

Promoción de estilos de vida saludable a través de una estrategia didáctica
basada en el aprendizaje experiencial

L.N. Maranti Araceli Cisneros Contreras

Proyecto de desarrollo presentado para obtener el diploma de Especialista en Docencia

Dirigida por:
Jorge Alberto Ramírez de Arellano De la Peña

Mérida, Yucatán
Junio de 2021

Mérida, Yucatán a 14 de octubre de 2021

Dr. Pedro José Canto Herrera
Director
Presente

Asunto: Carta de Liberación

Con base en el artículo 68 del Reglamento de Inscripciones y Exámenes, el artículo 79 del Reglamento Interior de esta Facultad y en el dictamen académico emitido por el Comité Revisor, le comunico que la **C. Marantí Araceli Cisneros Contreras** ha cumplido con los 10 créditos del trabajo terminal, "Promoción de estilos de vida a través de una estrategia didáctica basada en el aprendizaje experiencial", como parte del programa Práctica Docente II, de acuerdo con el plan de estudios de la *Especialización en Docencia*, por lo que puede continuar con los trámites administrativos correspondientes para presentar el examen de Especialización.

Atentamente,
"Luz, Ciencia y Verdad"



Dra. Edith Juliana Cisneros Chacón
Jefe de la Unidad de Posgrado e Investigación

c.c.p. Archivo-UPI
c.c.p. Control Escolar

Apéndice B

Mérida de Yucatán; 23 de junio de 2021.

C. DRA. EDITH JULIANA CISNEROS CHACÓN

Jefe de la Unidad de Posgrado e Investigación
Facultad de Educación, Universidad Autónoma de Yucatán
Presente.

Los abajo firmantes, integrantes del Comité Revisor nombrado por la Dirección de la Facultad de Educación y en respuesta a su solicitud de revisar el Trabajo Terminal:

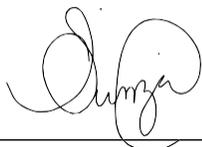
Promoción de estilos de vida saludable a través de una estrategia didáctica basada en el aprendizaje experiencial

Presentada por **Maranti Araceli Cisneros Contreras**, como parte del programa de *Práctica Docente II* del Plan de Estudios aprobado por el H. Consejo Universitario de la Universidad Autónoma de Yucatán, para obtener el diploma de *Especialista en Docencia*, le comunicamos que cumple con los requisitos de contenido y presentación establecidos por este Comité y por el Comité Académico de la Especialización en Docencia; y después de la defensa, el dictamen que emitimos es de:

A P R O B A D O

Por lo que puede realizar los trámites administrativos correspondientes para la obtención del diploma y cédula que lo acrediten.

Atentamente,
EL COMITÉ REVISOR



Dra. Sunza Chan
Sandra Paola
Miembro propietario



Dra. Marisa del Socorro Zaldívar Acosta
Miembro propietario



Dr. Jorge Alberto Ramírez de Arellano De la
Peña Asesor y miembro propietario

**CARTA DE APROBACIÓN CON DICTAMEN DEL TRABAJO TERMINAL
DE LA ESPECIALIZACIÓN EN DOCENCIA**

C. DRA. EDITH JULIANA CISNEROS CHACÓN

Jefe de la Unidad de Posgrado e Investigación

Facultad de Educación, Universidad Autónoma de Yucatán

Presente.

ASUNTO: Dictamen de evaluación de trabajo terminal.

Por este medio, como respuesta a su invitación y solicitud de evaluar el trabajo terminal denominado:

*“PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE A TRAVÉS DE UNA ESTRATEGIA DIDÁCTICA
BASADA EN EL APRENDIZAJE EXPERIENCIAL”*

presentado por **Maranti Araceli Cisneros Contreras**, como producto del Programa Educativo de Posgrado: **ESPECIALIZACIÓN EN DOCENCIA** que se imparte en la Facultad de Educación, cuyo plan de estudios ha sido aprobado por el H. Consejo Universitario de la Universidad Autónoma de Yucatán, para obtener el diploma de *Especialista en Docencia*, le comunico que cumple con los indicadores de contenido y presentación, especificados para su evaluación, y constituye una herramienta de calidad, así como una aportación al conocimiento y práctica de la labor docente, por lo tanto el dictamen que emito es de:

A P R O B A D O

Para los fines correspondientes, se expide el presente dictamen en la Ciudad de Mérida, Capital del Estado de Yucatán, Estados Unidos Mexicanos a los 21 días del mes de junio del año 2021.

Atentamente,

Mtra. en Educ. Irina Alejandra Méndez Metri.

Evaluador del trabajo terminal.

Cel. 9991977178

Correo electrónico: irimetri@gmail.com



Mara_Proyecto final.docx
Jun 2, 2021
5632 palabras/31619 caracteres

Maranti Araceli Cisneros Contreras

Mara_Proyecto final.docx

Resumen de fuentes

18%

SIMILITUD GENERAL

1	www.scielo.org.co INTERNET	2%
2	core.ac.uk INTERNET	1%
3	repositorio.ucsg.edu.ec INTERNET	<1%
4	archive.org INTERNET	<1%
5	fi.uaemex.mx INTERNET	<1%
6	www.pinterest.es INTERNET	<1%
7	hdl.handle.net INTERNET	<1%
8	uvadoc.uva.es INTERNET	<1%
9	CONACYT on 2017-01-04 TRABAJOS ENTREGADOS	<1%
10	rui.uv.es INTERNET	<1%
11	5dc9f0c25c6e2_site123.me INTERNET	<1%



Dr. Pedro José Canto Herrera
Director(a) de la Facultad
de Educación Universidad
Autónoma de Yucatán
PRESENTE.

ASUNTO: Liberación de la práctica profesional
supervisada.

Por este medio me permito informarle que *Maranti Araceli Cisneros Contreras*, estudiante de la Especialización en Docencia, ha desarrollado y concluido satisfactoriamente en esta institución, la práctica profesional supervisada denominada "*Promoción de estilos de vida saludable a través de una estrategia didáctica basada en el aprendizaje experiencial*". Asimismo, le comunico que el practicante cumplió satisfactoriamente con todas las actividades planificadas y con la calidad esperada para la mejora de nuestros procesos.

A solicitud del interesado y para los fines correspondientes, se expide la presente en la Ciudad de Mérida, Capital del Estado de Yucatán, Estados Unidos Mexicanos a los 18 días del mes de junio del año 2021.

