 conductas de riesgo</p> <p><b>Interrogatorio:</b></p> <p>Preguntas analíticas y reflexivas sobre la información del Atributo 3. Conductas de riesgo y su relación e incorporación en la práctica académica y diaria del docente.</p> <p><b>Obtención de productos:</b> Debate para opinar acerca del tema muy controversial para que cada docente exponga sus ideas y defienda su opinión e interés.</p>	<p><b>1. Comprensión del problema</b></p> <p>Debate, en el cual se plantearán las opiniones directas del tema principal para entablar una comunicación más específica sobre la integración de este atributo en la práctica docente.</p> <p><b>2. Ejecución del plan de aprendizaje</b></p> <p>* Explicar ¿Cómo se identifican las conductas de riesgo en los adolescentes?</p> <p>* Destacar el actuar de manera rápida la detonante de una conducta de riesgo * Decidir manejar y prevenir de manera correcta una aducción</p> <p><b>3. Valoración de los resultados</b></p> <p>*Elaborar en equipo conclusiones que recuperen lo aprendido sobre la importancia en integrar el atributo 2 Hábitos de consumo a su práctica docente</p> <p>*Seleccionar tres conclusiones a nivel grupal</p>	<p><b>Diagnóstica:</b></p> <p>Debate y rubrica</p> <p><b>Formativa:</b></p> <p>Cuadro sinóptico y rubrica</p> <p><b>Sumativa:</b></p> <p>Análisis del desempeño por rúbrica para evaluar como producto de resultado: conclusiones.</p>	<p><b>Bibliografía consultada</b></p> <p><a href="http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0138-65572015000200010">http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0138-65572015000200010</a></p> <p><b>Recomendada</b></p> <p><a href="http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Guia%20medicion%20comportamiento%20riesgo%20jovenes.pdf">http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Guia%20medicion%20comportamiento%20riesgo%20jovenes.pdf</a></p>

<b>Sesión VIII:</b>		Incorporación del atributo 4. Relaciones interpersonales en la vida personal y en la práctica docente		
Competencia de aprendizaje:		Incorporar el atributo 4 perteneciente a la Competencia genérica numero 3 Elige y practica estilos de vida saludable en la práctica académica del docente y diaria.		
Contenido específico	Estrategia didáctica. <i>Técnica de Evaluación</i>		Estrategia de evaluación	Clave bibliográfica
	Actividades de enseñanza	Actividades de aprendizaje		
<p>1. Describir el Atributo 4. Relaciones interpersonales</p>	<p><b>Observación:</b></p> <p>Analizar las respuestas obtenidas de manera oral de los participantes sobre el tema Atributo 4 Relaciones</p>	<p><b>1. Comprensión del problema</b></p> <p>El diario de clase deberá contener una paráfrasis sobre lo entendido y comprendido sobre el atributo 1 sobre</p>	<p><b>Diagnóstica:</b></p> <p>Diario de clase y Rubrica hetero evaluación</p> <p><b>Formativa:</b></p>	<p><b>Bibliografía consultada</b></p> <p><a href="https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/10106/Arrietadanisel2">https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/10106/Arrietadanisel2</a></p>

<p>1.1 Definir ¿Qué son las relaciones interpersonales? Definición de relación interpersonal.</p> <p>1.2 Ejemplificar una Dinámica emocional</p> <p>1.3 Valorar la importancia de la Interacción social y el perfeccionamiento de las habilidades de amistad</p>	<p>interpersonales</p> <p><b>Solución de problemas:</b> Exposición en Power Point sobre el fundamento elemental del atributo 4 Relaciones interpersonales</p> <p><b>Interrogatorio:</b> Preguntas analíticas y reflexivas sobre la información del Atributo 4. Relaciones interpersonales y su relación e incorporación en la práctica académica y diaria del docente.</p> <p><b>Obtención de productos:</b> diario de clase que aporte la perspectiva, opinión y experiencia sobre el conocimiento en la práctica docente con este atributo.</p>	<p>actividad física y su importancia de impartirse en su práctica docente.</p> <p><b>2. Ejecución del plan de aprendizaje</b> * Definir el concepto para ejercer una acción ante el estudiante * Identificar las <i>dificultades en la comunicación con el estudiante</i> * Estimar una comunicación positiva y efectiva en el aula con el estudiante</p> <p><b>3. Valoración de los resultados</b> *Elaborar en equipo conclusiones que recuperen lo aprendido sobre la importancia en integrar el atributo 2 Hábitos de consumo a su práctica docente *Seleccionar tres conclusiones a nivel grupal</p>	<p>Diario de clase y Rubrica hetero evaluación</p> <p><b>Sumativa:</b> Análisis del desempeño por rúbrica para evaluar como producto de resultado: conclusiones.</p>	<p><a href="#">018.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a></p> <p><b>Recomendada</b> <a href="file:///C:/Users/Queen/Downloads/Dialnet-LasRelacionesInterpersonalesDeLosProfesoresEnLosCentrosEducativos/2377185.pdf">file:///C:/Users/Queen/Downloads/Dialnet-LasRelacionesInterpersonalesDeLosProfesoresEnLosCentrosEducativos/2377185.pdf</a></p>
--	---	---	--	---

## TÓPICO V. Guía de aprendizaje del participante

### 5.1 Guía de aprendizaje del participante.

#### COMPETENCIA DE APRENDIZAJE

Identificar el nivel de conocimiento sobre el concepto Actividad física perteneciente a las esferas de la vida base sustancial para introducir al docente en la caracterización y modificación de estilos de vida saludable para que permitan renovar su vida e integrar prácticas sanas.

#### SESIÓN 1 (300 minutos) Educación para la Salud Física

#### ETAPA DE INICIO. Actividades diagnósticas.

##### *Primeros 100 minutos*

De manera grupal se responderán oralmente a las siguientes preguntas para después dialogar ante los compañeros.

- ¿Qué conocimientos previos tienen sobre el tema salud física?
- ¿Cuál es la definición de salud física?
- ¿Cuáles son los componentes de la salud física y su relación con la salud?
- ¿Conoces organizaciones que contribuyen a la difusión de información para motivar el cuidado de la salud física en el individuo?
- ¿Conoces la variedad de ejercicios físicos moderados y vigorosos que se involucran en la educación para la salud física del individuo?
- ¿Sabes la importancia que tiene la salud física en el individuo?

*\*Intervención del moderador (presentación Power Point sobre educación para la salud física)*

De manera individual en una hoja blanca realicen un diagrama de flujo que describa puntualmente lo que significa educación para la salud con la información obtenida de la presentación y del dialogo grupal de sus compañeros.

- Presenten sus diagramas de flujo al grupo he informen sobre los rasgos principales que determinan tener una salud física en el individuo.

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN. Momento de inicio

Escala estimativa para evaluar la elaboración del Diagrama de flujo sobre salud en actividad física

<b>Nombre de la Institución:</b>	<b>Su nombre:</b>	<b>Asignatura que usted emite:</b>	<b>Grado escolar el cual emite su asignatura:</b>	
<b>Propósito:</b>	<i>Evaluar la elaboración y concentrado del diagrama de flujo</i>			
<b>INDICADORES</b>	<b>MUY BIEN</b>	<b>BIEN</b>	<b>REGULAR</b>	<b>DEFICIENTE</b>
Selección de información sobre el tema.				
Se logra representar el tema de manera gráfica.				
Expone creatividad en el uso de conectores y líneas de flechas.				
Utiliza colores adecuados para resaltar palabras clave.				
Emplea el Terminador, procesos y subprocesos de manera correcta para la explicación del tema.				
Expone de manera fluida y puntual el producto ante los demás.				

## Cuestionario “Educación para la salud física”

Nombre: \_\_\_\_\_

1. ¿Cuál es la definición de salud física?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. ¿Cuáles son los componentes principales que integran a la salud física?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. ¿Cuáles son las organizaciones que asisten a la trasmisión de información para motivar el cuidado de la salud física en el individuo?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. ¿Cuáles son las actividades físicas moderadas?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. ¿Cuáles son las actividades físicas vigorosas?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. ¿Cuál es la importancia del calentamiento?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. ¿Cuál es la importancia que tiene la salud física en el individuo?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. ¿Qué es la ergonomía?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. ¿Qué temas involucra la ergonomía?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. ¿Cuáles son los instrumentos básicos para medir la actividad física de un individuo?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Lista de cotejo hetero-evaluativa para evaluar el cuestionario “Educación para la salud física”

<b>Institución en la que labora:</b>				
<b>Nombre:</b>				
<b>Aspecto para evaluar:</b> <i>Cuestionario abierto para la comprensión del tema “Salud física”</i>				
<b>Resultado de escala de valor:</b>				
	ASPECTO POR EVALUAR	SI	NO	OBSERVACIONES
<b>1</b>	Expresa su opinión de manera lógica y razonada			
<b>2</b>	Conoce la definición de salud física			
<b>3</b>	Puede diferenciar los ejercicios físicos moderados y vigorosos			
<b>4</b>	Identifica las organizaciones populares que ayudan a la integración de una actividad física efectiva			
<b>5</b>	Determina el estudio de la ergonomía			

Escala de valor	Excelente	Bien	Regular	Insuficiente
	5-4	3	2	1

## 2. ETAPA DE DESARROLLO. Actividades formativas

### *Siguientes 100 minutos*

A manera de dialogo formando un círculo alrededor de la sala se preguntará a cada individuo su punto de vista sobre su propia actividad física que realizan, sus razones y la opinión en relación con la nueva información adquirida.

- Posteriormente de manera individual contestaran el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAC) para conocer el tipo de actividad física que realiza el individuo en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tipo que destinó a estar activo en los últimos siete días.

### CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	<input type="checkbox"/>
2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
3.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	<input type="checkbox"/>
4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	<input type="checkbox"/>
6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	

Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

**¡Gracias por su colaboración!**

Los resultados se tratarán de forma global y se mantendrá el anonimato en las publicaciones que puedan derivarse de este cuestionario.

La transmisión de datos se hará con las medidas de seguridad adecuadas en cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1599 de Protección de Datos de Carácter Personal y el Real Decreto 994/99.

**INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN. Momento durante el proceso.**  
Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

**VALOR DEL TEST:**

1. Caminatas:  $3'3 \text{ MET}^* \times \text{minutos de caminatas} \times \text{días por semana}$  (Ejemplo:  $3'3 \times 30 \text{ minutos} \times 5 \text{ días} = 495 \text{ MET}$ )
2. Actividad Física Moderada:  $4 \text{ MET}^* \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$
3. Actividad Física vigorosa:  $8 \text{ MET}^* \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$

A continuación, sume los tres valores obtenidos

**Total = caminata + actividad física moderada + actividad física vigorosa**

**CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN:**

- Actividad Física Moderada:
  1. 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día.
  2. 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día.
  3. 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total de 600 MET\*
- Actividad Física Vigorosa:
  1. Actividad física vigorosa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET\*
  2. 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa, logrando un total de al menos 3000 MET\*

**\*Unidad de medida del test**

### 3. ETAPA DE SOCIALIZACIÓN Y CIERRE. Actividades sumativas

#### **Últimos 100 puntos**

Resumiendo, las actividades que hasta ahora has realizado sobre el conocimiento general de Salud física

**Primero:** Explicaste tus conocimientos previos sobre la Salud física.

**Segundo:** Realizaste un diagrama de flujo para concentrar los conocimientos adquiridos de la presentación en Power Point sobre “Educación para la salud física” junto con los conocimientos previos referentes al tema principal.

**Tercero:** Contestaste individualmente el cuestionario abierto “Educación para la salud física” con el propósito de reafirmar el conocimiento y conocer tu opinión sobre la Salud física

**Cuarto:** Individualmente contestaste el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAC) para conocer el tipo de actividad física que realizas en su vida cotidiana.

- Escribe dos conclusiones que recuperen lo qué aprendiste sobre la Educación para la Salud Física

- Lee a tu equipo las conclusiones.
- En exposición colaborativa integren las conclusiones a las que llegaron.
- Expongan ante todo el grupo solo 2 conclusiones
- De las conclusiones expuestas, seleccionen 1 conclusión a nivel grupal.

**INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN. Momento final**  
 Lista de cotejo para coevaluar las conclusiones sobre salud física

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
Maneja la información demostrando racionalidad, análisis, síntesis y comprensión del tema			
Reflexiona sobre la importancia de la salud física demostrando conceptualización, juicios y conclusiones del tema de estudio			
Tiene dominio del concepto, integración de variables y medición de la actividad física			
Piensa crítica y argumentativamente la importancia de incorporar la ergonomía postural en su vida diaria			

**Reafirmación de saberes**

¿Cómo se define a la salud física?

¿Cuáles son los tipos de actividad física?

¿Cuáles son los componentes de la salud física?

**Conclusiones**

La salud física es el estado equilibrado del correcto funcionamiento fisiológico del organismo humano en la cual se involucra el nivel, tipo y calidad de la actividad física que tiene un individuo en su día a día. Mediante ella se puede lograr la prevención de enfermedades musculo esqueléticas, fisiológicas y sensoriales. La cual puede dividirse en dos tipos de actividades elementales, la actividad física moderada (caminar, montar bicicleta, realizar tareas del hogar, yoga) y la actividad física vigorosa (levantamiento de pesas, natación, boxeo, ciclismo). En cada una de las actividades se puede evaluar el nivel actividad física que realiza un individuo mediante la duración, intensidad y frecuencia con el fin de conocer el nivel total de energía usada por el individuo.

**Bibliografía consultada**

Vidarte, J., Vélez, C. y Sandoval, C. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, Volumen 16 (1), 202-218.

**Bibliografía recomendada**

Pérez, M. (2021). *Higiene postural: Técnicas para la prevención del estrés entre el profesorado*

## COMPETENCIA DE APRENDIZAJE

Identificar el nivel de conocimiento sobre el concepto Salud emocional perteneciente a las esferas de la vida base sustancial para introducir al docente en la caracterización y modificación de estilos de vida saludable para que permitan renovar su vida e integrar prácticas sanas.

## SESIÓN 2 (300 minutos)

## Educación para la Salud Emocional

### ETAPA DE INICIO. Actividades diagnósticas.

#### *Primeros 100 minutos*

De manera grupal se responderán oralmente a las siguientes preguntas para después dialogar ante los compañeros.

- ¿Qué conocimientos previos tienen sobre el tema salud emocional?
- ¿Cuál es la definición de salud emocional?
- ¿Cuáles son las emociones positivas?
- ¿Cuáles son las emociones negativas?
- ¿Por qué es importante cuidar y mantener una salud emocional óptima?
- ¿Cuáles son las soluciones para tener salud emocional en mi vida diaria?
- ¿Cuáles son los problemas más comunes que muestra una salud emocional desequilibrada?
- ¿Qué es el mindfulness?

*\*Intervención del moderador (presentación Power Point sobre educación para la salud emocional)*

De manera individual en una hoja blanca realicen un diagrama de flujo que describa puntualmente lo que significa educación para la salud con la información obtenida de la presentación y del dialogo grupal de sus compañeros.

- Presenten sus mapas conceptuales al grupo y informen sobre los rasgos principales que determinan tener una salud emocional en el individuo.

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN. Momento de inicio

Escala estimativa para evaluar la elaboración de un Mapa conceptual sobre salud en actividad emocional

<b>Nombre de la Institución:</b>	<b>Su nombre:</b>	<b>Asignatura que usted emite:</b>	<b>Grado escolar el cual emite su asignatura:</b>	
<b>Propósito:</b>	<i>Evaluar la elaboración y concentrado del Mapa conceptual</i>			
<b>INDICADORES</b>	<b>MUY BIEN</b>	<b>BIEN</b>	<b>REGULAR</b>	<b>DEFICIENTE</b>
Selección de información sobre el tema.				
Se logra representar el tema de manera gráfica.				
Expone creatividad en el uso de conectores, líneas y flechas.				
Utiliza adecuadas palabras clave y frases para resaltar la importancia del tema				
Emplea una estructura proposicional adecuada				
Ubica de manera correcta la posición jerárquica de los conceptos				
Expone de manera fluida y puntual el producto ante los demás.				

## 2. ETAPA DE DESARROLLO. Actividades formativas

### *Siguientes 100 minutos*

A manera de diálogo formando un círculo alrededor de la sala se preguntará a cada individuo su punto de vista sobre su propio estado de salud emocional, sus razones por la que padecen emociones negativas y positivas, la opinión en relación con la nueva información adquirida y posibles soluciones para mejorar su estado emocional.

- De manera individual se aplicará un cuestionario Mindfulness “Cinco facetas (FFMQ)” para evaluar la situación psicológica que presentan actualmente los individuos. Este cuestionario mide la tendencia general a proceder con Atención Plena a partir de cinco habilidades: *Observación, Descripción, Actuar con Conciencia, Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad.*

<b>Cuestionario Mindfulness “Cinco facetas (FFMQ)”</b>	
Nombre: _____ Edad: _____ Área de especialización: _____ Estado civil: _____ No. hijos: _____	
<i>Por favor puntué cada uno de los siguientes enunciados según la siguiente escala. Escriba el número en el espacio que mejor describa su propia opinión o lo que es verdadero de forma general para usted.</i>	

1	2	3	4	5
Nunca o pocas veces verdadero	Raras veces verdadero	A veces verdadero	A menudo verdadero	Muy a menudo o siempre verdadero

1. \_\_\_ Mientras camino me doy cuenta de las sensaciones de mi cuerpo al moverse.
2. \_\_\_ Soy capaz de encontrar las palabras adecuadas para describir mis sentimientos.
3. \_\_\_ Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas.
4. \_\_\_ Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellas.
5. \_\_\_ Cuando estoy haciendo algo me distraigo con facilidad.
6. \_\_\_ Cuando me ducho o me baño, me doy cuenta de las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.
7. \_\_\_ Puedo expresar fácilmente con palabras mis creencias, opiniones y expectativas.
8. \_\_\_ No presto atención a lo que hago porque estoy soñando despierto, preocupado con otras cosas o distraído.
9. \_\_\_ Observo mis sentimientos sin enredarme en ellos.
10. \_\_\_ Me digo a mí mismo que no debiera sentirme como me siento.
11. \_\_\_ Me doy cuenta de cómo los alimentos y las bebidas afectan a mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.
12. \_\_\_ Me resulta difícil encontrar palabras para describir lo que pienso.
13. \_\_\_ Me distraigo fácilmente.
14. \_\_\_ Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos y no debería pensar de esa forma.
15. \_\_\_ Presto atención a las sensaciones, como las del viento en mi pelo o el sol sobre mi cara.

16. \_\_\_ Tengo dificultad a la hora de pensar en las palabras adecuadas para expresar lo que siento acerca de las cosas.
17. \_\_\_ Juzgo si mis pensamientos son buenos o malos.
18. \_\_\_ Encuentro dificultad para estar centrado en lo que ocurre aquí y ahora, en el presente.
19. \_\_\_ Cuando tengo pensamientos o imágenes que me perturban, “paro” y me doy cuenta sin dejarme llevar por ellos.
20. \_\_\_ Presto atención a los sonidos, por ejemplo, al tic-tac de los relojes, al trino de los pájaros o a los coches que pasan.
21. \_\_\_ En situaciones difíciles, puedo pararme sin reaccionar de modo inmediato.
22. \_\_\_ Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me resulta difícil describirla porque no encuentro las palabras adecuadas.
23. \_\_\_ Tengo la impresión de que “pongo el piloto automático” sin ser muy consciente de lo que estoy haciendo.
24. \_\_\_ Cuando tengo pensamientos o imágenes que me perturban, consigo calmarme al poco tiempo.
25. \_\_\_ Me digo a mí mismo que no debería pensar de la forma en que lo hago.
26. \_\_\_ Me doy cuenta de los olores y aromas de las cosas.
27. \_\_\_ Incluso cuando me siento muy contrariado, encuentro una forma de expresarlo en palabras.
28. \_\_\_ Realizo actividades sin estar realmente atento a las mismas.
29. \_\_\_ Cuando tengo pensamientos o imágenes que me perturban, soy capaz de darme cuenta sin reaccionar.
30. \_\_\_ Creo que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas y no debería sentirlas.
31. \_\_\_ Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza tales como colores, formas, texturas, o patrones de luz y sombra.
32. \_\_\_ Tengo una tendencia natural a expresar mis experiencias en palabras.
33. \_\_\_ Cuando tengo imágenes o pensamientos que me perturban, reparo en ellos y dejo que se vayan.
34. \_\_\_ Realizo trabajos o tareas de forma automática sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.
35. \_\_\_ Cuando tengo pensamientos o imágenes que me perturban, la valoración sobre mí mismo es buena o mala, en consonancia con el contenido de ese pensamiento o imagen.
36. \_\_\_ Presto atención a la forma en que mis emociones afectan a mis pensamientos y comportamiento.
37. \_\_\_ Puedo describir cómo me siento en un momento dado, de forma bastante detallada.
38. \_\_\_ Me sorprende a mí mismo haciendo cosas sin prestar atención.
39. \_\_\_ Me reprocho a mí mismo cuando tengo ideas irracionales.

***Por favor revise que ha contestado a todos los 39 enunciados.***

**INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN. Momento durante el proceso.**  
 Escala estimativa para evaluar los resultados obtenidos del Cuestionario  
 Mindfulness “Cinco facetas (FFMQ)”

Nombre de la Institución:	Su nombre: Asignatura que usted emite: Grado escolar el cual emite su asignatura:					
<b>ESCALAS</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>TOTAL</b>
Observación						
Descripción						
Actuar con conciencia						
Ausencia de juicio						
Ausencia de reactividad						

**3. ETAPA DE SOCIALIZACIÓN Y CIERRE. Actividades sumativas**

***Últimos 100 puntos***

Resumiendo, las actividades que hasta ahora has realizado sobre el conocimiento general de Salud emocional

**Primero:** Explicaste tus conocimientos previos sobre la Salud emocional.

**Segundo:** Realizaste un mapa conceptual para agrupar los conocimientos adquiridos de la presentación en Power Point sobre “Educación para la salud emocional” junto con los conocimientos previos referentes al tema principal.

**Tercero:** Contestaste individualmente el cuestionario abierto “Cuestionario Mindfulness “Cinco facetas (FFMQ)” con el propósito de reafirmar el conocimiento y conocer tu estado emocional

- Escribe dos conclusiones que recuperen lo que aprendiste sobre la Educación para la Salud emocional

- Lee a tu grupo las conclusiones.
- En exposición colaborativa integren las conclusiones a las que llegaron.
- De las conclusiones expuestas, seleccionen 1 conclusión a nivel grupal.

### **INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN. Momento final**

Lista de cotejo para coevaluar las conclusiones sobre salud emocional

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
Maneja la información demostrando racionalidad, análisis, síntesis y comprensión del tema			
Reflexiona sobre la importancia de la salud emocional demostrando conceptualización, juicios y conclusiones del tema de estudio			
Tiene dominio del concepto, integración de variables y medición de las emociones			
Piensa crítica y argumentativamente la importancia de evaluar el estado emocional diario			

#### **Reafirmación de saberes**

¿Cómo se define a la salud emocional?

¿Por qué es importante cuidar y mantener una salud emocional optima?

¿Cómo puedes integrar el mindfulness a tu vida diaria?

#### **Conclusiones**

La salud emocional es el bienestar psicológico de una persona, contesta a las interrogantes: ¿Cómo me siento conmigo mismo?, interviene en la calidad de las relaciones sociales y afectivas para gestionar las emociones positivas o negativas además del afrontamiento de cada una de los conflictos internos y externos que nos rodea la vida cotidiana.

#### **Bibliografía consultada**

Fraternidad Muprespa (2020)

## COMPETENCIA DE APRENDIZAJE

Identificar el nivel de conocimiento sobre el concepto Salud mental perteneciente a las esferas de la vida base sustancial para introducir al docente en la caracterización y modificación de estilos de vida saludable para que permitan renovar su vida e integrar prácticas sanas.

**SESIÓN 3 (300 minutos)**

**Educación para la Salud Mental**

### **ETAPA DE INICIO. Actividades diagnósticas.**

#### ***Primeros 100 minutos***

De manera grupal se responderán oralmente a las siguientes preguntas para después dialogar ante los compañeros.

- ¿Qué conocimientos previos tienen sobre el tema salud mental?
- ¿Cuál es la definición de salud mental?
- ¿Por qué es importante cuidar y mantener una salud mental?
- ¿Cuáles son los elementos de la salud mental?

*\*Intervención del moderador (presentación Power Point sobre educación para la salud mental)*

- De manera individual en una libreta o cuaderno realicen una historia de vida que describa tu vida, incorpora tu autobiografía, sucesos de éxito, triunfo y felicidad, así como deseos, sueños y anhelaciones, metas y objetivos de vida, decepciones, problemas, miedos, fracasos etc. Esto con el propósito de revivir, analizar e incluso situarse ante tales circunstancias y razonar el comportamiento humano-individualizado. Además, se resaltarán los puntos positivos y negativos, así como sus debilidades y fortaleces, miedos y motivaciones, reacción de su autobiografía en el pasado y presente.

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Lista de cotejo hetero-evaluativa para evaluar la historia de vida del individuo

<b>Institución en la que labora:</b>				
<b>Nombre:</b>				
<b>Aspecto por evaluar:</b> <i>Historia de vida para la comprensión individual del tema "Salud mental"</i>				
<b>Resultado de escala de valor:</b>				
	ASPECTO POR EVALUAR	SI	NO	OBSERVACIONES
<b>1</b>	Expresa su opinión de manera lógica y razonada			
<b>2</b>	Conoce la definición de salud emocional			
<b>3</b>	Puede identificar los aspectos positivos y negativos en su vida			
<b>4</b>	Puede detallar la línea de tiempo referente a su vida			
<b>5</b>	Integra fotografías propias, imágenes animadas, dibujos etc., para ilustrar su autobiografía			
<b>6</b>	Menciona sus fracasos detalladamente			
<b>7</b>	Menciona sus éxitos detalladamente			
<b>8</b>	Identifica propiamente sus defectos y virtudes			
<b>9</b>	Sabe lo que quiere en la vida			
<b>10</b>	El cuaderno que utiliza para escribir su historia de vida está en buenas condiciones, tiene un forro, lo personalizo.			

Escala de valor	Excelente	Muy Bien	bien	Regular	Insuficiente
	9-10	7-8	5-6	3-4	1-2

## 2. ETAPA DE DESARROLLO. Actividades formativas

### *Siguientes 100 minutos*

A manera de diálogo formando un círculo alrededor de la sala se preguntará a cada individuo su punto de vista sobre su propia actividad física que realizan, sus razones y la opinión en relación con la nueva información adquirida.

*Intervención del moderador (presentación Power Point sobre trastornos mentales, problemas psiquiátricos, factores que afectan la salud, promoción de la salud mental)*

- Posteriormente de manera individual expresar ante el grupo los causantes de su propio **estrés, ansiedad o el miedo, dialogar con el grupo** que prioridades tiene de la vida, que te hace sentir libre, motivado por la vida, cuáles son los posibles factores que detonan un problema psiquiátrico o un trastorno mental, ¿padeces uno?
- De manera individual realiza un ensayo donde integren los conceptos que integran a la salud mental y como se correlacionan con tu vida, además de anexar los problemas psiquiátricos o trastornos mentales que te identificado en tu vida.

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Rubrica-heteroevaluativa para evaluar el ensayo sobre salud emocional, trastornos mentales y problemas psiquiátricos

	<b>EXCELENTE (1)</b>	<b>BIEN (0.85)</b>	<b>REGULAR (0.70)</b>	<b>DEFICIENTE (0.5)</b>
<b>INTRODUCCIÓN (10%)</b>	Especifica las partes que compone un ensayo, integra una descripción de ellas.	Explica de que trata el ensayo	Presenta una pequeña introducción	No especifica el propósito del ensayo
<b>CONTENIDO (40%)</b>	Presenta puntualmente los conceptos del tema	Existe una faltante en los conceptos principales del tema	Presenta un 75% de los conceptos sugeridos del tema	Presenta menos del 50% los conceptos sugeridos del tema principal
<b>ORGANIZACIÓN (10%)</b>	Los conceptos tienen una organización lógica y jerárquica	Existe paráfrasis y relación entre las fuentes bibliográficas	Es un resumen	Existe plagio de una fuente
<b>PRESENTACIÓN (10%)</b>	Existen gráficos utilizados como apoyo	Utiliza los recursos del procesador de texto	Presenta solamente párrafos	Presentación desalineada
<b>ANÁLISIS (10%)</b>	Existe análisis personal	Hay opiniones, pero también párrafos de fuentes bibliográficas	Resume las ideas principales	Existe un párrafo igual al de un compañero
<b>CONCLUSIONES (20%)</b>	Hay opinión en relación con las fuentes bibliográficas	Incluye solo opinión vaga	Existen pequeños extractos de fuentes bibliográficas	Es corta menos de 5 líneas

### 3. ETAPA DE SOCIALIZACIÓN Y CIERRE. Actividades sumativas

#### *Últimos 100 puntos*

Resumiendo, las actividades que hasta ahora has realizado sobre el conocimiento general de Salud mental

*Primero:* Explicaste tus conocimientos previos sobre la Salud mental.

*Segundo:* Realizaste una historia de vida para agrupar los conocimientos adquiridos de la presentación en Power Point sobre “Educación para la salud mental” junto con los conocimientos previos referentes al tema principal.

*Tercero:* Elaboraste un ensayo con los conocimientos adquiridos de la presentación en Power Point sobre causantes del **estrés, ansiedad y miedos**, motivaciones de la vida, factores que detonan un problema psiquiátrico o un trastorno mental.

- Escribe dos conclusiones que recuperen lo qué aprendiste sobre la Educación para la Salud mental

- Lee al grupo las conclusiones.
- En exposición colaborativa integren las conclusiones a las que llegaron.
- De las conclusiones expuestas, seleccionen 1 conclusión a nivel grupal.

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN. Momento final

Lista de cotejo para coevaluar las conclusiones sobre salud emocional

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
Maneja la información demostrando racionalidad, análisis, síntesis y comprensión del tema			
Reflexiona sobre la importancia de la salud mental demostrando conceptualización, juicios y conclusiones del tema de estudio			
Tiene dominio del concepto, integración de variables			
Piensa crítica y argumentativamente la importancia de evaluar el estado de salud mental diario			

### **Reafirmación de saberes**

¿Cómo se define a la salud mental?

¿Por qué es importante cuidar y mantener una salud mental optima?

¿Cómo puedes mantener un equilibrio en tu salud mental?

### **Conclusiones**

La salud mental es el estado de equilibrio que debe de tener un individuo junto con el entorno cultural social a cuál pertenece, incluye su propio bienestar emocional, psíquico y social donde integra sus emociones, reacciones, pensamientos, actitudes en momentos de estrés y caos, así como de felicidad y éxtasis. Para mantener una salud mental optima es necesario intervenir en una buena alimentación, realizar actividad física diaria, conservar relaciones favorables en las relaciones interpersonales, evitar drogas, nicotina y alcohol, dormir por lo menos 8 horas diarias y realizar actividades de ocio y relajación.

### **Bibliografía consultada**

Etienne, F. (2018) Mental health as a component of universal health. *Rev Panam Salud Pública*, pp42-140.

<https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.140>

### **Bibliografía recomendada**

Mebarak, M (2009). Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud. *Psicología desde el Caribe*, (23), 83-112.

## COMPETENCIA DE APRENDIZAJE

Identificación del nivel teórico sobre los conceptos sobre las esferas de la vida (sobre la educación en relación con la competencia genérica 3 elige y practica estilos de vida saludable)

### SESIÓN 4 (300) minutos Competencia Genérica 3. Elige y practica estilos de vida saludables

#### **ETAPA DE INICIO. Actividades diagnósticas.**

##### ***Primeros 100 minutos***

De manera grupal se responderán oralmente a las siguientes preguntas para después dialogar ante los compañeros.

Individualmente preguntar sobre el conocimiento previo de la Competencia Genérica número 3 Elige y practica estilos de vida saludables, su relación con la educación media superior y su integración con la práctica docente.

- ¿Conoces la competencia genérica número 3 elige y práctica estilos de vida saludables?
- ¿Qué menciona el Acuerdo 444 de la RIEMS?
- ¿Cómo integras esta competencia en tu práctica docente relacionándola con la materia que otorgas?

Generar dos equipos de cuatro integrantes para dialogar entre ellos el manifiesto de la competencia y las posibles vías de integración en su práctica docente en relación con su materia otorgada.

- En una cartulina elaborar un cuadro sinóptico que represente la información previa que incluya la integración de la competencia genérica elige y practica estilos de vida saludables, su categoría Se autodetermina y cuida sé si y la acción en la práctica docente para anexarlas en su materia otorgada
- Posteriormente expongan su cuadro sinóptico a los demás compañeros y dialoguen sobre los resultados obtenidos

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Rubrica-heteroevaluativa para evaluar el cuadro sinóptico sobre la Competencia genérica número 3 Elige y practica estilos de vida saludables.

<b>ELEMENTOS DE CUADRO SINOPTICO</b>	<b>EXCELENTE 2.5 PUNTOS</b>	<b>BUENO 2 PUNTOS</b>	<b>REGULAR 1.5</b>	<b>DEFICIENTE 1 PUNTO</b>
<b>CONCEPTOS PRINCIPALES</b>	Concepto principal correcto y relacionado al tema	Concepto principal relevante pero no existe enfoque en el tema	Concepto principal es del tema, pero no responde al enfoque	Concepto principal no existe relación con el tema elemental
<b>CONCEPTOS EMPLEADOS</b>	Anexa todos los conceptos importantes y reflejan el tema principal	Incluye la mayoría de los conceptos referentes al tema principal	Falta la mayoría de los conceptos que representan la información principal	No se incluyó conceptos importantes y los que existen son irrelevantes.
<b>ESTRUCTURA</b>	Presenta estructura jerárquica, hay organización e interpretación correcta	Presenta estructura jerárquica pero no existe información fundamental	La estructura no tiene concordancia y las ideas no son claras	No existe jerarquía, muchas oraciones largas y sin importancia.
<b>TOTAL</b>				

## 2. ETAPA DE DESARROLLO. Actividades formativas

### *Siguientes 100 minutos*

A manera de dialogo formando un círculo alrededor de la sala se preguntará a cada individuo su punto de vista sobre su propia visión sobre la competencia genérica elige y practica estilos de vida saludables, su integración de ésta en su plan educativo, sus razones y la opinión en relación con la nueva información adquirida.

*Intervención del moderador (presentación Power Point sobre la Teoría sobre el Acuerdo 444 de RIEMS, análisis de los Atributos que establece la Competencia genérica 3 y las aptitudes para integrar la competencia genérica 3 a la vida de docencia, la importancia de la categoría Se autodetermina y cuida de sí y los demás elementos que integran el acuerdo 444)*

Posteriormente contestar individualmente las preguntas analíticas y reflexivas sobre la información de la competencia genérica 3 y su relación con la educación superior para adolescentes

- ¿Qué es la competencia genérica elige práctica estilos de vida saludable?
- ¿Cuáles son los atributos referentes a la competencia genérica número 3?
- ¿De qué forma integraría la competencia número 3 en su práctica docente? (detalle la práctica)
- ¿Además de competencias genéricas que contiene el acuerdo 444 de la RIEMS?
- ¿Cómo explicaría la relación entre su enseñanza y la categoría Se auto determina de si en el aula?

Consecutivamente con la información contestada sobre las interrogantes elaborar en un cuadernillo un Diario de clase de manera individual que proporcione información sobre siete días hábiles anteriores a esta Sesión sobre su práctica docente detallando su integración a esta competencia en la materia que usted ofrece, las acciones, competencias a seguir, objetivos a cumplir, materiales didácticos que utiliza para enseñar esta competencia, etc.

### INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Lista de cotejo para evaluar el Diario de clase sobre la Competencia genérica número 3 Elige y practica estilos de vida saludables.

ASPECTOS POR EVALUAR	SI	NO
1. Es puntual y detallada la narración sobre el tema principal dentro de su diario de clase		
2. El título del tema y su competencia tiene relación con lo descrito en el diario de clase		
3. Indica dudas relacionadas al tema escrito		
4. Integra las preguntas en su diario de clase descritas principalmente relacionados al tema principal		
5. Explica los puntos positivos de la integración del tema principal con su práctica docente diaria		
6. Pudo describir los siete días la forma de intervención para introducir la competencia genérica 3		
<b>Valor 2 puntos cada aspecto a evaluar Total 12 puntos</b>		

### 3. ETAPA DE SOCIALIZACIÓN Y CIERRE. Actividades sumativas

#### **Últimos 100 puntos**

Resumiendo, las actividades que hasta ahora has realizado sobre el conocimiento general de la competencia genérica número 3 elige y practica estilos de vida saludables

**Primero:** Explicaste tus conocimientos previos sobre la Competencia Genérica número 3 Elige y Practica Estilos de Vida Saludables.

**Segundo:** Realizaste un cuadro sinóptico que represente la información previa que incluya la integración de la competencia genérica elige y practica estilos de vida saludables, su categoría Se autodetermina y cuida de sí y la acción en la práctica docente para anexarlas en su materia otorgada.

**Tercero:** Contestaste individualmente las preguntas analíticas y reflexivas sobre la información de la competencia genérica 3 y su relación con la educación superior para adolescentes anexando los conocimientos teóricos adquiridos en la presentación de Power point sobre “Acuerdo 444, categoría se autodetermina y cuida de sí”

**Cuarto:** Individualmente en un cuadernillo elaboraste un Diario de clase de manera que proporcione información sobre siete días hábiles anteriores a esta Sesión sobre su práctica docente detallando su integración a esta competencia en la materia que usted ofrece, las acciones, competencias a seguir, objetivos a cumplir, materiales didácticos que utiliza para enseñar esta competencia, etc.

- Escribe dos conclusiones que recuperen lo que aprendiste sobre la Competencia genérica elige y practica estilos de vida saludables

- Lee a tu grupo las conclusiones.
- En exposición colaborativa integren las conclusiones a las que llegaron.
- De las conclusiones expuestas, seleccionen 1 conclusión a nivel grupal.

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN. Momento final

Lista de cotejo para coevaluar las conclusiones sobre la Competencia genérica 3  
elige y practica estilos de vida saludables

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
Maneja la información demostrando racionalidad, análisis, síntesis y comprensión del tema			
Reflexiona sobre la importancia de la competencia número 3 demostrando conceptualización, juicios y conclusiones del tema de estudio			
Tiene dominio del concepto, integración de variables			
Piensa crítica y argumentativamente la importancia de integrar la competencia número 3 en su práctica docente			

### **Reafirmación de saberes**

¿De qué habla la competencia genérica número 3 elige y practica estilos de vida saludables?

¿Por qué es importante integrar esta competencia en la trasmisión de información en el aula de clases?

¿Qué acciones puedes realizar para integrar a tus alumnos esta competencia de manera exitosa??

### **Conclusiones**

*Dentro del capítulo número II sobre las competencias genéricas específicamente en el artículo 4º se mencionan a las competencias genéricas y sus principales atributos, la cual se integra en especial:*

*Se autodetermina y cuida de sí donde la acompañan los Atributos: Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.*

*Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.*

*Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.*

### **Bibliografía consultada**

Acuerdo número 444 por el que se establecen las competencias que constituyen el marco curricular común del sistema nacional de bachillerato.

## COMPETENCIA DE APRENDIZAJE

Incorporar el atributo 1 perteneciente a la Competencia genérica numero 3 Elige y practica estilos de vida saludable en la práctica académica del docente y diaria.

SESIÓN 5 (300) minutos

Atributo 1 Actividad física

### ETAPA DE INICIO. Actividades diagnósticas.

#### *Primeros 100 minutos*

De manera grupal se responderán oralmente a las siguientes preguntas para después dialogar ante los compañeros.

Individualmente preguntar sobre el conocimiento previo del atributo 1 de la competencia genérica 3 elige y practica estilos de vida saludables del acuerdo 444 *“Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social”*

- Desde tu mirada como docente, ¿Cómo percibes a este atributo?
- ¿Cómo integras este atributo que pretende incorporar la actividad física en joven?
- Menciona ejemplos de acción de integración de la actividad física en tu práctica docente
- ¿Qué tan importante es para ti integrar la actividad física en tu materia?

Generar cuatro equipos de dos integrantes para dialogar entre ellos el manifiesto de la competencia y las posibles vías de integración en su práctica docente en relación con su materia otorgada.

- Consecutivamente con la información contestada sobre las interrogantes elaborar en una cartulina un mapa conceptual que involucre los aspectos fundamentales sobre Actividad física, concepto, los beneficios que otorga realizarla, la diferencia entre deporte y actividad física, cuáles son los tipos de actividad física.

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Rubrica-heteroevaluativa para evaluar el cuadro sinóptico sobre el atributo 1 Actividad física.

ELEMENTOS DE CUADRO SINOPTICO	EXCELENTE 2.5 PUNTOS	BUENO 2 PUNTOS	REGULAR 1.5	DEFICIENTE 1 PUNTO
CONCEPTOS PRINCIPALES	Concepto principal correcto y relacionado al tema	Concepto principal relevante pero no existe enfoque en el tema	Concepto principal es del tema, pero no responde al enfoque	Concepto principal no existe relación con el tema elemental
CONCEPTOS EMPLEADOS	Anexa todos los conceptos importantes y reflejan el tema principal	Incluye la mayoría de los conceptos referentes al tema principal	Falta la mayoría de los conceptos que representan la información principal	No se incluyó conceptos importantes y los que existen son irrelevantes.
ESTRUCTURA	Presenta estructura jerárquica, hay organización e interpretación correcta	Presenta estructura jerárquica pero no existe información fundamental	La estructura no tiene concordancia y las ideas no son claras	No existe jerarquía, muchas oraciones largas y sin importancia.
TOTAL				

## 2. ETAPA DE DESARROLLO. Actividades formativas

### ***Siguientes 100 minutos***

A manera de dialogo formando un círculo alrededor de la sala se preguntará a cada individuo su punto de vista sobre su propia visión sobre el atributo 1 y su integración de éste en su plan educativo, sus razones y la opinión en relación con la nueva información adquirida.

*Intervención del moderador (presentación Power Point sobre la Teoría de la actividad física, la diferencia entre entrenamiento y actividades físicas para ejercerla de manera correcta, integración del entrenamiento físico en la vida y la elección de un ejercicio físico para que corresponda a la fisiología de la persona.*

- Consecutivamente con la información contestada anteriormente sobre las interrogantes elaborar en un cuadernillo un Diario de clase de manera individual que proporcione información sobre 14 días hábiles anteriores a esta Sesión sobre su actividad física personal diario.

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Lista de cotejo para evaluar el Diario de clase sobre el atributo 1-Actividad física

ASPECTOS POR EVALUAR	SI	NO
1.Es puntual y detallada la narración sobre el tema principal dentro de su diario de clase		
2. El título del tema y su competencia tiene relación con lo descrito en el diario de clase		
3.Indica dudas relacionadas al tema escrito		
4. integra las preguntas en su diario de clase descritas principalmente relacionados al tema principal		
5.Explica los puntos positivos de la integración del tema principal con su práctica docente diaria		
6.Pudo describir detalladamente los 14 días sobre su actividad física diaria		
<b>Valor 1.5 puntos cada aspecto a evaluar Total 9 puntos</b>		

### 3. ETAPA DE SOCIALIZACIÓN Y CIERRE. Actividades sumativas

#### **Últimos 100 puntos**

Resumiendo, las actividades que hasta ahora has realizado sobre el conocimiento general de Actividad física

**Primero:** Explicaste tus conocimientos previos sobre el concepto de Actividad física, contestando a las interrogantes críticas sobre el tema y las características que lo rodean.

**Segundo:** Elaboraste un mapa conceptual para implicar los aspectos fundamentales sobre Actividad física, su concepto, los beneficios que otorga realizarla, la diferencia entre deporte y actividad física, cuáles son los tipos de actividad física.

**Tercero:** Escribiste en un cuadernillo un Diario de clase de manera individual que sirve para adquirir información sobre los 14 días hábiles anteriores a esta Sesión respecto a tu actividad física personal diario.

- Escribe dos conclusiones que recuperen lo que aprendiste sobre la Actividad física

- Lee a tu grupo las conclusiones.
- En exposición colaborativa integren las conclusiones a las que llegaron.
- De las conclusiones expuestas, seleccionen 3 conclusiones a nivel grupal.

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN. Momento final

Lista de cotejo para coevaluar las conclusiones sobre la Actividad física

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
Maneja la información demostrando racionalidad, análisis, síntesis y comprensión del tema			
Reflexiona sobre la importancia de la actividad física demostrando conceptualización, juicios y conclusiones del tema de estudio			
Tiene dominio del concepto, integración de variables			
Piensa crítica y argumentativamente la importancia de integrar la actividad física en su práctica docente y vida personal diaria			

### **Reafirmación de saberes**

*Menciona los niveles de actividad física que un adolescente y un adulto joven deber realizar al día*

¿Por qué es importante integrar la actividad física en la trasmisión de información en el aula de clases?

¿Cuáles son las diferencias entre actividad física y ejercicio?

### **Conclusiones**

*La actividad física es el movimiento corporal producido por cada uno de los músculos de esqueleto implicando un gasto de energía calórica. Es sumamente importante incorporarla diariamente en la rutina del individuo por los beneficios que trae consigo como la disminución de padecer enfermedades arteriales, obesidad, depresión, cánceres. Además, mantiene el estado activo de movimiento de los músculos y la circulación correcta de la sangre evitando coágulos sanguíneos y varices, endurece los huesos y aumenta la densidad ósea.*

### **Bibliografía consultada**

Vidarte, J. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la promoción de la salud*. Volumen 16, (1), pp. 202 – 218.

## COMPETENCIA DE APRENDIZAJE

Incorporar el atributo 1 perteneciente a la Competencia genérica numero 3 Elige y practica estilos de vida saludable en la práctica académica del docente y diaria.

SESIÓN 6 (300) minutos

Atributo 2 Hábitos de consumo

### ETAPA DE INICIO. Actividades diagnósticas.

#### *Primeros 100 minutos*

De manera grupal se responderán oralmente a las siguientes preguntas para después dialogar ante los compañeros.

Individualmente preguntar sobre el conocimiento previo del atributo 2 de la competencia genérica 3 elige y practica estilos de vida saludables del acuerdo 444 “Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo”

- Desde tu mirada como docente, ¿Cómo percibes a este atributo?
  - ¿Cómo integras este atributo que pretende incorporar una alimentación saludable en el joven?
  - Menciona ejemplos de acción de integración de hábitos alimentarios saludables en tu práctica docente
  - ¿Qué tan importante es para ti es conocer los hábitos alimenticios saludables?
  - ¿Qué son los hábitos de consumo?
  - ¿Qué concepto tienes sobre los hábitos alimentarios de una persona?
  - ¿Qué son los alimentos chatarra y los sanos?
  - ¿Qué son los nutrientes?
  - ¿Qué son las calorías?
- 
- De manera individual generar una historia de vida que incluya los hábitos alimentarios que se presentaron en los 7 días antes de esta sesión. Incluyendo fechas, horarios, porciones de alimento, preparación del alimento, colaciones, bebidas, suplementos, especias agregadas, descripción de cada uno de los alimentos y bebidas que se ingirieron explicado detalladamente en esta historia de vida. además, el diario deberá contener la propia interpretación de su relación con los alimentos, gustos, rechazo o alergia a ellos, así como una reflexión sobre los alimentos sanos y chatarra y su vivencia en relación con su ingesta.

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Lista de cotejo hetero-evaluativa para evaluar la historia de vida del individuo

<b>Institución en la que labora:</b>				
<b>Nombre:</b>				
<b>Aspecto por evaluar:</b> <i>Historia de vida para la comprensión individual del tema "Hábitos de consumo"</i>				
<b>Resultado de escala de valor:</b>				
	ASPECTO POR EVALUAR	SI	NO	OBSERVACIONES
<b>1</b>	Expresa su opinión de manera lógica y razonada			
<b>2</b>	Conoce la definición de alimentos sanos y chatarra			
<b>3</b>	Puede identificar los aspectos positivos y negativos al ingerir estos alimentos			
<b>4</b>	Puede detallar la línea de tiempo referente a su vida alimenticia			
<b>5</b>	Integra fotografías propias, imágenes de los alimentos, dibujos etc., para ilustrar sus hábitos alimentarios			
<b>6</b>	Menciona las porciones exactas de su ingesta de alimentos en estos 7 días			
<b>7</b>	Menciona los alimentos que no son de su agrado			
<b>8</b>	Identifica la importancia de llevar una salud alimentaria en su vida diaria			
<b>9</b>	Detalla la frecuencia de la ingesta de determinado alimento			
<b>10</b>	El cuaderno que utiliza para escribir su historia de vida está en buenas condiciones, tiene un forro, lo personalizo.			

Escala de valor	Excelente	Muy Bien	bien	Regular	Insuficiente
	9-10	7-8	5-6	3-4	1-2

## **2. ETAPA DE DESARROLLO. Actividades formativas**

### ***Siguientes 100 minutos***

A manera de diálogo formando un círculo alrededor de la sala se preguntará a cada individuo su punto de vista sobre su propia interpretación sobre el atributo 2 y la relación que tiene con la comida, la importancia de llevar una sana alimentación, métodos de integración del tema principal a la práctica docente y a la vida diaria del propio maestro, identificar la información básica y necesaria sobre los alimentos, exponer el impacto mental sobre la comida chatarra, explicar el cambio favorable de llevar una alimentación saludable, fácil en su elaboración y económica para motivarlos a llevar unos hábitos alimenticios.

*Intervención del moderador (presentación Power Point sobre la Teoría de los hábitos de consumo sobre alimentos chatarra y sanos,*

- Consecutivamente con la información contestada anteriormente sobre las interrogantes participar en la Práctica de laboratorio donde se incluirá mediante representación palpable y visual de los alimentos básicos y sus propiedades alimenticias que aporta (tanto chatarra como sana), instruir en preferir una dieta saludable que involucra una forma consiente, saludable y de calidad para la ingesta de alimentos, así como la preparación física de platillos saludables incluyendo snack y bebidas, todo esto acompañado por la degustación de cada uno.
- Esta práctica de laboratorio estará acompañada por una Presentación de Power Point que expusiera lo teórico sobre lo antes mencionado para aplicar a la par la práctica en la preparación y exposición de estos alimentos bajo una dieta saludable.

## Práctica de laboratorio

Elaboración de platillos saludables



**Objetivo:** Preparación física de platillos saludables incluyendo snack y bebidas, todo esto acompañado por la degustación de cada uno.

**Problema:** ¿cuáles son las auténticas propiedades alimenticias que aporta (tanto la comida chatarra como sana)? Instruir en su fácil preparación

**Marco teórico:** A partir de la Presentación de información teórica sobre el tema se deberá analizar y reflexionar sobre el tema principal para luego aplicar a la par la práctica en la preparación y exposición de estos alimentos.

**Material:**

- ✓ Frutas, verduras, harinas, pastas, legumbres y proteínas de variedad (dependiendo de la receta)
- ✓ Variedad de especias, aceite de olivo
- ✓ Desinfectante de fruta, jabón de trastes, estropajo, servitoalla
- ✓ Olla honda, sartén y comal
- ✓ Espátula, tenedor, cuchara sopera, cuchara básica, cuchillo
- ✓ Tabla para picar, coladera
- ✓ Bowls de diferentes tamaños
- ✓ Parrilla de doble quemador
- ✓ Vaporera eléctrica
- ✓ Mini horno eléctrico
- ✓ Licuadora
- ✓ 2 platos planos grandes, 2 platos hondos chicos, 4 charolas medianas, 2 charolas chicas para hornear
- ✓ Trapo de cocina
- ✓ Moldes para muffins, moldes para paleta y gelatina
- ✓ Vasos medidores.

**Procedimiento:**

1. Desinfectar las frutas y verduras
2. Lavar los utensilios a utilizar
3. Elegir una receta saludable
4. Realizar el procedimiento específico para la elaboración de esa receta
5. Iniciar con la preparación de los alimentos siempre explicando el proceso, la cantidad necesaria de especias y complementos, el tiempo de cocción los alimentos utilizados.
6. Colocar los platillos en charolas y platos grandes para su degustación
7. Degustar los alimentos

### **Actividades**

Contestar de manera individual las siguientes preguntas para comentarlas frente al grupo

1. ¿Te gustaron los platillos elaborados a partir de la variedad de frutas y verduras?
2. ¿crees que su preparación fue fácil y rápida para ti?
3. ¿puedes incorporar una dieta a base de estas preparaciones en tu vida diaria?
4. ¿te sientes más capacitado para elaborar tus propias comidas, snack y bebidas saludables?
5. ¿te gusto el sabor de las frutas, verduras, especias, proteínas y otros productos utilizados para esta receta?
6. ¿Estas motivado a incorporar más productos saludables a tu dieta?

### **Conclusiones**

- ≈ Explica la importancia que tiene llevar una dieta saludable diariamente
- ≈ Describe el aprendizaje obtenido de esta practica

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Lista de cotejo hetero-evaluativa para evaluar la práctica de laboratorio sobre preparación y degustación de platillos saludables

Fecha:  
 Institución:  
 Nombre:

OBJETIVO:	EXCELENTE	MUY BIEN	BIEN	SUFICIENTE	DEFICIENTE	NO APROBADO
INDICADORES PARA EVALUAR	10	9	8	7	6	5
Realiza dibujos y esquemas que se relacionen con la practica						
Describe efectivamente en sus observaciones lo que ocurre al inicio y el fin de la practica						
Contesta correctamente las preguntas solicitadas						
Su conclusión en amplia y va ligado al tema						
Existe orden en su reporte						

**Observaciones:**

\_\_\_\_\_  
**Firma del encargado de la práctica**

### 3. ETAPA DE SOCIALIZACIÓN Y CIERRE. Actividades sumativas

#### **Últimos 100 puntos**

Resumiendo, las actividades que hasta ahora has realizado sobre el conocimiento general de Actividad física

**Primero:** Explicaste tus conocimientos previos sobre el concepto de hábitos de consumo y hábitos alimenticios contestando a las interrogantes críticas sobre el tema y las características que lo rodean.

**Segundo:** Elaboraste una historia de vida donde involucraste tus propios hábitos alimenticios, preferencias de alimentos, frecuencia y alergias o problemas digestivos ante la ingesta de ciertos alimentos

**Tercero:** Realizaste una práctica de laboratorio donde aprendiste a cocinar platillos saludables,

Escribe dos conclusiones que recuperaste de lo que aprendiste sobre hábitos alimenticios

- Lee a tu grupo las conclusiones.
- En exposición colaborativa integren las conclusiones a las que llegaron.
- De las conclusiones expuestas, seleccionen 1 conclusión a nivel grupal.

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN. Momento final

Lista de cotejo para coevaluar las conclusiones sobre la Actividad física

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
Maneja la información demostrando racionalidad, análisis, síntesis y comprensión del tema			
Reflexiona sobre la importancia de la actividad física demostrando conceptualización, juicios y conclusiones del tema de estudio			
Tiene dominio del concepto, integración de variables			
Piensa crítica y argumentativamente la importancia de integrar hábitos alimenticios saludables en su práctica docente y vida personal diaria			

### **Reafirmación de saberes**

*Menciona 5 hábitos básicos para una alimentación saludable*

¿Por qué es importante integrar hábitos alimenticios saludables en la transmisión de información en el aula de clases?

Menciona el concepto de hábitos saludables y comida chatarra o dañina

### **Conclusiones**

*Los hábitos de una alimentación saludable son acciones que satisfacen necesidades del organismo sobre energía y nutricional, siempre con el fin de mantener un equilibrio en el estado fisiológico y físico de un individuo. La dieta de la incorporación de alimentos debe ser variada, equilibrada, inocua y adecuada para cada organismo humano y esta debe estar equilibrada en su porción de los nutrimentos de cada alimento de acuerdo con su actividad física que se realiza diariamente.*

### **Bibliografía consultada**

Carcamo, G. (2006) Alimentación saludable. *Horizontes educacionales* (11), pp. 1-7

## COMPETENCIA DE APRENDIZAJE

Incorporar el atributo 3 perteneciente a la Competencia genérica número 3 Elige y practica estilos de vida saludable en la práctica académica del docente y diaria

SESIÓN 7 (300) minutos

Atributo 3 Conductas de riesgo

### ETAPA DE INICIO. Actividades diagnósticas.

#### *Primeros 100 minutos*

De manera grupal se responderán oralmente a las siguientes preguntas para después dialogar ante los compañeros.

Individualmente preguntar sobre el conocimiento previo del atributo 3 de la competencia genérica 3 elige y practica estilos de vida saludables del acuerdo 444 “Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo conductas de riesgo”

- ¿Cómo percibes a este atributo?
- ¿Cómo integras este atributo que pretende incorporar el conocimiento sobre conductas de riesgo en jóvenes?
- Menciona ejemplos de acción de integración de este atributo en tu práctica docente
- ¿Qué tan importante es para ti integrar la instrucción de las conductas de riesgo en tu materia?

Generar dos equipos de cuatro integrantes para dialogar entre ellos el manifiesto de la competencia y las posibles vías de integración en su práctica docente en relación con su materia otorgada.

- Consecutivamente con la información contestada sobre las interrogantes efectuar un debate con los mismos integrantes de equipo donde se elegirá el tema principal para debatir que es, “Conductas de riesgo en estudiantes de bachillerato”, se preparará los contenidos teóricos, (consumo de drogas, tabaco y alcohol, relaciones sexuales, trastornos alimentarios, porte de armas blancas para su seguridad), la selección del moderador será el capacitador encargado de la sesión

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Rubrica-hetero-evaluativa para evaluar el debate relacionado con el atributo 3 Conductas de riesgo.

NOMBRE:

FECHA:

TEMA: *ATRIBUTO 3- CONDUCTAS DE RIESGO EN JOVENES*

CATEGORIA	EXCELENTE DEBATE	BUEN DEBATE	DEBATE REGULAR	NECESITA MEJORAR HABILIDADES PARA EL DEBATE
<b>ENTENDIMIENTO DEL TEMA</b>	El equipo entendió el tema a fondo y presento información convincente	El equipo entendió el tema y presento información con facilidad	El equipo parecía entender los puntos principales	El equipo demostró un adecuado entendimiento del tema.
<b>USO DE ESTADISTICA</b>	Presenta estructura jerárquica, hay organización e interpretación correcta	Presenta estructura jerárquica pero no existe información fundamental	La estructura no tiene concordancia y las ideas no son claras	No existe jerarquía, muchas oraciones largas y sin importancia.
<b>ESTILO DE PRESENTACION DEL TEMA</b>	Cada punto principal estuvo bien apoyado en hechos relevantes y estadísticas	Cada punto estuvo apoyado en ejemplos	Cada punto estuvo apoyado regularmente en hechos, estadísticas, pero fueron de dudosa procedencia	Ningún punto principal fue apoyado

Observaciones:

## 2. ETAPA DE DESARROLLO. Actividades formativas

### *Siguientes 100 minutos*

*Intervención del moderador (presentación Power Point sobre la Teoría de las conductas de riesgo que presentan los jóvenes y el método para identificarlas y actuar oportunamente, además destacar el actuar de manera rápida la detonante de una conducta de riesgo, decidir manejar y prevenir de manera correcta una adicción*

- Consecutivamente con la información contestada sobre las interrogantes efectuar un cuadro sinóptico integrado por dos equipos de ocho integrantes, se elegirá el tema principal que es, conductas de riesgo en adolescentes, así como los posibles rasgos de identificación oportuna. La selección del moderador será el capacitador encargado de la sesión

### **INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN**

Rubrica-heteroevaluativa para evaluar el cuadro sinóptico sobre la Competencia genérica número 3 Elige y practica estilos de vida saludables.

<b>ELEMENTOS DE CUADRO SINOPTICO</b>	<b>EXCELENTE 2.5 PUNTOS</b>	<b>BUENO 2 PUNTOS</b>	<b>REGULAR 1.5</b>	<b>DEFICIENTE 1 PUNTO</b>
<b>CONCEPTOS PRINCIPALES</b>	Concepto principal correcto y relacionado al tema	Concepto principal relevante pero no existe enfoque en el tema	Concepto principal es del tema, pero no responde al enfoque	Concepto principal no existe relación con el tema elemental
<b>CONCEPTOS EMPLEADOS</b>	Anexa todos los conceptos importantes y reflejan el tema principal	Incluye la mayoría de los conceptos referentes al tema principal	Falta la mayoría de los conceptos que representan la información principal	No se incluyó conceptos importantes y los que existen son irrelevantes.
<b>ESTRUCTURA</b>	Presenta estructura jerárquica, hay organización e interpretación correcta	Presenta estructura jerárquica pero no existe información fundamental	La estructura no tiene concordancia y las ideas no son claras	No existe jerarquía, muchas oraciones largas y sin importancia.
<b>TOTAL</b>				

### 3. ETAPA DE SOCIALIZACIÓN Y CIERRE. Actividades sumativas

#### **Últimos 100 puntos**

Resumiendo, las actividades que hasta ahora has realizado sobre el conocimiento general de Actividad física

**Primero:** Explicaste tus conocimientos previos sobre el concepto de hábitos de consumo y hábitos alimenticios contestando a las interrogantes críticas sobre el tema y las características que lo rodean.

**Segundo:** Fuiste participe de un debate en el que dialogaban sobre el tema principal

**Tercero:** Realizaste un cuadro sinóptico que involucraba el concepto, y los rasgos de identificación de una conducta de riesgo en un estudiante adolescente

Escribe dos conclusiones que recuperaste de lo que aprendiste sobre conductas de riesgo en adolescentes

- Lee a tu grupo las conclusiones.
- En exposición colaborativa integren las conclusiones a las que llegaron.
- De las conclusiones expuestas, seleccionen 1 conclusión a nivel grupal.

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN. Momento final

Lista de cotejo para coevaluar las conclusiones sobre la Conducta de riesgo

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
Maneja la información demostrando racionalidad, análisis, síntesis y comprensión del tema			
Reflexiona sobre la importancia de identificar oportunamente una conducta de riesgo demostrando conceptualización, juicios y conclusiones del tema de estudio			
Tiene dominio del concepto, integración de variables			
Piensa crítica y argumentativamente la importancia de integrar las conductas de riesgo en su práctica docente			

### **Reafirmación de saberes**

Menciona las conductas de riesgo que presenta un adolescente

¿Por qué es importante enfocar una atención oportuna en enseñar sobre el tema a los jóvenes?

Como docente ¿Cómo puedes intervenir si identificas en un alumno de tu clase una conducta de riesgo que atente contra su vida?

### **Conclusiones**

*Las conductas de riesgo en adolescentes son cada uno de los comportamientos que generan un efecto nocivo a la salud del individuo, implican un efecto rápido-placentero sin embargo suelen surgir consecuencias posteriores después de su acción. Es sustancial entender que cada mecanismo cognitivo guía al propio adolescente al frenesí de una conducta en riesgo.*

### **. Bibliografía consultada**

Rosabal, A. (2015). Conductas de riesgo en los adolescentes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 44(2), 218-229

## BIBLIOGRAFÍA DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA

- Domínguez, A. (2006). Educación para la salud en el ámbito escolar. Curso de Actualización Pediatría. Madrid: Exlibris Ediciones, p. 187-200.
- García, R. y Candela, I. (2010). La educación para la vida: el reto de aprender a ser y a vivir juntos en la educación secundaria. *Revista Edetania, estudios y propuestas socioeducativas*. Vol. (38), pp. 41-56.
- Gil, E y Ríos, H. (2016). Hábitos y preferencias de consumo, consumo en estudiantes universitarios. *Dimensión Empresarial* 14 (2), pp. 55-72
- Hernández, M. Valdés, F. Y García, R. (2007). Lesiones no intencionales, prevención en adolescentes. *La Habana: Editorial Ciencias Médicas*, pp. 3-7.
- Hernández, M. (2015). La educación en la actualidad. *Revista Internacional de Apoyo a la Inclusión, Logopedia, Sociedad y Multiculturalidad*. Vol. (1), Número 3, Julio, p. 61-68
- León, A. (2007). Qué es la educación. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal del Sistema de Información Científica*, vol. (11), núm. 39, pp. 595-604, Universidad de los Andes Venezuela.
- Laín, P. (1986). Antropología médica para clínicos. Barcelona: Salvat Editores S.A; 1986.p. 179-202.
- Matarazzo, J. (1980). Behaviorat health's challenge to academic. scientific and profesional psychology. *Am psychol*, vol. (35), pp. 807-817.
- Ocampo, D, Arango, M. (2016). La educación para la salud: "Concepto abstracto, práctica intangible". *Rev Univ. Salud; 18(1)*, pp. 24-33.
- Organización Panamericana de la Salud (2002). La inactividad física: Un factor principal de riesgo para la salud en las Américas.

García, R. Romero, E. Muñoz, N. Gaquín, K. y Hernández, R. (2015). Conductas de riesgo en los adolescentes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, vol. (2), pp.218-229.

Touriñán, J. (2018). Concepto de educación y conocimiento de la educación. *Revista Boletín Redipe*, Vol. (9), pp. 202-208.

Disponible en <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/577/546>

Vidarte, J. Sandoval, C. y Alfonso, M. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, Vol. (16), número 1, pp. 202-2018.

Werner, D. y Bower, B. (1993). Aprendiendo a promover la salud. Fundación Hesperian.

Yáñez, R. Arenas, M. y Ripoll, M. (2010). El impacto de las relaciones interpersonales en la satisfacción laboral general. *Liberabit*, vol. (2), pp. 193-202.