

**RECURSOS EDUCATIVOS DIGITALES PARA FORTALECER EL AUTOCUIDADO
EN DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL MUNICIPIO DE SAHAGÚN-
CÓRDOBA**

**EMÉRITA BOHÓRQUEZ DURANGO
MARCO ANTONIO PÉREZ ROJANO**

**UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA
ESCUELA DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
MAESTRIA EN EDUCACIÓN
MONTERIA**

2018

**RECURSOS EDUCATIVOS DIGITALES PARA FORTALECER EL AUTOCUIDADO
EN DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL MUNICIPIO DE SAHAGÚN-
CÓRDOBA**

**EMÉRITA BOHÓRQUEZ DURANGO
MARCO ANTONIO PÉREZ ROJANO
Estudiantes**

Trabajo de grado para optar al título de Magíster en Educación

**Director Tesis de Maestría
ALEXANDER RODRÍGUEZ BUSTAMANTE
Magíster en Educación y Desarrollo Humano**

**UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA
ESCUELA DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
MAESTRIA EN EDUCACIÓN
MONTERIA**

2018

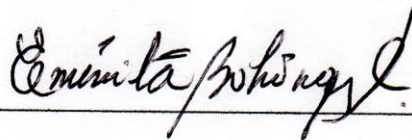
13-08/18

Emérta Bohórquez Durango

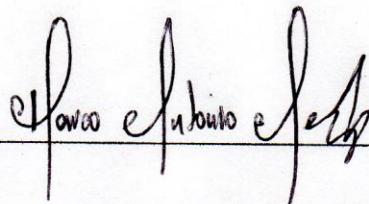
Marco Antonio Pérez Rojano

“Declaramos que esta tesis (o trabajo de grado) no ha sido presentada para optar a un título, ya sea en igual forma o con variaciones, en esta o cualquier otra universidad” Art 82 Régimen Discente de Formación Avanzada.

Firma



Emérta Bohórquez Durango



Marco Antonio Pérez Rojano

NOTA DE ACEPTACIÓN _____

Firma del Presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

AGRADECIMIENTOS

Al Ministerio de Educación Nacional, en el marco del Programa “Becas para la Excelencia Docente”, por permitir la transformación y cualificación de maestros.

A la Secretaria de Educación Municipal de Sahagún, por favorecer la participación de docentes en estudios superiores, para el bienestar de las instituciones educativas y, en especial, de los estudiantes del municipio, muchas gracias.

A los rectores de las Instituciones Educativas El Viajano, especialista Argemiro Bárcenas Habib; y Los Galanes, magister Jairo Álvarez Calle.

A la Universidad Pontificia Bolivariana por su compromiso y respaldo con el grupo de docentes que dispuso para hacer posible esta maestría.

A los tutores: magister Ángela Cristina Zapata, por su cariño y dedicación. Y al magister Alexander Rodríguez Bustamante, por el esfuerzo para con el proceso de finalización.

Agradecidos con todos de corazón. Dios los guarde y los bendiga enormemente.

CONTENIDO

RESUMEN.....	9
ABSTRACT	10
1. INTRODUCCIÓN.....	11
2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO	13
2.1 TÍTULO	13
2.2 PREGUNTA PRINCIPAL DE INVESTIGACIÓN	13
2.3 SUBPREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....	13
3. IDENTIFICACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA A INVESTIGAR	16
CONTEXTO	20
4. MARCO REFERENCIAL	24
4.1 ESTADO DE LA CUESTIÓN O ESTADO DEL ARTE	24
4.2 MARCO CONCEPTUAL	31
5. OBJETIVOS.....	36
5.1 OBJETIVO GENERAL	36
5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	36
6. DISEÑO METODOLÓGICO	37
6.1 ENFOQUE.....	37
6.2 POBLACIÓN Y MUESTRA	39
6.3 MÉTODO	42
6.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	43
6.4.1 Entrevista.....	44
6.4.2 Revisión bibliográfica	47

6.4.3	La silueta	49
6.5	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	53
7	HALLAZGOS	56
8	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN COMO HALLAZGO DE INVESTIGACION ...	65
9	CONCLUSIONES	73
10	RECOMENDACIONES.....	75
	REFERENCIAS	77
	ANEXOS Y FUENTES DE VERIFICACION	81

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Tabla de convenciones	64
Tabla 2. Actividades	66
Tabla 3. Matriz para evaluar la efectividad de la propuesta en el tiempo	66

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Instrumento, técnica de entrevista.	47
Figura 2. Instrumento, técnica revisión bibliográfica	48
Figura 3. Instrumento, técnica de Silueta.	53

RESUMEN

Esta investigación se realiza con la finalidad de fortalecer las prácticas de autocuidado desde las Ciencias Naturales, utilizando recursos educativos digitales; con ello, se pretende contribuir al bienestar físico y mental de los estudiantes de grado séptimo de las Instituciones Educativas El Viajano y Los Galanes, y de esta forma mejorar su desempeño en los procesos de aprendizaje.

La investigación surge desde la observación de diferentes comportamientos en los estudiantes, los cuales afectan su rendimiento académico y disciplinario, tales como: la desconcentración durante las clases y el desinterés en las actividades escolares, acciones que provienen, en algunas ocasiones, de la carencia de práctica de autocuidado, como una alimentación inadecuada, y el consumo de sustancias nocivas para la salud.

A través del enfoque cualitativo se examinan y exploran, en profundidad, los significados que los estudiantes han construido sobre autocuidado, a partir de las orientaciones recibidas en el trascurso de su vida, empleando para ello técnicas de recolección de información, como la silueta y la entrevista; de igual forma, se utiliza la técnica de revisión bibliográfica para identificar los recursos educativos digitales más adecuados que permitan fortalecer el autocuidado, lo anterior teniendo en cuenta las teorías de autocuidado de Dorotea Orem y Ofelia Tobón.

Dentro de los resultados arrojados por la investigación se destaca que los estudiantes tienen algunos saberes básicos sobre el autocuidado; sin embargo, muchos de estos conocimientos son superficiales y cuentan con pocas bases que les permitan establecer una relación más estrecha en el diario vivir; es por ello que, desde una propuesta investigativa, se piensa en una intervención, encaminada a la profundización y apropiación de los temas más importantes del autocuidado, lo cual genere un pensamiento crítico y reflexivo, que lleve al surgimiento de hábitos saludables en los estudiantes y mejoren su proceso de aprendizaje.

Palabras clave: Autocuidado, Ciencias naturales, Recursos educativos digitales.

ABSTRACT

This investigation was done in order to strengthen self-care practices from Natural sciences area using digital educational resources, with this it was pretended to contribute with the physical and mental wellness of the seventh grade students of the Viajano and the Galanes Educative Institutions, and in this way to improve their performance in the learning process.

The investigation arises from the observation of different behaviors in the students, which affect their academic and disciplinary performance, such as the desconcentration during classes and the disinterest in the school activities, actions that come sometimes from the lack of self-care practices such as inadequate nutrition and the consumption of substances harmful to health.

Trough the qualitative approach, are examined and explored in depth, the meanings that students have built about self-care, from orientations received during their lives, using for that information gathering techniques as the silhouette and the interview, similarly the technique of bibliographic review is used to identify the digital educational resources most appropriated that let strengthen the self-care, the previous taking into account the theories of self-care of Dorotea Orem and Ofelia Tobón.

Within the results thrown by the investigation, they stand out that the students have some basic knowledges about self-care, however, many of this knowledges are superficial and they have few bases that allow them to stablish a closer relationship with daily life, for that reason from a research proposal it thinks in a directed intervention to the deepening and appropriation of the most important topics of self-care, which generates a critical and reflective thinking, that leads to the emergence of healthy habits in the students and they improve their learning process.

Keywords: Self-care, Natural Sciences, Digital educational resources.

1. INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación que se presenta a continuación pretende, desde el área de Ciencias Naturales, fortalecer las prácticas de autocuidado, utilizando recursos educativos digitales con los estudiantes del grado séptimo de las Instituciones Educativas el Viajano y los Galanes, del municipio de Sahagún-Córdoba.

Basado en lo anterior, se plantea inicialmente reconocer las concepciones que sobre el autocuidado tienen estos estudiantes; luego se identifican recursos educativos que favorezcan el autocuidado y se adapten a las características particulares de los educandos; para finalizar, se aplican estrategias didácticas, utilizando los recursos educativos digitales seleccionados que favorezcan el autocuidado.

Para el desarrollo de la investigación se realiza un estudio desde el enfoque cualitativo, para lo cual se seleccionan tres técnicas, como lo son la entrevista, la revisión bibliográfica, y una técnica interactiva llamada silueta. A través de estas técnicas se explora lo que existe detrás de las prácticas de higiene inadecuadas, el descuido de la presentación personal, la indiferencia ante la adquisición de enfermedades, el consumo de sustancias psicoactivas, los inapropiados hábitos alimenticios, y todos aquellos fenómenos observados en la institución educativa, y que están influyendo en su proceso de aprendizaje. De esta forma, se logra dimensionar el problema que se está presentando de forma integral, permitiendo comprender la raíz de la problemática.

Desde el enfoque cualitativo se logra la interpretación de las opiniones de estudiantes, investigadores, y las que se producen mediante la interacción de todos los actores involucrados; con esta riqueza interpretativa se encuentra el punto donde convergen las distintas realidades, contextualizando y explorando diferentes recursos digitales y su relación con el autocuidado; todo lo anterior, permite establecer el vínculo entre estas dos categorías.

Sobre la base de las consideraciones anteriores, es importante resaltar la aparición de una serie de hallazgos que permiten el diseño de una propuesta basada en la realidad del aula, enfocada en favorecer el bienestar físico y mental de los estudiantes, y por ende su proceso de aprendizaje; una propuesta orientada a cambios y transformaciones significativas en la vida de los estudiantes, y lo más importante que puedan trascender en el tiempo.

Así las cosas, el proyecto presenta en su primera parte el problema de investigación, que se entiende desde la constatación en el escenario escolar de comportamientos, actitudes y juicios de los estudiantes, en relación con las prácticas de autocuidado, y la relación con el bienestar físico y mental. De esta manera, la pregunta que orienta este trabajo está formulada así: ¿Cómo fortalecer el autocuidado desde las Ciencias Naturales utilizando recursos educativos digitales en los estudiantes del grado séptimo de las Instituciones Educativas el Viajano y los Galanes del municipio de Sahagún-Córdoba? Un ejercicio que nos llevará a identificar las causas de esta problemática, así como la forma en que podría aportar la investigación a la solución del problema, y a determinar las preguntas y subpreguntas orientadoras, relativas a las categorías de análisis. Todo lo anterior, permite la construcción del planteamiento del problema y la justificación, acorde al contexto escolar estudiado.

En la segunda parte, se establece el marco contextual, realizando una caracterización de la institución, su entorno, sus procesos y actores, procurando explorar aquellos ámbitos que tienen relación con el bienestar físico y mental de los estudiantes, y las categorías en general del proyecto.

Luego, en el tercer apartado, se aborda el marco referencial, desarrollando por un lado los antecedentes y por otro el marco conceptual, haciendo énfasis en las categorías problemáticas en las que se centra la investigación, su perspectiva teórica y epistemológica. Además, de identificar el impacto esperado, respecto a lo que el proyecto puede aportar a la institución, sus alcances y limitaciones.

En el cuarto apartado se establecen los objetivos de investigación y el diseño metodológico, dando cuenta del tipo de investigación emprendida, su enfoque, la configuración de los participantes, su selección, el proceso, los instrumentos y procedimientos empleados para la recolección de la información.

El último apartado se refiere a los resultados obtenidos en la investigación, los cuales surgen de la aplicación y sistematización de los instrumentos de recolección de información, que a su vez arrojaron unos hallazgos, los cuales permitieron la construcción de la propuesta de intervención.

2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

2.1 TÍTULO

Recursos educativos digitales para fortalecer el autocuidado en dos Instituciones Educativas del municipio de Sahagún-Córdoba.

2.2 PREGUNTA PRINCIPAL DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo contribuir con el fortalecimiento del autocuidado físico y mental de los estudiantes del grado séptimo, desde las Ciencias Naturales, a través de la utilización de los recursos educativos digitales en las Instituciones Educativas el Viajano y los Galanes del municipio de Sahagún-Córdoba?

2.3 SUBPREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

El abordaje del autocuidado desde el núcleo familiar tiene diferentes enfoques, dependiendo de factores como el nivel educativo y económico, el contexto cultural, y el ámbito religioso; sin embargo, existe un elemento en común que, en mayor o menor grado, se viene presentando de forma similar en los diferentes entornos o ambientes sociales; se habla de la poca orientación a los adolescentes, impidiendo el abordaje del autocuidado de forma abierta, convirtiéndose en algunas ocasiones en un tema incómodo y poco agradable; infortunadamente, la escuela se ha quedado corta en los aportes sobre el tema.

Orem (como se citó en Vega y González, s.f.) define el autocuidado como “La conducta aprehendida por el individuo, dirigida hacia sí mismo y el entorno para regular los factores que afectan su desarrollo en beneficio de la vida, salud y bienestar” (p. 30). Es así como el autocuidado requiere estar inmerso en los procesos de enseñanza-aprendizaje, y por ende corresponde a la escuela, como formadora de la comunidad educativa, incluirlo como parte transversal en el proceso educativo, y ofrecer las herramientas a los padres de familia para que enfrenten el autocuidado de forma adecuada con los adolescentes. Sin embargo, existen diferentes focos, a partir de los cuales se puede abarcar el autocuidado, tales como la salud física y mental, los valores, el respeto por el cuerpo, el amor propio y el manejo de las emociones; así

las cosas, surge la necesidad de limitar el campo de estudio para el alcance de objetivos claros y verificables, que proporcionen un aporte significativo desde el contexto particular que se esté trabajando.

El estudio de la temática seleccionada debe estar encaminado al reconocimiento de las orientaciones que han recibido los adolescentes, así como la identificación de las prácticas y concepciones sobre dicho tema; además, es necesario establecer las características particulares de la población involucrada, y posteriormente seleccionar los aspectos relevantes a trabajar, de acuerdo a esas características.

Por otro lado, se requiere la selección y aplicación de estrategias y recursos que aborden la temática del autocuidado de una forma atractiva e interesante para los estudiantes. Actualmente, los recursos digitales se han convertido en una importante herramienta en el ámbito educativo; la atracción que sienten los jóvenes por estos recursos, ha permitido utilizarlos para captar su atención y lograr un significativo proceso de aprendizaje en diferentes temáticas. Sin embargo, surge la necesidad de reconocer el verdadero papel que desempeñan estas herramientas en la vida de los adolescentes, e identificar las implicaciones y la trascendencia que pueden llegar a tener en el autocuidado de los estudiantes.

Teniendo en cuenta lo anterior, surgen las siguientes subpreguntas:

¿Cuáles son las concepciones que, sobre autocuidado, en relación con las Ciencias Naturales, tienen los estudiantes de grado séptimo de las Instituciones Educativas El Viajano y Los Galanes, del municipio de Sahagún – Córdoba?

¿Qué tipo de recursos educativos digitales permiten fortalecer el autocuidado desde las Ciencias Naturales en los estudiantes de grado séptimo de las Institución Educativa El Viajano y Los Galanes, del municipio de Sahagún-Córdoba?

¿Qué estrategias didácticas relacionadas con los recursos educativos digitales se pueden utilizar para fortalecer el autocuidado en los estudiantes de grado séptimo de las Instituciones Educativas El Viajano y Los Galanes, del municipio de Sahagún-Córdoba?

Estos interrogantes surgen desde las Instituciones Educativas Viajano y los Galanes, del municipio de Sahagún-Córdoba, teniendo en cuenta la preocupación de los docentes por la forma cómo los estudiantes vienen adquiriendo hábitos negativos de autocuidado, los cuales están afectando su bienestar físico y mental, y posteriormente modificando su comportamiento frente a los procesos de aprendizaje. De esta forma, se convierten así en directrices, que un primer

momento dan luces sobre el estado actual del autocuidado en las instituciones educativas. En un segundo momento, permiten establecer las relaciones que existen entre los recursos educativos digitales y el autocuidado, y finalmente posibilitan orientar esta investigación para contribuir con el bienestar físico y mental de los estudiantes del grado séptimo de las instituciones educativas mencionadas.

3. IDENTIFICACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA A INVESTIGAR

Los adolescentes de la zona rural del municipio de Sahagún viven en armonía con la naturaleza, rodeados de paisajes, sabanas, arroyos, dedicados a las labores del campo, pero con una visión proyectada a la ciudad, con miras a continuar estudios superiores y obtener mejor calidad de vida, ser profesionales y, de una u otra forma, ayudar a las familias.