ATENTAMENTE

Psic. Nallely Chacón Ortiz
Directora



KI'IMAK'OOOL

Av. Del Deportista no. 246 entre calle 60 y Prol. Paseo de Montejo.
Colonia Alcalá Martín. C.P. 97000.
Mérida, Yucatán, México

"Aunque un trabajo de examen profesional hubiera servido para este propósito y fuera aprobado por el sínodo, sólo su autor es responsable de las doctrinas emitidas en él".

Artículo 74.

Reglamento interior de la
Facultad de Educación,
Universidad Autónoma de Yucatán.

Declaro que este trabajo terminal
es de mi propia autoría, con
excepción de las citas en las que se he
dado crédito a sus autores; asimismo,
afirmo que este trabajo no ha sido
presentado para la obtención de algún
título, grado académico o equivalente.

A handwritten signature in dark ink, appearing to be 'Maranti Araceli Cisneros Contreras', written in a cursive style.

Maranti Araceli Cisneros Contreras

Agradezco el apoyo brindado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) por haberme otorgado la beca con el CVU No. 852209, durante el período de octubre 2020 a septiembre 2021 para la realización de mis estudios de especialización que concluyen con este trabajo terminal, como producto final de la Especialización en Docencia de la Universidad Autónoma de Yucatán.

DEDICATORIA

A Dios Padre.

AGRADECIMIENTOS

Al que siempre me sostiene, me reconforta y me guía, gracias a Dios por enseñarme que todo tienen un propósito, sin duda este logro es gracias a él.

A mis padres y mi hermana, gracias por el apoyo en mi vida diaria, el tiempo, las comidas y la comprensión, son mi sostén cada día.

A Memo, mi compañero de aventuras, mi animador personal y la persona de mi vida. Gracias Isa por cada mensaje de ánimo, aliento y creer en mí desde el primer día, eres una de las mayores bendiciones de mi vida.

A todo el equipo de Kiímakool especialmente a Nallely, Ceci y Patty, no saben cuanto han aportado a mi desarrollo personal y profesional, traen luz a la vida de pequeños y grandes, siempre estaré agradecida de llegar a un lugar tan maravilloso como kima.

A cada una de las personas maravillosas que Dios me ha dado como amigos: Alan, José, Shilia y Juanito, porque la vida la disfruto más con ustedes a mí lado.

A mi asesor el Dr. Jorge Alberto Ramírez de Arellano De la Peña, por la calidad humana y el compromiso para realizar su trabajo. Así mismo agradecer a mis revisores internos y externos por su tiempo y las valiosas aportaciones que hicieron para este trabajo.

A la Universidad Autónoma de Yucatán y la Facultad de Educación por ser mi alma máter, todo un orgullo de institución y el pilar de mi formación profesional.

CONTENIDO

Introducción.....	15
Contexto Institucional	17
Objetivo del proyecto	20
Justificación.....	20
Referente teórico.....	21
Desarrollo del proyecto	26
Conclusión.....	40
Referencias	42

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	30
<i>Análisis FODA del proyecto</i>	30
Tabla 2	31
<i>Análisis FODA del cuerpo docente</i>	31
Tabla 3	32
<i>Actividades de aprendizaje del proyecto</i>	32
Tabla 4	36
<i>Desarrollo de la estrategia por áreas</i>	36
Tabla 5	38
<i>Instrumentos de evaluación por área</i>	38
Tabla 6	39
<i>Ejemplo de rubrica de actividad física</i>	39
Tabla 7	40
<i>Ejemplo de lista de cotejo higiene y salud mental</i>	40

INDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Ciclo de aprendizaje experiencial.....	22
<i>Figura 2.</i> Determinantes del estilo de vida saludable	24
<i>Figura 3.</i> Ejemplo de portafolio de evidencias	39

Resumen

De acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2018) el 22.2% de los niños de 0-4 años se encuentra en riesgo de sobrepeso y el 37.9% de los niños de 5-11 años de edad se encuentra en riesgo de sobrepeso y obesidad. A pesar de que hay múltiples factores alrededor de los datos presentados anteriormente, estas cifras reflejan la importancia de elaborar estrategias para la promoción de estilos de vida saludable en la infancia y así ofrecer múltiples aprendizajes que puedan perdurar, permanecer y retomar en el futuro.

El presente trabajo es una propuesta educativa centrada en promover los estilos de vida saludable en los infantes de la comunidad Ki'imakóol. La estrategia didáctica propuesta se basa en el aprendizaje experiencial o el aprendizaje basado en experiencias. El aprendizaje experiencial ofrece un aprendizaje adaptado a las necesidades del individuo y de su entorno, sus principios parten de las experiencias como principal medio para el desarrollo de conocimientos, al mismo tiempo que el infante puede percibir y procesar la información de acuerdo con sus propios procesos, permite flexibilidad y el trabajo psicopedagógico y condiciones de la institución ofrecen un escenario adecuado para la implementación de esta estrategia.

Introducción

Actualmente nuestro país vive una crisis de salud derivada de una doble epidemia, por un lado, tenemos la pandemia originada por la propagación del Covid-19 y por otro, la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad de la población. Lo anterior ha llevado a una revaloración de las estrategias internacionales, nacionales y locales sobre la efectividad de las intervenciones que se realizan en materia de salud, por lo que nace la necesidad de crear

estrategias didácticas que implementen actividades de promoción de la salud desde edades tempranas.

En materia de políticas, el Programa Sectorial de Salud (GOBIERNO, 2019) derivado del Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024, a través de la subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud, describen la implementación desde el 2013 del Programa de Atención de Salud de la Infancia, cuyas líneas de trabajo son la vacunación, la disminución de la mortalidad infantil, y la prevención y control del sobrepeso y la obesidad. Sin embargo, de acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2018) el 22.2% de los niños de 0-4 años se encuentra en riesgo de sobrepeso y el 37.9% de los niños de 5-11 años se encuentra en riesgo de sobrepeso y obesidad, lo que pone en riesgo su salud futura, por lo que se requiere la creación de estrategias para promoción de la salud en la infancia.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2006) considera las necesidades fisiológicas, cognitivas, sociales y de valores, como parte de los derechos de la infancia, dentro de las necesidades fisiológicas se encuentra la salud física y emocional de las niñas y los niños, por los que se propone la elaboración de estrategias que consideren estas necesidades para la promoción integral de la salud.

