

La Importancia del Estilo de Vida Saludable en el Aprendizaje Social de las Familias del  
Barrio La Divisa de la Comuna 13

Corporación Universitaria Adventista

Facultad de Educación

Licenciatura en Preescolar



Aleida Ochoa Perdomo

Jhina Gisela Suarez Medina

Viviana Montealegre Gómez

Medellín, Colombia

2017



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ADVENTISTA

FACULTAD DE EDUCACION

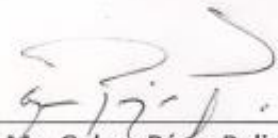
CENTRO DE INVESTIGACIONES

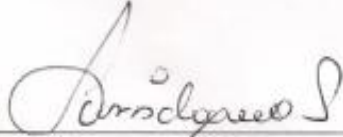
NOTA DE ACEPTACIÓN

Los suscritos miembros de la comisión Asesora del Proyecto de Grado: “La importancia del estilo de vida saludable en el aprendizaje social de las familias del barrio La Divisa, de la comuna 13 de Medellín.”, elaborado por las estudiantes VIVIANA MONTEALEGRE GOMEZ, ALEIDA MARIA OCHOA PERDOMO Y JHINA GISELA SUAREZ MEDINA, del programa de Licenciatura en Preescolar, nos permitimos conceptuar que éste cumple con los criterios teóricos y metodológicos exigidos por la Facultad de Educación y por lo tanto se declara como:

Aprobado - Destacado

Medellín, Octubre 17 del 2017

  
\_\_\_\_\_  
Mg. Gerver Pérez Pulido  
Presidente

  
\_\_\_\_\_  
Mg. Doris Chaparro  
Secretario(a)

LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL  
DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ADVENTISTA

---

Viviana Montealegre Gómez  
Estudiante

---

Aleida María Ochoa Perdomo  
Estudiante

---

Jhina Gisela Suarez Medina  
Estudiante

# LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

## **Agradecimientos**

Al finalizar esta de este ciclo de formación profesional queremos darle gracias a Dios por habernos dado la oportunidad adquirir nuevos conocimientos a través de este proyecto realizado con familias del barrio La Divisa de la comuna XIII de la ciudad de Medellín, el cual fue direccionado por la Corporación Universitaria Adventista desde proyección social. De manera más particular a nuestra asesora de proyecto la Mg .Doris Chaparro, al asesor metodológico el Mg. Gerver Pérez Pulido, a la facultad de salud y a nuestras compañeras de curso, por su apoyo en el desarrollo de las diferentes actividades. Finalmente agradecemos al semillero de investigación de Pedagogía e Infancia de la Facultad de Educación por darnos la oportunidad de participar del semillero de investigación en donde se nos dieron las orientaciones para la construcción de este proyecto.

# LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

## RESUMEN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Corporación Universitaria Adventista

Facultad de Educación

Licenciatura en Preescolar

La importancia del estilo de vida saludable en el aprendizaje en las Familias del Barrio la Divisa de La Comuna 13 de Medellín

Integrantes del Grupo: Aleida María Ochoa Perdomo

Jhina Gisela Suarez Medina

Viviana Montealegre Gomes

Asesor Temático: Mg. Doris Chaparro

Asesor Metodológico: Mg. Gerver Pérez Pulido

Fecha de Terminación del Proyecto: Noviembre del 2017

### **Problema**

Durante varios años la comuna XIII ha sido un punto referente de malas prácticas de salud y falta de seguridad social. El estado ha intervenido en diferentes programas para mitigar estos índices que afectan de manera directa e indirecta a esta población, pero por más que se intente intervenir a través de diferentes entes, se necesitan más que recursos para lograr cambios. Lo mejor para reorientar el futuro de muchas de estas personas es un compromiso de mejoramiento individual, esta es la única manera de vivir mejor en sociedad.

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

Al observar detalladamente las falencias en este entorno, es muy preocupante notar que los más afectados son el presente y el futuro de muchas generaciones, los niños; quienes posiblemente continuarán arraigando consigo la idiosincrasia que se ha mantenido por años en esta población, que en el peor de los casos no será buena. Es por eso que tanto los padres y maestros cumplen un papel muy importante en este proceso de aprendizaje social, pero es lamentable conocer las condiciones escolares de las instituciones educativas, pues son muchas las falencias a nivel del entorno. La principal razón por la que muchos niños abandonan el aula de clase por dedicarse al trabajo se debe a la carencia de recursos económicos en sus hogares para su alimentación diaria. En algunos casos son los hijos los que deciden no continuar con sus estudios; debido a que el ejemplo que reciben de sus padres no es el mejor al punto de descuidar su cuidado personal. Los padres son los principales modelos para los niños, ellos se encargan de dejarles huellas positivas o negativas. Es lamentable conocer algunos casos de niños que llegan a la escuela sin bañarse, cepillarse, comer y con piojos. Los padres se han despreocupado completamente de sus deberes como padres y sus hijos han quedado a la deriva de aprender cualquier cosa, afectando directamente los hábitos fisiológicos, siendo estos de gran importancia para todos los procesos que los niños deben tener a nivel evolutivo. Son los primeros años la etapa en donde los padres enseñan a sus hijos los hábitos saludables que mantendrán por toda su vida y se perpetuará en las posteriores generaciones. Pero si los padres no marcan la pauta y les dan el ejemplo de un estilo de vida saludable, es difícil que sus hijos lo lleguen hacer por su propia cuenta. Otra situación preocupante es el hecho de conocer que muchas madres que están en el proceso de lactancia no les proporcionan a sus hijos leche materna durante los primeros años, siendo esta esencial para las conexiones neurales que deben crear los niños.

Esto fue lo que se logró percibir en algunas familias de esta comunidad. Los niños necesitan un hogar que les proporcione seguridad y amor. La mejor manera para llevar esto acabo

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

es teniendo buenos hábitos saludables que fortalezcan el aprendizaje social; el cual motive a las personas que los rodean hacer lo mismo. El Gobierno ha venido implementando estrategias de cambio no solo para el sector sino también para el país, esto lo vemos a través de la política pública que se encarga de promover una atención integral en los niños pero a pesar de los programas que se implemente se necesita la concienciación por parte de los padres para cambiar su estilo de vida.

### **Método**

Este proyecto de investigación tiene un enfoque cualitativo el cual tiene como finalidad comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto. El enfoque cualitativo se selecciona cuando el propósito es examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados.

El enfoque cualitativo como aquel que utiliza recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación y puede o no probar hipótesis en su proceso de interpretación. Y agregan además que las investigaciones cualitativas también son guiadas por áreas o temas significativos de investigación. (Hernández F. y., 2014, pág. 11) .

### **Resultados**

Mediante las actividades se logró crear en las familias del barrio La Divisa de la comuna XIII de la ciudad de Medellín, una concienciación para generar cambios en su estilo de vida mediante las diferentes actividades que se realizaron tanto con los padres como con los niños, cuya finalidad era que las familias incursionaran diferentes hábitos higiénicos, nutricionales y del entorno, propiciando un mejor estilo de vida en. Muchos adultos y a la vez niños tomaron las

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

medidas de prevención que se les impartió, mediante la creación de un análisis reflexivo de su conducta, percibieron las falencias y decidieron determinar cambios al poner en práctica dichos hábitos para el fortalecimiento de un aprendizaje social.

### **Conclusiones**

Se determinó un mejor estilo de vida saludable, para el mejoramiento del aprendizaje social, a través de estrategias como charlas orientadoras hacia los padres y actividades de concienciación hacia los niños.

Se logró determinar que un estilo de vida saludable, necesita la práctica de tres hábitos importantes los cuales son: Nutricionales, higiénicos y del entorno, considerándolos como primordiales para bienestar integral. Es por eso que se logró sensibilizar tanto a los niños como a los padres en poner en práctica dichos hábitos para el fortalecimiento de un aprendizaje social. Se contribuyó al fortalecimiento de nuevas práctica saludables, mediante del conocimiento brindado acerca de los 8 remedios naturales en un Expo Salud y los hábitos nutricionales, higiénicos y del entorno, en un carrusel saludable. El cual fue dirigido por profesionales en el área de la salud y por estudiantes de la facultad de educación, de la licenciatura en preescolar. Se implementó un programa llamado “vive para dejar huellas”, que beneficia a las familias dándoles instrucciones para el mejoramiento de su aprendizaje social a través de prácticas higiénicas, nutricionales y del entorno. Su primera fase consistió en la organización de un expo salud para las familias en donde aprendieron la manera correcta de aplicar estos hábitos, y la segunda fase consiste, en la implementación de un manual que se ha diseñado para aplicarse en las familias del barrio La divisa.



LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL  
DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

**Tabla de contenido**

Lista de Figuras .....	xiii
Capitulo Uno- Planteamiento del Problema .....	1
Descripción del Problema.....	2
Formulación del Problema .....	3
Justificación.....	3
Objetivo General .....	4
Objetivos Específicos .....	4
Viabilidad .....	5
Limitaciones .....	5
Delimitaciones.....	6
Definición de términos .....	6
Estilo de vida saludable.....	6
Aprendizaje.....	6
Familia.....	7
Aprendizaje social .....	7
Desarrollo cognitivo.....	7
Hábitos de vida saludables.....	7
Hábitos Nutricionales .....	8
Hábitos del entorno.....	8
Hábitos higiénicos .....	8
Supuestos de Investigación.....	9
Capitulo Dos- Marco Teórico.....	10

LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL  
DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

Antecedentes.....	11
Marco Conceptual .....	21
Hábitos de higiene .....	28
Hábitos Nutricionales .....	28
Biología Humana.....	29
El Medio Ambiente .....	29
Estilo de vida .....	29
Organización de la Atención de Salud. ....	30
Hochbaum.....	30
Elena G. de White.....	32
Marco Contextual .....	33
Marco Institucional.....	36
Filosofía de la educación adventista.....	36
Misión.....	37
Visión. ....	37
Marco legal.....	37
Capitulo Tres- Marco Metodológico .....	42
Enfoque de la Investigación .....	42
Tipo de Investigación .....	43
Etapas de la investigación acción.....	44
Etapa de pre-investigación. ....	44
Recolección de información.....	46
Instrumentos Para el Registro de Información .....	46
La Población.....	46

LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL  
DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

Muestra .....	47
Prueba Piloto .....	47
Presupuesto.....	50
Matriz del Marco Lógico Básico.....	50
Capítulo Cuatro- Análisis de Resultados.....	54
Instrumento Diagnóstico de Recolección de información.....	54
Análisis del Instrumento.....	55
Sensibilización de Hábitos Saludables .....	55
Análisis del Instrumento.....	56
Registro saludable .....	56
Análisis .....	57
Expo-salud.....	57
Análisis .....	58
Capítulo Cinco- Conclusiones.....	59
Recomendaciones Finales .....	60
Lista de Referencias .....	61
Anexos.....	66

LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL  
DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

**Lista de Tabla**

Tabla 1 Presupuesto del Proyecto.....50

LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL  
DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

**Lista de Figuras**

Figura 1. Fases de investigación.....	43
Figura 2. Cronograma de actividades.....	50
Figura 3. Matriz marco lógica .....	53

# LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

## Capítulo Uno- Planteamiento del Problema

Los seres humanos poseemos características que nos diferencian de otras personas. Estas son propias de la carga genética procedente de nuestros padres y del aporte del entorno que nos rodea. Esto constituye en gran medida nuestro desarrollo humano, el cual repercute principalmente en la manera en la que aprendemos.

El proceso de sinapsis o comunicación inter neuronal y la forma como estas células forman redes transmisoras de los impulsos que estimulan el cerebro y propician su accionar como procesador central, son de relevancia para el logro del aprendizaje. A través de este proceso también se puede observar la plasticidad neuronal, que es la capacidad del sistema nervioso de propiciar los contactos neuronales, y la eficiencia sináptica, como respuesta a los estímulos internos y externos que recibe el cerebro. (Tabula, 2009, pág. 331).

Son muchos los factores que inciden en el aprendizaje de un ser humano pero uno de los más relevantes es el estilo de vida que abarca el concepto general de salud. Según la OMS (1948) afirma que: “salud es un estado de completo bienestar físico, mental y también social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia” (p. 1). Por ende es indispensable que en las familias se mantenga en un equilibrio de estos tres componentes para una óptima salud y para que su cerebro procese bien la información. Es por eso que optar por tener buenas prácticas de salud y hábitos ayudarán a mitigar muchas de las dificultades para aprender en la actualidad, teniendo claro que dichas dificultades afectan, principalmente a los niños sin desconocer el impacto que esto genera desde el entorno familiar.

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

### **Descripción del Problema**

Durante varios años la comuna XIII ha sido un punto referente de malas prácticas de salud y falta de seguridad social. El estado ha intervenido en diferentes programas para mitigar estos índices que afectan de manera directa e indirecta a esta población, pero por más que se intente intervenir a través de diferentes entes, se necesitan más que recursos para lograr cambios. Lo mejor para reorientar el futuro de muchas de estas personas es un compromiso de mejoramiento individual, esta es la única manera de vivir mejor en sociedad.