Estos jóvenes también presentan unas características particulares, producto de la independencia emocional, intelectual y social propia de la adolescencia; en esta etapa los lazos familiares se debilitan un poco, manifestando rebeldía, inconformidades, dudas, apatía, entre otra serie de actitudes, además de cambios psicológicos y físicos importantes. Los estudiantes de las Instituciones Educativas El Viajano y Los Galanes no son ajenos a esta situación, evidenciándose en muchas ocasiones desinterés al momento de abordarse un tema dentro del aula de clases, pereza cuando se les pide que desarrollen alguna actividad, o rechazo de las sugerencias de sus docentes.

En este periodo los jóvenes dejan de depender en muchos aspectos de sus padres e inician la construcción de la personalidad, encontrándose expuestos ante un contexto que en algunas ocasiones proporciona un ambiente nocivo para un adecuado desarrollo de esa personalidad. En los adolescentes de las Instituciones Educativas El Viajano y Los Galanes se evidencia la adquisición de hábitos negativos que afectan, en un primer momento, su cuerpo, siendo entonces indiferentes ante enfermedades como la obesidad y la anorexia, y desarrollando una alimentación e higiene inadecuadas, e iniciando el consumo de sustancias psicoactivas, prácticas que terminan perjudicando el bienestar físico y mental, y posteriormente los procesos de aprendizaje.

En razón de lo expuesto, surge la necesidad de orientar a los adolescentes a una vida sana y saludable, en la que reflexionen sobre la responsabilidad en el cuidado del cuerpo, empiecen la construcción de su personalidad, disfruten su cuerpo desde el autocuidado, y convivan felices en la comunidad. Lo cual es indispensable y necesario para que desarrollen un proceso de aprendizaje significativo.

Todo lo anterior amerita una intervención educativa que los guíe de forma adecuada para enfrentar esos cambios asertivamente, que más allá de suministrarle una información sobre el autocuidado, adquieran herramientas para que puedan asumir actitudes responsables con respeto

a su cuerpo, que busquen el desarrollo de hábitos positivos que permitan mejorar y conservar un bienestar físico y mental.

Para esta intervención se piensa en el uso de los recursos educativos digitales, como medio para llegar a los adolescentes. En primer lugar, porque la información les está llegando indirectamente a través de una herramienta digital, sin intervención directa del docente, lo cual es relevante porque su condición de adolescentes los lleva, en algunas ocasiones, a rechazar aquello que provenga de quien pretenda enseñarles algo. En segundo lugar, al utilizar computadores, tablets, celulares, entre otros dispositivos, como recursos educativos digitales, se convierten en una herramienta atractiva e interesante para los adolescentes, pues en la actualidad es frecuente que los jóvenes manejen este tipo de artefactos, convirtiéndose en recursos familiares para ellos, encontrando un escenario para realizar diferentes actividades interactivas.

En este orden de ideas, el proyecto se convierte en una oportunidad para que los adolescentes de las Instituciones Educativas El Viajano y los Galanes, reflexionen sobre el papel del autocuidado en la vida diaria, y en los procesos de aprendizaje, y así puedan asumir una actitud que les permita dejar un legado a las generaciones venideras. Lo anterior, teniendo en cuenta que la condición de adolescentes es crucial para la construcción de la autonomía y los pensamientos, de tal forma que desarrollen una personalidad que permita desenvolverse de forma asertiva en la sociedad. Esta investigación proporciona aportes desde el área de Ciencias Naturales para el autocuidado del cuerpo, incluyendo el autocuidado mental y físico en los adolescentes de estas instituciones, a través del trabajo desde diferentes temáticas, incluyendo la ecología y fisiología humana.

Se espera que luego de socializar los resultados se convierta en propuesta que conlleve a la reflexión y motivación, por parte de toda la comunidad educativa, en busca de ver en el fortalecimiento del autocuidado, una importante herramienta para mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje. Las condiciones institucionales están dadas, en primer lugar, porque existe la necesidad de intervenir sobre los temas de autocuidado para mejorar el bienestar físico y mental de los estudiantes; en segundo lugar, porque las Instituciones Educativa El Viajano y Los Galanes, dentro de los procesos formativos, se disponen a dar espacio a esta propuesta; y en tercer lugar, porque los resultados pueden ser verificados a través de procesos de observación y técnicas cualitativas de recolección de información que pueden dar cuenta de la incidencia del proyecto en la comunidad educativa.

El problema en una investigación representa el eje central alrededor del cual gira todo el proyecto, sin embargo, en algunas ocasiones se vuelve complejo plasmar en un documento las ideas que dieron origen y constituyen el sentido de la investigación, es decir, que quizá el investigador concibe el problema de una forma determinada, pero al llevarlo a un documento sufre variaciones que modifican la esencia del mismo. Es por ello que el planteamiento de un problema debe ser minuciosamente construido, ya que constituye el eje central a partir del cual se desprenden las demás partes que integran el cuerpo de la investigación.

En las Instituciones Educativas el Viajano y los Galanes del municipio de Sahagún, se observan situaciones en los estudiantes, tales como: desconcentración durante las clases, descuido con su cuerpo, uñas, pelo, y uniforme desaseado. Algunos se enferman frecuentemente, lo cual afecta la asistencia a clases. Lo anterior, ha llevado a pensar en el cuidado que deben tener los estudiantes, es decir, el autocuidado del cuerpo y de la mente.

Infortunadamente son pocas las orientaciones que los estudiantes reciben por parte de familiares, además algunos en su etapa de adolescentes y en pleno desarrollo de su personalidad, se han apropiado de elementos negativos que les ha ofrecido el contexto, lo cual conlleva al descuido del cuerpo, que posteriormente se ve reflejado en el bienestar físico y mental. Lo expuesto anteriormente, pone de manifiesto, en un primer momento, que la problemática va más allá de las orientaciones que han recibido los estudiantes en sus casas, o las concepciones que han adquiridos con sus amigos; se trata de una problemática que involucra una visión y una actitud que el estudiante ha asumido frente a la vida, que está afectando su salud física y mental.

Según Tobón (s.f.) para que haya autocuidado se requiere un permanente fortalecimiento del autoconcepto, autocontrol, autoestima, y resiliencia. Así mismo, la autora menciona la existencia de factores que determinan el autocuidado como lo son: los factores internos (conocimientos, voluntad, actitudes, hábitos), y los factores externos (cultura, tecnología, economía). Esto permite comprender que detrás de los hábitos negativos de autocuidado de los estudiantes de las Instituciones Educativas el Viajano y los Galanes, existen inconvenientes desde el valor que se dan como personas, lo que creen de sí mismos, el reconocimiento de sus cualidades y el control en la toma de decisiones.

Por otra parte, encontramos que estos adolescentes han creado una relación muy cercana con la tecnología, y a nivel educativo más específicamente con los recursos digitales, demostrado emoción y entusiasmo al momento de trabajar con las aplicaciones y programas proporcionados

por los computadores, celulares u otros dispositivos móviles. Sin embargo, muchos materiales ofrecen una información superficial y efímera, en relación con el cuidado del cuerpo, los cuales quedan en simples campañas para promocionar una alimentación sana, prevenir el consumo de sustancia psicoactivas, o fomentar una higiene adecuada, pero que tienen poca trascendencia en la vida de los estudiantes, sin llegar a generar cambios significativos en sus prácticas de autocuidado.

Según García (2010, como se citó en Zapata, 2012), “los materiales digitales se denominan Recursos Educativos Digitales cuando el diseño tiene una intencionalidad educativa, cuando apuntan al logro de un objetivo de aprendizaje y cuando el diseño responde a unas características didácticas apropiadas para el aprendizaje” (párr. 3). Por lo anterior, en las Instituciones Educativas El Viajano y los Galanes son pocos los esfuerzos que se llevan a cabo para fortalecer las prácticas de autocuidado, desaprovechando herramientas tan valiosas como los recursos educativos digitales, los cuales son utilizados en algunas ocasiones para mostrar o transmitir un contenido, sin tener en cuenta el valor que pueden representar en el desarrollo de procesos reflexivos y críticos de los estudiantes, que promuevan el bienestar físico y mental de forma significativa e influyan positivamente en su comportamiento al momento de abordar los procesos de aprendizaje.

Los recursos educativos digitales son materiales compuestos por medios digitales y producidos con el fin de facilitar el desarrollo de las actividades de aprendizaje. Un material didáctico es adecuado para el aprendizaje si ayuda al aprendizaje de contenidos conceptuales, ayuda a adquirir habilidades procedimentales y ayuda a mejorar la persona en actitudes o valores. (Zapata, 2012).

Infortunadamente en las Instituciones Educativas el Viajano y los Galanes es poco el desarrollo de actitudes o valores que se promueven a través de los recursos educativos digitales, utilizando casi siempre los mismos recursos físicos, como el tablero, las fotocopias y los textos impresos.

CONTEXTO

En América Latina y el Caribe la educación se ha entendido como el proceso por el cual los individuos adquieren conocimientos, habilidades, destrezas y valores, con los cuales interactúan en un contexto que promueve el autocuidado, la valoración del cuerpo y de la mente; es decir, adquieren habilidades de autocuidado para vivir y convivir en sociedad. El autocuidado es importante en la salud mental y física, lo cual repercute en la sana convivencia, atención y rendimiento académico de los estudiantes, asegurando así una vida adulta sana y responsable. La importancia radica en que ellos reflexionen: ¿qué ocurre si no se cuidan? Para tener una vida sin prohibiciones, pero con responsabilidad, para elegir lo que les afecta y lo que les beneficia.

Colombia es un país pluridiverso y étnico, en el cual las regiones en las que se divide presentan diferencias culturales que condicionan el pensamiento y comportamiento de los habitantes. Así mismo, las variadas condiciones geográficas condicionan esta cultura y conllevan a las desigualdades educativas, económicas, sociales y políticas. También existe una notable diferencia entre las zonas urbanas y rurales, de tal forma que cada vez la población se está concentrando en las grandes urbes, y en la actualidad esta emigración es mayor, debido a las barreras que enfrenta el campo, empezando por el conflicto armado, continuando con la deficiente infraestructura y terminado con la falta de empleo y oportunidades.

De igual forma, los departamentos que conforman nuestro país se han dado la tarea de buscar estrategias para mejorar el sistema educativo; el departamento de Córdoba no ha sido ajeno a estas políticas educativas, siempre apuntando al mejoramiento de la calidad de la educación, implementando métodos de enseñanza para generar interés en los educandos, con estrategias y las tecnologías de la información y la comunicación, en el aula de clase, más específicamente con los recursos educativos digitales, los cuales permiten tanto a docente como estudiante trabajar autónoma y participativamente en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Sahagún se encuentra ubicado sobre la margen derecha de la carretera troncal de occidente, vía que comunica a la costa con el interior del país, en un punto intermedio entre Montería y Sincelejo; la mayoría de habitantes del municipio se concentra en el casco urbano, dedicándose a actividades agropecuarias.

Sahagún es el centro de acopio del agro regional; vitrina comercial de la Sabana y el San Jorge y epicentro de los servicios educativos (...), financieros (...) y de

salud, esta población ha ganado el reconocimiento regional y nacional por su indiscutida y cimentada vocación cultural, convirtiéndose, desde la década del setenta, en referente cultural y educativo de Córdoba y Sucre. (Bolaños, 2012).

Por su parte, el corregimiento el Viajano está ubicado en la carretera troncal de occidente del municipio de Sahagún; convergen las vías que provienen de los municipios de Pueblo Nuevo, Planeta Rica y Sahagún-Córdoba, Sincelejo y San Marcos-Sucre, zona que se convierte en paradero de buses y busetas, donde los pasajeros aprovechan para comprar, y los habitantes del Viajano para vender comidas, bebidas y frutas.

A nivel cultural, el corregimiento el Viajano es influenciado por las bandas de música palayera, las cuales interpretan los porros. En el Viajano se celebra año tras año el 11 de noviembre, día de San Martín de Loba, el cual fue nombrado como patrono del pueblo, y en esta fecha se realizan las Primeras Comuniones del colegio, con alboradas, procesiones y dos o tres días de fiestas en honor a este Santo, con carreras a caballo y fandangos.

El corregimiento de los Galanes, por su parte, posee una extensión de 18 Kilómetros de la cabecera municipal; para llegar las personas necesitan atravesar las veredas de la Maná, Nueva Esperanza y el León. Esta vía es considerada carreteable, durante el invierno presentan malas condiciones y el transporte es un poco escaso. La mayoría de los habitantes se dedican a la agricultura y a la ganadería. Algunos por carecer de tierra son simplemente jornaleros que poco alcanzan a satisfacer las necesidades prioritarias viviendo en unas condiciones precarias. La identidad cultural está enmarcada en las manifestaciones de un ambiente campesino, mostrando dentro de las costumbres autóctonas las fiestas patronales en honor a los santos patronos; son amantes de la música vallenata, cantos de vaquería y porros.

En esta región se realizan anualmente campeonatos de fútbol con participación de veredas aledañas; otras formas de divertirse consisten en la participación de juegos de mesa como buchacara, dominó, parqués y arrancón. En la comunidad son escasas las zonas de recreación, permitiendo esto el uso inadecuado del tiempo libre en el que, sobre todo, los jóvenes asumen actitudes como el consumo de alcohol.

Los corregimientos El Viajano y Los Galanes, cuentan con instituciones del sector oficial que ofrecen educación a más de mil estudiantes, provenientes de diferentes veredas aledañas a estos corregimientos, los cuales están influenciados por diferentes factores a nivel cultural, económico, social, político y religioso.

La Institución Educativa el Viajano, es una institución del sector oficial que ofrece los niveles de educación de preescolar, básica y media; la Sede Central está ubicada a orillas de la carretera Troncal de Occidente, en el corregimiento el Viajano del municipio de Sahagún, Córdoba. Cuenta con las sedes Las Colinas, Las Estancias, Las Parcelas, Kilómetro 34, Kilómetro 35, Los Barriles, San Andresito, El Quiqui, San Antonio, y Kilómetro 4. Actualmente esta institución tiene una planta de personal de 57 docentes, y 1186 estudiantes en las jornadas matinal y vespertina.

En relación con las familias, existen familias nucleares, extendidas, y monoparentales. Los padres de familia se dedican a las labores del campo, agricultura; otros se dedican a oficios varios como moto taxis, la venta en el peaje y en la parada de los buses. Los padres con mayores ingresos se dedican a la venta de carne de res y de cerdo, otros tienen pequeños y grandes restaurantes. Las madres son amas de casa, empleadas domésticas, enfermeras auxiliares, madres comunitarias y auxiliares de los CDI.

La Institución Educativa los Galanes, de otro lado, es una institución del sector oficial que ofrece los niveles de educación de preescolar, básica primaria y secundaria; la sede central está ubicada en la parte sur este de la cabecera municipal de Sahagún; los límites son: al norte, con la vereda de San Matías y el León; al sur, con Altamira; al este, con el Congo y pisa flores; y al oeste, con el corozo y la pita. Cuenta con las sedes del león y el corozo.

Actualmente esta institución, cuenta con 370 alumnos, y tiene una planta de personal de 19 docentes. La mayoría de las familias son monoparental o extensas; se evidencian pocas familias de tipo nuclear, pertenecen al estrato uno y dos. La mayoría de los padres solo realizaron estudios de básica primaria, las madres se dedican a labores del hogar, otras trabajan como empleadas del servicio doméstico o en servicio generales de algunas empresas, mientras que los padres se dedican a labores del campo y unos pocos trabajan en construcción.

En las Instituciones Educativas El Viajano y Los Galanes se toma como referencia el comportamiento de los estudiantes con respecto a la inadecuada la presentación personal, el cambio frecuente o repentino de estado de ánimo, la inasistencia a clases, la forma de interactuar con los compañeros y docentes, y el manejo de su salud física y mental; a partir de estas situaciones en esta investigación se llega a la reflexión sobre la necesidad de superarlas mediante el cuidado propio del cuerpo y de la mente, para mejorar la convivencia y el desempeño académico.

De igual forma se observa la predisposición y el gusto de los estudiantes por la clase de informática, dentro de las instituciones educativas de la investigación se evidencia por ejemplo, como los alumnos corren a la sala de informática para escoger el computador porque por lo general les toca en grupo de dos o tres. Por otro lado, en el desarrollo de las clases, cuando el docente presenta videos, imágenes digitales o audios, tienden a ser más participativos. Para terminar se evidencia en los descansos el uso frecuente de celulares y tablets.

4. MARCO REFERENCIAL

4.1 ESTADO DE LA CUESTIÓN O ESTADO DEL ARTE

Para el desarrollo de la investigación se hace una búsqueda de trabajos que tuviesen afinidad en el ámbito de la salud, por el autocuidado, y de las tecnologías de la información y la comunicación, por los recursos educativos digitales. Los antecedentes indagados proporcionan ideas y herramientas que contribuyen con el proyecto en sus diferentes etapas, y permiten aprovechar experiencias pasadas para la construcción de una investigación autentica y significativa.