De acuerdo con Giraldo (2010) las principales estrategias en salud cuyos resultados han sido favorables son aquellas que fomentan la motivación, la autoestima y las habilidades personales, de tal forma que no solo se brinda información, sino que el trabajo en todas estas áreas promueve el autocuidado y las competencias personales y sociales del individuo. Por ello, se ha diseñado un proyecto que fomente cuatro áreas principales de los niños, de acuerdo con las necesidades propias de su desarrollo y con una estrategia

didáctica que los coloca en un papel activo, creativo y reflexivo, indispensable para la adopción de conductas favorables para la salud.

La estrategia didáctica propuesta se basa en el aprendizaje experiencial, ya que ofrece un aprendizaje adaptado a las necesidades del individuo y de su entorno, sus principios parten de las experiencias como principal medio para el desarrollo de conocimientos, de tal forma que el infante puede percibir y procesar la información de acuerdo a sus propios procesos; así mismo, permite flexibilidad y ofrece un escenario adecuado para la promoción de salud a través del diseño de actividades que generen la reflexión en la experiencia de aprendizaje. Los principios de esta estrategia se profundizarán en el referente teórico del presente trabajo.

Contexto Institucional

Ki'imakóol es una comunidad inclusiva formada por profesionales de la salud, niños, adolescentes, padres y personas interesadas en la construcción de una mejor sociedad, a través del acompañamiento y promoción del desarrollo integral de los individuos que la conforman, utilizando estrategias de la educación, la psicología y el arte.

Se encuentra ubicada en la ciudad de Mérida, Yucatán, en la colonia Alcalá Martín, avenida del deportista #246 entre calle 60 y Prolongación Paseo de Montejo. Pertenece a la zona centro-norte de la ciudad por lo cual se encuentra rodeada principalmente por edificios construidos a finales del siglo XIX y principios del siglo XX cuya función actual es de oficinas gubernamentales, empresas privadas, escuelas y sitios de interés tales como el monumento a la bandera y el estadio salvador Alvarado, por lo que se encuentra transitando por un público diverso.

El recurso humano que labora en esta institución está constituido por 4 psicólogas expertas en infancia e inclusión, 1 nutrióloga promotora de la alimentación consciente y un equipo de becarios del programa de jóvenes construyendo el futuro, cuyas profesiones son del área de psicología, diseño y criminalística.

Los servicios que ofrece Ki'imakóol se describen a continuación:

Comunidad matutina

Es un espacio educativo conformado por 15 niñas y niños cuyos rangos de edad es de 2 a 7 años, en el cual se promueven habilidades para la vida (sociales, emocionales, conductuales y cognitivas) a través de estrategias de aprendizaje innovadoras y actividades lúdicas, artísticas y académicas en un contexto de respeto hacia la infancia.

Comunidad vespertina

Es un espacio para la realización de actividades lúdicas diseñadas para apoyar y acompañar el desarrollo social y emocional de las niñas y los niños de 6 a 12 años, adaptadas a sus necesidades individuales.

Psicoballet

Espacio artístico y social para adolescentes y adultos, que permite por medio de la danza desarrollar habilidades sociales, emocionales y para la vida, utilizando la técnica cubana conocida como psico ballet, la cual conjuga métodos psicológicos para formar un sistema integral en el que intervienen, la música, la danza, la expresión corporal y métodos psicológicos, que interrelacionados integran un sistema dinámico que posibilita restaurar el equilibrio psíquico-social en personas con discapacidad.

Laboratorio de infancias libres y diversas

Es una comunidad online para cuidadores, profesionales y cualquier persona interesada en el desarrollo integral de la primera infancia, en al que se tiene acceso a talleres prácticos orientados a ofrecer herramientas, recursos y estrategias de crianza y pedagogía, mediante una suscripción mensual a bajo costo. Los talleres son dirigidos por profesionales de la niñez expertos en diversas áreas de desarrollo infantil, la crianza respetuosa y la alimentación consciente. El proyecto se desarrollará en el grupo matutino de niñas y niños de 5-7 años con el apoyo de las docentes de la institución.

Con respecto a la infraestructura física, la institución cuenta con un edificio acondicionado para las actividades lúdicas y de movimiento, por lo que su mobiliario, 10 mesas y 20 sillas, se mantienen en movimiento constante dentro del espacio. También cuenta con una biblioteca conformada por 2 mesas y 3 sillones para lectura, una oficina acondicionada para la convivencia de los padres y niños, un baño completo y una cocina con insumos y materiales para la preparación y conservación de alimentos. Cuenta con un área verde extensa en la que se ubican áreas de juego y plantas de ornato.

El trabajo la institución se fundamenta en el enfoque humanista y social, interviniendo en el individuo y el contexto que se desenvuelve. Los principales valores que se fomentan son el respeto, la empatía, la inclusión, la diversidad, la colaboración y el desarrollo de la creatividad mediante técnicas artísticas apoyadas en la ciencia. El plantel promueve el desarrollo integral del individuo a través del desarrollo de habilidades sociales, emocionales, conductuales y cognitivas, por medio de estrategias de aprendizaje innovadoras y actividades lúdicas, artísticas y académicas.

Objetivo del proyecto

Promover a los infantes de la comunidad Ki'imakóol estilos de vida saludable a través de una estrategia didáctica basada en el aprendizaje experiencial.

Justificación

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2006) considera las necesidades fisiológicas, cognitivas, sociales y de valores, como parte de los derechos de la infancia, dentro de las necesidades fisiológicas se encuentra la salud física y emocional de las niñas y los niños, por los que se propone la elaboración de estrategias que consideren estas necesidades para la promoción integral de la salud.

De acuerdo con Giraldo (2010) las principales estrategias en salud cuyos resultados han sido favorables son aquellas que fomentan la motivación, la autoestima y las habilidades personales, de tal forma que no solo se brinda información, sino que el trabajo en todas estas áreas promueve el autocuidado y las competencias personales y sociales del individuo. Por ello, el proyecto “Promoción de estilos de vida saludable a través de una estrategia didáctica basada en el aprendizaje experiencial”, se ha diseñado para el fomento de cuatro áreas principales de los niños y con una estrategia didáctica que los coloca en un papel activo, creativo y reflexivo, indispensable para el desarrollo del aprendizaje por experiencias y la adopción de conductas favorables para la salud.

Es de suma importancia considerar el autocuidado de la salud desde la edad temprana, las repercusiones emocionales derivadas de los cambios generados para el control de la pandemia y el tiempo de duración de esta, nos invita a retomar estrategias de aprendizaje flexibles y que propicien la inteligencia emocional, habilidad para la vida que además se relaciona directamente con el estado de salud.