Al observar detalladamente las falencias en este entorno, es muy preocupante notar que los más afectados son el presente y el futuro de muchas generaciones, los niños; quienes posiblemente continuarán arraigando consigo la idiosincrasia que se ha mantenido por años en esta población, que en el peor de los casos no será buena. Es por eso que tanto los padres y maestros cumplen un papel muy importante en este proceso de aprendizaje social, pero es lamentable conocer las condiciones escolares de las instituciones educativas, pues son muchas las falencias a nivel del entorno. La principal razón por la que muchos niños abandonan el aula de clase por dedicarse al trabajo se debe a la carencia de recursos económicos en sus hogares para su alimentación diaria. En algunos casos son los hijos los que deciden no continuar con sus estudios; debido a que el ejemplo que reciben de sus padres no es el mejor al punto de descuidar su cuidado personal. Los padres son los principales modelos para los niños, ellos se encargan de dejarles huellas positivas o negativas. Es lamentable conocer algunos casos de niños que llegan a la escuela sin bañarse, cepillarse, comer y con piojos. Los padres se han despreocupado completamente de sus deberes como padres y sus hijos han quedado a la deriva de aprender cualquier cosa, afectando directamente los hábitos fisiológicos, siendo estos de gran importancia para todos los procesos que los niños deben tener a nivel evolutivo. Son los primeros años la

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

etapa en donde los padres enseñan a sus hijos los hábitos saludables que mantendrán por toda su vida y se perpetuará en las posteriores generaciones. Pero si los padres no marcan la pauta y les dan el ejemplo de un estilo de vida saludable es difícil que sus hijos lo lleguen hacer por su propia cuenta. Otra situación preocupante es el hecho de conocer que muchas madres que están en el proceso de lactancia no les proporcionan a sus hijos leche materna durante los primeros años, siendo esta esencial para las conexiones neurales que deben crear los niños. Esto fue lo que se logró percibir en algunas familias de esta comunidad. Los niños necesitan un hogar que les proporcione seguridad y amor. La mejor manera para llevar esto a cabo es teniendo buenos hábitos saludables que fortalezcan el aprendizaje social; el cual motive a las personas que los rodean hacer lo mismo. El Gobierno ha venido implementando estrategias de cambio no solo para el sector sino también para el país, esto lo vemos a través de la política pública que se encarga de promover una atención integral en los niños pero a pesar de los programas que se implemente se necesita la concienciación por parte de los padres para cambiar su estilo de vida.

### **Formulación del Problema**

¿Cuál es el estilo de vida que favorece al aprendizaje social de las familias del barrio la divisa de la comuna XIII de la ciudad de Medellín?

### **Justificación**

Los hábitos y un buen estilo de vida saludable es imprescindible para evitar problemas de aprendizaje en el futuro. Los hábitos pueden incidir positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social, pero si no hay un buen estilo de vida saludable, se verá afectada la manera en la que aprendemos; por ende el individuo difícilmente podrá comunicarse, pensar, socializar y



## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

adaptarse a nuevos ambientes y personas. Hoy día la vida estresante y agitada lleva inevitablemente a las personas adoptar un estilo de vida no saludable con alimentaciones carentes vitaminas y minerales, lo cual afecta el estado de ánimo, conductas y actitudes en el entorno familiar. Los beneficios de una vida sana son muchos y se ve reflejado principalmente en el estado de ánimo ante cada una de las responsabilidades que compete realizar alcanzando un equilibrio psíquico y físico. Este le proporciona un papel proactivo de cambios positivos que edifican y fortalecen los vínculos familiares. Cuando el estado de ánimo de los progenitores es alterado por algún desorden mental estimulado por el mal estilo de vida los principales afectados son los hijos. No obstante el resultado de una vida llevada a la ligereza pasando por alto los principios de bienestar, se ve reflejado en la crianza de los niños. Es por eso que esta investigación estará direccionada al análisis del estilo de vida saludable que favorece el proceso de aprendizaje social de las familias del barrio la Divisa, y del mismo modo establecer un programa para mejoramiento de una vida sana.

### **Objetivo General**

Promover un estilo de vida saludable que favorezca el aprendizaje social en las familias del barrio la divisa de la comuna XIII.

### **Objetivos Específicos**

Determinar un estilo de vida saludable que contribuye al desarrollo del aprendizaje social.

Fortalecer los hábitos higiénico, nutricionales y del entorno para afianzar el aprendizaje social de la población.

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

Implementar un programa de estilo de vida saludable para las familias del barrio la Divisa de la comuna XIII.

### **Viabilidad**

Este proyecto se considera viable porque guarda relación con el plan de desarrollo local de la comuna XIII, se ha analizado previamente para comprobar realidades del área. Del mismo modo se ha podido observar que cuenta con espacios de participación, como también de exploración para que se logre en el accionar. El proyecto está adscrito al grupo de semilleros de investigación de pedagogía cultura y sociedad de la facultad de educación liderado por el programa de licenciatura en preescolar de la Corporación Universitaria Adventista. Por consiguiente se cuenta con un (CIF) centro de influencia que brinda charlas a las familias. En cuanto a los recursos financieros, la asociación centro occidental de la iglesia adventista del séptimo día proporciona algunos donativos económicos y los semilleros de investigación direccionan la participación de los estudiantes.

### **Limitaciones**

Podría considerarse limitantes para la realización de este proyecto lo siguiente:

1. La inestabilidad del clima, por consiguiente disminuye el número de asistencia, y como resultado se dificulta el proceso de seguimiento a las familias.
2. Desinterés por parte de los padres para participar en diferentes actividades relacionadas con la familia en cuanto a la formación integral.
3. Falta de motivación intrínseca para incursionar hábitos saludables.

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

### **Delimitaciones**

En esta investigación se promovió un estilo de vida saludable que fortaleció el proceso de aprendizaje de las familias del barrio la divisa de la comuna XIII. Además se implementó un programa de estilo de vida saludable para afianzar el aprendizaje social de las familias, el cual se inició en el mes de julio del 2017.

### **Definición de términos**

#### **Estilo de vida saludable.**

El Glosario de promoción de la salud (O.M.S., 1999) define estilo de vida de una persona como aquel "compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijas, sino que están sujetas a modificaciones".

### **Aprendizaje**

Aprender es el proceso de construcción de una representación mental, el proceso de construcción de significados. El aprendizaje se entiende dentro de la actividad del alumno y no implica necesariamente la acumulación de conocimientos aprendizaje. (Herrera, 2015, pág. 37)

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

### **Familia.**

La familia es un elemento activo, nunca permanece estacionaria, sino que pasa de una forma inferior a otra superior, de igual manera que la sociedad evoluciona de un estadio a otro. La familia es un producto del sistema social y refleja su cultura.

### **Aprendizaje social**

Aprendizaje social es el agente principal de proceso de socialización, compatibilizando aportaciones de la tradición conductista y cognitiva, convirtiéndose en el autor más representativo en el que la conducta, los factores personales y los acontecimientos ambientales se determinan recíprocamente.

### **Desarrollo cognitivo.**

El desarrollo cognitivo por su parte, se enfoca en los procedimientos intelectuales y en las conductas que emanan de estos procesos, en el que la información entra al sistema cognitivo, es decir de razonamiento, es procesada y causa una determinada reacción en dicha persona.

### **Hábitos de vida saludables.**

Conjunto de comportamientos y actitudes que desarrollan las personas. Pueden ser: saludables nocivas para la salud. Es el proceso de permitir a las personas que incrementen el control y mejoren su propia salud representa una estrategia de mediación entre las personas y su entorno, sintetizando la elección personal y la responsabilidad social en salud para crear un futuro más saludable. (Gómez F. , 2011, pág. 3).

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

### **Hábitos Nutricionales**

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable. (Galarza, 2008).

### **Hábitos del entorno**

Los hábitos es un elemento fundamental para que un hábito siga funcionando es el entorno. Cuando el entorno es el mismo, actuamos de la misma manera sin pensarlo. Sin embargo si cambiamos el entorno, entonces el hábito deja de ser inconsciente. Nos hacemos conscientes de lo que estamos haciendo, y así es más fácil que podamos cambiar nuestra manera de comportarnos nuestra manera de actuar y nuestro estilo de vida mejorará.

(ColombiaPolitécnicoSuperiordeColombia, 2017)

### **Hábitos higiénicos**

La higiene desempeña un papel fundamental en la etapa de Infantil, pues además de ser una necesidad, constituye una actividad de fuerte carga afectiva para los niños y niñas, ya que repercute en el desarrollo de la personalidad, es por ello que la higiene personal el conjunto de cuidados que tienen por objeto la conservación de todas las funciones del organismo y el incremento de la salud. (Acosta, 2011)

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

### **Supuestos de Investigación**

Los supuestos de la investigación están fundamentados en tres premisas importantes como lo son: la parte epistemológica, ontológica y axiológica; las cuales son importantes para el desarrollo del ser humano que le permitirá un mejor desenvolvimiento en el entorno. La manera por la cual se pueden ver afectadas estas premisas es no optar por no tener un estilo de vida saludable que fortalezca los procesos de aprendizaje social y de esta manera se limite la capacidad de raciocinio ante diferentes situaciones cotidianas.

Epistemológicamente tomando un apartado parafraseado de Gálvez (2009), en el contexto de la de la comunidad adventista, la salud es considerada como una responsabilidad individual, que se materializa en hábitos saludables; entiende también que la enfermedad está relacionada con inadecuados hábitos en el comer y, en general, en la forma cómo conducen sus vidas las personas, por lo cual es deber de cada individuo asumir su compromiso de cuidarla.

Ontológicamente los estilos de vida han sido objeto de estudio principalmente de la salud pública esto lo afirma Winslow quien afirma que “La salud pública es la ciencia y el arte de prevenir las enfermedades, prolongar la vida, fomentar la salud y la eficiencia física y mental, mediante el esfuerzo organizado de la comunidad” (Lopez, 2012, pág. 1)

Desde la parte axiológica la filosofía adventista hace hincapié en biopsicosocial y espiritual; posición que está legitimada por la definición tradicional de la Organización Mundial de la Salud, la cual afirma que el ser humano debe estar bien en estas áreas para que goce de bienestar físico. Por lo tanto se pretende alcanzar un grado de concienciación mayor para que las personas de la comuna trece opten por tener prácticas saludables en estas áreas. Por consiguiente esto se fundamenta en los escritos de Elena G de White.

## Capítulo Dos- Marco Teórico

El aprendizaje social como su nombre lo indica permite aprender de la sociedad especialmente del núcleo familiar; estos aprendizajes pueden ser positivos o negativos; constantemente se toman decisiones que afectan de manera directa o indirecta la salud de la familia, lo cual repercute en las facultades intelectuales para la adquisición de información. Es por eso que los buenos hábitos que se adquieren y las experiencias diarias permiten una mejor incursión de conocimiento. No obstante se convierte en un factor amenazante para el estilo de vida siendo analógicamente el centro de control del desarrollo de las capacidades intelectuales. Por consiguiente esto ha motivado a que diferentes entes lleven a cabo un análisis para crear estrategias de mejoramiento que permitan mitigar los altos índices de enfermedades causadas por el desorden de hábitos.

Hace dos años en la Universidad Adventista de Montemorelos en México se implementó un programa que tiene por nombre Quiero Vivir Sano este surgió como una iniciativa de la organización de la sociedad civil que promueve la Salud Integral mediante programas, proyectos, actividades e investigaciones, el cual ha tenido continuidad en la actualidad. Además de este programa la universidad de Loma Linda en Estados Unidos también ha venido adelantando estudios de estilo de vida saludable los cuales han causado un gran impacto a nivel mundial, pues la salud es un compromiso individual que nos proporciona felicidad. Por consiguiente no se deben desconocer las posturas teóricas de esta línea de investigación que son la base de principal de muchos de los estudios que a lo largo de los años se han implementado. Es por eso que en este capítulo se darán a conocer diferentes teóricos que respaldan este proceso investigativo para hacerlo fidedigno.

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

### **Antecedentes**

Con respecto a los problemas de salud que se presentan hoy en día, se ha encontrado una serie de investigaciones que hace énfasis en diferentes campos para mejorar el bienestar de personas. Los factores causantes de enfermedades de las familias es un mal estilo de vida, que inhiben un buen desarrollo en los procesos de aprendizaje. Hace algunos años la Organización Panamericana de la Salud, Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) y el Foro Económico Mundial están colaborando en la Semana del Bienestar, la cual busca desarrollar un movimiento social en entornos saludables para una vida saludable y aumentar la conciencia entre las personas, los responsables políticos, las comunidades y los empresarios. El objetivo de la Semana del Bienestar es hacer hincapié en la importancia del medio ambiente construido y natural y las condiciones socioeconómicas en la modificación de los factores de riesgo para enfermedades no transmisibles y en la promoción de la prevención. Las enfermedades no transmisibles (ENT) son responsables de más de la mitad de todas las muertes en el mundo. El propósito de la Semana del Bienestar es movilizar a todas las instituciones, incluyendo a las autoridades locales, el sector comercial público y privado, las organizaciones de la sociedad civil, y el público en general para destacar la importancia de habilitar entornos que favorezcan la elección de las opciones más saludables.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) lanzó la Semana del Bienestar en el 2011, con el propósito de traducir los compromisos de la Declaración Política de las Naciones Unidas sobre ECNTs en acciones concretas en los países de la Región de las Américas. Esta iniciativa se desarrolló sobre la base del Día del Bienestar del Caribe, que celebran los países del Caribe de habla inglesa, cada año, en el mes de septiembre, desde el 2009. (OPS, 2011, pág. 2). El bienestar físico es algo que en la actualidad ha generado bastante preocupación. Lo cual está



## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

estrechamente relacionado con una mejor productividad que contribuye con la globalización. Es por eso que muchas empresas han optado por desarrollar programas de atención al empleado.

El Gobierno de la Comunidad de Madrid es consciente que los empleados constituyen su principal activo, por ello desde el ámbito de la prevención de riesgos laborales hemos querido dar un paso más e iniciar el camino para poner en práctica no solo políticas de vigilancia de la salud, sino también de promoción activa de la salud y desarrollar un programa pionero en el ámbito de las administraciones públicas en línea con las actuaciones que ya vienen desarrollando las organizaciones privadas nacionales e internacionales más innovadoras en políticas de recursos humanos. El objetivo del programa es concienciar y animar a las personas que prestan sus servicios como empleados públicos en la administración regional, de que su salud, es esencial para ellos y para nosotros, de ahí el lema del programa “Si te cuidas, te ayudamos a cuidarte”.