A continuación, se presentan trabajos de investigación que tienen concordancia, en algunos aspectos, con el proyecto: “Recursos educativos digitales para fortalecer el autocuidado en dos Instituciones Educativas del municipio de Sahagún-Córdoba”.

En el ámbito internacional se resalta la investigación realizada en Chile por Torres (2015), la cual lleva por título: “Lineamientos estratégicos para orientar la construcción de recursos educativos digitales como herramienta de trabajo transversal de las prácticas pedagógicas en el Programa de Formación Complementaria de la Institución Educativa ENSLAP”. La metodología usada en esta investigación fue estudio de casos, bajo el paradigma cualitativo. Los supuestos del estudio indicaron que las estudiantes del Programa de Formación Complementaria, integran, utilizan y producen los Recursos Educativos Digitales, con base en su experiencia y apropiación tecnológica, así como el grado de conocimiento que tengan de las Tecnologías de la Información y de las Comunicaciones.

Los resultados obtenidos indicaron que un aspecto importante, para orientar la implementación y construcción de los Recursos Educativos Digitales en las prácticas pedagógicas, consiste en apegarse a la idea del Movimiento Educativo Abierto. Esto significa, establecer un entorno educativo flexible en el que participen todas las iniciativas y propuestas, tanto de docentes como de los alumnos.

De igual forma, se destaca la investigación realizada en Guatemala por Dardon (2015), en la Universidad Mariano Gálvez, denominada “Factores básicos condicionantes del autocuidado asociados a la capacidad potencial para auto cuidarse y promover la salud en personas de 18 años y más, que viven en situación de enfermedad cardiovascular y asisten a las clínicas de cardiología

de consulta externa, del centro de atención médica integral para pensionados y jubilados del instituto Guatemalteco de seguridad social”. Con un diseño descriptivo, con abordaje cuantitativo, exploratorio de asociación y de corte transversal, el estudio propone la descripción y análisis de una población de adolescentes, asociando diferentes categorías, y luego invita a promover estilos de vida saludables, a partir de esta información. Los resultados estadísticos demuestran que los participantes presentan niveles de autocuidado alto, medio y bajo.

Enriquece la propuesta, en tanto aborda el autocuidado desde el campo de la salud, dando luces para afrontar el tema en este campo, teniendo en cuenta factores de gran importancia, tales como: la capacidad potencial de auto-cuidarse en la salud, la habilidad para satisfacer necesidades de autocuidado, y la prevención de enfermedades como la obesidad y la anorexia. De igual forma, la investigación muestra diferentes factores básicos condicionantes del autocuidado, como lo son: la edad, el sexo, el nivel económico y el nivel educativo, concluyendo que todos estos ameritan ser objeto de estudio para dar integridad a cualquier propuesta que aborde el tema de autocuidado, y tener claridad de las características particulares de los adolescentes involucrados.

En el contexto internacional, también se encuentra la investigación realizada en Costa Rica por Acuña y Cortes (2012), del Instituto Centroamericano de Administración Pública, denominada “Promoción de estilos de vida saludable área de salud de esparza”. Un estudio de investigación de campo, de naturaleza transversal y descriptiva. El proceso se realizó mediante la aplicación de un cuestionario de preguntas abiertas, de selección múltiple, dicotómicas, que ofrecieron información general, para determinar los estilos de vida del usuario del Área de Salud de Esparza, y con ello poder establecer la situación actual de la población, para la elaboración de un programa de estilos de vida saludable. Este programa está dirigido a toda la población de Esparza, y ofrece la oportunidad a la población de informarse sobre aspectos básicos de alimentación saludable, actividad física, manejo de stress, no ingesta de sustancias tóxicas.

La investigación arrojó los siguientes resultados y conclusiones: en cuanto al ejercicio físico, es importante promover el mismo evitando así el sedentarismo que afecta al 46 % de la población estudiada. Según la OMS (como se citó en Acuña y Cortes, 2012): "promover el aumento de la actividad física no es sólo un problema individual, sino que exige, por parte de las instituciones, un acercamiento a toda la población de carácter multisectorial, multidisciplinario y socialmente relevante” (p. 67).

Además, de la población encuestada un 57 % considera que su alimentación es balanceada, percepción que se considera errada y cuya causa probable sea la falta de información; esto se demuestra en los datos obtenidos, evidenciando que la población no consume fibra, frutas y hortalizas, con la frecuencia recomendada; por el contrario, el consumo de gaseosas es alarmante, y el inadecuado hábito de consumir comidas rápidas empieza a desplazar la comida saludable de las mesas costarricenses. Para terminar, el 63% de la población considera tener estrés, y de ellos el 23 % niveles altos que generan sintomatología que afecta el rendimiento y la productividad del individuo.

Por otra parte, se resalta la investigación realizada por Napa (2015), denominada "La sexualidad con responsabilidad y cuidado en la adolescencia en los conocimientos sobre sexualidad en adolescentes en una institución educativa 2014", en Lima-Perú. Su objetivo fue determinar la efectividad de un programa de intervención de enfermería en los conocimientos sobre sexualidad en adolescentes de la I.E.P. "Nazareno" del distrito de Villa María del Triunfo. El material y método fue de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi – experimental, de un solo diseño y de corte transversal. Con esta investigación se concluyó que el programa de intervención de enfermería desarrollado fue efectivo, porque generó incremento significativo en los conocimientos sobre sexualidad en la población adolescente de la I.E.P. "Nazareno".

Dentro de los aportes de esta investigación, se destaca la temática desarrollada en relación con el tema de sexualidad, lo cual permite evidenciar la importancia de trabajarlo en el aula de clases, pues al ser aplicado de forma asertiva podrá generar cambios significativos en los pensamientos y comportamientos de los adolescentes. De esta forma, aborda elementos similares a los que pretende desarrollar esta propuesta, tales como el autoconocimiento y la identidad. Así mismo, se tienen en cuenta los procesos biológicos, psicológicos y sociales que configuran las emociones de los adolescentes, imprimen y definen su personalidad; aspectos que nos invita a tener en cuenta para comprender las concepciones y acciones de los adolescentes.

Así mismo se destaca la investigación realizada en Chile por Cabrera, Carvajal, Pineda y Ramírez (2005), de la universidad de Magallanes denominada "Medidas de Autocuidado en Fotoprotección adoptadas por estudiantes que cursan octavo año básico en el año 2005 de Escuelas Municipalizadas de la ciudad de Punta Arenas". Investigación de tipo descriptivo, retrospectivo y de corte transversal, realizada para conocer las medidas de autocuidado en fotoprotección.

Para obtener la información según las variables establecidas, se realizó a cada estudiante un cuestionario autoaplicable. De acuerdo a los resultados obtenidos en el estudio, se demostró que los estudiantes adoptan en promedio 3-4 medidas de autocuidado en fotoprotección, siendo las más aplicadas el uso del bloqueador solar factor 15 o más, el uso de jockey y el uso de gafas protectoras. La cantidad de estudiantes que adoptan cada medida de fotoprotección es baja. Se concluyó que entre todas las fuentes de información en donde los estudiantes obtuvieron conocimientos sobre éstas medidas, la más frecuente es la familia, seguida por la televisión regional, y en tercer lugar el recinto educacional.

Por los resultados las sugerencias que refiere el grupo investigador, están basadas en la difusión y educación sobre Medidas de Autocuidado en fotoprotección a estudiantes de todas las edades abarcando todos los establecimientos educacionales de la ciudad de Punta Arenas. Se sugiere que éstas se realicen con un enfoque familiar, dirigidas a todos los grupos de riesgo.

Finalmente, desde lo internacional, se tiene en cuenta la investigación realizada por Yesica Carmen Salinas en su trabajo de tesis de la Universidad Nacional de Loja (Ecuador), titulada “Sexualidad en los /las adolescentes que Contribuye a su desarrollo integral”, efectuada durante el año 2013. Estudio desarrollado en el colegio nacional “San Pedro de Vilcabamba”, de la parroquia rural del mismo nombre, perteneciente a la provincia de Loja; con la finalidad de promover la participación de los adolescentes en acciones de prevención y autocuidado, para favorecer el desarrollo de actitudes positivas hacia la sexualidad, además establecer los riesgos y conocimientos sobre salud sexual y reproductiva.

La investigación anterior, se considera enriquecedora porque permite identificar los principales riesgos a los cuales están expuestos los jóvenes, en relación con el autocuidado y la sexualidad, que muchas veces terminan obstaculizando su desarrollo integral. Del mismo modo, realiza importantes aportes, tales como: la invitación a trabajar en conjunto con la familia, el estudio de la influencia de los actuales códigos morales y sociales, el manejo del consumo de sustancias psicoactivas por los adolescentes, y el direccionamiento de la información suministrada por los medios de comunicación, todo lo anterior con la finalidad de generar actitudes positivas hacia la sexualidad.

Por otro lado, también se realizó un rastreo bibliográfico en el contexto nacional, encontrando, en primer lugar, la investigación realizada en Bogotá por González (2015), en la Universidad Nacional de Colombia, denominada “Homeostasis y enfermedad, una estrategia de

aula para promover el autocuidado”. Investigación dirigida a estudiantes de grado séptimo de la Institución Educativa Distrital El Porvenir, de Bosa; dicho estudio, tenía como objetivos fortalecer las habilidades de aprendizaje de la ciencia escolar, y desarrollar el pensamiento sistémico y la comprensión del homeostasis como concepto estructurante, que se relaciona con el estado de enfermedad y con el autocuidado, como un medio para mantener la salud.

Así las cosas, se encuentra que los conceptos previos son ideas restrictivas y fraccionadas, en relación con los diferentes niveles de organización de los seres vivos. No hay una auto organización del saber, y aunque las ideas no están vinculadas al pensamiento sistémico, no se pueden descartar ni considerar erróneas, hay que aceptarlos como explicaciones alternativas que son configuradas en la cotidianidad de los diferentes contextos, en donde los estudiantes interactúan, tales como: la calle, los grupos sociales, el entorno familiar, la escuela. Pero, también, dichos contextos están mediados por las prácticas culturales, los medios de comunicación, las redes sociales y la tecnología. Estas mediaciones tienen mayor nivel de influencia, con respecto a los efectos que se producen en el contexto académico de la escuela.

En segundo lugar, se destaca la investigación efectuada en Bogotá por Arcos, Flórez, Montoya y Palacios (2015), en la Universidad Pedagógica Nacional, llamada “Los imaginarios de género configurados en la cultura escolar del colegio OEA: una mirada desde el cuerpo, la subjetividad y el poder”. El enfoque que guio este estudio fue el histórico-hermenéutico, bajo un diseño cualitativo con elementos fenomenológicos. El estudio permitió la aplicación de una serie de instrumentos y técnicas, empleados bajo el propósito de dilucidar los imaginarios sociales de la cultura escolar de este colegio, de allí que se utilizaron laboratorios de cuerpo, líneas y relatos de vida, encuestas virtuales, mapas del cuerpo, grupos focales y entrevistas semi estructuradas.

Los resultados expuestos en la investigación, en relación con los imaginarios, obligan a considerar la necesidad de que la escuela, en la labor con las familias, empiece a desarrollar estrategias que busquen en el plano subjetivo, trabajar alrededor de los patrones de la crianza, el autocuidado, el respeto por el sujeto, la igualdad, la prevención de la violencia de género, y la constitución de nuevas masculinidades y feminidades; y en relación con el poder, el desarrollo de nuevas prácticas que modifiquen los modos de control del sujeto, la regulación de la sexualidad y los ejercicios de dominación. En el colegio se han de promover, desde el aula, propuestas que giren alrededor del manejo de las emociones, el dolor, la exteriorización y la autoconciencia del contenido corpóreo en los estudiantes e incluso en los docentes mismos.

Otra investigación a resaltar es la realizada en Cali por Hurtado (2013), en la universidad de San Buenaventura, llamada “Acceso y uso de las tic en el proceso de comunicación de los estudiantes de básica secundaria y media, en la Institución Educativa “Rufino José cuervo centro” de Armenia Quindío”. Con esta investigación se pretendió conocer las impresiones en la voz de los actores elegidos, para hacerlas visibles, mas no para hacer generalizaciones, juicios, caracterizaciones, o formular ninguna teoría o solución alguna, sino para mostrar cómo las TIC afectan a una pequeña comunidad educativa ubicada en la ciudad de Armenia Quindío.

Como resultado se ha establecido que los niños están cambiando la manera de aprender, incorporando la red y las prácticas digitales a la vida cotidiana, pues ya son y seguirán siendo: residentes digitales; por tanto, la escuela debe tener hoy, varios aliados digitales que complementen las actividades académicas, es decir, los maestros. En consecuencia, es necesario que la escuela siga cumpliendo la función, pero desde los contextos más actuales para los niños y jóvenes, es decir, desde las TIC, que generen la implementación de aulas digitales con: libros físicos, video beam, computadores portátiles, impresora, cámaras digitales, entre muchos otros, para favorecer la interactividad en la construcción de conocimientos guiados por los maestros, pero con la masiva participación de los estudiantes.

Así mismo se destaca la investigación llevada a cabo en Bogotá por Moncada y Neira (2013), en la Universidad Pedagógica Nacional denominada “El autocuidado inmerso en la educación física: Una perspectiva para el Mejoramiento de la calidad de vida”. El objetivo de esta investigación fue resalta la formación del valor del autocuidado como aspecto fundamental de la calidad de vida de las personas, basándose en el desarrollo de hábitos saludables y el conocimiento de sí. Para alcanzar lo propuesto, se realiza un análisis de la realidad de la población participante identificando problemas de sedentarismo, obesidad y enfermedades cardiovasculares, de esta forma surge la necesidad de educar y promover el valor del autocuidado, para prevenir estas enfermedades y realizar una autocuidado consciente.

Posteriormente se estructura y diseña un concepto de autocuidado, teniendo en cuenta factores que lo determinan y teorías de desarrollo humano que darán coherencia al tipo de hombre que se desea formar. Desde la perspectiva educativa se da inicio a la ejecución que tiene como ejes fundamentales un macro contexto, micro contexto y micro diseño encaminados a poner en práctica el proyecto de autocuidado. Para finalizar se realiza un análisis de los

aprendizajes y experiencias conseguidas en este proceso de formación e implementación del proyecto.

Esta investigación permite concluir que educar en el valor del autocuidado fomenta prácticas saludables y conscientes, logrando así un conocimiento del tema del autocuidado, practicas conscientes del por qué y para qué del mismo, igualmente, se generan cambios sociales encaminados al desarrollo humano, potenciando el mejoramiento de la calidad de vida de las personas. Como educadores se evidencia la necesidad de trabajar el autocuidado desde todos los ciclos de formación educativa, consiguiendo un autocuidado consciente y reflexivo aplicable a la cotidianidad.

Finalmente, se destaca la investigación realizada en Bucaramanga por Gutiérrez (2010), en la Universidad Industrial de Santander, denominada “Concepciones sobre el autocuidado de la sexualidad: aproximación a un grupo de jóvenes”. El objetivo de esta investigación fue caracterizar las prácticas y concepciones sobre el autocuidado de la sexualidad en un grupo de jóvenes de un Colegio oficial del Municipio de Floridablanca. Este estudio se realizó desde el enfoque cualitativo, utilizando la estrategia de grupos de discusión, que se nutrió con cuestionarios y grupos focales. Los resultados muestran en los participantes poca apropiación de conceptos alusivos a la sexualidad, en lo que tiene que ver con derechos sexuales y reproductivos, autocuidado y responsabilidad sexual. En cuanto a las expectativas, expresan la necesidad de apoyo para adquirir herramientas que les empoderen más, con respecto a temores e inseguridades que rodean su vida sexual. Desde el enfoque cualitativo y los grupos de discusión, invita a captar las representaciones, valores, emociones y afectos de un grupo social y no solo realizar un esfuerzo por comprender la realidad social.

Los anteriores trabajos investigativos aportan ideas claras para el autocuidado de los estudiantes, en relación con su salud física y mental; también, ofrecen pautas y estrategias para realizar trabajos autónomos y colaborativos, utilizando las tecnologías de la información y la comunicación, para hacer dinámico y participativo el proceso de enseñanza aprendizaje. De esta forma, se logran recopilar aportes y contribuciones para asociar y trabajar con los recursos educativos digitales en el autocuidado del cuerpo, en los estudiantes del grado séptimo de las Instituciones Educativas El Viajano y Los Galanes, de la zona rural del municipio de Sahagún, Córdoba.

4.2 MARCO CONCEPTUAL

La fundamentación y argumentación que estructuran el proyecto de investigación, parten de la indagación y apropiación de conceptos de autores, que sustentan el autocuidado, los recursos educativos digitales, y la relación entre ellos.