Referente teórico

El proceso de aprendizaje

A lo largo de la historia se ha tratado de definir y teorizar el proceso de aprendizaje, desde la última etapa del siglo XIX su estudio se hizo más relevante en la psicología, sin embargo, es hasta los inicios del siglo XX en el que se confiere un nuevo enfoque al aprendizaje con las teorías del conductismo y el cognitivismo como señala Freije (2009). No obstante, no es posible explicar el proceso de aprendizaje solo con una teoría, por lo que nos centraremos en describir tres factores claves que intervienen en el proceso de aprendizaje: profesor, alumno y los conocimientos.

De acuerdo con Entwistle (1988) contemplaremos al profesor, actor del que se esperan las siguientes cualidades: aptitud de enseñanza, calidad al expresarse, control de grupo y amplio bagaje didáctico, por mencionar algunos. En segundo lugar, encontramos al alumno, en este se deben tener en consideración otros factores tales como la edad, sexo, factores psicológicos relacionados al procesamiento de la información y las propias variables psicológicas en las que se sustenta el aprendizaje del alumno.

En último lugar consideraremos a los conocimientos, Garcia (2009) menciona este término como referencia a la asimilación de información, crear y operar memorias, realizar procesos, procedimientos, estrategias para conocer más, resolver problemas y tomar decisiones. Sin embargo, los conocimientos en sentido amplio van más allá de lo anteriormente mencionado, es indispensable la motivación, compromiso, constancia y esfuerzo para el desarrollo del conocer.

Aprendizaje basado en experiencias

Para entrar en materia del aprendizaje por experiencias, es preciso mencionar a Kolb (1984) y su teoría del aprendizaje experiencial, cuyo fundamento son las experiencias como proceso de aprendizaje, las cuales son las series de actividades que permiten aprender. Es decir, que el resultado del aprendizaje es la forma en que las personas perciben y procesan estas experiencias.

Kolb (1984) señala el aprendizaje como un proceso cíclico a través de un modelo de cuatro cuadrantes que describen estas formas de percibir y procesar la información (Veáse Figura 1).

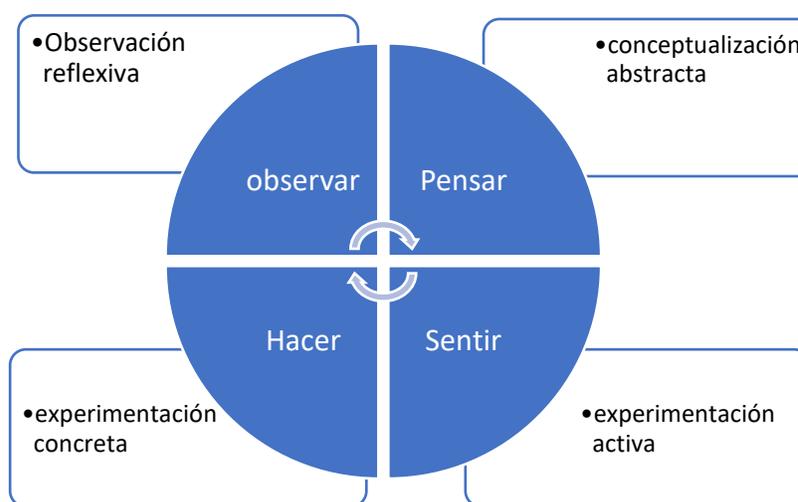


Figura 1. Ciclo de aprendizaje experiencial (Kolb, 1984)
Elaboración propia, adaptado de Kolb (1984)

Kolb (1984, citado en Ramírez de Arellano , 2017) hace énfasis en el proceso de adaptación y aprendizaje, por lo que el conocimiento es un proceso de creación y recreación constante. La observación reflexiva, la conceptualización abstracta, la experimentación activa y la experiencia concreta conforman los cuadrantes principales de este proceso cíclico, es así como observar, pensar, sentir y hacer, colocan al conocimiento como un proceso de creación y recreación constante; el aprendizaje transforma la

experiencia y para finalizar la comprensión del aprendizaje va de la mano con el entendimiento de la naturaleza del conocimiento.

En la teorización del aprendizaje experiencial podemos encontrar diversos autores como Dewey (1935 y 1938) quien es el que acuñó este término. Dewey (1915, citado en Kolb, 1984) señala que el aprendizaje debe facilitar la preparación para vivir en un mundo cambiante y en evolución, por ello los individuos necesitan estar involucrados en lo que están aprendiendo, para facilitar esta preparación para el mundo.

Otros autores para considerar son Bower y Hilgard (1997) y Lark (2004) quienes describen a las experiencias a partir de dos criterios filosóficos: el empirismo y el pragmatismo. Para Bower y Hilgard (1997, citado en Arellano, 2017) en el empirismo, la experiencia es la única fuente del conocimiento; por otro lado, para Lark (2004) el empirismo es el conocimiento humano que surge de lo que proporcionan los sentidos a la mente, dando conciencia a través de la experiencia.

Estilos de vida saludable

De acuerdo con De la Cruz (2009) los estilos de vida saludable son un conjunto de patrones de conductas relacionadas con la salud, las decisiones o elecciones que realicen las personas corresponden a la disponibilidad y oportunidades que les ofrece su propia vida. De igual manera Cockerham (2007) define al estilo de vida saludable, como una conducta de carácter consistente y que se relaciona con la salud. Esta conducta se determina por las condiciones de vida y situación social del individuo.

Elliot (1993) menciona las características del estilo de vida saludable descritas a continuación:

1. Son de naturaleza conductual y observable. Los valores, actitudes y motivaciones del individuo pueden determinar estas conductas.

2. Son de carácter consistente, perduran con el tiempo, se establece como hábito.
3. Se relacionan y combinan entre ellas mismas de manera consistente.

Lalonde (1974) refiere que podemos abordar los determinantes del estilo de vida saludable (Véase Figura 2) desde dos puntos de vista definidos: En primer lugar, se encuentran los aspectos psicológicos y biológicos del individuo, así como los factores genéticos y conductuales, es decir, los factores individuales de la persona. En segundo lugar, se encuentran los aspectos culturales, el contexto social, así como las determinantes sociodemográficas y económicas o del medio ambiente, es decir, los factores del entorno que rodea a la persona



Figura 2. Determinantes del estilo de vida saludable (Lalonde, 1974).
Elaboración propia, adaptado de Lalonde (1974).