El programa cuenta con tres ejes de actuación: alimentación saludable, actividad física y bienestar emocional y se desarrolla a través de la realización de talleres, jornadas, actividades formativas, tanto presenciales como online, organización de actividades participativas y campañas de sensibilización. También se realizan campañas específicas propias que se considere necesario implantar para promocionar la salud de todos los empleados, siempre en colaboración con la autoridad sanitaria y las entidades públicas o privadas que realicen actuaciones similares. Con todo ello se quiere resaltar la importancia de adoptar en el entorno laboral hábitos de vida saludables que también pueden proyectarse en el entorno privado. (Madrid, 2017, pág. 1).

En los últimos años BID El Banco Interamericano de Desarrollo ha venido planteando estrategias que ayuden a mitigar la malnutrición entere mujeres gestantes y los niños menores de 2 años. Para lo cual se empezó a implementar un programa de agentes comunitarios de salud. El programa es una iniciativa experimental orientada a motivar un cambio en los hábitos de

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

alimentación mediante esfuerzos de concientización sobre la malnutrición en las comunidades pobres, y contribuirá a sentar las pautas para la lucha contra la malnutrición crónica. En el marco del programa, los agentes de salud visitan los hogares para enseñar a las madres la forma de alimentar mejor a sus hijos, suministrarles suplementos nutricionales y recolectar indicadores claves de salud como el peso y la talla de los miembros de la familia. La intervención también comprende clases de cocina en grupo en las que se utilizan frutas y verduras compradas en las calles de la ciudad, así como reuniones comunitarias en donde se ofrece información sobre nutrición, higiene doméstica y otros temas de salud. Pag 1.

En el territorio de nacional El Ministerio de Salud, desarrolla el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (2016) (PPEVS) en articulación con el Programa de Alimentación Escolar; entendiendo la promoción de estilos de vida saludable como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo. El programa cumple con el propósito de ofrecer a las entidades territoriales orientaciones conceptuales, pedagógicas y operativas para guiar a los establecimientos educativos en la construcción de proyectos pedagógicos transversales, que contribuyan al desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes en los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo. pag 1.

Otro de los artículos encontrados tiene por nombre: Estilo de Vida Saludable limitaciones del Enfoque Biomédico publicado por la Universidad de Loma Linda en donde se considera que hay limitaciones que tienen los estilos de vida saludables, en el discurso de la epidemiología clásica, solo se analiza la conducta individual de la persona. (Gómez, 2013, pág. 4)

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

Las investigaciones que se han venido desarrollando en la universidad de Loma Linda en Estados Unidos ; plantean la necesidad de analizar las restricciones del estilo de vida saludable, desde las aportaciones de la epidemiología social, particularmente en el contexto de los procesos de determinación social de la salud. Este artículo ayuda a encontrar las dificultades que se presentan a la hora de abarcar los hábitos de vida saludable desde de los diferentes campos o enfoques .Con respecto a la anterior investigación se relaciona con, Adventist Health Study, están cimentados en la medicina y se basa en evidencia, la epidemiología clásica, la medicina preventiva y la salud pública tradicional bajo enfoques de investigación de corte positivista empírico–analítico. Hay que tener en cuenta que carecen de evidencia científica con aproximaciones histórico–hermenéuticas y crítico–sociales, los cuales significan sesgos que van en detrimento de la objetividad pretendida. (Gómez, 2013, pág. 20)

También se encontró una tesis en la que se llevó acabo un programa educativo que promovió la higiene como una herramienta efectiva para mejorar y preservar la salud pública, y particularmente, la de los niños y adolescentes. Se fundamenta en la necesidad que tienen las personas de conocer el rol importante de la higiene para la conservación de la salud, que repercute en la salud individual, familiar y de la comunidad en general. Asimismo, creen que la escuela es responsable en la promoción de hábitos, actitudes y técnicas apropiadas sobre la higiene personal que conlleven a la prevención de enfermedades especialmente parasitarias e infectocontagiosas y a la promoción de la salud. (Sánchez O. , 2009, pág. 8)

En Bogotá Colombia hace algunos años, El Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, anunciaron la celebración del convenio que busca capacitó a cerca de 550 personas a nivel nacional para que en sus territorios enseñen a practicar actividad física en el espacio público y posteriormente se implemente en los espacios de trabajo y

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

en las instituciones educativas. Según Fernando Ramirez Campos, Coordinador del Grupo de Estilos de Vida Saludable del Ministerio de la Protección Social, se busca capacitar a los gestores de los programas de hábitos y estilos de vida saludable con el fin de que ellos se conviertan en multiplicadores dentro del territorio nacional a través de jornadas de capacitación y socialización a monitores, docentes y personal de salud, candidatos para las alcaldías y las gobernaciones. “Buscamos que las familias, las mujeres, hombres y niños tengan presente e incorporen a su cotidianidad consumir frutas y verduras, reducir el consumo de azúcar, de sal, de alcohol, practicar 150 minutos semanales de actividad física si son mayores de 18 años y evitar la exposición al humo de tabaco y consumo de cigarrillo”, dijo Ramírez Campos. (Minsalud, Ministerio de salud, 2011, pág. 1)

Son muchas las organizaciones que actualmente han tomado iniciativas para promover el buen estilo de vida saludable desde las aulas de clase. Como lo es el caso de la FIFA. “Sabemos que todos ustedes aman el fútbol pero, aún es más importante, no solo verlo sino practicarlo. Jugar dos veces fútbol por semana durante 45 y 60 minutos es lo ideal para prevenir enfermedades”, fue el legado que el Director Médico de la FIFA, Jiri Dvorak, hizo para los colegios que harán parte del pilotaje de ‘11 para la Salud’. Dvorak agregó: “El mensaje para los niños es claro. Utilizamos la popularidad del fútbol para que aprendan a través de simples mensajes. De esta manera se preparan mejor para que tengan mejores y saludables estilos de vida para su futuro”, aseguró. La estrategia ‘11 para la Salud’ liderada por el Ministerio de la Protección Social, el Ministerio de Educación Nacional, Coldeportes Nacional y la Federación Colombiana de Fútbol se adelantó en las ocho ciudades sedes donde se desarrolló el Mundial FIFA Sub 20. (MINSALUD, 2011, pág. 1)

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

Por otro lado a nivel local e institucional se encontró una investigación en la que se valoró los estilos de vida saludable en los estudiantes del Instituto Colombo-Venezolano adventista de Medellín Colombia, se encontró que los estudiantes que tienen orientación religiosa tienen un mayor grado de hábitos saludables a diferencia de los que no participan o profesan esta creencia en cuanto a al hábito del ejercicio el género masculino presentó mayor frecuencia que en el femenino. Otro factor que se evidenció en esta investigación fueron son los recursos económicos que favorecen en un buen estilo de vida saludable. (Daza, 2014, pág. 57)

Además en la corporación universitaria Adventista de Colombia llevó a cabo una investigación cuyo el objetivo fue analizar la relación estrecha que tiene las variables estilo de vida con la sociodemográficas, se analizó al culminar la formación académica y su relación con el estilo de vida de los estudiantes del programa de enfermería, para esta investigación se estudió los comportamientos en su estilo de vida. (Maldonado, 2015, pág. 10)

En Europa en la Universidad de Granada también llevó a cabo una investigación acerca de los patrones de comportamientos que se estudiaron relacionados con el estilos de vida saludable, de forma heterogénea, ya que poseen conductos propensos a las siguientes dimensiones: responsabilidad en salud, actividad física, relaciones interpersonales y espiritual, los patrones de comportamientos antes mencionados tienden a ser un estilo de vida saludable en los semestres: primero , segundo hasta octavo. ( Universidad de Granada, 2015, pág. 10).

Los seres humanos necesitan un modelo para desarrollar diferentes conductas para vivir en sociedad. Es por eso que el aprendizaje social tiene como pilar principal a la familia, quien es el mejor ejemplo para la adquisición de conocimientos. En los últimos años ha experimentado una transformación abismal en diferentes áreas como: el rol de los padres, el número de hijos, entre otras cosas. A esto se le suma los factores externos como la globalización y los cambios

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

sociales reestructurando al modelo de familia nuclear. Teniendo a consideración lo mencionado a continuación se darán a conocer diferentes programas que se han venido implementando tanto a nivel internacional como nacional.

La Organización de las Naciones Unidas promueve a nivel mundial la celebración del Día Internacional de las Familias que se celebra cada 15 de mayo fecha que se centra en resaltar el papel de las familias y las políticas a ellas orientadas en el fomento de la educación y el bienestar de sus miembros, en particular, la educación infantil y la formación continua para niños y jóvenes. También destaca la importancia de los miembros de estas unidades que se dedican al cuidado de los otros —sean padres, abuelos, hermanos, ... y se focaliza en las buenas prácticas dirigidas a conciliar la vida familiar, asistir a los progenitores en su papel de educadores y cuidadores. Asimismo, se subrayan las buenas prácticas en el sector privado que apoyan a madres y padres trabajadores, así como a los jóvenes y las personas mayores, en sus lugares de trabajo. (ONU, 2017, pág. 1).

Dentro de los programas dirigidos a trabajar con las familias también se pueden encontrar Programas como el de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el desarrollo de la Consejería de Administración Local y Relaciones Institucionales; que involucra directamente a la familia con la comunidad. El cual está dirigido al trabajo comunitario con las familias y sus mediadores para incidir en la educación cívica de los menores desde una perspectiva de Ciudadanía Global. Los contenidos se desarrollan en torno a tres grandes ejes: convivencia y participación social, medio ambiente y consumo responsable, economía de los cuidados y equidad de género. Los materiales y metodología tienen su origen en el proyecto “En Familia: educando ciudadanos en la comunidad global”, ejecutado por la FAD durante el año 2012 con

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

financiación de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional al Desarrollo. (Borrego, 2012, pág. 1).

El programa Familia de Acogida es ejecutado por la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales – ADRA Chile como organismo colaborador de SENAME. Tiene como objetivo buscar integrar un niño, una niña o adolescente entre 0 a 18 años de edad a un grupo familiar alternativo el cual puede ser extenso, es decir que tengan algún parentesco, o bien externo, es decir, no tienen vinculación. El programa de acogida es un programa eminentemente de protección y no constituye una forma de adoptar a los niños. Es un programa de intervención transitoria y de cuidado alternativo. Lo que se pretende es que la familia de acogida pueda restablecer aquellos niveles de seguridad emocional, de manera que el niño, la niña, el adolescente pueda ir organizando su desarrollo de un modo coherente, flexible y adaptativo. Esta alternativa permite entregarle al niño, niña, o adolescente un núcleo familiar que lo pueda acoger, que le pueda entregar afecto, que lo pueda contener, de manera de que lo pueda favorecer todo lo que es su desarrollo bio-psico-social. Todo en un contexto que es nutricional, respetuoso, y emocionalmente seguro. Es fundamental que la misión de una familia que acoge a un niño tengan un efecto reparador a nivel emocional. (Chile, 2016, pág. 1).

En estados Unidos de Norteamérica se ha venido llevando a cabo un programa que tiene por nombre Familias y Escuelas Unidas dirigido a todos los niños y niñas de la misma edad y a sus familias. Esta intervención multisistémica incluye a la familia, el hogar, la escuela y la comunidad para aumentar el bienestar del niño o niña por fortalecer las relaciones y los factores que protegen contra el estrés. Tras la jornada escolar, la familia participa en las actividades familiares y comparte una comida. Se realizan grupos multifamiliares de hasta 80 familias divididas en grupos de 10 familias cada uno. Los grupos son dirigidos por equipos entrenados de

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

padres y madres, niños o niñas mayores de la escuela, personal escolar y los profesionales especializados en salud mental o tratamiento para el abuso de drogas. El programa ofrece a las familias cuyos niños o niñas son nuevos en la escuela la oportunidad de conocer a las familias de los compañeros de clase de sus compañeros. (Vasco, 2017, pág. 1).

A continuación se darán a conocer algunos programas que se han venido implementando a nivel nacional. En Colombia existen distintos sistemas responsables de gestionar la garantía de los derechos de la niñez: Sistema Nacional de Educación, Sistema de Protección Social, Sistema de Seguridad Social en Salud, Sistema Judicial, pero no son suficientes para alcanzar la protección.

Con el apoyo del Ministerio de Educación, la Universidad del Norte de Barranquilla lanzó en 1997 el Programa de Educación y Desarrollo Humano, Pisotón, con el propósito de promover la salud integral de los niños y sus familias a través de la educación psicoafectiva. Así mismo, se ha venido implementando con gran éxito en el país la metodología Úrsulas, para concienciar a las madres sobre la importancia del cuidado y la educación de sus hijos. Dichos programas dieron origen a la serie de televisión del MEN "Creciendo en Familia" que se emite los domingos de 10 a 10:30 a.m. por Señal Colombia. El objetivo del programa es contribuir al desarrollo de los niños colombianos en sus relaciones familiares y sociales, promover los derechos humanos, los valores familiares, el reconocimiento y la expresión de los sentimientos, las relaciones interpersonales, la autoestima y la autonomía. "Creciendo en familia", está dirigido a niños y niñas del país desde los 2 hasta los 9 años de edad, a padres de familia y a docentes. (Educación, 2001, pág. 1).

Familias con bienestar para la paz es una modalidad de atención dirigida a familias consideradas víctimas conforme lo establece la Ley 1448 del 2011, o familias con niños, niñas y



## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

adolescentes que estén o hayan estado en alguna modalidad de Restablecimiento de Derechos o del Sistema de Responsabilidad Penal para Adolescentes, o a Familias en estado de vulnerabilidad económica y social. Su principal finalidad es el desarrollo familiar y la promoción de ambientes protectores de los derechos de niños, niñas y adolescentes, a través de acciones complementarias de aprendizaje-educación que fortalezcan el tejido social y la construcción de formas de relacionamiento solidarias y equitativas. Se hace énfasis en el aprovechamiento de los recursos y capacidades familiares para facilitar nuevas formas de relación entre géneros y generaciones, generando escenarios que permitan la integración de las familias y el reconocimiento de su papel como transformadores de su entorno. (ICBF, 2017, pág. 1).