En relación con el autocuidado, y para entender la evolución de las prácticas, se requiere revisar algunos ejemplos de cómo se han presentado, a través del tiempo, y cómo se han acumulado en la sociedad, desde la conformación de un patrimonio de ritos, creencias, actitudes, representaciones y conocimientos, hasta llegar a nuestros días; algunas de ellas intactas y otras modificadas.

Análisis cultural histórico del autocuidado

En la antigua cultura griega, desarrollaron prácticas de autocuidado, a las cuales llamaron ‘cultivo del sí’, valorando las relaciones del hombre consigo mismo, al cuidar el cuerpo y también el alma a través de ejercicios físicos, lecturas y hábitos adecuados de salud. “El cuidado de uno mismo ha sido, en el mundo greco-romano, el modo mediante el cual la libertad individual – o la libertad cívica hasta un cierto punto – ha sido pensada como ética” (Foucault, como se citó en Fonet, Becker y Gómez (1984). Con lo anterior, el ser humano aprende a cuidarse, conocerse y controlarse, para luego cuidar a los demás. Parece ilógico, pero autocuidarse es una labor difícil, se requiere de empeño y dedicación.

De otro lado, para la década del setenta, con la labor de la mujer en la sociedad, se inició un análisis crítico de las formas de cuidado y autocuidado, por medio del cual; “grupos de mujeres en todo el mundo lucharon por una autonomía, autodeterminación e independencia de la autoridad médica masculina, predominante en el sistema médico vigente” (Kickbush, 1996, como se citó en Tobón, s.f., p. 6). La mujer ha mantenido la labor de cuidadora y madre, es la que en la mayoría de los casos y en la familia se encarga de acompañar el proceso de cuidado de los hijos. Recientemente se trabaja el autocuidado individual, desde el hogar, la familia, instituciones de educación básica, media y superior. De la misma forma, se está trabajando con buenos resultados el autocuidado grupal, donde personas especializadas en una temática colaboran y fortalecen los

vínculos y problemáticas que se presentan, este es el caso de alcohólicos anónimos, jóvenes con problemas de drogadicción, adolescentes embarazadas o con maltrato físico y psicológico.

Teniendo en cuenta la historia de las prácticas del autocuidado a través del tiempo, este proyecto curricular asume el autocuidado y la construcción de ser. Para tener más claridad en torno a este tema, se realizó una indagación sobre diferentes concepciones que tienen inmerso el tema del autocuidado.

Concepciones desde el autocuidado

Existen diferentes disciplinas desde las cuales se han abordado el tema del autocuidado, tales como la Medicina, la Psicología, la Filosofía y la Sociología.

Desde el enfoque de la salud (Medicina), el autocuidado es concebido como:

Las prácticas cotidianas y las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son ‘destrezas’ aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece. (Tobón, s.f., p. 3).

Como lo ilustra Tobón (s.f.), el autocuidado es un conjunto de destrezas que son aprendidas durante toda la vida, y aunque la primera estructura en donde se enseñan hábitos para tener un autocuidado es la familia, no siempre lo que se enseña es del todo bueno para la formación de sus miembros. Es por esta razón que la educación escolar es un espacio curricular que permite potenciar estas destrezas del autocuidado, para generar transformaciones en las conductas y comportamientos de las personas y en la cultura en la que se está coexistiendo.

Por otro lado, se encuentra la teoría de la enfermera norteamericana Orem (s.f., como se citó en Prado, Gonzales, Paz y Romero (2014), en la cual afirma que el autocuidado:

(...) es una función reguladora del hombre que las personas deben, deliberadamente llevar a cabo, por sí solas, una actividad del individuo, aprendida por este y orientada hacia un objetivo, una conducta que aparece en situaciones concretas de la vida, y que el individuo dirige hacia sí mismo o hacia el entorno

para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y actividad en beneficio de la vida, salud y bienestar. (p. 839).

Esta teoría aporta un elemento esencial a la presente investigación, pues permite constatar que el autocuidado requiere de una intervención educativa, de un proceso sistematizado que conlleve a incrementar en el aprendiz su capacidad de autocuidarse, he aquí el papel de las instituciones educativas, de los maestros, de los padres de familia y de la sociedad en general: fomentar diferentes espacios para lograr desarrollar esta habilidad de gran importancia en la vida de todo individuo.

Así mismo, se rescata de esta teoría un importante elemento como lo es, la regulación que desarrolla un individuo de todo aquello que afecta su salud y bienestar, lo cual en algunas ocasiones termina en consecuencias negativas al contar con pocas herramientas para llevar a cabo esta regulación de forma adecuada, y por el contrario se involucra en vicios y hábitos negativos que terminan perjudicando su bienestar.

Por otra parte, Desde el enfoque psicológico, el autoconocimiento para Maslow (1998, como se citó en Moncada y Neira, 2013) “implica el conocimiento de las propias emociones, impulsos, recuerdos, capacidades, potencialidades y del propio destino” (p. 21). Así mismo, Roger (s.f., como se citó en Moncada y Neira (2013) lo denomina “el proceso de convertirse en persona, y parte de cuestionamientos humanísticos existencialistas como ¿quién soy yo realmente?, ¿cómo puede llegar a ser yo mismo?” (p. 21).

De esta forma, el autocuidado se convierte en proceso de conocimiento como seres sociales, al estar en constante relación con otros individuos, el cual es vital comprender desde diferentes dimensiones para lograr el máximo desarrollo personal, social, familiar y profesional.

En las instituciones educativas desde el área de ciencias naturales, el autocuidado recobra gran importancia a partir de distintas temáticas tales como la fisiología y ecología humana, dos campos tratados ampliamente en las aulas de clases. Desde la fisiología humana es posible establecer un vínculo entre las prácticas de autocuidado y el funcionamiento de los organismos; por otro lado desde la ecología humana se logra establecer una conexión entre las relaciones de los seres humanos con su medio ambiente y las diferentes formas de cuidarse y protegerse entre ellos.

Lo anterior, aporta al alcance de los estándares básicos de competencias en ciencias naturales del grado sexto a séptimo, en donde se plantea la identificación de condiciones de

cambio y de equilibrio en los seres vivos y en los ecosistemas. Así mismo, es posible vincular el autocuidado al competente químico de las ciencias naturales, por ejemplo con el desarrollo de las propiedades químicas de algunas sustancias y sus consecuencias en el cuerpo humano.

Recursos Educativos Digitales

Los materiales digitales se denominan Recursos Educativos Digitales cuando el diseño tiene una intencionalidad educativa, cuando apuntan al logro de un objetivo de aprendizaje y cuando el diseño responde a unas características didácticas apropiadas para el aprendizaje. Están hechos para: informar sobre un tema, ayudar en la adquisición de un conocimiento, reforzar un aprendizaje, remediar una situación desfavorable, favorecer el desarrollo de una determinada competencia y evaluar conocimientos. (García, como se citó en Zapata, 2012).

En este caso, se utilizan para afianzar conocimientos y habilidades desde el autocuidado en los adolescentes de las Instituciones Educativas El Viajano y los Galanes.

Los recursos educativos digitales son materiales compuestos por medios digitales y producidos con el fin de facilitar el desarrollo de las actividades de aprendizaje. Un material didáctico es adecuado para el aprendizaje si ayuda al aprendizaje de contenidos conceptuales, ayuda a adquirir habilidades procedimentales y ayuda a mejorar la persona en actitudes o valores. (Zapata, 2012).

Continuando con Zapata (2012), y contrario a los medios tangibles como,

(...) los libros, los documentos impresos, el cine y la televisión, los medios digitales constituyen nuevas formas de representación multimedia (enriquecida con imagen, sonido y video digital), para cuya lectura se requiere de un computador, un dispositivo móvil y conexión a Internet.

En la actualidad la mayoría de los jóvenes se sienten atraídos por la tecnología y los recursos digitales; además, estos ofrecen a los estudiantes nuevas formas de presentación multimedia, animados y tutoriales.

Su capacidad para acercar al estudiante a la comprensión de procesos, mediante las simulaciones y laboratorios virtuales que representan situaciones reales o ficticias a las que no es posible tener acceso en el mundo real cercano. Las simulaciones

son recursos digitales interactivos; son sistemas en los que el sujeto puede modificar con las acciones la respuesta del emisor de información. (Zapata, 2012).

5. OBJETIVOS

5.1 OBJETIVO GENERAL

Contribuir con el fortalecimiento del autocuidado físico y mental de los estudiantes del grado séptimo, desde las Ciencias Naturales, a través de la utilización de los recursos educativos digitales en las Instituciones Educativas el Viajano y los Galanes del municipio de Sahagún-Córdoba.

5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Reconocer las concepciones que sobre el autocuidado, en relación con las Ciencias Naturales, tienen los estudiantes del grado séptimo de las Institución Educativa El Viajano y Los Galanes, del municipio de Sahagún-Córdoba, que contribuyan con su bienestar físico y mental.

Identificar los recursos educativos digitales desde las Ciencias Naturales que favorezcan el autocuidado en los estudiantes de grado séptimo de las Institución Educativa El Viajano y Los Galanes del municipio de Sahagún-Córdoba.

Elaborar una propuesta de intervención desde las Ciencia Naturales que favorezca el autocuidado en los estudiantes de grado séptimo de las Institución Educativa El Viajano y Los Galanes del municipio de Sahagún-Córdoba.

6. DISEÑO METODOLÓGICO

6.1 ENFOQUE

Toda investigación requiere visionar los límites y alcances de los objetivos dentro de un contexto determinado, es por ello que se recurre a establecer lo que se conoce como enfoque metodológico, con la finalidad de orientar y proyectar la investigación hacia un determinado rumbo, en aras de alcanzar los objetivos. Se procede entonces a definir el enfoque metodológico.

Para esta investigación se define un enfoque de corte cualitativo; desde esta modalidad investigativa, se evidencia el siguiente aporte:

Asumir una óptica de tipo cualitativo comporta, en definitiva, no solo un esfuerzo de comprensión, entendido como la captación, del sentido de lo que el otro o los otros quieren decir a través de sus palabras, sus silencios, sus acciones y sus inmovilidades a través de la interpretación y el diálogo, si no también, la posibilidad de construir generalizaciones, que permitan entender los aspectos comunes a muchas personas y grupos humanos en el proceso de producción y apropiación de la realidad social y cultural en la que desarrollan su existencia. (Sandoval, 2002, p. 32).

Teniendo en cuenta lo anterior, la presente investigación busca ir más allá de reconocer los conocimientos que tiene un grupo de estudiantes sobre el autocuidado, o establecer las relaciones entre el autocuidado y los recursos educativos digitales en una institución educativa; se trata, más bien, de llegar a explorar y apropiarse de una realidad presente en los pensamientos y las acciones de un grupo de jóvenes, realidad integrada por factores internos como la actitud, y externos como la cultura, los cuales condicionan el desarrollo de su personalidad y su relación con los recursos educativos digitales, e influyen en el bienestar físico y mental.

A través de este enfoque se examinan y exploran en profundidad los significados que los estudiantes de grado séptimo de las Instituciones Educativas El Viajano y Los Galanes han construido sobre autocuidado, recursos educativos digitales, y bienestar físico y mental, a partir de las orientaciones e información recibida por parte de la familia, la institución educativa, los medios de comunicación y la sociedad en general. De igual forma, se aprovecha esta información para realizar un análisis múltiple de las realidades subjetivas de los estudiantes, de sus opiniones,

de sus inquietudes, de sus dudas, de todo aquello que permite tener una visión general de las concepciones y orientaciones que reciben sobre el autocuidado.

Por otro lado, se hace uso del enfoque cualitativo para identificar los recursos educativos digitales más adecuados, que permitan fortalecer el autocuidado, y establecer la forma de asociar estos recursos con dicho fortalecimiento. Todo esto requiere la interpretación de las opiniones de estudiantes, investigadores y las que se producen mediante la interacción de todos los actores involucrados; con esta riqueza interpretativa se encuentra el punto donde convergen las distintas realidades, contextualizando y explorando en profundidad los recursos digitales y su relación con el autocuidado; lo anterior, con la finalidad de establecer el vínculo que permita contribuir con el bienestar físico y mental de los estudiantes.

De igual forma, esta investigación se ha abierto a diferentes posibilidades y líneas de acción; en busca de alcanzar, de forma significativa, los objetivos, se procura que la investigación no quede en un documento con una línea de acción cerrada y con limitaciones, se pretende que pueda salir más allá de un aula de clases, llegando realmente a la vida diaria de cada estudiante; se trata de ir más allá de una búsqueda de estrategias para profundizar el conocimiento sobre autocuidado. Desde esta óptica se cita un importante aporte:

La investigación cualitativa se adapta al contexto y a los participantes, no tiene una única forma de acción como la cuantitativa. Mientras esta última sigue un proceso lineal y el rigor que se basa en cumplir el proceso, la investigación cualitativa es como un partido de ajedrez, hay que estudiar la situación, valorar posibles movimientos y realizar el que parece más adecuado. (Baptista, Fernández y Hernández, 1997, como se citó en Barrios, Rodríguez y Silva, 2017, p. 44).

Según lo antes mencionado, a través de la presente investigación se podrá explorar lo que existe detrás de descuido de la presentación personal de los estudiantes, las prácticas de higiene inadecuadas, la indiferencia ante la adquisición de enfermedades, el consumo de sustancias psicoactivas, los inapropiados hábitos alimenticios, y todos aquellos fenómenos observados desde la institución educativa; el enfoque cualitativo permite desde esta óptica dimensionar el problema que se está presentando de forma integral, permitiendo dar una estructura completa de la realidad y comprender la esencia de la problemática, llegando así al punto clave que posibilite el diseño de una propuesta con transcendencia en la vida de cada adolescente.

El enfoque cualitativo, además, permite profundizar en el tema del bienestar físico y mental, dejando a un lado las ideas superficiales sobre autocuidado, y descubriendo elementos que fundamentan ciertos hábitos y comportamientos de los estudiantes, llegando entonces a reconocer el valor que se dan como personas, lo que creen de sí mismos, el reconocimiento de sus cualidades, el control en la toma de sus decisiones, la actitud frente al cuidado del cuerpo, la forma de adoptar nuevas prácticas y las limitantes económicas que en algunas ocasiones impiden desarrollar un adecuado bienestar físico y mental.

6.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

En una investigación es necesario tener claridad sobre los individuos involucrados, tanto directa como indirectamente; es por ello, que se recurre a definir una población objeto de estudio para facilitar los procesos investigativos, como la elaboración y aplicación de las técnicas de recolección de información, la formulación de los objetivos, la delimitación del título, y todos aquellos procesos que requieren tener claro el grupo de individuos a los cuales va a estar orientada la investigación.

Algunos autores han manifestado diversas definiciones referidas a la población; dentro de estas, se destaca la que define la población de la siguiente manera: “Es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Esta queda delimitada por problema y por los objetivos del estudio” (Arias, 2006, como se citó en González y Salazar, 2008, p 12)

Para esta investigación, se rescata la característica que indica el carácter extensivo de las conclusiones desarrolladas con el proyecto, es decir, que los resultados de la investigación se extienden a la población objeto de estudio que son 1536 estudiantes matriculados en las Instituciones Educativa El Viajano y Los Galanes, en segundo semestre del año 2017, de los cuales, 1186 estudiantes pertenecen a la Institución Educativa Viajano, y 350 estudiantes pertenecen a la Institución Educativa los Galanes, además de un docente del área de Ciencias Naturales de cada institución, los cuales hacen parte del grupo investigador.

En la Institución Educativa el Viajano 340 estudiantes utilizan el transporte escolar gratuito, ofrecido por la alcaldía municipal; aproximadamente 200 estudiantes de los caseríos más cercanos llegan a pie; y 272 llegan en moto taxis. En relación con las familias, 40% son familias

completas, 30% son madres solteras, y el otro porcentaje son padres solteros y estudiantes criados por abuelos. Los estudiantes de la Institución educativa el Viajano tiene poco espacio para el esparcimiento y la recreación dentro de la institución; el patio de descanso es un lugar pequeño, sólo se cuenta con una cancha de microfútbol y una zona verde, lo demás son los andenes de los salones. La institución cuenta con un laboratorio bien dotado, con materiales y reactivos, con buen mobiliario e instalaciones de gas, energía eléctrica y agua.

En la Institución Educativa los Galanes, por su parte, el 53% de los estudiantes se trasportan a pie, el 30% en una camioneta suministrada por la alcaldía municipal, un 10% se trasporta en motos familiares, y un 7% en caballo. Asimismo, y en relación con las casas, el 65% poseen una infraestructura básica que incluye: sala, cocina, baño y dos habitaciones, elaboradas con palma, zinc, piso rustico de cemento y concreto; un 10% son viviendas más amplias y con mejores condiciones; y un 25% viven en condiciones de pobreza más precarias.