En la infancia los determinantes del estilo de vida saludable no distan de las variables propuestas por Lalonde (1974), sin embargo, tendrán características puntuales propias de la etapa de desarrollo. Uno de los puntos primordiales de este grupo etario, parte de la premisa de que las experiencias, el ambiente social y físico de los niños están determinados principalmente por la familia, por lo tanto, la familia es el componente esencial de la salud de los infantes.

Estrategias didácticas de promoción de estilos de vida saludable

Se han realizado múltiples estrategias para la promoción de estilos de vida saludable desde diversos escenarios. En un análisis de 82 estudios relacionados a la promoción de estilos de vida saludable, se reportó que las estrategias orientadas al sector educativo, para la promoción de estilos de vida saludable varían de acuerdo con el grupo etario a trabajar. En el sector infantil la psicología educativa ha sido una de las principales herramientas, donde el juego ha sido el escenario facilitador para la educación en salud. Dentro de las áreas promovidas en el entorno escolar, se encuentran la alimentación saludable, la actividad física, el manejo del estrés, la higiene del sueño, la salud oral, las habilidades para la vida, la sexualidad segura y el ocio saludable (Calpa, 2019).

Reyes (2016) y Diaz (2015) describen que las estrategias orientadas al contexto educativo han sido multifocales para la promoción de los estilos de vida saludable. Los diversos factores que determinan la efectividad de las estrategias se relacionan con el tiempo de duración de la implementación, la edad y el género. Se concluyen que para la promoción de la salud es indispensable crear estrategias desde el área de la psicología, el análisis de los factores cognitivos, emocionales y conductuales, el conocer las causas de los diversos comportamientos ofrecen las pautas para la toma de decisiones orientadas a cambios saludables para el individuo (Calpa, 2019).

Roque (2017) describe las modificaciones a los estilos de vida de acuerdo con las demandas actuales, el aumento en la ingesta de alimentos ha dado como resultado un cambio en los patrones de conducta que desembocan en estilos de vida sedentarios y el descenso de la actividad física, por lo cual Calpa (2019) concluye que para la promoción de la salud es indispensable crear estrategias desde el área de la psicología, el análisis de los factores cognitivos, emocionales y conductuales, el conocer las causas de los diversos comportamientos ofrecen las pautas para la toma de decisiones orientadas a cambios saludables para el individuo. El trabajo complementario de diversas disciplinas es indispensable para lograr la promoción de estilos de vida saludable.

Desarrollo del proyecto

Características de la población dirigida

El presente proyecto beneficia directamente a los miembros de la comunidad matutina cuyas edades oscilan entre los 2 a 7 años de edad, sin embargo, el proyecto se dirige a los estudiantes de mayor edad, 4 niñas y 2 niños de entre 4-7 años, no presentan alguna discapacidad y tienen un estilo de crianza respetuoso.

Fases de la estrategia

Las fases del desarrollo de la estrategia se describen a continuación:

1. **Fase de análisis:** consiste en un análisis del contexto situacional y la priorización de problemas. Se realizará una exploración de las condiciones organizativas de la institución, las características de los alumnos, los profesores y las directrices académicas.

2. **Fase de diseño:** Consiste en elaborar el diseño de la matriz de programación de las estrategias, el análisis de la curricula para la inclusión de actividades y el diseño de actividades para el desarrollo del aprendizaje experiencial. Debido a las diferentes edades de los alumnos de la comunidad, las experiencias tendrán adaptaciones de acuerdo con el desarrollo cognitivo y físico de sus miembros. Los grupos se conformarán por niñas y niños de 4-7 años de edad.
3. **Fase de desarrollo e implementación:** consiste en ejecutar las estrategias de enseñanza, la preparación de las experiencias y la interacción de los participantes, así como llevar a cabo el conocimiento o concepto nuevo adquirido en un ambiente nuevo para la recreación de conocimiento.
4. **Fase de evaluación:** consiste en la aplicación de la estrategia de evaluación didáctica y los recursos de evaluación del aprendizaje.

Descripción de las fases

Fase I. Análisis

El proyecto “Promoción de estilos de vida saludable a través de una estrategia didáctica basada en el aprendizaje experiencial” se orienta específicamente para docentes de nivel básico que laboran en la comunidad Ki'imakóol, el fin principal del proyecto es el de coadyuvar las estrategias educativas que se implementan en la institución a través del diseño estructurado de una estrategia didáctica apegada a su lineamientos y filosofía educativa. Los puntos importantes por los que se propone esta propuesta son los siguientes:

- Diseño estructurado de una estrategia didáctica apegada a la filosofía de la institución.
- Actividades diseñadas de acuerdo con la etapa de desarrollo del grupo etario.
- Optimización de los recursos y tiempo de elaboración de las actividades
- Ofrece una guía para la capacitación de docentes actuales y futuros.

El proyecto les permitirá a los docentes tener una base para el desarrollo de sus estrategias didácticas, les brinda una herramienta para el adecuado desarrollo de sus estrategias, tanto para los docentes como los infantes de la comunidad.

Plantilla docente

Kímakool cuenta con tres profesionales principales que dirigen la institución. Las tres son psicólogas enfocadas principalmente en la crianza respetuosa y derechos de la infancia que se encuentran en constante actualización en materia de crianza, derecho de los niños, inclusión y discapacidad. Cuentan con un equipo de trabajo integrado por becarios del programa de jóvenes construyendo el futuro, egresados de las siguientes profesiones: psicología, criminalística, educación, nutrición y diseño.

Todo el equipo de trabajo mencionado anteriormente se relaciona de forma directa o indirecta con las niñas y los niños de la institución, es importante recalcar que, al tener un equipo variado de trabajo, es indispensable contar con las herramientas de consulta y guías de trabajo que faciliten la capacitación de los becarios o el personal de nuevo ingreso que labora en la Comunidad.

Conocimientos previos del equipo de trabajo

El equipo principal de trabajo está conformado por docentes del área de psicología que cuentan con una amplia experiencia en la implementación de proyectos relacionados a las artes, las ciencias y salud con enfoque de respeto e inclusión, además de tener un alto compromiso con el desarrollo de proyectos a favor de la infancia. Han tomado diversos cursos y diplomados, entre los que destacan el Diplomado en Salud Mental Infantil de La Fundación de América por la Infancia, el Diplomado en Innovación Social, así como cursos de apego aplicado al aula. Una de las docentes cuenta con Maestría en Psicología Educativa por la Universidad Autónoma de Yucatán.