En la capital del país hace un año se ha venido implementado el Bogotá, febrero 12 de 2016. El programa "Familias Fuertes Amor y Límites" que busca prevenir conductas de riesgo, entre ellas el consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes, se ejecutará este año en cuatro nuevos territorios: Buenaventura (Valle del Cauca), Santander de Quilichao (Cauca), Ipiales (Nariño) y Dos Quebradas (Risaralda). Este alcance se logra gracias a un convenio entre el Ministerio de Justicia y del Derecho y la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito - UNODC-.El programa, que beneficiará a cerca de 480 familias, está basado en evidencia científica para prevenir conductas como el consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes de 10 a 14 años, a través del fortalecimiento de la comunicación con los padres y la familia. En 2015 Familias Fuertes apoyó más de 1.600 familias en Barranquilla, Cartagena, Armenia, Arauca, Villavicencio, Líbano, Rosas, Roldanillo, Chachagüi y Los Patios. (UNODC, 2016, pág. 1).

Finalmente una libro publicado por trillas menciona que el cerebro es un verdadero consumidor de calorías así que , por naturaleza, primero es abastecido antes que los demás órganos. Cuando tenemos una emoción o realizamos un trabajo intelectual, el cerebro recibe más

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

cantidad de sangre, son necesarias una correcta alimentación y respiración energética, pues requieren oxígeno para desempeñar su trabajo. La persona que desarrolla un trabajo intelectual requiere de energía para realizar su trabajo. Por consiguiente debe tener buenos hábitos que contribuyan con un buen estilo. (Lozano, 2014, pág. 144).

### **Marco Conceptual**

El aprendizaje social es muy importante porque permite que el ser humano tenga unos modelos que le ayudarán a desarrollar ciertas conductas gracias a las diversas experiencias, estos pueden ser la familia o amigos. Por consiguiente los modelos que logran mayor influencia son la familia, ya que han estado presentes en el desarrollo del individuo. Cabe resaltar que la influencia ejercida puede ser tanto benéfica o perjudicial. Es decir que si una familia opta por tener buenos hábitos de vida saludable es muy probable que los hijos sigan por esa línea. Al contrario sino tienen buenos hábitos existe la posibilidad de repetir esas experiencias hasta la adultez. Como es el caso de la comuna XIII un lugar de violencia y conflicto en donde por años las familias han arraigado hábitos perjudiciales que atentan contra su salud, acción que limita las mentes de estas familias para indagar en el conocimiento y adquirir mejores aprendizajes. A continuación se darán a conocer unas posturas teóricas que fundamentan esta investigación.

### ***Nola Pender.***

Enfermera, autora del Modelo de Promoción de la Salud (MPS), expresó que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano. Se interesó en la creación de un modelo enfermero que diera respuestas a la forma cómo las personas adoptan decisiones acerca del cuidado de su propia salud. El MPS pretende ilustrar la naturaleza

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

multifacética de las personas en su interacción con el entorno cuando intentan alcanzar el estado deseado de salud; enfatiza el anexo entre características personales y experiencias, conocimientos, creencias y aspectos situacionales vinculados con los comportamientos o conductas de salud que se pretenden lograr.

El mps expone de forma amplia los aspectos relevantes que intervienen en la modificación de la conducta de los seres humanos, sus actitudes y motivaciones hacia el accionar que promoverá la salud. Está inspirado en dos sustentos teóricos: la teoría de aprendizaje social de Albert Bandura y el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather.

El primero, postula la importancia de los procesos cognitivos en el cambio de conducta e incorpora aspectos del aprendizaje cognitivo y conductual, reconoce que los factores psicológicos influyen en los comportamientos de las personas. Señala cuatro requisitos para que estas aprendan y modelen su comportamiento: atención (estar expectante ante lo que sucede), retención (recordar lo que uno ha observado), reproducción (habilidad de reproducir la conducta) y motivación (una buena razón para querer adoptar esa conducta).

El segundo sustento teórico, afirma que la conducta es racional, considera que el componente motivacional clave para conseguir un logro es la intencionalidad. De acuerdo con esto, cuando hay una intención clara, concreta y definida por conseguir una meta, aumenta la probabilidad de lograr el objetivo. La intencionalidad, entendida como el compromiso personal con la acción, constituye un componente motivacional decisivo, que se representa en el análisis de los comportamientos voluntarios dirigidos al logro de metas planeadas.

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

El mps expone cómo las características y experiencias individuales así como los conocimientos y afectos específicos de la conducta llevan al individuo a participar o no en comportamientos de salud. Este modelo parece ser una poderosa herramienta utilizada por las enfermeras para comprender y promover las actitudes, motivaciones y acciones de las personas particularmente a partir del concepto de autoeficacia, señalado por Nola Pender en su modelo, el cual es utilizado por los profesionales de enfermería para valorar la pertinencia de las intervenciones y las exploraciones realizadas en torno al mismo. (Hoyos, 2011, pág. 1)

### ***Albert Bandura.***

Psicólogo Canadiense nacido en 4 de diciembre de 1925. Bandura realizó estudios psicológicos sobre aprendizaje, dándole un papel crucial al aspecto cognitivo. Esto quiere decir, que Albert Bandura apoyará un enfoque social-cognitivo. Basando la conducta humana en la interacción entre el sujeto (interpretaciones) y el entorno (castigos y respuestas). En relación con esto, Bandura elabora su famosa teoría de aprendizaje social, denominada también aprendizaje vicario o modelado, que veremos a continuación con mayor detalle. (Sánchez P. , 2017, pág. 1)

Bandura propone un paradigma que mantiene preferencia por la investigación focalizada en el desarrollo humano. Centra su énfasis en el papel que juegan los procesos cognitivos, auto regulador y auto-reflexivo, como fundamentos determinantes en el funcionamiento psicosocial, resaltando que el pensamiento humano constituye un poderoso instrumento para la comprensión del entorno. Menciona que este paradigma fue configurado bajo la concepción del proceso de aprendizaje observacional, el cual se explica con la incorporación de los procesos psicológicos internos como mediadores cognitivos, factores que influyen en forma determinante sobre las conductas modeladas por el ser humano en cualquier momento de su desarrollo. Además

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

argumenta que las personas, de ser conocedoras y ejecutoras, son personas auto reactivas y con capacidad de autodirección, ya que la regulación de la motivación y de la acción actúan en parte, a través de criterios internos y de repuestas evaluativas de las propias ejecuciones.

La capacidad de previsión añade otra dimensión al proceso de autorregulación, por cuanto la misma está dirigida a metas y resultados proyectados en el futuro, los cuales son representados cognitivamente en el presente. De tal manera que los futuros anticipados pueden generar un efecto causal sobre el comportamiento humano, así al interpretar nuestra conducta desde una perspectiva social, necesariamente hay que inferir que está mediada por los procesos de pensamiento, por la motivación, la afectividad y los procesos influyentes en la ejecución de las actividades humanas. (Salas, 2015).

Bandura elabora una teoría muy completa llamada teoría del aprendizaje, la cual se dará a conocer a continuación:

### ***Teoría del Aprendizaje.***

Según Albert Bandura: La mayoría de las imágenes de la realidad en la que se basan las acciones, están realmente inspiradas en la experiencia que se admiten a través de otras personas (experiencia vicaria). Ya que nos pasamos muchas horas al día adquiriendo conocimientos a través de este tipo de aprendizaje. Cada uno tiene un repertorio de personas a las que se toman como referencia en diferentes ámbitos de la vida: padres, profesores, compañeros del trabajo, amigos, personajes públicos que “inspiran”, etc. Casi sin darse cuenta, se repiten comportamientos que se ven en los demás. Sin embargo se elige el modelo, se observa atentamente, se memoriza y evalúa si se compensa imitarle, o no.

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

Cuando las personas ponen a funcionar la memoria, ejecutan imágenes mentales de lo que ven para hacer su propio modelo. Utilizan también, un discurso verbal interno, y recuerdan lo que sucedió en ese momento. A partir de ahí, se toman decisiones: “si se quiere reproducir el comportamiento aprendido o no”; “si se hace de forma exacta, si se innova”. Incluso se puede ir modificando en función del objetivo. Entra en juego la motivación de cada persona y el interés que tiene en realizar la conducta. (Sanchez, 2017, pág. 2).

En este orden de ideas esta teoría es clara en mencionar en que el ser humano aprende a través de la observación e imitación de las conductas más resaltantes, como lo es el de los padres, es por ello que la crianza a los primeros años de vida, son totalmente cruciales para un óptimo desarrollo de ser, puesto que los niños en una edad temprana son como una esponja, todo lo adsorben, por ende es importante que los modelos sean un reflejo digno de imitar y como lo mencionábamos anteriormente y que es importante resaltar, es que el entorno es el factor principal para la adquisición de nuevos aprendizajes.

La teoría de Vygotsky está focalizada en lo hoy se le conoce como constructivismo social. Al igual que Piaget, adopta una perspectiva dialéctica del desarrollo humano aunque su teoría difiere en muchos aspectos de la piagetiana.

### *Lev Vygotsky.*

Lev Vygotsky desarrolló ideas sumamente interesantes sobre el origen de procesos psicológicos superiores como el pensamiento, el lenguaje o la conciencia, y sostuvo la tesis de que sin la contribución de la cultura o de la vida social no sería posible el desarrollo de estos procesos. Según una de sus ideas más divulgadas, conocida como Ley de la Doble Formación (también Ley Genética General del Desarrollo Cultural), todos los procesos mentales tienen un

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

origen social en el sentido de que, antes de convertirse en patrimonio del individuo, se fraguan en la relación con los otros procesos como la atención voluntaria, la memoria lógica, la formación de conceptos aparece dos veces en el desarrollo, primero en la interacción con otros (plano interindividual o social), y luego dentro del niño, convirtiéndose en propiamente psicológicos o interindividuales. Sus divergencias son profundas en el tipo de explicación que ofrecen del desarrollo. Para Vygotsky, el origen de la mente y todas las funciones psíquicas es social y sólo posteriormente éstas se interiorizan; para Piaget su origen es individual y sólo después se socializa. La experiencia social, según Piaget, es necesaria pero no suficiente para provocar desarrollo. (Enesco, 2001, pág. 7).

Existen dos niveles evolutivos que menciona Vygotsky: el nivel evolutivo real, que comprende el nivel de desarrollo de las funciones mentales de un niño, supone aquellas actividades que los niños pueden realizar por sí solos y que son indicativas de sus capacidades mentales. Por otro lado, si se le ofrece ayuda o se le muestra cómo resolver un problema y lo soluciona, es decir, si el niño no logra una solución independientemente del problema, sino que llega a ella con la ayuda de otros constituye su nivel de desarrollo potencial. Lo que los niños pueden hacer con ayuda de “otros”, en cierto sentido, es más indicativo de su desarrollo mental que lo que pueden hacer por sí solos. Esta diferencia es la que denominó Zona de Desarrollo Próximo: “No es otra cosa que la distancia entre el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz.” (Carrera, 2001, pág. 3).

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

### *Hubert Laframboise.*

La aparición del modelo de campos de salud propuesto por Laframboise en 1973 y desarrollado magistralmente en el Informe Lalonde en 1974 con el fin de explicar la salud de los canadienses, revolucionó sin lugar a dudas a la salud pública contemporánea, al impactar de manera conceptual y operativa sobre la manera de abordar y explicar los niveles de salud de las poblaciones y por ende la manera de formular las políticas de salud. Uno de los paradigmas para entender los procesos relacionados con la construcción científica de la filosofía de la salud adventista, lo constituye la teoría de “campos de salud” desarrollada por Hubert Laframboise en 1973 e impulsada magistralmente por Lalonde (1974), y que es conocido como el Lalonde Report o White Paper, la cual, entre otros aspectos pondera la participación de los determinantes de la salud en el seno de la sociedad canadiense. La mayoría de las corrientes de la medicina preventiva, salud pública y en países desarrollados se acogen a este modelo y los que se han desprendido de este y otros estudios. (Gómez D. P., 2013, pág. 13).

El modelo de Hubert surgió en el Siglo XX conocido como el de Campo de Salud (Lalonde, 1988). Este modelo fue construido por Hubert Laframboise en 1973. Laframboise identificó cuatro elementos en su modelo: el medio ambiente, los estilos de vida, la biología humana, y el sistema organizado de atención de la salud. El gran avance de esta propuesta fue el reconocimiento del sistema de salud como un factor que incide en la salud de los individuos. Asimismo diversos autores (Pineault & Daveluy, 1992; Saforcada, 2001, Thomson, 1995) y hasta los informes realizados por los organismos internacionales dedicados al cuidado de la salud (OMS, 1997; OPS, 2003) han resaltado la gran influencia que tienen factores como los estilos de vida, las costumbres y los recursos económicos asignados por los gobiernos para el cuidado de la salud de los pueblos en la salud – enfermedad de las poblaciones. (Agüero, 2009, pág. 3).



## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

### **Hábitos de higiene**

Según Alcántara García (1999), la importancia y necesidades de la higiene, parte del conocimiento propio del cuerpo, que cobra una importancia sustancial a la hora de establecer una higiene en condiciones. Es lo que llamamos ciencia somatológica, cuya comprensión y conocimiento es de vital interés para todos, ya que nos ayuda a mejorar en el desarrollo fisiológico y su evolución.