En relación con los espacios de esparcimiento, la institución posee pasillos alrededor de las aulas de clase y el kiosco, y una cancha de futbol; la institución también cuenta con un restaurante, espacio reducido a dos mesones (de 3 metros cada uno aproximadamente) y las respectivas bancas, el cual cuenta con unas normas básicas de sanidad alimenticia.

La situación planteada anteriormente, representa el contexto en el cual están inmersos los estudiantes de las Instituciones Educativas El Viajano y Los Galanes del municipio de Sahagún; dentro de estas condiciones de vida estos adolescentes han mostrado un comportamiento negativo, respecto al cuidado de su cuerpo, siendo indiferentes a la adquisición de enfermedades, los perjuicios del consumo de sustancias psicoactivas, los inadecuados hábitos alimenticios, el descuido de su higiene y presentación personal, entre otra serie de elementos que actualmente están perjudicando su bienestar físico y mental, e interfiriendo en sus procesos de aprendizaje.

Para el análisis de datos de proyectos de investigación, deben sintetizarse en muchos casos, el conjunto de sujetos con características semejantes, sometidos al estudio y agrupados con la denominación de la muestra. Por tanto, la muestra juega un papel muy importante en la investigación, puesto que representa la conducta del universo y de ella se obtiene la información para el desarrollo del estudio y sobre la cual se efectuarán la medición y la observación de las variables que serán estudiadas por el investigador.

Entre las definiciones de muestras se encuentran:

“Se refiere al grupo de unidades extraídas de una población, definida previamente, de acuerdo con un plan de sondeo dado y sobre las cuales se realizarán las observaciones previstas en la encuesta” (Morice, 1994, como se citó en González y Salazar, 2008, p. 16). Una muestra es una parte o una porción de un producto que permite conocer la calidad del mismo.

La muestra final de estudiantes para este trabajo de investigación cumple con los siguientes criterios:

- Viven en la zona rural del municipio de Sahagún-Córdoba.
- Cursan séptimo grado de educación básica secundaria.
- Oscilan entre 12 y 15 años de edad, y de ambos sexos.
- Pertenecen a los estratos 1 y 2.

Dadas las características del diseño de la investigación, la técnica utilizada es un muestreo no probabilístico por conveniencia. Según Hernández, Fernández y Baptista (2010):

En las muestras no probabilísticas, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico ni con base en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de un investigador o de un grupo de investigadores y, desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación.

Teniendo en cuenta lo anterior, se seleccionaron un total de 24 participantes, 12 estudiantes de grado séptimo de la Institución Educativa El Viajano y 12 estudiantes de grado séptimo de la Institución Educativa Los Galanes. Estos estudiantes se caracterizan por estar en una etapa de transición de niños a jóvenes, es decir, se trabaja con adolescentes, los cuales se encuentran definiendo su personalidad, dejando a un lado la protección y dependencia por parte de los padres, para convertirse en jóvenes autónomos capaces de tomar sus propias decisiones en pro de su bienestar físico y mental. De igual forma, se encuentran expuestos a nuevos mundos, a los que, en ocasiones, ingresan de forma inadecuada y terminan siendo adsorbidos al tener poco conocimiento sobre ellos, se habla de las drogas, el alcohol, el sexo, las redes sociales, el internet, entre otra serie de elementos a los cuales empiezan a acceder libremente, sin medir las consecuencias para su vida y el de las personas de lo rodean.

También, se resalta que es una etapa en la cual se despierta con mayor auge la atracción por los recursos tecnológicos, tales como computadores, celulares, tablets, entre otros dispositivos

móviles que se ganan la atención de los adolescentes, en ocasiones de forma excesiva, abandonando las actividades de su vida diaria.

Así mismo, los dos docentes de Ciencias Naturales que conforman el grupo investigador, participaron evaluando diferentes recursos educativos digitales para relacionarlos con el fortalecimiento del autocuidado, y de esta forma lograr construir una concepción de estos recursos que le permitieran enriquecer su labor en el aula.

6.3 MÉTODO

Los métodos que corresponden al diseño cualitativo de la investigación son diversos. Rodríguez, Gil y García (1996) señalan la fenomenología, la etnografía, la teoría fundamentada, la etnometodología, la investigación-acción y la biografía, como los principales. No obstante, la presente investigación se aborda desde el método investigación – acción, entendida como:

Un estudio de una situación social con el fin de mejorar la calidad de la acción dentro de la misma». La entiende como una reflexión sobre las acciones humanas y las situaciones sociales vividas por el profesorado que tiene como objetivo ampliar la comprensión (diagnóstico) de los docentes de sus problemas prácticos. Las acciones van encaminadas a modificar la situación una vez que se logre una comprensión más profunda de los problemas. (Elliott, 1993, como se citó en Latorre, 2005, p. 24)

En el caso de la investigación, la situación social que se estudia es la referente a las prácticas de autocuidado de los estudiantes de grado 7 de las Instituciones Educativas El Viajano y Los Galanes, la forma como influyen en el bienestar físico y mental de los mismos, y la intervención de los recursos educativos digitales en esta situación; para ello, se realiza entonces un proceso reflexivo, a partir de la comprensión profunda de las concepciones, las orientaciones y las prácticas de autocuidado que tienen los estudiantes, además del papel que pueden llegar a desempeñar los recursos educativos digitales en su fortalecimiento. Todo lo anterior, encaminado a generar cambios en los hábitos de autocuidado de los estudiantes, y de esta forma mejorar su bienestar físico y mental, e influir de forma positiva en su proceso de aprendizaje.

Kemmis y McTaggart (1988, como se citó en Latorre, 2005), han descrito dentro de las características de la investigación-acción, un carácter participativo y colaborativo que permite la

creación de comunidades autocríticas, así mismo, resaltan que es un proceso sistemático de aprendizaje que induce a teorizar sobre la práctica, e implica registrar, recopilar y analizar juicios, reacciones e impresiones; proceso que realiza análisis críticos de situaciones, y procede progresivamente a cambios más amplios, empezando con pequeños ciclos para luego avanzar hacia problemas de más envergadura.

Teniendo en cuenta las apreciaciones de Kemmis y McTaggart (1988, como se citó en Latorre, 2005), en la presente investigación se establecen diferentes razones por las cuales se lleva a cabo la investigación acción. En primer lugar, porque se registran, recopilan y analizan las concepciones que sobre autocuidado y recursos educativos digitales tienen los participantes; en segundo lugar, porque se realizan análisis críticos de las prácticas de autocuidado y su relación con los recursos educativos digitales, buscando un acercamiento a la realidad; en tercer lugar, por que procede progresivamente a cambios más amplios, desde mejorar la actitud del estudiante, frente a una práctica de higiene, hasta mejoras en los procesos de aprendizaje; en cuarto lugar, por ser un proceso sistemático de aprendizaje orientado a las prácticas de autocuidado de los estudiantes; en quinto lugar, por ser participativa y colaborativa, pues docentes investigadores trabajan en grupo para comprender y mejorar sus prácticas en el aula; y finalmente, porque mientras el docente investiga llevando a cabo diferentes acciones, se forma y encuentra la mejor manera de formar a sus estudiantes.

6.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

La investigación cualitativa ofrece una serie de técnicas para la recolección de información, las cuales deben ser estudiadas con antelación para seleccionar las apropiadas, teniendo en cuenta las características particulares del contexto y los participantes inmersos en la investigación. Para este proyecto se seleccionan tres técnicas, como lo son la entrevista, la revisión bibliográfica y una técnica interactiva llamada silueta. Previo a su selección fueron estudiadas y analizadas por los investigadores, teniendo en cuenta el tipo de información que se quiere recoger con ellas desde el enfoque cualitativo, pues se pretende armar con dicha información una propuesta que permita fortalecer el autocuidado, para contribuir con el bienestar físico y mental de los estudiantes del grado séptimo de las Instituciones Educativas el Viajano y los Galanes.

6.4.1 Entrevista

Esta técnica se selecciona teniendo en cuenta que uno de los objetivos de la investigación es aplicar estrategias didácticas seleccionadas, utilizando recursos educativos digitales que favorezcan el autocuidado de los estudiantes de grado séptimo de las Instituciones Educativas El Viajano y Los Galanes, considerando que permite recolectar la información para la elaboración de estrategias didácticas, utilizando los recursos educativo digitales.

Para comprender la relación de la entrevista con el objetivo planteado, se recurre a la siguiente definición de entrevista:

Las entrevistas y el entrevistar son elementos esenciales en la vida contemporánea, es comunicación primaria que contribuye a la construcción de la realidad, instrumento eficaz de gran precisión en la medida que se fundamenta en la interrelación humana. Proporciona un excelente instrumento heurístico para combinar los enfoques prácticos, analíticos e interpretativos implícitos en todo proceso de comunicar. (Galindo, 1998, como se citó en Ildefonso, 2011, p. 170).

Se convierte entonces en la mejor técnica para obtener información sobre la vida social de un individuo, escuchando los relatos verbales, llegando a interpretar la realidad en la que está inmerso, permitiendo además trascender desde el contenido de los relatos, y obteniendo información desde la gestualidad y la entonación.

Por otro lado, se evidencian diferentes tipos de entrevistas que son seleccionadas de acuerdo con los objetivos que se pretenden alcanzar con la técnica; para esta investigación se opta por la utilización de entrevistas semiestructuradas, cuyo formato permite enfocar la entrevista en una serie de temas específicos, sin limitar la opinión del entrevistado al momento de ser abordado, dando la posibilidad de comprender la interrelación que hace de los temas y, finalmente, comprender la realidad de forma integral.

La entrevista semiestructurada permite diseñar un cuestionario con una serie de preguntas que involucren los temas de autocuidado, recursos educativos digitales, y bienestar físico y mental; estas, al ser de carácter abierto, invitan al entrevistado a expresarse de forma libre sobre estos temas y la relación que consideran existe entre ellos. A continuación, el instrumento utilizado en la técnica de la entrevista:



ENTREVISTA

Nombre del entrevistado: _____ Fecha: _____

Edad: _____ Dirección: _____

Nombre de la Institución Educativa: _____

Grado escolar: _____

Objetivo de la investigación

Asociar los recursos educativos digitales con el fortalecimiento del autocuidado en los estudiantes de grado séptimo de las instituciones educativas.

Objetivo de la entrevista

Conocer las apreciaciones de los estudiantes sobre autocuidado y recursos educativos digitales.

Queridos estudiantes de séptimo grado de las Instituciones Educativas El Viajano y Los Galanes, gracias por participar activamente de esta entrevista, la cual evidenciará sus opiniones sobre el autocuidado del cuerpo y los recursos educativos digitales. Es de gran importancia la valoración de sus comentarios. La resolución de esta técnica no constituye calificación alguna para efectos académicos o disciplinarios, es un instrumento cuya finalidad es recoger información para un proyecto de investigación.

Preguntas:

Al levantarse, todos los días realizan una rutina, las cuales incluyen el cuidado, la limpieza, los estudios, los deportes y la diversión.

- ¿Qué rutinas realizas en el día?

- ¿Qué actividades diarias realizas para el cuidado del cuerpo?

- ¿Qué entiendes por cuidado?

- ¿Qué entiende usted por autocuidado?

- ¿Qué entiende usted por recursos educativos digitales?

Gracias por la colaboración, su apreciación es valiosa.



Figura 1. Instrumento, técnica de entrevista.

6.4.2 Revisión bibliográfica

Esta técnica se selecciona, teniendo en cuenta el objetivo de la investigación que plantea identificar recursos educativos digitales que permitan fortalecer el autocuidado en los estudiantes de grado séptimo de las Instituciones Educativas el Viajano y los Galanes. Para efectuarla se diseña un instrumento de valoración, generado a través de un conjunto de criterios, los cuales permiten valorar diferentes recursos educativos digitales.

Dentro de los criterios se encuentra la ubicación del recurso, para clasificarlo como página web, un blog, u otra aplicación o programa que proporciona información educativa (YouTube, Prezi, Scribd). Así mismo, se pretende analizar el diseño y organización del recurso, explorando imágenes, sonidos, juegos, navegación, interactividad, y toda aquella información que permita establecer qué tan atractivo visualmente es el recurso. Por otro lado, se examina el contenido para evidenciar que la temática apunte a un mismo objetivo, presente coherencia y cohesión en la información.

Por último, se analiza la finalidad y relación con el autocuidado. En este apartado, se busca identificar el objetivo central del recurso y la existencia de elementos propios del autocuidado, tales como los relacionados con la alimentación, la higiene, el consumo de las sustancias psicoactivas, la autoestima, el autocontrol, aspectos que permiten vincular los recursos educativos con el autocuidado.

Todo lo anterior, permite tener una visión más amplia de algunos recursos que están disponibles para el fortalecimiento del autocuidado, y específicamente aquellos que se adaptan a las características particulares del contexto y la población de la institución educativa los Galanes. A continuación, el instrumento utilizado en la técnica de la revisión bibliográfica:

   						
NOMBRE DEL RECURSO	UBICACIÓN	DISEÑO Y ORGANIZACIÓN	CONTENIDO	FINALIDAD	PÚBLICO AL QUE SE DIRIGE	RELACIÓN CON EL AUTOCUIDADO

 RECURSOS EDUCATIVOS DIGITALES PARA FORTALECER EL AUTOCUIDADO EN DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL MUNICIPIO DE SAHAGÚN-CÓRDOBA 	
MATRIZ SOBRE RECURSOS EDUCATIVOS DIGITALES	
Fecha de aplicación : _____ Nombre de Docentes Investigadores: _____ _____	
Objetivo:	Identificar recursos educativos digitales que permitan fortalecer el autocuidado en los estudiantes de grado séptimo de las instituciones educativas el Viajano y los Galanes del municipio de Sahagún-Córdoba.
Procedimiento:	Los investigadores aplican la matriz en los diferentes recursos, para luego realizar un análisis de la información e identificar aquellos que se consideren pertinentes para el fortalecimiento del autocuidado.

Figura 2. Instrumento, técnica Revisión bibliográfica.

6.4.3 La silueta

Se selecciona esta técnica con la finalidad de reconocer las concepciones y orientaciones sobre el autocuidado, por parte de los estudiantes del grado séptimo en las Instituciones Educativas el Viajano y los Galanes.

Esta técnica de tipo interactiva busca, “a partir de lo simbólico y lo imaginario, y permitiendo que se reconozcan las identidades individuales y grupales, determinar cuáles son las estéticas corporales de los sujetos, la manera como se visualizan y se representan ante los otros” (García, González, Quiroz, y Velázquez, 2004, p. 103).

Esta técnica se convierte, entonces, en un espacio gráfico y simbólico que permite a los estudiantes expresar sus concepciones y orientaciones en relación con el autocuidado; aquí se recoge información sobre aquellos conocimientos que poseen estos adolescentes de autocuidado, sus opiniones, aquella visión que han construido a través de los años desde sus hogares, en la relación con sus amigos, lo que han adsorbido de los medio de comunicación, la información suministrada en la institución educativa, y todo aquello que permite a los investigadores analizar, de forma individual y grupal, las diferentes nociones que tienen con respecto al autocuidado y la relación con accionar en su vida diaria. A continuación, el instrumento utilizado en la técnica de la silueta:



RECURSOS EDUCATIVOS DIGITALES PARA FORTALECER EL AUTOCUIDADO EN DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL MUNICIPIO DE SAHAGÚN-CÓRDOBA.



TÉCNICA INTERACTIVA LA SILUETA

INSTRUMENTO: GUÍA DE TRABAJO

SILUETA DEL AUTOCUIDADO

La resolución de esta técnica no constituye calificación alguna para efectos académicos o disciplinarios, es un instrumento cuya finalidad es recoger información para un proyecto de investigación.

Fecha de aplicación : _____

Nombre de Estudiantes : _____

Grado: _____

Objetivo de investigación.

Reconocer las concepciones y orientaciones sobre el autocuidado en los estudiantes de grado séptimo de las instituciones educativas el Viajano y los Galanes del municipio de Sahagún-Córdoba.

Objetivo de la silueta.

Reconocer las concepciones y orientaciones individuales y grupales de los estudiantes sobre el autocuidado en una silueta del cuerpo humano.

1. Se distribuyen los estudiantes en grupos de cuatro.

Procedimiento:	2. Uno de los estudiantes se acuesta sobre un pedazo de papel grande para que su compañero demarque la silueta del cuerpo.  3. Una vez terminada la silueta los integrantes de cada grupo deben plasmar las ideas con relación al autocuidado, utilizando diferentes recursos (revistas, marcadores, colores, pegante, papapeles de colores, entre otros), realizando las siguientes actividades: - Escribir, dibujar o pegar en cada parte del cuerpo aquello que consideren corresponde al autocuidado de dicha zona. - Responder a los siguientes interrogantes utilizando palabras claves: ¿Con que relacionas el término autocuidado? _____ _____ _____ ¿Qué entiendes por autocuidado físico? _____ _____ _____ ¿Qué entiendes por autocuidado mental? _____ _____ _____ ¿Qué sucede si no nos autocuidamos? _____ _____ _____ ¿Qué orientaciones has recibido sobre autocuidado?
------------------------------	--

- _____
- c. Escribir las palabras claves en la silueta ubicándolas en los lugares que consideren más adecuados.
 - d. Cada grupo le da vida a la silueta decorando con la mayor creatividad posible su trabajo.