En lo que se refiere la experiencia, cada una de las maestras cuenta con más de cuatro años de experiencia frente a grupo, realizando proyectos en pro de la infancia, por lo que cuentan con los conocimientos y bases para para la implementación y desarrollo del proyecto presentando.

Por otro lado, el equipo de trabajo se encuentra en capacitación constante para la sensibilización de la estrategia psicopedagógica que actualmente emplean. De manera formal una vez al mes se hacen reuniones para escuchar al equipo de trabajo e integrar ideas para la mejorara, es importante mencionar que a pesar de que no todos los integrantes cuentan con los conocimientos previos para la implementación de las estrategias, las docentes que dirigen la institución mantienen una comunicación constante con todos los miembros de equipo para una capacitación y/o guía constante.

A continuación, se presenta el análisis de las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas (FODA) que se realizó con respecto al proyecto y a los docentes que formaran parte de este:

Tabla 1

Análisis FODA del proyecto

FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none"> • Material suficiente para la implementación • Estrategia individualizada • Aprendizaje bilateral • Antesala del aprendizaje significativo • Motivación para el aprendizaje continuo • Personal sensibilizado 	<ul style="list-style-type: none"> • Personal flexible y sensibilizado • Espacios de trabajo al aire libre • Desarrollo de autonomía • Aprendizaje que se traslada a la vida • Desarrollo de habilidades para la vida • Solución de problemas
DEBILIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación limitada • Difícil aplicar en números grandes de participantes • Costo elevado de individualizar la estrategia • Encontrar profesionales capacitados y sensibilizados 	<ul style="list-style-type: none"> • Demandas de la sociedad actual • Falta de sensibilidad del entorno • La educación tradicional

Nota: elaboración propia

Tabla 2

Análisis FODA del cuerpo docente

FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none"> • Personal sensibilizado • Docentes actualizados • Proactivos • Amplia experiencia en el desarrollo de estrategias psicopedagógicas • Amplio conocimiento de las habilidades para la vida 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación en talleres de virtuales y presenciales • Desarrollo de proyectos con enfoque social en salud
DEBILIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo limitado para realizar la estrategia • Intervención limitada derivada del contexto actual 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultades administrativas y económicas derivadas del contexto actual

Nota: elaboración propia

Fase II. Diseño

Aprendizajes esperados de la población

Se espera que, al finalizar el proyecto, las niñas y los niños adquieran las herramientas y actitudes a través de la reflexión, necesarias para la implementación a futuro de un estilo de vida saludable, de acuerdo con sus experiencias de vida. Para fines del presente proyecto, las áreas a trabajar serán las siguientes:

1. Alimentación
2. Actividad física
3. Higiene
4. Salud mental

A continuación, se presenta la matriz de programación (Véase tabla 3) por cada área de la estrategia:

Tabla 3

Actividades de aprendizaje del proyecto

Área: alimentación			
Tema	Objetivo	Actividades de aprendizaje	Recursos o materiales
Alimentación con sentido	Las niñas y los niños identifiquen a través de los sentidos los sabores, olores y textura de los alimentos para crear contacto con aquellos alimentos que suelen generar rechazo.	<ul style="list-style-type: none"> ● “Caja sorpresa”: los infantes exploraran a través de los sentidos diferentes texturas, olores y sabores de ciertos alimentos. ● “Veo, veo”: los infantes reconocerán las características físicas de los alimentos que tengan a su alrededor. ● “Somos pintores”: Los infantes crearan una pintura libre utilizando tintas y colores que provienen de los alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cajas <ul style="list-style-type: none"> ○ Lentejuelas ○ Pintura de colores ● Bolsas pequeñas ● Venda de ojos ● Alimentos: <ul style="list-style-type: none"> ○ arándanos ○ granola ○ platanitos ○ bizcochitos ○ fresa o piña deshidratada (fruta)
	Las niñas y los niños aprenderán los beneficios de consumir ciertos alimentos a su salud.	<ul style="list-style-type: none"> ● Elaboración de pan cakes de zanahoria ● “Memorama”: los identificaran los beneficios que tiene a su salud el consumo de ciertos alimentos 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ingredientes de la receta <ul style="list-style-type: none"> ○ Avena ○ Zanahoria ○ Huevo ○ Leche

- “Adivinanzas” de los beneficios de las frutas y verduras.
 - Mantequilla
 - Canela
- Tarjetas de alimentos y beneficios

Área: Actividad física

Expresión corporal	Las niñas y los niños identificarán como se sienten al hacer la actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Circuito: los infantes cruzarán un circuito con diferentes elementos: aros, sillas y pelotas, donde al final tendrán que decir cómo se sienten cuando logran completar el circuito. • Meditación: los infantes realizarán movimientos libres con su cuerpo de acuerdo con el sonido que propone la música 	<ul style="list-style-type: none"> • Reproductor de música • Sillas • Pelotas • Aros
---------------------------	--	--	--

Área: Higiene

Higiene de los alimentos	Las niñas y los niños aprenderán los pasos que necesitamos hacer antes de preparar y	<ul style="list-style-type: none"> • Tren de la limpieza: a través de una canción los niños conocerán los pasos que hay que realizar antes de 	<ul style="list-style-type: none"> • Ingredientes de la receta <ul style="list-style-type: none"> ○ Avena ○ Zanahoria
---------------------------------	--	--	---

consumir alimentos.	preparar o consumir un alimento.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Huevo ○ Leche ○ Mantequilla ○ Canela
	<ul style="list-style-type: none"> ● Preparación de receta: mugcake de zanahoria. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Canción disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=Ei0TJQj79MQ&ab_channel=GallinaPintadita

Higiene personal	Las niñas y los niños identifiquen los elementos que podemos encontrar en la mesa.	<ul style="list-style-type: none"> ● Teatro guiñol: Anita y la Tablet ¿a la hora de la comida? ● Picnic: con los elementos de la canasta los niños armaran un picnic para desayunar juntos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Títeres: <ul style="list-style-type: none"> ○ Anita ○ Papá ○ Abuelita ● Canasta con objetos: juguetes, colores, control de tv.
-------------------------	--	---	---