Según la UNICEF (2000), La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por ello que se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene en todos los ámbitos de la vida tanto en la vida. (Unicef, s.f.)

### **Hábitos Nutricionales**

Según Bourges (2001) Comer es una necesidad biológica ineludible; de ello depende de la conservación de la vida. Sin embargo, para el ser humano es mucho más que eso, es estímulo placentero para los sentidos. (Bourges, 2016)

Además asegura que la nutrición se basa en la interacción compleja y dinámica de la información genética que cada persona ha adquirido de sus progenitores. Así mismo, está conformada por la historia alimentaria del individuo y su relación, favorable o desfavorable.

En la salud intervienen diferentes factores que inciden en los cuales podemos encontrar: los biológicos, hereditarios, personales, familiares, sociales, ambientales, alimenticios, económicos, laborales, culturales, de valores, educativos, sanitarios y religiosos. La función de cada uno de los factores es determinante para el estado de bienestar de una persona, en ocasiones puede beneficiar o incluso afectar. Este concepto es presentado en la división de cuatro amplios componentes los cuales son:

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

### **Biología Humana**

El componente de biología humana incluye todos los hechos relacionados con la salud, tanto física como mental, que se manifiestan en el organismo como consecuencia de la biología fundamental del ser humano y de la constitución orgánica del individuo. Incluye la herencia genética de la persona, los procesos de maduración y envejecimiento, y los diferentes aparatos internos del organismo, como el esquelético, el nervioso, el muscular, el cardiovascular, el endocrino y el digestivo.

### **El Medio Ambiente**

El medio ambiente incluye todos aquellos factores relacionados con la salud que son externos al cuerpo humano y sobre los cuales la persona tiene poco o ningún control. Los individuos, por sí solos, no pueden garantizar la inocuidad ni la pureza de los alimentos, cosméticos, dispositivos o abastecimiento de agua. Tampoco está en sus manos el control de los peligros para la salud que representan la contaminación del aire y del agua, ni los ruidos ambientales, ni la prevención de la diseminación de enfermedades transmisibles.

### **Estilo de vida**

En cuanto al concepto de campo de la salud, el componente estilo de vida representa el conjunto de decisiones que toma el individuo con respecto a su salud y sobre las cuales ejerce cierto grado de control. Desde el punto de vista de la salud, las malas decisiones y los hábitos personales perjudiciales conllevan riesgos que se originan en el propio individuo. Cuando esos

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

riesgos tienen como consecuencia la enfermedad o la muerte, se puede afirmar que el estilo de vida de la víctima contribuyó a ellas.

### **Organización de la Atención de Salud.**

La cuarta categoría del concepto, la organización de la atención de salud, consiste en la cantidad, calidad, orden, índole y relaciones entre las personas y los recursos en la prestación de la atención de salud. Incluye la práctica de la medicina y la enfermería, los hospitales, los hogares de ancianos, los medicamentos, los servicios públicos comunitarios de atención de la salud, las ambulancias, el tratamiento dental y otros servicios sanitarios como, por ejemplo, la optometría, la quiropráctica y la pediatría. Este cuarto componente del campo de la salud se define generalmente como sistema de atención de salud. (Palledino, 2010, pág. 1).

### **Hochbaum.**

Modelo de creencias en salud propuesto por Hochbaum es una de las teorías más utilizadas en la promoción de la salud. Se desarrolló a mediados de los cincuenta por un grupo de especialistas en psicología social del Departamento de Salud Pública norteamericano, encabezados por Hochbaum, surge como una necesidad de dar respuesta a una a la falta de interés por participar en programas de prevención de enfermedades.

Posteriormente se adapta para tratar de explicar una variedad de conductas, como la respuesta individual ante ciertos síntomas de enfermedad, el cumplimiento del paciente con los tratamientos y las recomendaciones médicas, la práctica de autoexámenes exploratorios o el uso de tabaco. En su origen, el MCS se basa en otras clásicas y populares teorías del aprendizaje, en particular la conductista, que defiende que todo tipo de comportamiento puede ser reducido a

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

relaciones estímulo-respuesta elementales y justificado por sus inmediatas consecuencias; y en la cognitiva, que justifica el comportamiento como el resultado de procesos mentales en los que el sujeto otorga cierto valor a las consecuencias de su acción y sopesa la probabilidad de que ésta produzca el resultado deseado.

El MCS es una teoría construida en la valoración subjetiva de una determinada expectativa. En términos de salud, el valor será el deseo de evitar la enfermedad o el padecimiento, y la expectativa será la creencia en que una acción posible de realizar prevendrá o mejorará el proceso. Se basa en tres premisas:

- La creencia –o percepción– de que un determinado problema es importante o suficientemente grave como para tenerlo en consideración.
- La creencia –o percepción– de que uno es vulnerable a ese problema.
- La creencia –o percepción– de que la acción a tomar producirá un beneficio a un costo personal aceptable.
- 

De acuerdo con el MCS, la concurrencia simultánea de estos tres factores favorece la adopción de determinados patrones de conducta, que serían en nuestro caso conducentes a conservar y mejorar la salud, evitar situaciones de riesgo y prevenir enfermedades. Teniendo en cuenta el modelo, las creencias sobre la importancia o gravedad de un determinado problema, la vulnerabilidad frente a ese problema y el que la acción que se debe implementar produzca más beneficios que costos personales, favorecen la conservación y el mejoramiento de la salud, la evitación de conductas de riesgo, la prevención de las enfermedades y lo que en general puede denominarse la adopción de estilos de vida saludables. (Triviño, 2005, pág. 3).

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

### **Elena G. de White**

Escritora adventista reconocida a nivel mundial por su deseo incansable del servicio a los necesitados. Ella hacia mucho hincapié en el valor que tiene la salud en nuestras vidas. Enseñen los médicos que el poder curativo no está en las drogas, sino en la naturaleza. La enfermedad es un esfuerzo de la naturaleza para librar al organismo de las condiciones resultantes de una violación de las leyes de la salud. En caso de enfermedad, hay que indagar la causa. Deben modificarse las condiciones antihigiénicas y corregirse los hábitos erróneos. Después hay que ayudar a la naturaleza en sus esfuerzos por eliminar las impurezas y restablecer las condiciones normales del organismo.

Por consiguiente ella menciona ocho remedios naturales que todas las personas debieran poner en práctica. Pues aunque no tienen ningún costo monetario poseen un costo humano y es el interés por aplicarlos.

El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimenticio conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios. Todos debieran conocer los agentes que la naturaleza provee como remedios, y saber aplicarlos. Es de suma importancia darse cuenta exacta de los principios implicados en el tratamiento de los enfermos, y recibir una instrucción práctica que le habilite a uno para hacer uso correcto de estos conocimientos.

El empleo de los remedios naturales requiere más cuidados y esfuerzos de lo que muchos quieren prestar. El proceso natural de curación y reconstitución es gradual y les parece lento a los impacientes. El renunciar a la satisfacción dañina de los apetitos impone sacrificios. Pero al fin se verá que, si no se le pone trabas, la naturaleza desempeña su obra con acierto y los que perseveren en la obediencia a sus leyes encontrarán recompensa en la salud del cuerpo y del

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

espíritu. Muy escasa atención se suele dar a la conservación de la salud. Es mucho mejor prevenir la enfermedad que saber tratarla una vez contraída. Es deber de toda persona, para su propio bien y el de la humanidad, conocer las leyes de la vida y obedecerlas con toda conciencia. Todos necesitan conocer el organismo más maravilloso: el cuerpo humano. (White, 1959, pág. 89)

### **Marco Contextual**

Conocer parte de la historia de la población de la comuna XIII, servirá como herramienta para entender algunos paradigmas biosociales actuales que han adoptado estas personas. A partir del año 1869 el caserío La Granja cambió su nombre por el de La América, el cual fue corregimiento hasta el año 1938, sus veredas eran San Javier, La Puerta, La Loma y El Corazón; ésta última fue el origen de los barrios Belencito, Betania y El Salado, estos, fueron registrados en el año 1910 como invasiones tempranas. Otro factor iniciador del poblamiento de la Comuna 13 San Javier, fue el asentamiento de la Comunidad de la Madre Laura, en terrenos de lo que actualmente es Belencito. (Plan de Desarrollo Local ,2005. p. 25)

Las familias que invadieron estas zonas vivían en situaciones muy paupérrimas carentes de los servicios públicos de energía, agua y alcantarillado. Al llegar a este lugar solo querían un espacio donde vivir pues ya que muchos de ellos habían sido víctimas de la violencia y el conflicto armado. El año en el que se disparó más esta dinámica de ocupación informal fue en 1984; este asentamiento se llevó a cabo sin ninguna norma técnica de planificación por parte del Estado. Es por eso que guiados por su libertinaje generaron condiciones sociales y económicas difíciles para esta población.

En la década de los 80, las condiciones de exclusión, desempleo y falta de servicios básicos, posibilitaron la influencia del narcotráfico a través del sicariato y los grupos de “justicia”

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

privada. Estas prácticas fueron toleradas y legitimadas por algunos de las y los habitantes de los barrios, quienes encontraban en ellas, una forma de eliminar prácticas delictivas. En la década de los 90, la Comuna 13 San Javier vivió una dinámica similar a la de otras Comunas de Medellín en las que el sicariato vinculado al narcotráfico, incrementaron su auge, por la ausencia del Estado. Esta situación, que propiciaba otras prácticas delictivas como los robos y los homicidios selectivos, -especialmente a jóvenes-, fue combatida por las milicias, que se consolidaron entre 1988 hasta 1994 aproximadamente. (Plan de Desarrollo Local 2010, p 26).

Lo que se ha podido mencionar como parte del origen de la comuna XIII no ha sido positivo pues se ha caracterizado como punto referente de violencia a nivel local y nacional. Pero a pesar de estas circunstancias por las que ha venido atravesando, existen personas de esta comunidad natal que se han preocupado por este proceso de desarrollo y han tomado iniciativas para canalizar las necesidades hacia posibles soluciones. Algunos resultados evidentes, es el sistema de acueducto y alcantarillado que funciona desde hace algunas décadas. En los últimos años el Gobierno ha venido llevando a cabo una planificación de un Plan de Desarrollo llamado Sembrando el Futuro y el Desarrollo integral el cual describe la situación de estas familias presentado proyectos que favorezcan esta población.

Considerando que la comuna XIII ha sido un punto referente de violencia, las familias como núcleo de la sociedad han sido las más afectadas por la situación de su contexto social. Esto se ve reflejado en el desarrollo integral de los habitantes de este sector. Muchos de ellos no han asistido nunca a una escuela son analfabetas, ya que no contaban con una institución educativa cercana en la zona. Los jóvenes que van a la escuela son influenciados para dejar los estudios y dedicarse a vandalismo. La falta de empleo los ha conllevado a dedicarse a las delincuencias. Por otro lado la ausencia de centros de salud ha afectado principalmente a las

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

madres gestantes. Los niños que van a la escuela en ocasiones solo se alimentan en su casa con una comida al día, carente de proteína y vitaminas. Esto crea una barrera limitante a la hora de aprender. Realmente son muchos los factores que perjudican esta comunidad y como bien sabemos el hogar es la primera escuela donde se enseñen las bases para el desarrollo del carácter en el ser humano y la escuela complementa este trabajo, impartiendo principios y valores que le permitan al niño aprender a vivir en sociedad. Pero es triste notar que los hogares y las escuelas de esta comuna han descuidado este trabajo tan importante, muchos son los hogares monoparentales que se preocupan más por los ingresos económicos para su sustento diario que por pasar tiempo de calidad con sus hijos, lo cual repercute en su nivel académico. A esto se le suma que los centros educativos no se encuentran en las mejores condiciones para brindarles a los niños una formación integral. Todos estos factores inciden abismalmente en el desarrollo cognitivo de las familias de la comuna.

Durante mucho tiempo la Comuna 13 ha sido estigmatizada ante las entidades nacionales e internacionales como un territorio representante de conflicto armado, bandas delincuenciales, pobreza, y falta de hábitos saludables. Este territorio es un lugar que carece de inversión social, oportunidades de trabajo. Incluso han perdido la esperanza de obtener un porvenir diferente, desaprovechando las oportunidades para emprender.

Los habitantes de esta comunidad por más de 30 años han sido obligados y confrontados con los rigores del conflicto armado como los fenómenos de desplazamiento interurbano, la pobreza generalizada, las pocas condiciones ambientales y la violación de los derechos. Para ello se puede vivenciar falencias en el desarrollo cognitivo ocasionando inestabilidad familiar, emocional y social que afecta a un gran número de sus habitantes en condiciones de



## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

vulnerabilidad y en un estado de subsistencia no acorde a un entorno apto para su desenvolvimiento cotidiano.

### **Marco Institucional**

La comuna 13 está localizada al occidente de la Zona Centro Occidental de la Ciudad. Uno de los barrios que la componen recibe el nombre de La Divisa, durante mucho tiempo esta comunidad ha sido identificada ante las entidades nacionales e internacionales como un territorio representante de conflicto armado, bandas delincuenciales, pobreza y gran consumo de alucinógenos. Este territorio es un lugar que carece de inversión social, oportunidades de trabajo, incluso han perdido la esperanza de obtener un porvenir diferente. Sus habitantes, durante los últimos 30 años han sido obligados y confrontados con los rigores del conflicto armado, los fenómenos de desplazamiento intra-urbano, la pobreza generalizada, las pocas condiciones ambientales, la violación de los derechos, todo lo cual ha generado inestabilidad social y un ambiente de incertidumbre colectiva, que sitúa a un gran número de sus habitantes en condiciones de vulnerabilidad y en un estado de subsistencia indigno de la condición humana.