4. Se ubican todas las siluetas (pared del aula de clases)

5. Cada grupo comparte el significado y sentido de la silueta. Teniendo en cuenta las siguientes preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo cuido mi cuerpo?

- ¿Cómo cuido mi mente?

- ¿Por qué es importante cuidar mi cuerpo?

- ¿Qué consecuencias trae consigo el descuido de mi cuerpo?

	6. Para finalizar rescata las similitudes y las diferencias con relación al tema del autocuidado entre las siluetas observadas.	
	SIMILITUDES Y DIFERENCIAS ENTRE LAS SILUETAS	
	Similitudes	Diferencias
Su opinión es muy valiosa, gracias por la información suministrada en este instrumento de investigación.		

Figura 3. Instrumento, técnica de Silueta.

6.5 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

El cronograma de actividades tiene como finalidad, conseguir los objetivos propuestos, establecer responsables para cumplir con los tiempos, definir los recursos, replantear metas, sugerencias o nuevas propuestas para la investigación.

ACTIVIDADES	I SEMESTRE 2016								II SEMESTRE 2017								III SEMESTRE 2017								IV SEMESTRE 2018														
	Octubre		Noviembre				Dic		Ene		Feb		Mar		May		Jun	Jul	Ago		Sep		Oct		Nov		Dic		Ene	Feb		Mar		Abr			Jun		
	21	28	4	11	18	26	2	10	27	28	10	25	24	31	05	20	2	21	4	18	1	15	13	27	10	25	1	2	19	2	16	2	16	6	13	27	22	23	
Identificación del problema																																							
Planteamiento del problemas																																							
Formulación del Problema																																							
Objetivos																																							
Justificación																																							
Socialización planteamiento del problema, pregunta y objetivos.																																							
contexto																																							
Primera Socialización ante jurados																																							
Antecedentes																																							
Autobalance avance del proyecto																																							
Marco Referencial																																							
Segunda socialización																																							
Marco Legal																																							
Marco Conceptual																																							
Diseño Metodológico																																							
Segunda Socialización avances del proyecto																																							
Diseño de Instrumentos																																							
Revisión Rubrica avance del proyecto																																							
Exposición enfoque, método, población y muestra																																							
Elaboración final de técnicas e instrumentos																																							
Revisión de técnicas e instrumentos																																							
Explicación sobre análisis de información																																							

7 HALLAZGOS

Durante la organización y análisis de la información recolectada, mediante diferentes técnicas e instrumentos aplicados a los estudiantes del grado séptimo de las Instituciones Educativas El Viajano y Los Galanes del municipio de Sahagún-Córdoba, surgen una serie de hallazgos.

El proceso de lectura y relectura permitió la recomposición de la información obtenida. Se selecciona y codifica la información para así empezar a detectar relaciones entre las respuestas, eliminar información saturada y comparar las respuestas dadas por los participantes, de acuerdo al género, con el propósito de tener mayores elementos para profundizar en el análisis de datos y realizar una reflexión más detallada de los hallazgos. Se interpreta, a través de la triangulación teórica, lo cual permite la reconstrucción del sentido y significado de las concepciones que tienen los adolescentes sobre el autocuidado. Lo anterior, permite la construcción de los siguientes capítulos, teniendo en cuenta lo propuesto en los objetivos específicos de la investigación.

El primer acápite denominado “¿Estoy practicando el autocuidado?”, donde los estudiantes plasmaron las ideas y concepciones previas sobre el autocuidado, apreciaciones por las cuales deben cuidarse y autocuidarse, las posibilidades que tienen de mantener la salud y el rendimiento académico, practicando el autocuidado; hablan de la forma de autocuidarse en el hogar, en la familia y en la zona rural del municipio de Sahagún, Córdoba. El segundo capítulo, denominado “Recursos Educativos como instrumentos de reflexión y transformación”, permite identificar, por parte de los docentes investigadores, posibles recursos educativos digitales, desde las Ciencias Naturales, que favorezcan el autocuidado de los estudiantes en las dos Instituciones Educativas.

¿Estoy practicando el autocuidado?

En este acápite se reconocen las concepciones que tienen los estudiantes participantes del proceso investigativo sobre el autocuidado, en la aplicación de las técnicas interactivas la silueta y la entrevista. Con respecto a la silueta, prevalecen los conceptos que tienen los estudiantes sobre las identidades individuales y grupales, a partir de lo simbólico; la manera

cómo se visualiza y se representan ante los demás. A través de la aplicación de esta técnica, se requería identificar los conceptos previos, en relación con el autocuidado, haciendo uso del esquema de la silueta humana; en ella, los estudiantes plasmaron los preconceptos, opiniones y críticas, mediante la utilización de recursos didácticos, el compartir ideas, risas y experiencias de vida en el piso del salón de clases, mientras la elaboraban. Posteriormente, se ubicaron todas las siluetas en lugares visibles para los participantes. Luego, el grupo socializó el significado y sentido de las mismas.

Los jóvenes participantes de la actividad coinciden en que las palabras clave son: salud, higiene y alimentación. Además, que el autocuidado físico es más importante que el autocuidado mental. Esto por la corta experiencia de vida y su contexto rural, donde el ambiente físico es libre de ruido, contaminación visual, auditiva y química, aunque los que viven en el Viajano por estar al lado de la carretera troncal de occidente, tienen algo de contaminación, que puede generarles algún efecto en su salud mental; en realidad, la mayoría de los estudiantes del Viajano vienen de otros caseríos.

Para los estudiantes, el autocuidado físico consiste en tener buen aseo, alimentación adecuada, lavarse el cabello, bañarse adecuadamente, lavar las manos antes y después de las comidas, purgarse, ir al médico ante cualquier enfermedad, eliminar ácaros, usar ropa limpia y hacer ejercicios. Como se evidencia a continuación:

Mi cuerpo lo cuido de manera adecuada, alimentándome bien, aseando mis dientes, y vistiendo con ropa limpia (LMP-M1).¹

El autocuidado mental, es decir, la salud mental, lo relacionan con dormir bien, tener secciones y espacios para divertirse, gozar de buenos pensamientos y sentimientos para consigo mismo y los demás.

Los estudiantes participantes en este proceso investigativo reconocen que si no se autocuidan, tienen consecuencias negativas como: malas condiciones de aseo, desatención en el hogar y en el colegio, inadecuada presentación personal e incluso adquieren enfermedades como dermatitis, onicomycosis, gastritis, desnutrición e incluso la muerte. La

¹ Código del participante en la técnica de recolección de información, compuesto por letra inicial del primer apellido, letra inicial del segundo apellido, letra inicial del primer nombre, letra inicial del género, y número de orden en la tabla de convenciones.

mayoría de las características mencionadas desencadenan un bajo rendimiento en el proceso de aprendizaje. El siguiente testimonio da cuenta de lo anterior:

El descuido del cuerpo puede traer enfermedades mortales, sus órganos se pueden dañar, su piel se puede averiar, le puede dar enfermedades como cáncer. La mala higiene puede causar enfermedades de la piel, de las uñas (JSL- H2).

Hay que mencionar, además, cómo practican el autocuidado físico y mental, a que respondieron: aseando bien el cuerpo, evitando accidentes, alimentándose adecuadamente, manteniéndose en forma a través del ejercicio físico. Para el autocuidado mental, durmiendo las horas adecuadas, descansando al mediodía, manteniendo buenos pensamientos, hablando bien de los demás, evitando el chisme, evitando el estrés y las preocupaciones.

El autocuidado es relacionado con el ejercicio físico, el descanso, la alimentación y la salud, entre otra serie de actividades que llevan a cabo en su vida diaria, como se expresa a continuación:

Hay que hacer ejercicio para mantener nuestro cuerpo físico y cuidar nuestros pies, nuestro cuerpo, lavarnos las manos cada vez que comamos algo. (TTD- M3).

Se evidencia que los estudiantes tienen conocimientos sobre las prácticas de autocuidado, identificando con claridad las ventajas de cuidar el cuerpo en las diferentes actividades que realizan a diario. Las voces anteriores expresan en su conjunto el cuidado físico del cuerpo.

Cabe resaltar que pocos habían escuchado del término autocuidado, los familiares hablan de cuidarse, sin embargo, entienden poco la importancia o las consecuencias del autocuidado. A través de la entrevista, se evidenciaron las actividades o rutinas diarias de autocuidado del cuerpo, las cual los estudiantes plasmaron como rutinas de aseo. Seguido se evidenciaron los conceptos básicos que tienen sobre los recursos educativos digitales; específicamente los relacionan con los computadores, celulares y la red de internet.

En resumidas cuentas, desde la fisiología humana o de la ecología humana, el individuo forma poblaciones y comunidades, es decir, es un ser social y como tal se desarrolla, convive, cuida el cuerpo y la mente desde edad pre escolar; de allí surge la

importancia del autocuidado, pero la aplicabilidad de este en la vida diaria es poca y solo queda en pensamiento.

Por otro lado, los estudiantes argumentan consecuencias negativas que trae la falta de cuidados al cuerpo, específicamente en relación con las prácticas alimenticias, enfatizando en varias enfermedades que agobian actualmente a la sociedad, en sus intervenciones exponen:

Si no nos alimentamos bien podemos engordar demasiado y podemos obtener sobrepeso y enfermedades más adelante (CFL-H4).

De esta forma los estudiantes establecen una relación entre las malas prácticas alimenticias y la adquisición de enfermedades, destacando la obesidad como una de las que observan en la vida diaria. A pesar de establecer esta importante relación, los estudiantes aún muestran algunos vacíos que les impiden establecer un vínculo más estrecho y cercano entre las prácticas de autocuidado y la adquisición de enfermedades.

Los estudiantes también relacionaron el autocuidado con el consumo de sustancias psicoactivas, expresando lo siguiente:

Si fumamos nuestros pulmones se nos pueden dañar y producir un cáncer (SBA-H5).

En los relatos de los estudiantes se evidencia claridad en considerar perjudicial el consumo de algunas sustancias psicoactivas, sin embargo, reconocen de forma superficial las consecuencias que pueden llegar a generar el consumo de estas sustancias en su salud.

Otro de los campos del autocuidado manejado por los estudiantes es el de la autoestima, sin embargo, son pocos los participantes que llegaron a establecer esta importante relación; aquí se evidencia el aporte de uno de ellos:

Si nosotros nos cuidamos y hacemos los requerimientos que nuestro cuerpo necesita, podemos pensar bien... pensar yo estoy limpio, yo me siento bien. Si nosotros nos cuidamos bien, tenemos una apariencia buena, pero si nos cuidamos mal, nuestro cuerpo va a estar expresando como nos miramos, si nosotros cumplimos con los requerimientos debidos nos vamos a sentir bien y vamos a expresar amor, paz y salud. (DMY- M6).

Algunos estudiantes van un poco más allá de los cuidados del cuerpo desde la buena higiene o alimentación, logrando trascender a un campo fundamental del autocuidado

como es la autoestima, la cual es determinante en la forma de pensar de un individuo, que incide en cómo se ve ante la sociedad, cómo se siente en presencia de otras personas y qué está expresando su cuerpo en las diferentes circunstancias de la vida diaria. Al finalizar, los estudiantes mencionan tres elementos como son: amor, paz y salud, los cuales son expresados de forma espontánea y enérgica, demostrando que su cuerpo lo dice, pero también lo vive. Sin embargo, pocos estudiantes lograron establecer esta relación, aun cuando se convierte en base fundamental y centro del cual emanan diferentes manifestaciones del autocuidado físico y mental.

Con todo lo expuesto en este acápite, el grupo investigador concluye que los estudiantes tienen conocimientos básicos sobre el autocuidado, los cuales han sido adquiridos en el trascurso de la vida desde el contexto familiar y social. De igual forma, el contexto escolar da fundamento a sus concepciones sobre autocuidado, en especial por que se evidencian juicios contruidos desde el área de ciencias naturales en especial cuando hacen referencias a apartes de temáticas importantes como el sistema respiratorio, el cuerpo humano y la alimentación. Sin embargo, algunos de estos conocimientos son superficiales y cuentan con pocas bases que les permitan establecer una relación más estrecha en el diario vivir.

Es por ello, que la propuesta de investigación se piensa en una intervención desde las ciencias naturales más allá de lo informativo, es decir, una propuesta encaminada a profundizar y apropiar los temas más importantes del autocuidado, lo cual genere un pensamiento crítico y reflexivo en el estudiante como aprendizaje significativo, el cual permita el surgimiento de hábitos saludables en los mismos, desde la escuela hasta el hogar. Ese hogar, por lo general humilde y de muchos miembros, donde la información y prácticas que empiecen a tener los estudiantes, será visionado por ellos, con la explicación de las consecuencias que esto trae consigo, resultará eficaz y efectivo para los miembros de esa familia.

Por otro lado, a la propuesta se le daría sentido desde el proceso de aprendizaje del estudiante, es decir, lograr que este establezca una relación entre las prácticas de autocuidado y su proceso educativo; que sea consciente de los beneficios que trae el llevar un estilo de vida saludable, reconozca que el cuerpo y la mente están íntimamente conectados, respondiendo a las actividades diarias, y que son ellos los que tienen la última

palabra, los que toman la decisión de cuidarse en pro de su bienestar, de su felicidad o, por el contrario, de llevar a cabo prácticas que los perjudican y les impiden disfrutar de su presente, y por ende alcanzar todas sus metas y objetivos.

Las percepciones de los participantes muestran la poca apropiación conceptual y práctica que se tiene, especialmente en prácticas de autocuidado. Efecto que podría estar ligado a la manera como se viene socializando, tanto en el colegio como en algunas familias, la temática sobre autocuidado; aspectos de gran importancia para tener en cuenta en la orientación que se da al estudiante, puesto que posibilita en él, el desarrollo y apropiación de herramientas conceptuales para el fomento de una vida sana, responsable y sin riesgos. En este estudio se encuentra que, las familias y las instituciones involucradas en la investigación forman de manera limitada al adolescente para iniciar una vida responsable y autónoma. Una formación en autonomía y responsabilidad podría generar la decisión de autocuidarse y cuidar a los demás, pero no por represión, sino por opción.

Recursos Educativos como instrumentos de reflexión y transformación

Se parte de la intención de identificar recursos educativos digitales desde las Ciencias Naturales que favorezcan el autocuidado en los estudiantes de grado séptimo de las Instituciones Educativa El Viajano y Los Galanes, del municipio de Sahagún-Córdoba; para ello se aplica la técnica de revisión bibliográfica con el objetivo de buscar información en diferentes recursos digitales, sobre los cuales se reúnen y organizan todos los datos necesarios que permiten determinar su relación con el fortalecimiento del autocuidado.

El instrumento utilizado fue una matriz de valoración generada a través de un conjunto de criterios específicos y fundamentales, los cuales permiten establecer la relación entre algunos recursos educativos digitales y el autocuidado. Con este instrumento se pretendió obtener información sobre la capacidad que puede llegar a tener un recurso educativo digital para lograr fortalecer el autocuidado, atendiendo a aspectos tales como ubicación, diseño y organización, contenido, finalidad, público al que se dirige.

Tras la búsqueda de referencias en el tema del proceso investigativo se evidencia la necesidad de producción científica desde el tema de autocuidado, sin embargo, se encuentran varios recursos a los cuales se les aplica el instrumento, encontrando diseños y

organizaciones muy llamativas y coloridas, desde páginas web, videos, diapositivas, talleres, cuestionarios, informes temáticos, carteles y guías; muchos con contenidos que manejan los temas de salud física y mental, desde la alimentación, el ejercicio físico, el consumo de sustancias psicoactivas, el manejo del estrés; así mismo, se encontraron recursos dirigidos a diferente público, en especial a niños y jóvenes.

La investigación dentro de su fundamento teórico plantea que para fortalecer el autocuidado es necesario trabajar la autoestima, el autocontrol y la resiliencia. Sin embargo, los datos registrados en la matriz de valoración reflejan poca apropiación de estos aspectos en los diferentes recursos digitales analizados, los cuales están orientados a suministrar información sobre prácticas específicas de autocuidado y a la promoción de conductas, lo cual se aleja del objetivo de la investigación, el cual es fortalecer el autocuidado desde un proceso reflexivo que permita al estudiantes asumir una actitud crítica, y el desarrollo de hábitos de autocuidado que generen un estilo de vida saludable.

En la revisión bibliográfica, en primer lugar, se encontró el recurso denominado los círculos de la vida saludable, el cual presenta un diseño llamativo, con el uso y combinación adecuada de colores y formas, además se utilizan tamaños y tipos de letras que propician una idea del tema central que se aborda, y los subtemas. Su organización permite encontrar con facilidad los diferentes temas que trata el recurso, facilitando la interactividad y comprensión rápida del manejo de la página.

Círculos de la vida saludable abarca temas que apuntan a un mismo objetivo, presentado por cada uno de ellos diferentes materiales didácticos, tales como videos, diapositivas, talleres, cuestionarios, informes temáticos, carteles, guías, entre otra serie de recursos. Todo ellos con la finalidad de promover la salud, a través de intervenciones educativas en el ámbito comunitario, en las temáticas de tabaco, alimentación, actividad física, alcohol y estrés. La mayor parte de los materiales están dirigidos a los jóvenes, aunque también contienen información para niños y adultos. La relación con el autocuidado está basada en los diferentes elementos que involucra, los cuales buscan el desarrollo de un estilo de vida saludable.

Por otra parte, se encontró el recurso denominado “¿Qué es el cáncer? La mejor explicación”. Un video con un diseño creativo que atrae con facilidad la atención del usuario, utilizando sonidos llamativos, imágenes y gráficos contruidos en el mismo

material; su organización está basada en una secuencia de ideas que logra conectar a medida que avanza el recurso.

El video inicia contextualizando al lector en el tema central (el cáncer), para luego realizar una explicación sencilla y clara sobre este. En su segunda parte, relaciona el tema con los estilos de vida, realizando una serie de sugerencias para evitar la adquisición de esta enfermedad. La primera intención del recurso es que el usuario identifique el origen del cáncer para luego realizar las recomendaciones necesarias, con la finalidad de prevenirlo, estableciendo una estrecha relación entre este, y los estilos de vida de cada individuo.

El material está diseñado para que niños y jóvenes comprendan con facilidad el tema del cáncer y su relación con los estilos de vida. Este recurso, en su segunda parte, hace mención a los estilos de vida, los cuales están relacionados directamente con el autocuidado, haciendo referencia a elementos como el consumo de cigarrillo y alcohol, la importancia del ejercicio físico, el uso de protector solar, el exceso de peso, el consumo de frutas y verduras, y la disminución de carnes rojas, embutidos y azúcares.

Con la información recogida se llega a la conclusión que muchos de los recursos educativos digitales disponibles, tienen una finalidad informativa sobre el tema de autocuidado; es decir, contienen una serie de recomendaciones, instrucciones o consejos sobre la salud y el bienestar físico y mental de un individuo; algunos presentan conceptos o nociones de esta misma temática, sin embargo, es poco el esfuerzo que se evidencia por lograr un cambio o transformación significativa y permanente en la vida del usuario de dicho recurso.

Lo anterior, deja como insumo una propuesta que se fundamenta en la búsqueda de recursos educativos, ya no solo desde lo digital, sino de igual forma desde otros escenarios, teniendo como eje central, el impacto en la vida del estudiante, y el despertar una actitud de cambio en pro de su bienestar físico y mental, y de mejorar su proceso de aprendizaje.

Todo expuesto hasta el momento, lleva al grupo investigador a replantear sus estrategias y recursos para alcanzar el objetivo de la investigación. En primer lugar, se planteaba trabajar con recursos educativos digitales, sin embargo, varios de los recursos encontrados solo se limitan a suministrar información sobre la temática del autocuidado, la cual en algunas ocasiones es superficial. Por otro lado, algunos requieren conexión a

internet para su funcionamiento, lo cual también es un limitante ya que en las Instituciones Educativas El Viajano y Los Galanes este servicio tiende a ser intermitente.

Esta información permite ampliar la utilización de otros recursos o estrategias educativas, es decir, fortalecer el autocuidado para contribuir con el bienestar físico y mental de los estudiantes, ya no solo utilizando recursos educativos digitales, sino a través de otra serie de estrategias y herramientas que, seleccionadas minuciosamente, permitan llegar al estudiante e impactar de forma significativa en sus pensamientos sobre el autocuidado, para así iniciar un proceso de creación de hábitos positivos que conlleven a mejorar el desempeño de los estudiantes en aula de clases.

Tabla 1. Tabla de convenciones

Tabla de convenciones				
Participantes en la técnica interactiva “La Silueta”				
Nº	Participante	Mujer	Hombre	Código
1	Mestra Pertuz Luisa	X		MPL-M1
2	Lozano Juan Sebastián		X	LJS- H2
3	Torres Torres Dalcy	X		TTD- M3
4	Chávez Flores Luis		X	CFL-H4
5	Santos Barrios Adán		X	SBA-H5
6	Durango Moreno Yulimar	X		DMY- M6

Nota: cuadro realizado por los autores (2018)

8 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN COMO HALLAZGO DE INVESTIGACION

Título:

AUTOCUIDADO: UNA VIDA QUE SE CONSTRUYE, UNA ESCUELA QUE POSIBILITA.

Objetivo

Aplicar estrategias didácticas interactivas, desde las Ciencias Naturales, que favorezcan el autocuidado y los procesos de aprendizaje en los estudiantes de grado séptimo de las Instituciones Educativas El Viajano y Los Galanes, del municipio de Sahagún-Córdoba.

Estrategia

En el trabajo de investigación se mencionan los recursos educativos digitales como estrategia para contribuir con el fortalecimiento del autocuidado, sin embargo, luego de una revisión bibliográfica llevada a cabo por los investigadores, se evidenció que estos recursos tienen algunas limitaciones en cuanto a contenidos y estrategias para alcanzar el objetivo de la investigación. Lo anterior dio origen a desarrollar una propuesta de intervención donde se realizaran una serie de actividades desde el aprendizaje interactivo, a través del cual se pretende mantener motivado al estudiante, con el desarrollo de actividades atractivas e interactivas, que permitan capturar la atención y aumentar su interés por los temas de autocuidado, bienestar físico y mental. Este aprendizaje permite a los estudiantes aumentar su capacidad de análisis y reflexión, comprender de forma llamativa la información más significativa de una temática y buscar nuevos textos para el aprendizaje. Además, es una estrategia que ha tomado gran importancia en las instituciones educativas, debido a la integración de diferentes recursos, como lo son los tecnológicos, los materiales, los naturales y el recurso humano.

El aprendizaje interactivo es uno de esos métodos educativos que complementa cualquier área curricular. Hay numerosos métodos instructores

que se pueden utilizar para maximizar la motivación del estudiante y la participación en el aprendizaje interactivo. (...) Otorgarle a los grupos de estudiantes tareas de grupo o la obligación de solucionar un problema de pasos múltiples es un método de aprendizaje interactivo ideal. (...) Uno de los métodos de aprendizaje interactivo más gratificantes es resultado de que los estudiantes creen una actuación o presentación que luego comparten con sus compañeros de clase, otros estudiantes de la escuela, o padres. (Makofsky, 2018)

De esta forma, desde la estrategia del aprendizaje interactivo, se pretende convertir el aula de clases en escenario de debate, en el cual los estudiantes sean partícipes activos de su aprendizaje; que sean ellos quienes busquen, indaguen, pregunten, cuestionen, analicen y construyan el conocimiento, que les permita empoderarse de su bienestar físico y mental. Así mismo, con esta estrategia el docente ratifica su papel de guía que acompaña al estudiante en su proceso de aprendizaje, ofreciendo confianza y seguridad para que sea el mismo quien descubra el mundo, adquiera las habilidades necesarias para enfrentar el autocuidado, y fortalezca su bienestar físico y mental.

Tabla 2. Actividades

Actividades	Fecha	Hora	Lugar	Recursos	Responsables
Entrevista “diálogo - huéspedes”	2018 – 2	10 a:m - 12 m	Institución Educativa Los Galanes y El Viajano	• Formato de la entrevista • Bolígrafo. • Celular o Grabadora. • Videocámara o celular.	• Marcos Pérez Rojano • Emérita Bohórquez Durango • Estudiantes de séptimo de las Instituciones Educativas El Viajano y Los Galanes.
		3 p:m - 5 p:m	Salas de Informática.		
Conversatorio “Tormenta de ideas”	2018 – 2	10 a:m - 12 m	Aula múltiple	• Tablero • Marcadores • Moderador • Cronómetro • Láminas de cartulina	• Marcos Pérez Rojano • Emérita Bohórquez Durango • Estudiantes de séptimo de las Instituciones Educativas El
		3 p:m - 5 p:m	Instituciones Educativas Los Galanes y El Viajano.		

Juego “Carrusel del autocuidado”	2019 – 1	10 a:m - 12 m	Cancha de Fútbol Instituciones Educativas Los Galanes y El Viajano.	• Sacos • Hula-hula • Mini Porterías • Conos • Bolas • Plástico • Cuerdas	Viajano y Los Galanes. • Marcos Pérez Rojano • Emérita Bohórquez Durango • Estudiantes de séptimo de las Instituciones Educativas El Viajano y Los Galanes. • Marcos Pérez Rojano
		3 p:m - 5 p:m			• Emérita Bohórquez Durango • Estudiantes de séptimo de las Instituciones Educativas El Viajano y Los Galanes.
Edurecreación “Todos al Picnic”	2019 – 1	10 a:m - 12 m	Zonas verdes cercanas a las Instituciones Educativas Los Galanes y El Viajano.	• Frutas • Manteles • Comidas • Bebidas • Juego de mesa • Canastas	• Marcos Pérez Rojano • Emérita Bohórquez Durango • Estudiantes de séptimo de las Instituciones Educativas El Viajano y Los Galanes.
		3 p:m - 5 p:m			
Técnica de aprendizaje “Cineforo”	2019 – 2	10 a:m - 12 m	Institución Educativa Los Galanes y El Viajano. Salas de Informática.	• Televisor • USB	• Marcos Pérez Rojano • Emérita Bohórquez Durango • Estudiantes de séptimo de las Instituciones Educativas El Viajano y Los Galanes.
		3 p:m - 5 p:m			
Flash media “Disparo de vídeo”	2019 - 2	10 a:m - 12 m	Institución Educativa Los Galanes y El Viajano. Salas de Informática.	• Televisor • USB	• Marcos Pérez Rojano • Emérita Bohórquez Durango • Estudiantes de séptimo de las Instituciones Educativas El Viajano y Los Galanes.
		3 p:m - 5 p:m			
Análisis de frases “declaraciones incompletas”	2020 - 1	10 a:m - 12 m	Aula múltiple Instituciones Educativas Los Galanes y El Viajano.	• Láminas de cartulina • Marcadores	• Marcos Pérez Rojano • Emérita Bohórquez Durango • Estudiantes de séptimo de las Instituciones Educativas El
		3 p:m - 5 p:m			

Encuentro formativo “Convivencia reflexiva”	2020 - 1	10 a:m - 12 m	Espacios alternos a las Instituciones Educativas Los Galanes y El Viajano.	• Hojas de block • Tijeras • Marcadores • Reflexiones • Música • Merienda	Viajano y Los Galanes. • Marcos Pérez Rojano • Emérita Bohórquez Durango • Estudiantes de séptimo de las Instituciones Educativas El Viajano y Los Galanes.
		3 p:m - 5 p:m			

Nota: matriz realizada por los autores (2018)

Actividad 1: Entrevista

Permite una comunicación asertiva entre los estudiantes y docentes. En este caso se entrevistará a un experto en el tema de autocuidado.

“Entrevista huéspedes”

El maestro (o un estudiante) entrevista a un invitado experto en un tema elegido previamente en resultados de campo de la especialidad. La entrevista tiene lugar en el sitio de origen y los estudiantes a distancia hacen preguntas al final de la entrevista. En algunos casos, el orador se envía a las preguntas de antemano. (Farnós, 2011).

El docente y los estudiantes entrevistan a un invitado experto en un tema elegido (Autocuidado). Durante el segundo semestre del 2018 se invitarán a 2 expertos huéspedes que responderán a las preguntas planteadas por el docente y el estudiante sobre las prácticas de autocuidado en la vida diaria.

Actividad 2: Conversatorio

Esta actividad permite la conversación o diálogo fluido con los estudiantes, expresando las ideas sin diferencia de jerarquía.

“Ciclo de ideas”

Trabajo sobre un problema determinado en un período de tiempo determinado (5 – 15 minutos) con una persona al registro público todas las ideas, los estudiantes llaman a encontrar soluciones en una sola palabra o frases cortas sin ningún tipo de comentario o debate. Todos los juicios están suspendidos hasta que todas las ideas están fuera. En la sesión avanza, una idea creativa estimula otro. (Farnós, 2011).

El docente plantea una situación específica, relacionada con el autocuidado, para la cual los estudiantes deberán proponer posibles soluciones en una sola palabra o frases cortas; luego se realiza un debate y se efectúan las conclusiones pertinentes.

Actividades 3: Juego

El juego permite divertirse, interactuar y aprender en el grupo. Lo importante es asociar la temática a tratar con el juego.

“Carreras con obstáculos”

Los estudiantes deberán superar diferentes pruebas físicas y mentales en las cuales reflejarán su estado de ánimo, salud y bienestar; se finaliza la actividad con la condecoración y socialización sobre la importancia del ejercicio físico en la vida diaria.

Actividades 4: Edurecreación

Permite que haya diversión a través del aprendizaje. A niños y jóvenes les gustan las actividades lúdico-recreativas y se puede conseguir a través de ellas los objetivos propuestos.

“Todos al Picnic”

El docente y los estudiantes realizan un compartir en una zona verde cerca de la institución, donde juegan, conversan y al momento de consumir los alimentos se comparan los beneficios y perjuicios de los diferentes alimentos llevados al Picnic, y su incidencia en su salud y bienestar.

Actividad 5

“Cineforo”

El cine foro es una herramienta metodológica que facilita y enriquece el diálogo entre el espectador y la obra audiovisual. La orientación del foro puede responder a una diversidad de temáticas, que deberán ser propuestas por quien lo conduzca o a partir de las expectativas propias del público. Es muy importante que quien conduzca el cine foro esté receptivo frente a lo que los espectadores generen, ya que un tema planteado inicialmente puede propiciar otros y esto debe ser capitalizado, recogido y puesto en el ejercicio, para lograr un espacio efectivo de encuentro y reflexión. (Ministerio de Cultura, 2006).

El docente proyecta una película o video previamente escogido con un mensaje de impacto que genere pensamiento crítico y reflexivo en los estudiantes, y conlleve a asumir una postura frente a las prácticas de autocuidado.

Actividad 6

“Disparo de vídeo”

Los estudiantes, trabajando en pequeños grupos, se les pide que vista la situación, identificar el problema, identificar los diferentes cursos de acción, y luego hacer una recomendación. El video de disparo se apaga después de

la situación se presenta. Después de que el grupo hace una recomendación, el vídeo se vuelve a encender y ver el curso de las medidas adoptadas por un profesional. (Farnós, 2011).

Se realiza la proyección del video, el cual se detiene para:

1. Reflexión sobre la situación vista.
2. Predecir la secuencia del video.
3. Proponer posibles soluciones ante la situación vista

Actividad 7: Análisis de frases

Esta actividad consiste en leer y analizar las frases. Tener la habilidad de imaginar el complemento del escrito.

“declaraciones incompletas”

Farnós (2011) afirma “El profesor proporciona declaraciones incompletas, tales como “Mis sentimientos sobre el aborto son...” Los estudiantes deben completar esta declaración en un folleto y compartir sus pensamientos con todos”. El docente presenta declaraciones o pensamientos incompletos en el tablero, y los estudiantes en parejas completan este enunciado en una lámina de cartulina y comparten sus pensamientos con los demás compañeros.

Actividad 8: Encuentro formativo

Con el fin de reflexionar, analizar temáticas y divertirse se hacen estos encuentros formativos, con la colaboración de expertos en algunos casos.

Retiro reflexivo

El docente prepara una serie de actividades de relajación, meditación, reflexión y diálogo, seguido de un compartir alimenticio, con la finalidad de crear un espacio espiritual y reflexivo que mantenga la sana convivencia entre ellos.

Tabla 3. Matriz para evaluar la efectividad de la propuesta en el tiempo

MATRIZ DE EVALUACIÓN						
Criterios	5,0- 4,5		4,4 – 3,5		3,4 – 2,0	
Alcance del objetivo de la propuesta.	El objetivo se ha alcanzado completamente.		El objetivo se ha alcanzado parcialmente.		El objetivo no se ha alcanzado.	
Desarrollo de actividades.	Todas las actividades se han desarrollado.		La mayoría de las actividades se han desarrollado.		Solo algunas de las actividades se han desarrollado.	
Metodología	La metodología ha sido aplicada de forma efectiva en todas las actividades.		La metodología ha sido aplicada de forma efectiva en algunas actividades.		La metodología no ha sido aplicada de forma efectiva en las actividades.	
Pertinencia	La propuesta ha generado un cambio significativo en la comunidad educativa.		La propuesta ha generado un cambio parcialmente significativo en la comunidad educativa.		La propuesta no ha generado un cambio significativo en la comunidad educativa.	
Viabilidad, riesgos y limitaciones.	La propuesta se ha desarrollado sin ningún inconveniente a cabalidad.		La propuesta se ha desarrollado con algunos inconvenientes.		La propuesta se ha desarrollado con muchos inconvenientes.	

Nota: matriz realizada por los autores (2018)

9 CONCLUSIONES

A la luz de la interpretación teórica realizada, se identifican los siguientes aspectos relevantes del estudio:

Para la mayoría de los estudiantes el término autocuidado se encuentra ligado a la parte física, y la salud. Otros, por el contrario, lo relacionan con la parte física y mental. Unos cuantos no habían escuchado el término como tal, pero lo relacionaron con el cuidado del cuerpo. Formas de pensar que hacen evidente que, más en esta zona, se descuida la salud, hay preocupación por alimentarse, pero no se tiene claro los tipos de alimentos para consumir; y necesidad de tener buena salud, pero se realizan acciones que dañan o desmejoran el organismo.

Los docentes y las instituciones educativas dicen preocuparse por el bienestar de los estudiantes, pero qué se hace para mejorar las condiciones y necesidades para que ellos mejoren en el proceso de aprendizaje. Una de esas condiciones, y quizá una de las más importantes, es el autocuidado, visto desde la familia y con repercusiones en la escuela y en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Esta propuesta posibilita ese autocuidado de manera reflexiva, desde lo físico y mental.

Algunos habitantes de la zona rural del municipio de Sahagún Córdoba, descuidan la salud de los hijos, los llevan al médico cuando la enfermedad está avanzada, poco practican la prevención de enfermedades. Las entidades públicas de salud tienen escasa presencia en la zona rural, limitando el acceso de esta población a campañas de prevención de enfermedades y prácticas de higiene, razón por la cual el trabajo de autocuidado con los estudiantes desde el área de Ciencias Naturales, marcará una señal o derrotero para combatir este flagelo en los corregimientos Los Galanes y el Viajano.

La poca conectividad e intermitencia de la misma en las instituciones educativas objeto de estudio en esta investigación, por estar ubicadas en la zona rural del municipio de Sahagún, hace pensar en la utilización de los recursos educativos digitales on-line, como los Objetos Virtuales de Aprendizaje (OVA), para contribuir con el bienestar físico y mental de los estudiantes del grado séptimo, desde las Ciencias Naturales, y luego con los demás grados; además, trabajarlo de forma interactiva transversalmente con todas las áreas del proceso educativo.

Actividades interactivas y lúdicas desde las Ciencias Naturales darán cumplimiento al fortalecimiento del autocuidado y toma de conciencia en los estudiantes, desde la creatividad, el juego, la comprensión, el trabajo grupal, haciendo esto en todas las áreas de formación académica, y teniendo como resultado estudiantes autónomos, con pensamiento reflexivo y crítico del cuidado del cuerpo, lo cual es fundamental para la vida y para el proceso de aprendizaje en las escuelas. El autocuidado es la base del bienestar físico y mental. La escuela es el lugar de las posibilidades, reflexiones y orientaciones para los estudiantes.

Docentes y padres de familia deben formar el bienestar físico y mental de los niños y adolescentes en la convivencia, la recreación y la salud. Y ellos con ese autocuidado, autoconciencia y autodominio del cuerpo serían jóvenes sanos, soñadores y emprendedores para una escuela y una sociedad con buenos niveles de educación y salud.

10 RECOMENDACIONES

Teniendo en cuenta cada uno de los acápites desarrollados en la presente investigación, surgen una serie de sugerencias o recomendaciones con la finalidad de contribuir con la implementación de la propuesta de intervención, además de indicar alcances del proyecto en investigaciones posteriores, tales como aspectos metodológicos.

En primer lugar, es fundamental que, desde las entidades gubernamentales, pasando por las directivas institucionales, hasta el cuerpo docente, atiendan con mayor rigor problemáticas como la alimentación e higiene inadecuadas, el consumo de sustancias psicoactivas, la indiferencia ante la adquisición de enfermedades, la baja autoestima por aspectos físicos, identificando la influencia de estas situaciones en los procesos de aprendizaje de los estudiantes. Teniendo en cuenta lo anterior, se recomienda que, desde el sector gubernamental, representados por las secretarías de educación, se fomenten y promuevan programas que busquen mejorar, de forma permanente, el bienestar físico y mental de los estudiantes.

A nivel institucional, se recomienda mayor supervisión de estas problemáticas por parte de las directivas, así mismo, que la institución educativa ofrezca los espacios y recursos para desarrollar la propuesta de intervención de forma óptima. Por parte de los docentes se sugiere que se vinculen con la propuesta desde su ejemplo de vida, pero también como agentes activos, prestos a participar de las diferentes actividades. Por otro lado, se sugiere que los docentes del área de Ciencias Naturales trabajen de forma más transversal temáticas como la alimentación, el ejercicio físico y prácticas de higiene, que se han evidentes en el desarrollo de las clases.

Por otra parte, luego de haber analizado los hallazgos encontrados, se recomienda a los docentes que, desde su labor diaria, busquen estrategias y recursos educativos que permitan al estudiante desarrollar competencias como el análisis, la reflexión, la crítica, dejando a un lado recursos que solo se encargan de suministrar una información o transmitir unos conceptos, es decir, buscar en cada actividad una verdadera transformación en el pensamiento y vida diaria de los estudiantes, que empiece por un cambio de actitud frente al mundo que lo rodea. Hoy en día se emplean con regularidad

qu岸os informáticos como computadores, sin embargo, más que utilizar esta herramienta en el aula de clases como recurso innovador para motivar al estudiante, es fundamental combinar esta propiedad con la implementación de recursos educativos digitales que permitan desarrollar en el estudiante un pensamiento crítico y reflexivo.

Teniendo en cuenta las conclusiones de la investigación se recomienda que, desde la institución educativa, se analice el desempeño académico y disciplinario del estudiante, a partir de su contexto particular y no solo desde el rendimiento académico y disciplinario en el aula de clases.

Por otro lado, teniendo en cuenta la metodología de la investigación, es posteriores investigaciones, relacionadas con la temática de autocuidado o bienestar físico y mental, se recomienda la aplicación de técnicas de recolección de información e instrumentos que permitan reconocer, de forma directa y de primera mano, el contexto de los estudiantes, dirigiéndose a su vivienda para reconocer, desde su núcleo familiar, las condiciones sociales, económicas y culturales que rodean a los agentes participantes en la investigación.

Finalmente, se recomienda que los padres de familia se vinculen a la propuesta de intervención, facilitando al estudiante las condiciones para la construcción de prácticas de autocuidado; para ello será necesario convocar a reuniones para socializar la investigación y la propuesta de intervención con los padres de familia, y posteriormente hacerlos partícipes activos desde el hogar en diferentes actividades.

Como se evidencio en este apartado, para lograr los objetivos propuestos en la investigación es necesaria la vinculación activa de diferentes actores en la propuesta de intervención, por ello se sugiere ampliar el cronograma de actividades donde se establezca la participación de entidades gubernamentales, directivas, docentes y padres de familia atendiendo al desarrollo de un proceso integral, que logre una trascendencia e impacto significativo en la institución educativa.

REFERENCIAS

- Acuña, Y. y Cortes, R. (2012). *Promoción de estilos de vida saludable área de salud de esparza* (Tesis de maestría). Instituto Centroamericano de Administración Pública. San José, Costa Rica.
- Arcos, S., Flórez, H., Montoya, M. y Palacios, D. (2015). *Los imaginarios de género configurados en la cultura escolar del colegio OEA: una mirada desde el cuerpo, la subjetividad y el poder* (Tesis de pregrado). Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia.
- Barrios, N. Rodríguez, G. Silva, M. (2017). *Intervención a las prácticas inclusivas, para la atención a la población vulnerable* (Tesis de maestría). Universidad Pontificia Bolivariana, Puerto Carreño, Vichada.
- Bolaños, L. (2012). *Sahagún, Historia*. Recuperado de http://www.cordoba.gov.co/cordobavivedigital/CordobaTuristica_ZonaSabanas_Sahagun.html
- Cabrera, J., Carvajal, M., Pineda, L. y Ramírez, K. (2005). *Medidas de Autocuidado en Fotoprotección adoptadas por estudiantes que cursan octavo año básico en el año 2005 de Escuelas Municipalizadas de la ciudad de Punta Arenas* (Tesis de pregrado). Universidad de Magallanes, Chile.
- Dardon, R. (2015). *Factores básicos condicionantes del autocuidado asociados a la capacidad potencial para autocuidarse y promover la salud en personas de 18 años y más, que viven en situación de enfermedad cardiovascular y asisten a las clínicas de cardiología de consulta externa, del centro de atención médica integral para pensionados y jubilados del instituto Guatemalteco de seguridad social* (Tesis de pregrado). Universidad Mariano Gálvez. Guatemala.

- Farnós, J. (2011). *99 actividades de aprendizaje interactivo*. Recuperado de <https://juandomingofarnos.wordpress.com/2011/02/27/99-actividades-de-aprendizaje-interactivo>
- Fornet, R. Becker, H. y Gómez, A. (1984). Michel Foucault. La ética del cuidado de uno mismo como práctica de la libertad. *Revista concordia*, (6), 96-116.
- García, B., González, S., Quiroz, A. y Velázquez, A. (2004). *Técnicas interactivas para la investigación social cualitativa*. Medellín, Colombia: Fundación Universitaria Luis amigó.
- González, O. (2015). *Homeostasis y enfermedad, una estrategia de aula para promover el autocuidado* (Tesis de maestría). Universidad Nacional de Colombia. Bogotá, Colombia.
- González, R. y Salazar, F. (2008) *Aspectos básicos del estudio de muestra y población para la elaboración de los proyectos de investigación* (Tesis de pregrado). Universidad de Oriente, Venezuela.
- Gutiérrez, B. (2010). *Concepciones sobre el autocuidado de la sexualidad: aproximación a un grupo de jóvenes* (Tesis de pregrado). Universidad Industrial de Santander, Bucaramanga, Colombia.
- Hernández, S. Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. (5a. ed.). México: McGraw-Hill.
- Hurtado, Y. (2013). *Acceso y uso de las tic en el proceso de comunicación de los estudiantes de básica secundaria y media, en la institución educativa “Rufino José cuervo centro” de Armenia Quindío* (Tesis de pregrado). Universidad de San Buenaventura Cali, Colombia.

Institución Educativa el Viajano. (2006). Proyecto Educativo Institucional.

Institución Educativa Los Galanes. (2005). Proyecto Educativo Institucional.

Ildefonso, M. (2011). *Políticas públicas en salud y su impacto en el seguro popular en Culiacán, Sinaloa, México* (Tesis de pregrado). Universidad autónoma de Sinaloa. México.

Latorre, A. (2005). *La investigación-acción: Conocer y cambiar la práctica educativa* (3a. ed.). Barcelona, España: Graó.

Makofsky, N. (2018) *Métodos de aprendizaje interactivo*. Recuperado de <https://www.geniolandia.com/13142382/metodos-de-aprendizaje-interactivo>

Ministerio de Cultura de Colombia. (2006). *El cine foro*. Recuperado de http://www.mincultura.gov.co/areas/cinematografia/noticias/Paginas/2006-03-01_7417.aspx

Moncada, R. y Neira, A. (2013). *El autocuidado inmerso en la educación física: una perspectiva para el mejoramiento de la calidad de vida* (Tesis de pregrado). Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia.

Napa, G. (2015). *La sexualidad con responsabilidad y cuidado en la adolescencia en los conocimientos sobre sexualidad en adolescentes en una institución educativa 2014* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú.

Prado, L. Gonzales, M., Paz, N. y Romero, K (noviembre-diciembre, 2014). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. *Revista médica electrónica*. 36(6), 835-845.

- Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga, España: Aljibe. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/44376485_Metodologia_de_la_investigacion_cualitativa_Gregorio_Rodriguez_Gomez_Javier_Gil_Flores_Eduardo_Garcia_Jimenez
- Salinas, Y. (2013). *Sexualidad en los /las adolescentes que contribuye a su desarrollo integral* (tesis de pregrado). Universidad Nacional de Loja, Ecuador.
- Sandoval, C. (2002). *Especialización en teoría, métodos y técnicas de investigación social: Investigación cualitativa*. Bogotá, Colombia: ARFO.
- Tobón, O. (s.f.). *El autocuidado, una habilidad para vivir* (Tesis de especialización). Universidad de Caldas. Manizales, Colombia. Recuperado de: <http://es.scribd.com/doc/51187879/>
- Torres, L. (2015). *Lineamientos estratégicos para orientar la construcción de recursos educativos digitales como herramienta de trabajo transversal de las prácticas pedagógicas. Estudio de caso, en el Programa de Formación Complementaria de la institución educativa, ENSLAP* (Tesis de pregrado). Universidad de Chile. Santiago de Chile.
- Vega, O. y Gonzales, D. (s.f.) teoría del déficit de autocuidado: interpretación desde los elementos conceptuales. *Ciencia y Cuidado*, 4(4), 28-35.
- Zapata, M. (2012). *Recursos educativos digitales: conceptos básicos*. Recuperado de <http://aprendeonline.udea.edu.co/boa/contenidos.php/d211b52ee1441a30b59ae008e2d31386/845/estilo/aHR0cDovL2FwcmVuZGVlbmxpbmVhLnVhZWEuZWR1LmNvL2VzdGlsb3MvYXp1bF9jb3Jwb3JhdGl2by5jc3M=/1/contenido/>

ANEXOS Y FUENTES DE VERIFICACION



Fuente: fotografías tomada por los autores (2017)

NOMBRE DEL RECURSO	UBICACIÓN	DISEÑO Y ORGANIZACIÓN	CONTENIDO	FINALIDAD	PÚBLICO AL QUE SE DIRIGE	RELACIÓN CON EL AUTOCUIDADO
Los círculos de la vida saludable	http://circulosdelavida.es/	- Presenta un diseño llamativo, con el uso y combinación adecuada de colores y formas, además se utilizan tamaños y tipos de letras que propician una idea del tema central que se aborda y los subtemas. - Su organización permite encontrar con facilidad los diferentes temas que trata el recurso, facilitado la interactividad y comprensión rápida del manejo de la página.	Abarca temas que apuntan a un mismo objetivo, presentado por cada uno de ellos diferentes materiales didácticos, tales como videos, diapositivas, talleres, cuestionarios, informes temáticos, carteles, guías, entre otra serie de recursos.	Promover la salud a través de intervenciones educativas en el ámbito comunitario, en las áreas de tabaco, alimentación, actividad física, alcohol y estrés contenidas en Los Círculos de la vida saludable.	La mayor parte de los materiales están dirigidos a los jóvenes, aunque también contienen información para niños y adultos.	Este recurso contiene diferentes elementos que hacen parte del autocuidado, (tabaco, alimentación, actividad física, alcohol y estrés) todos están orientados al cuidado del cuerpo en búsqueda de una vida saludable.

NOMBRE DEL RECURSO	UBICACIÓN	DISEÑO Y ORGANIZACIÓN	CONTENIDO	FINALIDAD	PÚBLICO AL QUE SE DIRIGE	RELACIÓN CON EL AUTOCUIDADO
¿Qué es el cáncer? La mejor explicación	https://www.youtube.com/watch?v=pXuZpmozxjk	- El video presenta un diseño creativo que atrae con facilidad la atención del usuario, utilizando sonidos llamativos e imágenes construidas en el transcurso del video. - Su organización está basada en una secuencia de ideas que logra conectar a medida que avanza el video.	- Inicia contextualizando al lector en el tema central, (el cáncer) para luego realizar una explicación sencilla y clara sobre este. - En su segunda parte relaciona el tema con los estilos de vida, realizando una serie de recomendaciones para evitar la adquisición de esta enfermedad.	La primera intención de recurso es que el usuario identifique el origen del cáncer para luego realizar las recomendaciones necesarias con la finalidad de prevenirlo, estableciendo una estrecha relación entre este y su estilo de vida.	El video está diseñado para que niños y jóvenes comprendan con facilidad el tema del cáncer y su relación con los estilos de vida.	Este recurso en su segunda parte hace mención a los estilos de vida, los cuales están relacionados directamente con el autocuidado. Haciendo referencia a el consumo de cigarrillo, de alcohol, el ejercicio físico, el uso de protector solar, el exceso de peso, consumo de frutas y verduras y la disminución de carnes rojas, embutidos y azúcares.

Fuente: matriz elaborada por autores (2017)