Área: salud mental

Memoria de emociones	Las niñas y los niños identifiquen las diferentes maneras en que podemos expresar	<ul style="list-style-type: none"> ● Lectura: ¡Fergal echa humo! Y el monstuo de las emociones: los niños realizaran los rostros de cada una de 	<ul style="list-style-type: none"> ● Libro físico de fergal echa humo
-----------------------------	---	--	--

nuestras emociones y como reconocerlas en nuestros pares.	las presentadas, tristeza, felicidad.	emociones • Libro del enojo, alegría, monstruo de las emociones.
--	--	--

Nota: elaboración propia

Competencias por adquirir

- Conoce la importancia de consumir frutas y verduras para la salud.
- Identifica las sensaciones que genera en su cuerpo el realizar actividad física.
- Participa en la creación de ambientes que favorecen la sana convivencia.
- Participa en la creación de recetas saludables.
- Implementa medidas de higiene personal para consumir alimentos.
- Reconoce en sus pares la expresión de las emociones.
- Reflexiona sobre la forma de expresar sus emociones.
- Desarrolla empatía, creatividad y el pensamiento crítico.

Fase III. Desarrollo e implementación

La estrategia didáctica requiere de preparaciones e instrucciones previas a la implementación, estas se relacionan con las necesidades específicas de los participantes. Dado la naturaleza de la estrategia, cuyo aprendizaje es cíclico y en constante reconstrucción, se ha decidido modificar la nomenclatura tradicional que se le confiere a los tiempos del desarrollo de una sesión, en su lugar se propone la dividirla la ejecución de la estrategia en los tres tiempos descritos a continuación:

1. Observacional: Los docentes o facilitadores observaran a los escolares para identificar las capacidades físicas y cognitivas de cada uno para una óptima implementación.
2. Preparación del ambiente: Luego de la observación realizada por los profesionales, se procederá a preparar los materiales que se requieren para la ejecución de la estrategia y se realizarán las adecuaciones pertinentes de acuerdo con el tipo de actividad a realizar.
3. Ejecución de la estrategia: Con la guía de los profesionales se ejecutará la actividad correspondiente.

A continuación, se presentan las consideraciones generales por áreas para el desarrollo de la estrategia (Véase tabla 4).

Tabla 4

Desarrollo de la estrategia por áreas

Área: Alimentación	
Tema:	Alimentación con sentido
Descripción de los tiempos	
Observacional	<ul style="list-style-type: none"> • Consideraciones alimentarias familiares • Alergias alimentarias • Consideraciones dentales
Preparación del ambiente	<ul style="list-style-type: none"> • Familiaridad con los alimentos • Acercamiento a alimentos que suelen causar rechazo.
Ejecución de la estrategia	<ul style="list-style-type: none"> • Juego o experiencia sensorial • Actividad de reforzamiento
Área: Actividad física	
Tema:	Circuito

Descripción de los tiempos	
Observacional	<ul style="list-style-type: none"> • Motricidad, marcha, movimiento de brazos, postura, coordinación, ejecución del movimiento
Preparación del ambiente	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos disponibles: pelotas, sillas, aros. • Habilitar el área • Música
Ejecución de la estrategia	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y dirección de la actividad • Propiciar el ambiente de participación y diversión • Motivación

Área: Higiene

Tema:	Higiene
Descripción de los tiempos	
Observacional	<ul style="list-style-type: none"> • De acuerdo con el desarrollo del niño
Preparación del ambiente	<ul style="list-style-type: none"> • Pedir a los padres de familiar los materiales: cepillo de dientes, pasta, jabón líquido, toallas húmedas.
Ejecución de la estrategia	<ul style="list-style-type: none"> • Previo a la manipulación de alimentos se realiza el lavado de manos, posteriormente el cepillado de dientes. • El lavado de manos se implementa de manera frecuente y posterior a manipular elementos con potencial infeccioso: tierra, piedras, etc.

Área: Salud mental

Tema:	Inteligencia emocional: reconocer en mí y en otros y regular la emoción
Descripción de los tiempos	
Observacional	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocen la emoción en alguien más o en ellos mismos
Preparación del ambiente	<ul style="list-style-type: none"> • Indicar la postura adecuada, avisar del cambio de actividad, recoger el material que no se vaya a utilizar.

Ejecución de la estrategia	<ul style="list-style-type: none"> • Leer el cuento • Generar la reflexión durante la lectura
----------------------------	---

Nota: elaboración propia

Fase V. Evaluación

En las experiencias el acompañamiento que se realice a los estudiantes durante el proceso permite el seguimiento y realimentación constante. El análisis y la reflexión son el principio del aprendizaje experiencial, el estudiante tiene un papel protagónico en su proceso de evaluación y el docente cumple el rol de facilitar, acompañar y preparar el proceso reflexivo, por ello el proceso de evaluación se realizará por áreas y la referencia de los avances en los aprendizajes será el propio estudiante. Se sugieren instrumentos tales como listas de cotejo, portafolios de evidencias y rubricas para los contenidos, sin embargo, es importante hacer énfasis en llegar a la reflexión como principal evidencia de aprendizaje

El proceso de evaluación se realizará de acuerdo con cada una de las áreas que conforman la estrategia. A continuación, se presenta una sugerencia de los tipos de instrumentos de evaluación (Véase tabla 5) que se podrían emplear y un ejemplo del diseño de cada uno (Véase tabla 6 y 7).

Tabla 5.

Instrumentos de evaluación por área

Área	Instrumento
Alimentación	Portafolio de evidencias
Actividad física	Rubrica
Higiene	Lista de cotejo
Salud mental	Lista de cotejo

Nota: elaboración propia



Figura 3. Ejemplo de portafolio de evidencias

Nota: Imagen recuperada de

<https://i.pinimg.com/originals/12/83/a4/1283a46bd423edefee0aa8b8d6b2ff03.jpg>

Tabla 6

Ejemplo de rubrica de actividad física

Categoría	Lo logró (3)	En desarrollo (2)	Requiere mayor motivación (1)
Participación	Participa activamente en los juegos físicos organizados	Participa con bajos ánimos en los juegos físicos organizados	No participa en los juegos físicos organizados
Tiempo	Realiza al menos 1 hora de actividad moderada a intensa en la institución	Realiza menos de 1 hora de actividad moderada a intensa en la institución	No realiza actividad moderada a intensa en la institución
Repetición	Diariamente replica en casa juegos o actividades físicas con la familia	Replica en casa solo algunos días juegos o actividades físicas con la familia	No replica en casa solo algunos días juegos o

Nota: elaboración propia

Tabla 7

Ejemplo de lista de cotejo higiene y salud mental

Indicadores	Lo realiza	No lo realiza
Higiene		
Al llegar a la institución realiza el protocolo de higiene		
Se lava adecuadamente las manos luego de ir al baño		
Se lava las manos antes de consumir algún alimento		
Cepilla sus dientes al terminar de ingerir alimentos		
Salud mental		
Reconoce las emociones de sus pares		
Regula sus emociones		
Utiliza el dialogo para resolver conflictos		
Respeto los turnos y tiempos de los compañeros		
Trabaja en equipo		

Nota: elaboración propia

Es importante mencionar que los instrumentos de evaluación propuestos tienen como finalidad destacar las conductas que han sido interiorizadas de un estilo de vida saludable, en el caso de que estas conductas no sean adquiridas es importante hacer una revaloración y reestructuración de la experiencia.