### **Filosofía de la educación adventista.**

La filosofía adventista de la educación, se ejerce en contexto a creencias básicas, en las que se reconoce que Dios es el creador y sustentador del universo y todo lo que existe. Fue Él quien creó a los seres humanos perfectos, a su imagen y con la capacidad de pensar, decidir y actuar. Sin embargo la humanidad perdió su condición original gracias al pecado, por esto la educación adventista busca beneficiar la restauración de esa imagen inicial perfecta del creador promoviendo una formación integral en concordancia con principios y valores que los preparen para servir a Dios y a quienes le rodean.

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

La educación adventista integra en sus procesos educativos la formación intelectual, física social y espiritual, alcanzando así un equilibrio del ser que lo hará más útil a la sociedad y lo le permitirá lograr un nivel de satisfacción y sosiego personal al servir a otros.

### **Misión.**

La corporación universitaria Adventista tiene como misión: Propiciar y fomentar una relación transformadora con Dios en el educando por medio de la formación integral en las diferentes disciplinas del conocimiento, preparando profesionales competentes, éticamente responsables, con un espíritu de servicio altruista a Dios y a sus semejantes, dentro del marco de la cosmovisión bíblico cristiana que sustenta la iglesia Adventista del séptimo día.

### **Visión.**

La Corporación Universitaria Adventista con la dirección de Dios, será una comunidad universitaria adventista con proyección internacional, reconocida por su alta calidad, su énfasis en la formación integral, la cultura investigativa y la excelencia en el servicio, que forma profesionales con valores cristianos, comprometidos como agentes de cambio con las necesidades de la sociedad y su preparación para la eternidad.

### **Marco legal**

La constitución política de Colombia establece que La atención a la salud y el saneamiento ambiental son servicios públicos a cargo del Estado. Se garantiza a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud. De igual manera toda persona tiene el deber de procurar el cuidado integral de su salud y de su comunidad.

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

Es por eso que el gobierno brinda prestación de salud por medio de centros de salud y centros buscan generar en las familias un mejor estilo de vida saludable.

La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y debe ser protegida por la sociedad y el estado, según la constitución política de Colombia “El estado reconoce, sin discriminación alguna, la primacía de los derechos inalienables de la persona y ampara a la familia como institución básica de la sociedad” (Constitución política de Colombia, 1991, pág. 2). La familia siempre ha sido y será, el principal pilar de la sociedad. Es el lugar donde los miembros nacen, aprenden, se educan y se desarrollan. Debe ser refugio, orgullo y alegría de todos sus miembros. Cuando la familia tiene problemas, alegrías o tristezas internas, repercuten en todos los familiares. La constitución política de Colombia determina la familia como núcleo fundamental que se constituye por vínculos naturales o jurídicos. “El estado y la sociedad garantizan la protección integral de la familia, la ley podrá determinar el patrimonio familiar inalienable e inembargable. La honra, la dignidad y la intimidad de la familia son inviolables, las relaciones familiares se basan en la igualdad de derechos y deberes de la pareja y en el respeto recíproco entre todos sus integrantes. Cualquier forma de violencia en la familia se considera destructiva de su armonía y unidad, y será sancionada conforme a la ley” (Constitución Política de Colombia, 1991, art. 43).

La familia esta respaldada por el estado y la sociedad por ende no se debe permitir el incumplimiento de sus derechos. En el Artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, estableció que “el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”. Por consiguiente lo dicho en ese artículo, da credibilidad de que

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

toda persona tiene derecho a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. (Constitución Política de Colombia, 1991, art. 53).

De igual forma la constitución política de Colombia define que la educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura. La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente. El Estado, la sociedad y la familia son responsables de la educación, que será obligatoria entre los cinco y los quince años de edad y que comprenderá como mínimo, un año de preescolar y nueve de educación básica. La educación será gratuita en las instituciones del Estado, sin perjuicio del cobro de derechos académicos a quienes puedan sufragarlos.

La política pública nacional de primera infancia “Colombia por la primera infancia” señala que “En todos los aspectos del desarrollo del individuo (fisiológico, social, cultural, económico, entre otros), la primera infancia se convierte en el período de la vida sobre el cual se fundamenta el bienestar integral de la persona.”(Política Pública Nacional de la Primera Infancia, 2007, pág. 4-5).

Esto implica que tanto las entidades públicas como también privadas y las familias deben tomar decisiones en relación con el niño, niña o adolescente los cuales tienen la obligación velar por el desarrollo integral de los mismos. Del mismo modo uno de los argumentos de la política pública del 2007 determina que “Las evaluaciones del bienestar de los individuos hoy en día han dejado de ser unidimensionales, para convertirse en medidas multidimensionales. El desarrollo humano es entonces entendido como un conjunto de condiciones que deben ser garantizadas,

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

tales como la salud, la nutrición, la educación, el desarrollo social y el desarrollo económico.”

Esto garantizar una atención integral en la primera infancia, ya que es una oportunidad única para impulsar el desarrollo humano de un país.

Otro argumento mencionado por la política pública es el científico, el cual describe que el cerebro a los 6 años posee ya el tamaño que tendrá el resto de la vida, convirtiéndose en un período determinante para las posibilidades de desarrollo del individuo. Por ello los dos primeros años de vida son definitivos para el crecimiento físico, la nutrición, la interconexión neuronal y también la vinculación afectiva con las figuras materna y paterna. La alimentación y la nutrición adecuada en la primera infancia están unidos con el estímulo, un factor determinante de los mecanismos neurológicos que favorecen el desarrollo cognitivo, la salud y una conducta favorable a lo largo de la vida. (Documento conpes social , 2007, págs. 5-7).

Las familias juegan un papel muy importante para que el desarrollo de la nueva generación, siendo este el primer entorno en el que el niño se desenvuelve, y donde tienen la responsabilidad de suplir las necesidades tanto internas como externas, generándoles un desarrollo integral. El Código de Infancia y Adolescencia, determina “que todo niño y adolescente tiene derecho a una salud integral ya que la salud es un estado de bienestar físico, psíquico y fisiológico” (Código de la infancia y adolescencia, 2006, pág. 31) .Es de gran importancia los beneficios de una vida sana, los cuales se ven reflejados principalmente en el estado de ánimo ante cada una de las responsabilidades que compete realizar.

Ministerio de Salud, mediante la Resolución 17855 de 1984, estableció las recomendaciones diarias de calorías y nutrientes para la población colombiana, las cuales el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar posteriormente actualizó en el año de 1990. Que no obstante, la comunidad científica internacional y nacional ha avanzado en el conocimiento sobre

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

los requerimientos de los nutrientes y ha evidenciado la relación directa que existe entre dieta y salud, así como la identificación de las deficiencias nutricionales como causas de morbimortalidad y su incidencia en las enfermedades no transmisibles. Que en el marco del Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021 - PDSP, adoptado mediante la Resolución 1841 de 2013 de este Ministerio, se contempla la dimensión seguridad alimentaria y nutricional, marco técnico que establece como metas del componente de consumo y aprovechamiento biológico de alimentos, lograr que la población colombiana consuma una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada, y se define en sus líneas de política, la promoción y protección de la salud y la nutrición y el fomento de estilos de vida saludable, el aseguramiento de la calidad e inocuidad de los alimentos, el desarrollo científico y tecnológico de los cinco ejes de la seguridad alimentaria y nutricional y el desarrollo de las capacidades, potencialidades y competencias humanas.

(Minsalud, 2016, pág. 1)

### **Capítulo Tres- Marco Metodológico**

En este capítulo se abordará la metodología que se utilizará en esta investigación, se mencionarán las etapas del enfoque investigativo y se darán a conocer datos de la población e instrumentos de aplicación.

#### **Enfoque de la Investigación**

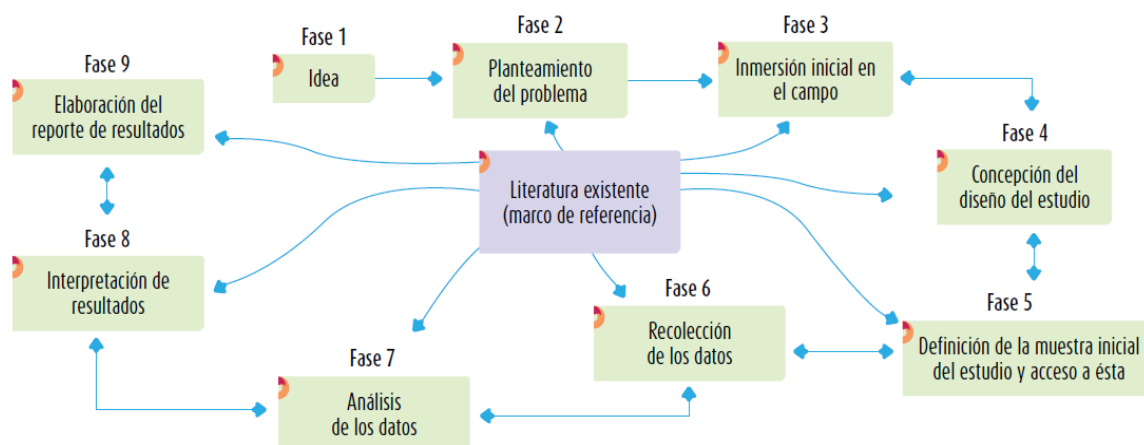
Esta investigación tiene un enfoque cualitativo el cual comprende los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto. El enfoque cualitativo se selecciona cuando el propósito es examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados.

El enfoque cualitativo como aquel que utiliza recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación y puede o no probar hipótesis en su proceso de interpretación. Y agregan además que las investigaciones cualitativas también son guiadas por áreas o temas significativos de investigación. (Hernández F. y., 2014, pág. 11) . También utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación. El enfoque cualitativo también se guía por áreas o temas significativos de investigación. Sin embargo, en lugar de que la claridad sobre las preguntas de investigación e hipótesis preceda a la recolección y el análisis de los datos (como en la mayoría de los estudios cuantitativos), los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos. Con frecuencia, estas actividades sirven, primero para descubrir cuáles son las preguntas de investigación más importantes; y después, para perfeccionarlas y responderlas. La acción indagatoria se mueve de

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

manera dinámica en ambos sentidos: entre los hechos y su interpretación, y resulta un proceso más bien “circular” en el que la secuencia no siempre es la misma, pues varía con cada estudio.

(Roberto, 2014)



1

Figura 1. Fases de investigación

### Tipo de Investigación

El tipo de esta investigación es acción participativa, la cual es apoyada por el sociólogo Orlando Fals Borda, quien afirma que es una metodología que surgió del debate en una época de auge de la sociología colombiana a comienzos de la década de 1960. La nueva metodología se iría abriendo paso en el mundo académico producto de los profundos y cualificados resultados obtenidos desde las primeras investigación con acción y participación, tanto para las comunidades que son las que construyen herramientas para sus acciones sociales como para el mundo académico que empezó a reconocer detalles de la vida social planteados por los propios actores colectivos.

<sup>1</sup> Imagen 1. Mapa. Recuperado de: *Metodología de la investigación*, R. Hernández (2014)



## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

Otro teórico que apoya este tipo de investigación es Rodrigo Contreras la Investigación Acción Participativa es una herramienta que permite crear vínculos virtuosos de reflexión, diálogo, acción y aprendizaje entre las personas y agentes externos interesados en promover acciones para el desarrollo y el empoderamiento socio político de las comunidades y grupos que se representan como marginados de los beneficios sistémicos. Si bien la discusión en torno a las metodologías participativas deriva en diversas expresiones o formas de intervención social (educación de adultos, diagnósticos participativos, planificación participativa, etc.), aquí se intentará enfocar la IAP como instrumento útil para los procesos de discusión e implementación de la políticas y programas sociales, en tanto se plantea que las percepciones y representaciones que tienen los sujetos involucrados acerca de sus condiciones de existencia y de desarrollo, y su involucramiento a partir de una acción directa para solucionarlas, posibilita en gran medida el éxito y la sustentabilidad de la intervención. (Rodrigo, 2002, pág. 2)

### **Etapas de la investigación acción.**

#### **Etapa de pre-investigación.**

Se refiere a los síntomas que demandan para la elaboración del proyecto (desde alguna institución, generalmente administración local) de intervención. En primer lugar se crea un planteamiento de la investigación (negociación y delimitación de la demanda, elaboración del proyecto). En esta etapa de pre investigación se detecta el problema principal y sus repercusiones.

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

### *Primera etapa diagnóstico.*

Conocimiento contextual del territorio y acercamiento a la problemática a partir de la documentación existente y de entrevistas a representantes institucionales y asociativos.

Inicialmente se recoge la información. Después se constituye una comisión de seguimiento.

Constitución del Grupo de IAP. Se Introducen elementos analizadores. Para iniciar así el trabajo de campo (entrevistas individuales a representantes institucionales y asociativos). Finalmente se realiza una entrega y discusión del primer informe.

### *Segunda etapa.*

Se realiza una programación proceso de apertura a todos los conocimientos y puntos de vista existentes, utilizando métodos cualitativos y participativos. Trabajo de campo (entrevistas grupales a la base social). Análisis de textos y discursos. Entrega y discusión del segundo informe. Realización de talleres.

### *Tercera etapa.*

Se concluye el proceso con los resultados y propuestas encontradas. Se procediendo a una negociación y elaboración de propuestas concretas. Construcción del Programa de Acción Integral (PAI). Elaboración y entrega del informe final.

### *Etapa post-investigación*

Ejecución de la práctica de la Investigación Acción Participativa y evaluación. (Martí, 2002, pág. 2).

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

### **Recolección de información**

Los instrumentos para la recolección de información que se utilizarán serán: la encuesta y la observación. Brevemente Rodríguez, (2008) afirma que “las técnicas, son los medios empleados para recolectar información, entre las que destacan la observación, cuestionario, entrevistas, encuestas”. (Pág. 175).

### **Técnicas de Recolección de Información.**

La encuesta es un procedimiento que permite explorar cuestiones que hacen a la subjetividad y al mismo tiempo obtener esa información de un número considerable de personas, Permite explorar la opinión pública y los valores vigentes de una sociedad, temas de significación científica y de importancia en las sociedades democráticas (Grasso, 2006, pág. 177).

### **Instrumentos Para el Registro de Información**

Según Hernández, Fernández y Baptista (1998) la observación consiste en el registro sistemático, cálido y confiable de comportamientos o conductas manifiestas. La información que se obtuvo fue recolectada a través de la observación consignándose mediante los diarios campos, encuesta para los niños, planillas de asistencia e implementación del software healthage.exe para conocer la edad biológica de los padres.

### **La Población**

Con respecto a la presente investigación la población con la cual se trabajó, son 45 niños con sus respectivas familias. Señala Sampier, Fernández y Baptista, (2010) que “la población describe las características de contenido, de lugar en el tiempo” (pág. 174).

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

### **Muestra**

En relación con a la muestra para Sampier, Fernández y Baptista, (2010) es en esencia, “un subgrupo de la población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto de definido en sus características al que llamamos población” (pág. 175). Es por eso que la muestra para esta investigación serán 45 niños con sus respectivas familias del barrio la Divisa de la comuna XIII de la ciudad de Medellín.

Un de las razones por las cuales se toma una muestra de la población la afirma, Mata (1994) Muestreo “es el método utilizado para seleccionar a los componentes de la muestra del total de la población. Consiste en un conjunto de reglas, procedimientos y criterios mediante los cuales se selecciona un conjunto de elementos de una población que representan lo que sucede en toda esa población”. (pág. 69).

### **Prueba Piloto**

La prueba piloto se llevó a cabo el 16 de abril en el Barrio la Divisa de la comuna XIII de la ciudad de Medellín. Participaron 12 personas entre ellas ancianos y adolescentes. El instrumento que se diseñó fue una encuesta la cual contenía una serie de preguntas referentes al estilo de vida saludable y a los buenos hábitos. Todas las preguntas fueron cerradas y algunas con selección múltiple. Al finalizar el programa y analizar cada una de las encuesta se pudo notar la falta de interés de interés por tener una vida saludable.







LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL  
DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

<b>las familias del barrio la divisa de la comuna XIII.</b>	familias del barrio la Divisa de la comuna XIII para tener un mejor estilo de vida.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de compromiso por las personas.</li> </ul>

Objetivo Específico	Indicadores	Medio de Verificación	Factores Externos (Riesgos)	Actividades Principales
<b>Determinar el estilo de vida saludable que contribuye al desarrollo del aprendizaje social.</b>	El 90% de las familias adquirieron un conocimiento más amplio acerca de un estilo de vida saludable, el cual muchos aseguraron llevar a la práctica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En cuesta Infantil.</li> <li>• En cuesta para padres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La infraestructura</li> <li>• El clima</li> <li>• Vandalismo</li> <li>• Falta de compromiso por las personas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrusel para los niños acerca de los hábitos de higiene, nutricionales y del entorno.</li> <li>• Dotación de kits de higiene para todos los niños.</li> <li>• Charla de sensibilización.</li> </ul>



LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL  
DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

Objetivo Específico	Indicadores	Medio de Verificación	Factores Externos (Riesgos)	Actividades Principales
<p><b>Fortalecer prácticas de vida saludable para afianzar el aprendizaje social de la población.</b></p>	<p>Que las familias adopten mejores prácticas saludables, para el fortalecimiento de la misma.</p>	<p>Se realizarán entrevistas para comprobar el progreso.</p>	<p>*La infraestructura el clima Vandalismo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de compromiso por las personas.</li> </ul>	<p>Familias: Aplicación de encuesta diagnóstica sobre algunos hábitos saludable como lo son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos higiene corporal</li> <li>• Hábitos del entorno</li> <li>• Hábitos nutricionales.</li> </ul>
Objetivo Específico	Indicadores	Medio de Verificación	Factores Externos (Riesgos)	Actividades Principales
<p><b>Implementar un programa de estilo de vida saludable para las familias del barrio la Divisa de la comuna XIII, mediante una charla enfocada en los 8 remedios naturales.</b></p>	<p>Motivar a las familias para que desarrollen el programa de estilo de vida saludable, través del aprendizaje social y espiritual.</p>	<p>Implementación del programa quiero vivir sano.</p>	<p>*La infraestructura El clima</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vandalismo</li> <li>• Falta de compromiso</li> </ul>	<p>*EXPOSALUD de los 8 remedios naturales Para toda la familia.</p>

LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL  
DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

			so por las personas.	
--	--	--	-------------------------	--

*Figura 3. Matriz marco lógica*

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

### **Capítulo Cuatro- Análisis de Resultados**

En este capítulo se darán a conocer los resultados de las actividades de intervención aplicadas a la muestra de las familias del barrio la Divisa de la comuna XIII de la ciudad de Medellín. Por consiguiente se implementaron una serie de estrategias como la observación, encuesta diagnóstica para conocer la frecuencia con que se practican los hábitos nutricionales, higiénicos y del entorno que ayudan a tener un óptimo estilo vida. Posteriormente se llevaron a cabo una serie de actividades tanto con los niños como también los padres. Estas actividades hicieron hincapié en la importancia de incursionar un buen estilo de vida que beneficia el aprendizaje social. Atendiendo la metodología de la investigación acción se realizaron las siguientes intervenciones.

#### **Instrumento Diagnóstico de Recolección de información**

Tema: Estilo de vida saludable

Fecha: 29 de Junio del 2017

Dirigido a: las familias

Dirigido por: Estudiantes de Lic. Preescolar.

Este instrumento fue aplicado a una muestra de 15 personas adultas, que representaron 15 familias del barrio la Divisa de la comuna XIII. El momento de aplicación fue el sábado 29 de Junio en horas de la tarde, la cual fue realizada mediante la visitación a dichas familias en sus hogares. Esta encuesta tenía como finalidad principal conocer a groso modo los hábitos básicos saludables de las familias; estos hábitos fueron: nutricionales, higiénicos y del entorno y algunas preguntas abiertas tales como: Que edad tiene, que actividad social realiza y cuantos componen la familia.

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

### **Análisis del Instrumento**

Mediante la observación se puede notar que el hábito nutricional de las familias no es bueno al momento de asegurar que solo consumen entre 2 a 3 veces por semana frutas y verduras, número que no es favorable para una buena salud. En cuanto al hábito de higiene corporal y del entorno se practica la realización del mismo, solo unas pocas personas respondieron que dichos hábitos no lo practicaba regularmente.

La participación de las personas en la respuesta a esta encuesta fue muy asertiva a simple vista se identificó la sinceridad de los entrevistados al momento de responder.

### **Sensibilización de Hábitos Saludables**

Tema: Carrusel saludable

Fecha: 12 de agosto del 2017

Dirigido a: Niños

Dirigido por: Estudiantes de Lic. Preescolar

El día 12 de octubre del 2017 se realizó una actividad de sensibilización cuya temática fue sobre un “Carrusel saludable” dirigido a los niños del barrio la Divisa en la comuna XIII de Medellín. Para la realización de dicha actividad contamos con la asistencia de 35 niños. La actividad de sensibilización que se llevó a cabo consistía de un circuito de tres estaciones con su respectiva decoración acorde a los tres tipos de hábitos; nutricionales, higiénicos y del entorno.

Inicialmente en la llegada de los niños al recinto los recibió un chico disfrazado de payaso que les dio las indicaciones de la actividad a desarrollar. En la primera estación se encontraban los hábitos nutricionales en donde se les explico las frutas y las verduras que deben consumir y su importancia. Posteriormente los hábitos del entorno, en donde a través de una

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

dramatización se les instó a utilizar adecuadamente los recursos ambientales, materiales y todo lo que compone su entorno para una mejor convivencia. Después continuaban los hábitos de higiene corporal en donde se enfatizó el aseo del cuerpo en general. Finalmente en la última estación se encontraba lo tan anhelado por los niños “kits de higiene oral”. Una vez recibieron su kit se debían disponer para escuchar las instrucciones de un correcto cepillado, gracias al apoyo de muchos de jóvenes universitarios se revisó el estado de higiene de los niños. Después de esto se hizo una retroalimentación de lo aprendido y se compartió un refrigerio y un folleto de seguimiento acerca de las prácticas saludables en donde debían señalar las ejecutadas diariamente se tuvo la oración final y se acompañaron los niños a sus respectivos hogares.

### **Análisis del Instrumento**

En el desarrollo de las estaciones se pudo identificar el desconocimiento que tienen la mayoría de los niños en cuanto a estos hábitos, acción que repercute en su estilo de vida saludable. Fueron muchos los niños que mencionaron la no ejecución de estas prácticas saludables en sus hogares. No obstante también hubo niños que manifestaron que en su casa se practican. Esto representó un gran desafío para concienciar a los niños de su importancia y que de esta manera llevarán este conocimiento a sus casas.

### **Registro saludable**

Tema: Hábitos Saludables

Fecha: 26 de agosto y 2 de Septiembre del 2017

Dirigido a: Niños

Dirigido por: Estudiantes de Lic. Preescolar

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

El día 26 de agosto y el 2 de septiembre se diseñó una encuesta de seguimiento con los siete días de la semana acerca de los tres hábitos los cuales son: nutricionales, higiénicos y corporales. El cual sirvió para ejemplificar el conocimiento que se adquirió en la actividad del carrusel saludable. En la sección de los hábitos nutricionales debían señalar los días de la semana en los que consumían frutas, siguiendo esta metodología se elaboraron los demás ítems de los hábitos. Cuando se les entregó la ficha de seguimiento se les explicó a los niños la forma correcta de llenarlo y un adulto responsable acompañó a los niños para que el registro tuviera la información veraz de lo que habían realizado. Esta encuesta de seguimiento se llevó a cabo durante dos semanas

### **Análisis**

La encuesta que se utilizó fue muy funcional a la hora de la recolección de información, ya que se adaptó específicamente para niños. Es importante resaltar el deseo que tuvieron los niños por registrar el seguimiento semanal, pero en el afán de cumplir no lo hicieron a consciencia sino que simplemente lo llenaron. Por lo tanto se optó por preguntarle al niño de manera individual los días de la semana en los que había practicado lo que se le preguntaba. Esto permitió obtener información más clara de las prácticas saludables de los niños y se identificó un cambio progresivo en muchos niños.

### **Expo-salud**

Tema: Salud Preventiva

Fecha: 30 de septiembre del 2017

Dirigido a: las familias

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

Dirigido por: docentes y estudiantes de la facultad de salud, docentes y estudiantes de la facultad de educación, egresados e investigadoras del proyecto. Se llevó a cabo un expo de salud preventiva en donde participaron 35 personas del barrio la Divisa de la comuna XIII. La organización constaba de un circuito de 8 estaciones en donde cada uno explicaba un remedio natural los cuales fueron: Agua, luz solar, ejercicio, aire, descanso, nutrición y esperanza. Inicialmente en la recepción se tomaban los datos de las personas y se les entregaba un formato el cual indicaba unos ítems que debían llenarse en el transcurso del recorrido; estos fueron: Tensión arterial mmHg, Peso, talla, índice de masa corporal, edad cronológica. Al final las personas podían degustar de una variedad de frutas de su mayor preferencia. Para este expo de salud preventiva se contó con el apoyo de un equipo interdisciplinario el cual constaba de docentes de la facultad de salud, docentes y estudiantes de la facultad de educación y egresados y estudiantes de la facultad de salud. La consolidación de este equipo de profesiones permitió que las personas conocieran su estado físico actual y recibieran recomendaciones para el mejoramiento de su estilo de vida.

### **Análisis**

Durante el expo de salud preventiva se pudo evidenciar el interés de la comunidad al participar de este evento sin tomar en cuenta las condiciones climáticas que se presentaron durante el desarrollo del mismo. Con dos semanas de anticipación se realizaron invitaciones y elaboró una base de datos con su respectivo nombre y teléfono. Posteriormente se llamaron a las personas para recordarles la asistencia al evento. De esta manera se logró una buena concurrencia durante la jornada de realización.

### **Capítulo Cinco - Conclusiones**

En este capítulo se darán a conocer las conclusiones obtenidas que están fundamentadas en los objetivos y la metodología propuesta para el desarrollo de la investigación. Llevando a cabo diferentes estrategias para el cumplimiento del mismo. Se determinó un mejor estilo de vida saludable, para el mejoramiento del aprendizaje social, a través de estrategias como charlas orientadoras hacia los padres y actividades de concienciación hacia los niños.

Se sensibilizó a las familias acerca de los hábitos saludables mediante el expo-salud, ya que muchos manifestaron su deseo de practicarlos. Se logró determinar que un estilo de vida saludable, necesita la práctica de tres hábitos importantes los cuales son: Nutricionales, higiénicos y del entorno, considerándolos como primordiales para bienestar integral. Es por eso que se logró sensibilizar tanto a los niños como a los padres en poner en práctica dichos hábitos para el fortalecimiento de un aprendizaje social.

Se contribuyó al fortalecimiento de nuevas práctica saludables, mediante del conocimiento brindado acerca de los 8 remedios naturales en un Expo Salud. El cual fue dirigido por profesionales en el área de la salud. Se implementó un programa llamado “vive para dejar huellas”, que beneficia a las familias dándoles instrucciones para el mejoramiento de su aprendizaje social a través de prácticas higiénicas, nutricionales y del entorno. Su primera fase consistió en la organización de un expo salud para las familias en donde aprendieron la manera correcta de aplicar estos hábitos, y la segunda fase consiste, en la implementación de un manual que se ha diseñado para aplicarse en las familias del barrio La divisa. El hábito que mejor se incursionó en las familias fue el higiénico, ya que se obsequiaron kit de aseo bucal con el fin de que mejorara dicha práctica.



## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

### **Recomendaciones Finales**

Se recomienda al semillero de investigación de pedagogía e infancia continuar con el presente proyecto, mediante la aplicación del manual que elaboramos “vive para dejar huellas” el cual se podría implementar, tanto con los niños como con las familias del barrio la divisa de la comuna 13. Con el fin de fortalecer de los hábitos nutricionales, higiénicos y del entorno, mejorando de esta manera el aprendizaje social.

A demás se recomienda a las estudiantes de licenciatura en preescolar que antes de intervenir en la población con las actividades planteadas, se integren con la población para conocer de manera más cercana, sus problemáticas principales.

Finalmente apelamos a la corporación universitaria Adventista para que le brinde más apoyo a los diferentes grupos de investigación que están en curso para intervenir en esta población para que se puedan impactar las familias del barrio La Divisa de la ciudad de Medellín.

### Lista de Referencias

Metodología de la investigación, Quinta edición. (s.f.).

Acosta, Y. (martes de Junio de 2011). *Conociendo los hábitos de higiene personal* . Obtenido de

Conociendo los hábitos de higiene personal : [goo.gl/hdYqkU](http://goo.gl/hdYqkU)

Agüero, M. L. (2009). *Hacia una nueva Salud Pública*:. Costa Rica: Editorial Ministra de Salud.

Arqués, M. Á. (2015). *Operativización de los Estilos de Vida Mediante la Distribución del*

*Tiempo en Personas Mayores de 50 Años*. Granada: Departamento de Psicología

Evolutiva y de la Educación.

Borrego, A. (2012). *AACID*. Obtenido de [http://enfamiliafad.org/para-](http://enfamiliafad.org/para-familias/programas/programas-de-prevencion/cooperacion-al-desarrollo/101-en-familia-epd)

[familias/programas/programas-de-prevencion/cooperacion-al-desarrollo/101-en-familia-epd](http://enfamiliafad.org/para-familias/programas/programas-de-prevencion/cooperacion-al-desarrollo/101-en-familia-epd)

Carrera, B. (13 de Abril de 2001). *La Revista Venezolana de Educación* . Obtenido de

EDUCARE: <http://www.redalyc.org/pdf/356/35601309.pdf>

celicila, m. (300). *ssss*. medekkin: 333.

Chile, A. (2016). *ADRA Chile*. Obtenido de <http://www.adra.cl/familias-de-acogida/>

Código de la infancia y adolescencia . (2006). *Procuraduría General de la Nación* , 31.

ColombiaPolitécnicoSuperiordeColombia. (30 de junio de 2017). Diplomado de Nutrición

Infantil. Bogotá, Colombia.

Daza. (18 de Nov de 2014). *Estilos de vida saludable de los estudiantes de secundaria del*

*Instituto Colombo-Venezolano de la ciudad de Medellín*. Obtenido de

<http://repository.unac.edu.co:8080/jspui/handle/11254/150>

Documento conpes social . (2007). *Políticas Publicas de la Primera Infancia* , 4.5.

LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

Educación, M. d. (5 de Junio de 2001). *Ministerio de Educación* . Obtenido de

<http://www.mineducacion.gov.co/1621/article-87345.html>

Enesco, I. (2001). Psicología del Desarrollo. *Enciclonet*, 18.

Galarza, V. (2008). Hábitosalimentarios saludable . *Cofederación de consumidores y unisuarios*, 4.

Gómez. (2013). Dialnet. *Apuntes Universtaios*, 3(1), 9-26.

Gómez, D. P. (2013). Healthy lifestyle: Some limitations of Biomedical Focus. *Apuntes Universitarios* , 25.

Gómez, F. (Agosto de 2011). Estilos de vida saludable. México, México. Obtenido de

Universidad Nacional Automa de México: <http://www.iingen.unam.mx/es-mx/BancoDeInformacion/MemoriasdeEventos/JornadasSalud/EstilosdeVidaSaludable.pdf>

Hernández, F. y. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Mcgraw-Hill/Interamericana editores S.A. DE C.V.

Hernández, F. y. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGRAW-HILL/ INTERAMERICANA EDITORES, S.A DE C.V.

Herrera, M. (2015). *Las estrategias en el aprendizaje*. Bogota : Cooperativa Educativa Magisterio.

Hoyos, A. (4 de Octubre de 2011). *Universidad Nacional Autonoma de México* . Obtenido de

<http://www.redalyc.org/pdf/3587/358741840003.pdf>

ICBF. (2017). *Instituto Colombiano del Bienestar Familiar*. Obtenido de

<http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/bienestar/familias/familias-para-paz>

## LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

Lopez, S. F. (Junio de 2012). *Salud Publica Yepi*. Obtenido de Salud Publica Yepi:

<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:KbKxm-ycUX8J:https://saludpublicayepi.files.wordpress.com/2012/06/documento-3er-parcial-compilacion-4-documentos.pdf+&cd=6&hl=es&ct=clnk&gl=co>

Lozano, E. C. (2014). *Enséñame a Aprender: Ideas para una educación creativa*. México: Trillas.

Madrid, C. d. (15 de octubre de 2017). *Comunidad de Madrid*. Obtenido de

[http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=CM\\_InfPractica\\_FA&cid=1354384725392&idConsejeria=1109266187224&idListConsj=1109265444710&idOrganismo=1109266227844&language=es&pagename=ComunidadMadrid%2FEstructura&sm=1109266100977](http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=CM_InfPractica_FA&cid=1354384725392&idConsejeria=1109266187224&idListConsj=1109265444710&idOrganismo=1109266227844&language=es&pagename=ComunidadMadrid%2FEstructura&sm=1109266100977)

Maldonado, G. (2015). Estilos de vida de los estudiantes y docentes del programa de enfermería de la Corporación Universitaria Adventista de Colombia, primer semestre., (*Bachelor's thesis*)., <http://repository.unac.edu.co:8080/js>.

Marti, J. (21 de Mayo de 2002). Investigación Acción Participativa. Madrid, Valencia, España.

MINSALUD. (17 de Agosto de 2011). Director médico de la FIFA deja legado a colegios que participan en estrategia 11 para la salud. *MINSALUD*, pág. 1. Obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/CC/Noticias/2017/08/Paginas/HistoricoNoticias.aspx>

Minsalud. (22 de Septiembre de 2011). Ministerio de salud. *Minsalud*, pág. 1. Obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minprotecci%C3%B3n-y-Coldeportes-entrenar%C3%A1n-a-gestores-para-promocionar--h%C3%A1bitos-saludables-en-el-pa%C3%ADs.aspx>

Minsalud. (22 de Agosto de 2016). Obtenido de

[https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Norm\\_Leyes.aspx](https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Norm_Leyes.aspx)

LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

OMS. (2012). <http://www.who.int/es/>.

ONU. (15 de MAYO de 2017). *Organización de Naciones Unidas*. Obtenido de

<http://www.un.org/es/events/familyday/>

OPS. (16 de Septiembre de 2011). Semana de Bienestar. *Minsalud*, pág. 2. Obtenido de

[http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=8985%3A2013-about-wellness-week&catid=4639%3Aabout&Itemid=39571&lang=es](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=8985%3A2013-about-wellness-week&catid=4639%3Aabout&Itemid=39571&lang=es)

Palledino, A. (2010). *El Concepto de "Campo de Salud" una Perspectiva Canadiense*. Canadá : Universidad Nacional de Nordeste.

Rasa, T. (Julio de 2009). *Scielo*. Obtenido de Scielo:

<http://www.scielo.org.co/pdf/tara/n11/n11a14.pdf>

Roberto, S. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mexico: Mc Graw Hill Education.

Rodrigo, C. (2002). *Experiencias y metodología de la investigación participativa* . Santiago de Chile : Naciones Unidas.

Sampier, F. y.-2. (s.f.). En Q. e. Metodología de la investigación.

Sampieri, R. H. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mexico: Interamericana Editores S.A de C.V.

Sampieri, R. (s.f.). *Metodología d.*

Sánchez, O. (2009). Programa Educativo para promover la higiene personal en estudiantes de primer grado de educación secundaria en las instituciones educativas de Chiclayo. *Publicaciones y Divulgación Científica .Universidad de Málaga, 268.*

Sanchez, P. (25 de enero de 2017). Obtenido de <https://blog.cognifit.com/es/albert-bandura-teoria-de-aprendizaje-social-timplicaciones-educativas/>

LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL  
DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

Sánchez, P. (25 de Enero de 2017). *Cognifit Salud, cerebro y neurociencia*. Obtenido de

<https://blog.cognifit.com/es/albert-bandura-teoria-de-aprendizaje-social-timplicaciones-educativas/>

Tabula, R. (Julio de 2009). *Scielo*. Obtenido de Scielo:

<http://www.scielo.org.co/pdf/tara/n11/n11a14.pdf>

Triviño, Z. (2005). Teorías y modelos relacionados con calidad de vida en cáncer y enfermería.

*Aquichán*, 3.

UNODC. (12 de Febrero de 2016). *United Nations Office on Drugs Crime*. Obtenido de

<https://www.unodc.org/colombia/es/press/2016/febrero/programa-familias-fuertes-amplia-su-alcance-para-2016.html>

Vasco, E. J. (2017). *Departamento de Empleo y Políticas Sociales*. Obtenido de Departamento de Empleo y Políticas Sociales

White, E. G. (1959). Elena G. Writings. En E. G. White, *Ministerio de Curación* (pág. 403).

Altamont: Biblioteca Adventista.

# LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

## Anexos

### Anexo A. Actividad N° 1 “carrusel de sensibilización saludable” 12 de agosto del 2017



### Anexo B. Actividad N° 2 Expo salud “Salud preventiva” 30 de septiembre del 2017



# LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

## Formato de Signos Vitales



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ADVENTISTA

Jornada de Salud Preventiva, octubre 2017



Tensión arterial: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ mmHg

Talla: \_\_\_\_ vms

Índice de Masa Corporal: \_\_\_\_ Normal \_\_\_\_ Sobrepeso \_\_\_\_ Obesidad: \_\_\_\_

Edad cronológica: \_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_






LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

**Anexo C.** Actividad N° 3 Formato de observación sobre los hábitos nutricionales, higiénicos y del entorno


+ -

“Amado,  
ruego que seas  
prosperado  
en todo así  
como  
prospera tu  
alma, y que  
tengas  
buena  
salud”  
3 Juan 1:2







## Estilo de Vida Saludable

Nombre: \_\_\_\_\_



### Hábitos Nutricionales





+ -

Actividad	D	L	M	M	J	V	S
 Consumo carbohidratos como arroz, pan, cereal, arepa.							
 Como frutas, verduras y granos como frijol, lenteja entre otros.							
 Acompaño las comidas con proteína.							
 Consumo pastries y dulces							

### Hábitos de Higiene Corporal

Actividad	D	L	M	M	J	V	S
Me baño el cuerpo y el cabello con jabón. 							
Me baño el cuerpo y el cabello con agua y jabón. 							
Me cepillo los dientes después y antes de cada comida. 							
Me lavo las manos después y antes de ingerir alimento. 							
Arreglo mi cabello y mis uñas. 							

### Hábitos del Entorno

Actividad	D	L	M	M	J	V	S
Sirvo basura la recibo y la boto en la cesta. 							
Ayudo a mi mamá en el aseo de la casa. 							
Organizo mi cuarto. 							
Ayudo con el orden, en mi salón de clase. 							

LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

**Anexos D.** Actividad N° 4 Entrevista

Esta encuesta está dirigida a Padre de familia, de la comuna trece de Medellín, con el objetivo de conocer más afondo la frecuencia con la que realiza los siguientes hábitos. En consideración a lo anterior, te invitamos hacer partícipe de dicha encuesta marcando con una X Según corresponda.

**Hábitos Nutricionales**

Descripción	Siempre	A veces	Nunca
Consumo entre cuatro y ocho vasos de agua al día			
Consumo dulces y pasteles durante la semana			
Consumo frutas y verduras			
Consumo café y bebidas negras			

**Hábitos Higiénicos**

Descripción	Siempre	A veces	Nunca
Lava sus manos antes de consumir alimentos			
Se ducha diariamente			
Lava sus dientes después de cada comida			
Usa ropa limpia cada día			

**Hábitos del entorno**

Descripción	Siempre	A veces	Nunca
Limpia su habitación diariamente			
Mantiene su casa o dependencias organizadas y limpias			
Recoge las basuras de sus alrededores			
Hace clasificación de basuras			

Género: F\_\_\_\_ M\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_

- ¿Quiénes componen mi familia?

Esposo\_\_\_\_ Esposa \_\_\_\_ Hijos\_\_\_\_ Abuelo (a) \_\_\_\_ Hermano \_\_\_\_ Otros \_\_\_\_\_

- ¿Cuántas veces a la semana lee?

Ninguna \_\_\_\_ Una vez \_\_\_\_ Dos veces \_\_\_\_ Tres veces \_\_\_\_

- Actualmente participa de grupos culturales como arte, danza, lectura, recreativos y otros.

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

- ¿Qué actividades sociales realiza su núcleo familiar?

Caminatas\_\_\_\_ Paseos \_\_\_\_ Visita a lugares turísticos \_\_\_\_ Restaurante \_\_\_\_ Iglesia \_\_\_\_

LA IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE SOCIAL  
DE LAS FAMILIAS DEL BARRIO LA DIVISA DE LA COMUNA 13

¿Con qué frecuencia realiza las anteriores actividades?

Una vez a la semana\_\_\_ Dos veces a la semana \_\_\_\_\_ una vez al mes\_\_\_ una vez al año \_

Planilla de asistencia con la población infantil de la comuna 13 de Medellín, al taller sobre hábitos nutricionales, higiénicos y del entorno.