Conclusión

El desarrollo de la propuesta descrita surge como una herramienta de apoyo para la Comunidad Ki'imakool. Sin duda la preparación de las docentes, los espacios de creación, así como la estrategia psicopedagógica que emplean, van a permitir un óptimo desarrollo de esta ya que ante la necesidad de adaptar la estrategia ellas cuentan con las herramientas y materiales que les permitirán hacer estas adaptaciones.

Cabe mencionar que en instituciones que trabajan bajo los principios de la crianza con apego o métodos Montessori, se facilitaría la aplicación del aprendizaje experiencial,

por otro lado, en las instituciones de enseñanza tradicional es posible que se complique la aplicación de esta estrategia por los requerimientos curriculares a cumplirse. En ambos escenarios se propone la capacitación de los docentes a través de cursos, talleres y acompañamiento que faciliten la comprensión de la estrategia.

Es primordial desarrollar proyectos enfocados a los padres de familia de los infantes, ya que son el principal núcleo reforzador en esta etapa de la vida, y sería erróneo pensar que estas conductas van a perdurar y mantenerse sin el apoyo familiar.

La creación de patrones de conductas saludables desde la infancia nos permite inferir que el niño tendrá un óptimo desarrollo, no obstante, sabemos que hay una variedad de factores que en el futuro pueden interferir en estos patrones. Promover estilos de vida saludable a través del aprendizaje experiencial permite tener una base sólida que sostenga nuestra intervención de una forma educativa, social y de salud.

Referencias

- Calpa-Pastas A., Santacruz-Bolaños, G., Alvarez-Bravo, M., Zambrano-Guerrero, C., Hernandez-Narváez, E y Matabanchoy-Tulcan, S. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(2), 139-155.
- Cockerham, W (2007). New directions in health lifestyle research. *International journal of public health*, 52(6), 327-328.
- Colomer-revuelta, C., Colomer-Revuelta, J., Mercer, R., Peiró-Ppérez, R., & Rajmil, L. (2004). La salud en la infancia. *Gaceta sanitaria*, 18, 39-46.
- Freije-Graña, I. (2009). Aprendizaje. Definición, factores y clases. *Temas para la educación*, (2), 1-6. Recuperado de <https://www.feandalucia.ccoo.es/docuipdf.aspx?d=4922&s=>
- De la Cruz-Sánchez, E., & Pino-Ortega, J. (2009). Estilo de vida relacionado con la salud. Recuperado de <http://ri.uaemex.mx/oca/view/20.500.11799/33767/1/secme-20054.pdf>
- Díaz-Martínez, X., Mena-Bastías, C., Celis-Morales, C., Salas, C., & Valdivia-Moral, P. (2015). Efecto de un programa de actividad física y alimentación saludable aplicado a hijos y padres para la prevención de la obesidad infantil. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), 110-117. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.1.9122>
- Elliott, D. (1993). Health-enhancing and health-compromising lifestyles. In S. G. Millstein, A. C. Petersen, & E. O. Nightingale (Eds.), *Promoting the health of adolescents: New directions for the twenty-first century* (pp. 119–145). Oxford University Press.
- Ensanut (2020). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19: análisis de sus principales resultados. *Salud Pública de México*, 62(6), 614-617.
- Entwistle, N. (1988). *La comprensión del aprendizaje en el aula*. Temas de educación. Paidós: MEC.

Giraldo-Osorio, A., Toro-Rosero, M., Macias- Ladino, A., Valencia-Garcés, C., & Palacio-Rodríguez, S. (2010). La Promoción de la Salud como Estrategia para el Fomento de Estilos de Vida Saludables. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(1), 128-143

Gobierno, M. (2019). Plan Nacional de Desarrollo. *Programa sectorial derivado del Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024*. Recuperado de Freije

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/570535/PROGRAMA_Sectorial_de_Salud_2020-2024.pdf

Kolb, D. (1984). *Experiential learning. Experience as the source of learning and development*. New jersey: Prentice-Hall. Recuperado de https://www.academia.edu/3432852/Experiential_learning_Experience_as_the_source_of_learning_and_development

Kolb, D., Boyatzis, R. & Mainemelis, C. (2000). Experiential learning theory: previous research and new directions. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/David_Kolb/publication/242762265_Experiential_Learning_Theory_Previous_Research_and_New_Directions/links/00b7d52d7077d1a80c000000/Experiential-Learning-Theory-Previous-Research-and-New-Directions.pdf

Lark, V. (2006). *Experience*. Recuperado de <http://personal.ecu.edu/mccartyr/american/leap/experien.htm>

Lalonde, M. (1974). *A new perspective on the health of Canadians: a working document*. Ottawa: Minister of supply and services of Canada.

Ramírez de Arellano, J. (2017). *Experiencias de aprendizaje orientadas a la formación para la investigación en estudiantes de licenciatura en educación* [Tesis doctoral]. Universidad Marista.

Reyes-Morales, H., González-Unzaga, M., Jiménez-Aguilar, A., & Uribe-Carvajal, R. (2016).

Efecto de una intervención basada en guarderías para reducir conductas de riesgo de obesidad en niños preescolares. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 73(2), 75-83.

Roque, A., & Segura, M. (2017). Promoción de estilos de vida saludable en el entorno

familiar. *Nutr clín diet hosp*, 37(4), 183-188.

Unicef. (2006). El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Convención sobre los

derechos del niño. Recuperado el 16 de Junio del 2021 de

<https://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf>

Unicef (2019). El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. La actividad física en niñas,

niños y adolescentes: Prácticas necesarias para la vida. Recuperado de

<https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf>