

LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA LA PREVENCIÓN
DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN ESTUDIANTES DEL GRADO
QUINTO DE LA I. E. JUAN XXIII DEL MUNICIPIO DE BELLO ANTIOQUIA

JOSÉ BRAULIO ARIAS COSSÍO

GUSTAVO ALBERTO GALEANO ARBOLEDA

FABIAN ANDRES MIRANDA MURILLO

UNIVERSIDAD CATOLICA DE ORIENTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FISICA RECREACIÓN Y DEPORTES
MEDELLIN, ANTIOQUIA

2020

LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA LA PREVENCIÓN
DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN ESTUDIANTES DEL GRADO
QUINTO DE LA I. E. JUAN XXIII DEL MUNICIPIO DE BELLO ANTIOQUIA

JOSÉ BRAULIO ARIAS COSSÍO

GUSTAVO ALBERTO GALEANO ARBOLEDA

FABIAN ANDRES MIRANDA MURILLO

Proyecto para obtener título de licenciatura en
Educación Física Recreación y Deportes

Asesora:

Magister Esmeralda Caballero Escorcía

UNIVERSIDAD CATOLICA DE ORIENTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES
MEDELLIN, ANTIOQUIA

2020

NOTA DE ACEPTACIÓN

FIRMA DEL PRESIDENTE DE JURADO

FIRMA DE JURADO

FIRMA DE JURADO

Medellín, junio de 2.020

DEDICATORIA

A Dios por ser mi guía, iluminándome el camino en todos los momentos de mi vida

A la Universidad Marco Fidel Suárez por haberme permitido cursar mis estudios superiores en su facultad de educación y alcanzar mi sueño

A mi esposa y a mi hijo por creer en mí y darme todo su apoyo durante la carrera

A mis amigos y compañeros de grado por sus conocimientos y aportes tan valiosos para el desarrollo de la investigación

José Braulio

A mi familia, (mi padre) por los ejemplos de perseverancia y constancia que siempre los caracteriza; a pesar que en un comienzo no les sonaba mucho la idea de yo iniciar este programa, ahora con mucho sacrificio y esfuerzo les estoy demostrando que es posible lograr los propósitos que uno se traza, con ello traigo a alusión la frase que le oí pronunciar a un amigo. El fracaso no me sobrecogerá si la razón para alcanzar el éxito es lo suficientemente poderosa.

Gustavo Alberto

He decidido dedicar este trabajo a las personas de LUZ VERDE, aquellos seres de luz que cada día se levantan con la esperanza de triunfar y ser mejores, que hacen las cosas con el corazón, esas personas que no se detienen a lamentarse, que no sufren con el pasado, que encuentran en cada obstáculo una oportunidad, en cada fracaso una experiencia de aprendizaje.

A las personas de luz verde que no colocan límites a sus sueños, que luchan con dedicación, perseverancia y disciplina por alcanzarlos, que le inyecta pasión a todo lo que hacen, que no

etiquetan su vida con marcas, que no clasifican sus amigos por extractos, por estas personas agradezco a la vida y principalmente a Dios, que las ha puesto en mi camino para ser testimonio de lucha, de fe y de armonía.

Por ser estas personas quienes han inspirado mis ganas de emprender y de ser una persona que pueda contribuir a los sueños de las otras personas

Porque la vida es bella y muy valiosa, pero esto solo lo saben las PERSONAS DE LUZ VERDE

Fabián Andrés

AGRADECIMIENTO

El transcurrir por cada una de las asignaturas de este programa académico nos ha permitido poder experimentar escenas que trascendieron el tiempo real y físico en los momentos en que simétricamente se departían los procesos de aprendizaje y enseñanza; sensación que se pudo vivenciar del lado del grupo de compañeros, los cuales día a día, en cada encuentro, con las fallas y los aciertos en las aportaciones individuales de la clase hacían que se solidificara esta labor. Gracias por esta ardua labor de llevarnos y conducirnos acertadamente de acuerdo a unos niveles de exigencia previstos. Gracias por permitirnos aflorar e incursionar en la magia que representa el saber.

Queremos dar parte de agradecimiento también a los directivos y empleados de esta institución universitaria, a nuestras familias, amigos y colegas, que de alguna manera sintieron y vivieron de cerca esta experiencia brindando su apoyo, a los asesores, y finalmente a nuestros alumnos que permitieron revertir las enseñanzas en las instancias académicas programadas para las prácticas pedagógicas.

Así con la aprobación de nuestros estudios hemos logrado ascender un peldaño en nuestra carrera como profesionales y nos queda el compromiso de aportar desde nuestro quehacer en un mundo cada día más exigente y que demanda más de nuestros esfuerzos y empeños.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
Resumen	14
1. Antecedentes de Investigación	16
1.1. Antecedentes Internacionales	16
1.2. Antecedentes Nacionales	22
1.3. Antecedentes Locales	29
2. Planteamiento del Problema	36
3. Pregunta de Investigación	39
4. Justificación	40
5. Objetivos	46
5.1. Objetivo General	46
5.2. Objetivos Específicos	46
6. Marco Teórico	47
6.1. Actividad Física	47
6.2. Prevención de la salud	49
6.3. Uso Adecuado del Tiempo Libre	50
6.4. Estilos de Vida Saludables	52
6.5. Consumo de sustancias psicoactivas	56
7. Diseño Metodológico	59
7.1 Tipo de investigación o enfoque	59
7.2 Método de investigación	59
7.3 Huella metodológica o propuesta metodológica	61
7.3.1 <i>Observación</i>	61
7.3.2 <i>Diagnóstico</i>	61

	8
7.3.3 <i>Planificación</i>	61
7.3.4 <i>Acción</i>	61
7.3.5. <i>Evaluación</i>	62
7.4. Población	62
7.5. Muestra	62
7.6. Técnicas de recolección de la información	63
7.6.1. <i>La encuesta</i>	63
7.7. Categorías de Análisis Cualitativo	63
7.8. Análisis Categorical	64
7.8.1. <i>Uso del Tiempo Libre</i>	64
7.8.2. <i>Factores de protección para el consumo</i>	65
7.8.3. <i>Factores internos</i>	65
7.8.4. <i>Factores externos</i>	66
7.8.5. <i>Actividad física</i>	67
7.8.6. <i>Familia</i>	67
7.8.6. <i>Escuela</i>	68
7.8.7. <i>Didáctica</i>	68
8. Resultados y Discusión	71
8.1. Resultados de la encuesta a estudiantes	71
8.2. Propuesta de intervención	74
8.3. Evaluación Impacto Cualitativo de la propuesta	81
8.3.1. <i>Impacto Institucional</i>	81
8.3.2. <i>Impacto Formativo</i>	82
8.3.3. <i>Impacto en la Comunidad Estudiantil</i>	82
8.3.4. <i>Impacto Grupo de Investigación</i>	82

9. Conclusiones	84
Referencias Bibliográficas	86
Anexos y Apéndices	91
Documentos y Formatos	91
Registros Fotográficos	94

LISTA DE ILUSTRACIONES

	Pág.
Ilustración 1 Piramide de Necesidades de Maslow	55
Ilustración 2 Clasificación de Sustancias Psico Activas	57
Ilustración 3 Consentimiento Informado	91
Ilustración 4 Modelo de Encuesta Pág. 1	92
Ilustración 5 Modelo de Encuesta Pág. 2	93
Ilustración 6 Descriptor Visual Sesión N° 1	94
Ilustración 7 Descriptor Visual Sesión N° 2	94
Ilustración 8 Descriptor Visual Sesión N° 3	95
Ilustración 9 Descriptor Visual Sesión N° 4	95
Ilustración 10 Descriptor Visual Actividad N° 1	96
Ilustración 11 Descriptor Visual Actividad N° 2	96
Ilustración 12 Descriptor Visual Actividad N° 3	97
Ilustración 13 Descriptor Visual Actividad N° 4	97

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Aportes de la Actividad Física al Desarrollo Humano	49
Tabla 2 Detallado Categorías y Subcategorías	63
Tabla 3 Prioridades de Intervención	74
Tabla 4 Descriptor Didáctico Sesión N° 1	75
Tabla 5 Descriptor Didáctico Sesión N° 2	76
Tabla 6 Descriptor Didáctico Sesión N° 3	78
Tabla 7 Descriptor Didáctico Sesión N° 4	80

LISTA DE GRÁFICAS

	Pág.
Gráfica 1 Expresión Porcentual Primera Pregunta	71
Gráfica 2 Expresión Porcentual Segunda Pregunta	72
Gráfica 3 Expresión Porcentual Tercera Pregunta	73
Gráfica 4 Expresión Porcentual Cuarta Pregunta	74

LISTA DE FIGURAS

	Pág.
figura 1 Componentes y Factores de la Actividad Física	48
figura 2 Alcances de la Actividad Física en el Desarrollo Humano	51

Resumen

La situación vulnerable que viven muchos de nuestros niños y adolescentes de las instituciones educativas de contextos sociales difíciles, enmarcadas muchas de ellas en problemáticas de consumo de sustancias psicoactivas genera unos problemas que deben llamar la atención y la búsqueda de caminos de solución y de respuesta rápida por parte de los entes institucionales y las mismas instituciones educativas.

Los aportes que hace la ciencia y los conocimientos generados a partir de esta no deben estar pensados en otra cosa que en atender las necesidades en los contextos reales de las comunidades. Por ello se hace cada vez más necesario encontrar los caminos y los mecanismos, y es la educación la llamada a ofrecer esta alternativa desde el campo educativo.

Por ello nuestro trabajo, proyectado desde la Educación Física, apunta a que se desarrollen estos espacios, bien sea desde la experiencia y el bagaje de instrucción que se tenga en el deporte, como también de lo que brinda la carrera profesional, espacios que en el diseño de las clases deberán ser previamente pensados como lo sugiere el currículo y desarrollados de acuerdo al logro y que deben ser flexibles como se caracteriza la educación misma.

En este marco surge este proyecto de investigación denominado: “la educación física como estrategia pedagógica para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, en estudiantes del grado 5° de la Escuela Juan XXIII, ubicado en el municipio de Bello. Estudiantes con extra escolaridad y para lo cual se seleccionó una muestra de treinta estudiantes (niños y niñas), que presentan problemas de consumo de PSA (sustancias psicoactivas) y que pertenecen a la institución educativa; a través de una intervención de 4 sesiones de clase busca plasmar unas estrategias pedagógicas que se constituyan en el eje y el camino más óptimo para la consecución

de los resultados, como es el de: influir, e incidir y aportar a la prevención y disminución del consumo.

A este grupo de niños se les pregunta acerca del deporte, la droga, los factores que inciden en el consumo, la frecuencia con la que practican deporte, el uso del tiempo libre, y los espacios recreativos de la institución, y finalmente la relación entre el deporte y la droga.

Con relación a este trabajo investigativo realizado vemos la importancia del componente afectivo hacia los niños, el acompañamiento y el seguimiento docente, sin olvidar el aporte institucional. Así como de unas políticas del deporte que atiendan y permitan desarrollar el potencial de los niños y un perfil del docente que se cualifique permanentemente para poder hacer frente a las distintas problemáticas existentes. Por lo tanto, se ve necesario implementar y desarrollar este tipo de estrategias pedagógicas.

1. Antecedentes de Investigación

El indagar antecedentes para perfilar una idea de investigación, nos aporta una pauta para el desarrollo investigativo y con ello se conocen autores que permiten el inicio y desarrollo de este proceso; los antecedentes consultados entonces, se dividen en tres categorías: la local, la nacional e internacional.

1.1. Antecedentes Internacionales

A nivel internacional, el trabajo titulado “Actividad física de adolescentes implicaciones de las sustancias nocivas, modalidad practicada y familia.” Realizado por: José Ignacio Álvaro González, Félix Zurita Ortega, Virginia Viciano Garófano, Asunción Martínez Martínez, Susana García Sánchez y Manuel Estévez Díaz, en 2016, España. Plantea los niveles de práctica de actividad física en población adolescente, con respecto al consumo de tabaco y alcohol, siendo esto ejemplo de un fenómeno social que está en aumento en los últimos años, se analiza las repercusiones que tiene estos factores en la práctica física, así mismo se observa que estos jóvenes muestran un mayor sentido de pertenencia hacia sus grupos y mayor autoestima. Propuesto con unos objetivos claros, que buscan:

Precisar los niveles de práctica deportiva en jóvenes, para así aportar en la prevención de todas aquellas sustancias que afectan los buenos hábitos saludables.

Como influyen los padres en los niños para establecer una prevención más controlada en el consumo de las sustancias psicoactivas.

Desde la actividad física como podemos ayudar a los progenitores a que estos jóvenes regulen e interrumpan el consumo de tabaco y sustancias nocivas para la salud.

En este orden de ideas podemos encontrar la descripción de este proyecto realizado en España en el cual participaron un total de 2.134 adolescentes de los cuales el 90,9% consumían algún tipo de sustancias como el tabaco, el alcohol y algunas otras sustancias psicoactivas.

El porcentaje restante de los adolescentes no consume ninguna sustancia y practican regularmente un deporte colectivo y entrenamientos dirigidos, estos jóvenes señalaban que al menos alguno de sus padres realizaba actividad física de manera habitual durante la semana y esto los persuadía de practicar deporte habitualmente. Gonzales, Ortega, Martínez y Sánchez (2016)

Con este trabajo investigativo se concluye que los estudiantes, los cuales fueron objeto de estudio en su gran mayoría solo consumen alcohol esporádicamente y se interesan por la práctica de un deporte en específico estos nos arroja un resultado el cual nos dice que siete de cada diez jóvenes según Gonzales, Ortega, Martínez y Sánchez (2016) y que a pesar de practicar algún tipo de deporte que se considera una buena disciplina para alejarse de los malos vicios, se podría decir que el círculo familiar influye en los malos hábitos de estos jóvenes.

En esta investigación se encuentran aportes muy valiosos al proyecto a realizar como lo es la gran falencia que se tiene frente a las drogas y farmacodependencias, y se enfoca en ejecutar actividades físicas y los buenos hábitos de vida que contribuyen a evitar los riesgos del consumo.

Por otro lado, en esta misma categoría, encontramos la tesis “Relación entre la actividad física, los hábitos alimentarios y el consumo y actitud hacia las drogas en un instituto valenciano.” Desarrollada por Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J.C., Iglesias, A., & Guerra, M. en 2013, España. Con ella se indaga por los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en un instituto de la ciudad de Valencia quiere mejorar sus hábitos de

alimentación y minimizar el consumo de drogas tanto en hombres como en mujeres por medio de la actividad física y los deportes. Para ello se formulan los siguientes objetivos:

Minimizar el consumo de drogas en los estudiantes por medio de la actividad física.

Mejorar el hábito de comida saludable en los alumnos.

Lograr alto rendimiento en el deporte y prevenir patologías aditivas como lo son las drogas.

Con miras a lo planteado anteriormente esta investigación nos muestra de que independiente del sexo no se muestran diferencias significativas en el consumo ya que en la adolescencia es muy común que se llegue a consumir algún tipo de sustancia psicoactiva u alcohol. “el cannabis no debería ser considerado una droga”, es decir, los que consumen tabaco consideran en mayor proporción que el cannabis no debería ser considerado una droga, al contrario que los que no fuman, que no están de acuerdo con dicha expresión. Vale la pena resaltar que dichos resultados se obtuvieron de un total de 224 estudiantes de ambos sexos que cursan sus estudios en un instituto de la ciudad de Valencia durante el curso escolar 2012-2013 y con edades comprendidas entre 12 y 20 años, también se realizaron técnicas estadísticas de análisis descriptivo, así como la prueba Chi Cuadrado de Pearson para establecer diferencias entre variables. Oviedo, Sánchez, Castro, Calvo y Sevilla (2013)

De forma general podríamos encontrar aportes positivos en el estudio realizado ya que se logró calcular los porcentajes entre niños y niñas que se interesan en cambiar sus hábitos saludables, aunque en los tres ítems hay un gran porcentaje de alumnos que indica estar indeciso al contestar (probablemente se trate de alumnos de los primeros cursos de la ESO, cuando menor conocimiento sobre el tema tienen). Al menos, un alto porcentaje de alumnos admite su total

desacuerdo con que el cannabis no debería ser una droga y que causa menos daño que la cocaína. Oviedo, Sánchez, Castro, Calvo y Sevilla (2013)

En este instituto de España se identifica un gran interés por ayudar a estos adolescentes en los buenos hábitos y disminuir el consumo de marihuana y alcohol y esto tiene una gran similitud con la finalidad de este proyecto que busca precisamente poder disminuir el consumo en adolescentes farmacodependientes.

En esta misma línea encontramos una investigación titulada “hábito de consumo de alcohol y su relación con la condición física saludable en adolescentes de la región de Murcia.” Planteada por el Dr. Pedro Ángel López Miñarro Dra. Ma Cristina Sánchez López, quienes pretendían evidenciar el reducido número de problemáticas que tenemos en el momento por causa del alcohol y las drogas psicoactivas lo que queremos lograr es brindar una contribución al desarrollo de los jóvenes por medio de la actividad física. En el caso de la prevención, consideramos como factores protectores o beneficios que pueden desarrollarse potencialmente mediante el deporte, y pueden evitar una gama de problemas, incluida la toxicomanía. En aras de:

En este trabajo nos damos cuenta de la gran proporción de jóvenes que se inclinan por el alcohol ocasional y esto es un paso para otras drogas que pueden ser mucho más perjudiciales para la salud humana, en la Región de Murcia se analizaron las diferencias del consumo según el género y las edades de estos alumnos pertenecientes a la Secundaria de esta región.

Se seleccionaron para este estudio jóvenes del Bachillerato sin tener en cuenta sexo o edades, de todos los centros seleccionados aleatoriamente fueron contactados para efectuar la investigación, la cual se realizó la intervención en la clase de Educación Física para realizar los cuestionarios respectivos teniendo en cuenta la autorización previa de los directivos de la

institución, adicional también se realizó el consentimiento de los padres para poder realizar la encuesta y evaluar a los estudiantes.

En la presente investigación se ha demostrado que el alcohol es uno de los hábitos de consumo masivo en los adolescentes con este proyecto de investigación se busca hacer acciones sociales encaminadas a reducir estos malos hábitos en etapas tempranas para esto se utiliza la práctica de actividad físico-deportiva ya que contribuyen con el desarrollo de estos hábitos saludables y a través de disciplinas deportivas y esto hace que se genere el rechazo al hábito de consumo de alcohol y otras sustancias.

Finalmente, tras el desarrollo de la presente investigación se plantea que las principales personas que afectan sin lugar a duda los jóvenes son los padres y círculo más cercano, en la mayor de las veces inconscientemente y sin la intención de hacerles daño alguno, estos jóvenes adoptan hábitos dañinos para su salud y atentando muchas veces contra su propia vida, en este caso es donde se deben adoptar prácticas deportivas para descontaminarlos y alejarlos de esas malas amistades y sustancias que tanto afectan la salud y la vida.

En este estudio se analizaron los factores que cumplen con las metas planteadas en este trabajo de grado, los cuales están relacionados con los temas que mencionan el consumo de alcohol y las dependencias que se generan debido a este nocivo hábito que es tan consumido por adolescentes. Así mismo, se pudo conocer que por medio de este estudio se buscan evitar el consumo apoyados en las prácticas deportivas.

Como último antecedente internacional retomamos el trabajo titulado “Actividad Física y hábitos relacionados con la salud en los jóvenes” realizado por Gil Madrona, Pedro; González Villora, Sixto; Pastor Vicedo, Juan Carlos; Fernández Bustos, Juan Gregorio, en costa rica. Con el

proponen que las dificultades de salud pueden causar la muerte prematura de un sinnúmero de personas cada año por causa de problemáticas como lo son la obesidad, el alcohol, tabaco y las drogas todo esto a la dificultad adquirir de hábitos saludables y la escasa práctica de actividad física, estudiantes universitarios participaron en este estudio con el fin de bajar los índices de equivocados hábitos que mantienen las personas de este país España. Con el propósito de:

Disminuir el aumento de muertes por causa de enfermedades como obesidad, el alcohol, tabaco y las drogas.

A través de la actividad física incorporar hábitos saludables como la buena alimentación y la constante práctica de actividad física.

Comprobar los beneficios que crea de la actividad física sobre la salud.

Los primordiales elementos que llevan a los universitarios a consumir drogas son en su mayoría las amistades más adultas que frecuentemente consumen alcohol y otras sustancias los cuales cuentan con mucha más experiencia en el mundo de las fiestas donde regularmente se consume alcohol en grandes cantidades y con facilidad se consiguen sustancias alucinógenas perjudiciales para la salud.

Aunque también se encuentran grupos de estudiantes mucho más reducidos pero enfocados a una práctica deportiva los cuales gozan de hábitos saludables.

Los resultados que se dieron fueron expresados en porcentajes, los cuales son bastante significativos, vienen de hábitos saludables como lo son las actividades deportivas una dieta sana y así mismo contamos con el consumo de sustancias alucinógenas y licor en los cursos.

Cabe resaltar que esta muestra está compuesta por los estudiantes que cursan 1°, 2° y 3° en la escuela magisterio (tanto en el año 2000 como en el 2007 en las especialidades de lengua extranjera, educación primaria, educación musical y educación física, por los alumnos de las facultades de enfermería, empresariales, forestales, medicina y derecho, participaron 580 jóvenes y 1090 en el año 2007. Madrona, Gonzales, Vicedo, Bustos y Gregorio (2010)

La metodología de investigación que se utilizó en este trabajo fue cuantitativa y cualitativa ya que se escogieron encuestas como elemento básico de trabajo y también datos numéricos.

Esta investigación evidencia una metodología de investigación que se puede tener en cuenta para el presente proyecto, específicamente sobre cómo los jóvenes universitarios son inducidos al consumo de estupefacientes por aquellos que llevan más tiempo en las universidades, y frente a esta vulneración proponen las prácticas deportivas como un camino hacia el no consumo.

1.2. Antecedentes Nacionales

En segunda instancia presentamos los antecedentes nacionales. En primer lugar traemos a colación la investigación titulada “El currículum del área de la educación física recreación y deporte, como promotor de hábitos y estilos de vida saludable en el Colegio Simón Rodríguez IED” desarrollado por Jesús Fonseca Figueroa, quien pretendía indagar por medio de la actividad física y el fortalecimiento de los hábitos saludables los jóvenes de los colegios tengan un mejor aprovechamiento y uso apropiado del tiempo fuera de las aulas de clase con esto queremos encontrar la formación correcta la cual tenga la posibilidad de conservar la buena salud y también la mejoría en una higiene corporal siguiendo estas ideas se plantean los siguientes objetivos:

Establecer, si la institución educativa cumple con los buenos hábitos y estilos de vida saludable, y si cumple con estos lineamientos ¿de qué forma?

Plantear recomendaciones que puedan orientar reflexiones académicas y prácticas saludables en la institución

Identificar los conceptos y contenidos del plan de área de Educación Física Recreación y Deporte que promuevan buenas costumbres y estilos de vida saludable en el entorno escolar.

Es ese orden de ideas se propone por parte de los investigadores que la información disponible en los medios de comunicación y los modelos de vida saludable que se van compartiendo en diferentes contextos, se esperaría que el consumo de sustancias psicoactivas, jóvenes con riesgo cardiovascular, sedentarismo, mal uso del llamado tiempo libre y otros hábitos que no se compadecen con los principios planteados inicialmente, fuesen cosa del pasado, sin embargo, esto no es del todo cierto.

Propuesta que se sustenta desde el paradigma hermenéutico, atendiendo a las características de la búsqueda de información a partir de la interpretación de textos argumentativos y explicativos. En las Unidades de estudio encontraremos documentos del Colegio Simón Rodríguez IED, iniciando con el PEI de la institución, los proyectos transversales de Tiempo Libre, Educación Sexual, por el respeto yo respeto (planes integrales de educación para la ciudadanía y la convivencia), Proyecto Construcción de Saberes y Transformación de Realidades en Alimentación, del convenio Seguridad Alimentaria Nutrición y Autocuidado 2015, Proyecto 40X40 Currículo Para la Excelencia Académica, el plan de área de Educación 47 Física Recreación y Deporte Secretaria de Educación de Bogotá e Instituto Distrital Para la Recreación y el Deporte.

Teniendo en cuenta las características de este enfoque de investigación, se buscara en los documentos, desde dónde se habla e interpretan, las referencias explícitas a la salud, al sedentarismo, la actividad física, el currículo y otros términos y conceptos que forman parte 45 del

marco curricular del Colegio Simón Rodríguez IED, y plasmadas en la presentación del PEI, los planes de área de: Ciencias Naturales, Ética, Educación Física Recreación y Deporte, para dar un marco de referencia al concepto de hermenéutica, se cita a (Martinez Sanchez.)

Este estudio se enmarca como investigación cualitativa, pues utiliza diferentes perspectivas para comprender el fenómeno de estudio, o dar un marco interpretativo a la pregunta problema, En ese sentido, el estudio busca identificar el estado de los conceptos, de los contenidos y de las intenciones que forman parte de los documentos institucionales y normativos en el Colegio Simón Rodríguez IED; como el PEI, el Plan de Área de Educación Física Recreación y Deporte, Seguridad Alimentaria; Nutrición y Autonomía, Educación Sexual y Orientaciones Para el Área de Educación Física, Recreación y Deporte del IDR, que se analizan como objetos de estudio, encajando de manera práctica y acorde con los planteamientos teóricos de esta metodología investigativa.

Con la investigación se concluye que en los documentos que se estudiaron sobre Educación Física Recreación y Deporte del colegio Simón Rodríguez, ésta, es una disciplina pedagógica, enfocada al desarrollo y cuidado del cuerpo siempre en busca del bienestar del estudiante por medio de diferentes medios como lo son el juego, el deporte escolar, la recreación, el ejercicio físico, el uso adecuado del tiempo libre y todas las actividades que mejoren las acciones corporales, adicionalmente en los documentos analizados, diferentes al plan de área y de tiempo libre, se habla del mejoramiento y el desarrollo del individuo en cuanto a las dimensiones del ser, incluida la corporal o motriz, sin embargo, en las presentaciones de estos documentos no hay una alusión directa al área ni a su papel en el proceso formativo de los estudiantes.

En este trabajo de grado reflejan un enfoque especial en la pedagogía como instrumento para las buenas prácticas de hábitos saludables los cuales contribuyen a este trabajo de estudio

debido a que el principal objetivo es saber impartir las directrices para que los jóvenes adquieran una mejor orientación de vida.

Seguidamente logramos identificar un trabajo de investigación relacionado con como diseñar y aplicar un programa de actividad física que nos ayude a mejorar la autoestima y problemáticas de drogadicción.

Este trabajo se direcciono a: Determinar el fortalecimiento de la autoestima en jóvenes con problemas de consumo de drogas, por medio de un programa de actividad física.

Encontrar en qué condiciones de autoestima encuentran estas personas que pertenecen a la fundación.

Para obtener resultados de dicho estudio se debe practicar el deporte respetando los derechos de los demás y tener conocimiento más a fondo del tema de las drogas para que tengan el manejo total de la problemática tan inmensa a la que los jóvenes se enfrentan con esto tener la instrucción pertinente sobre aptitudes vitales para mejorar la situación de las personas en riesgo de tener una adicción al consumo de drogas. La mejor forma para que esto funcione es que cada uno sepa a qué problemática se está enfrentando y tener la disposición y la organización del trabajo en equipo para así tener buenos resultados con la comunidad.

En este proyecto podemos encontrar la investigación acción la cual abarca un enfoque crítico social, en este tipo de investigación tenemos como objetivo resolver los retos cotidianos e inmediatos y avanzar a una solución. El propósito inicial se centra en aportar información que nos lleve a encontrar programas, procesos y una ayuda mucho más concreta.

Con el desarrollo de dicha investigación se logra evidenciar lo gratificante, enriquecedor ya que quedan grandes conocimientos y una gran experiencia a nivel personal la sensación de

gratitud de esos jóvenes demuestra que el trabajo que se realizó surgió efecto y les quedó algo por lo cual quedaron muy agradecidos.

Posteriormente de haber realizado el este trabajo y de haberlo aplicado durante este lapso de tiempo se llega a la conclusión que las sesiones de clase han tenido una influencia positiva en el fortalecimiento de la autoestima de las personas allí internas, puesto que se evidencia que con cada pilar trabajado en las sesiones se evidencio un cambio considerable en estos jóvenes ya que siendo personas retraídas, violentas y esquivas con ellos mismos y con otros internos además de psicólogos y personas que acudían a ayudar como en nuestro caso; demostrando en un principio un interés casi nulo por participar en las clases. Por lo cual se puede decir que el programa cumple con el objetivo de fortalecer la autoestima, además que, como experiencia de trabajo con una población diferente a la normalmente trabajada como niños, aula de clase e institución educativa, esta oportunidad de trabajar con drogadictos nos da una nueva perspectiva sobre la educación física y la incidencia social importante que puede tener en comunidades o poblaciones especiales o vulnerables. Camargo, Cárdenas y Cruz (2012)

Acá se encuentra lo importante que es otorgarle un alto valor a la autoestima de las personas que se encuentran en las drogas o frágiles de llegar a ser sumergidos por esta problemática y lo mucho que va ligado a la población objeto de estudio, jóvenes que cuentan con problemas familiares y afectivos y surge la necesidad de formarlos sobre el valor de la autoestima para evitar el consumo de sustancias nocivas para la salud.

En la línea nacional también situamos un trabajo denominado “Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios” realizado por: Dayan Gabriela García-Laguna, Ginna Paola García-Salamanca, Yeinny Tatiana Tapiero-Paipa y Diana Marcela Ramos. Con la intención de identificar los cambios que se presentan en los jóvenes actualmente

nos vemos en la obligación social de hacer un trabajo el cual nos ayude a determinar los hábitos que hacen que cada vez más personas se unan a las drogas, que conllevan a demasiadas enfermedades, las cuales acaban con la salud de los jóvenes, aumentando cada día más el consumo de estas sustancias.

En ese orden de ideas la investigación nos presenta que la práctica de actividad física son fundamentales para adoptar hábitos de vida saludable, la cual ayuda a opacar aquellas prácticas las cuales son nocivas para la salud, que pueden generar enfermedades y hasta matar la persona, en este tema afrontamos un reto grandemente en la actualidad y es un deber como docentes del área deportiva encontrar estrategias para reducir los índices de consumo y hacer que los jóvenes cada vez más se interesen por el deporte.

Se concluye que los jóvenes de la actualidad se encuentran en peligro inminente frente a los malos hábitos de vida ya que atentan directamente con la salud y aumentan los riesgos de padecer enfermedades crónicas. Por esto es de suma importancia crear conciencia e implementar estrategias que nos ayuden en la implementación de actividades deportivas las cuales ellos puedan encontrar una diversión y recrearse para que no tengan tiempo de caer en el consumo de sustancias psicoactivas, para así empezar a impactar la vida de cada uno de estos jóvenes y cuenten con una mejor calidad de vida.

Con todo este proyecto queremos incentivar a los jóvenes para que adquieran buenos hábitos de vida saludable es una de las acciones más importantes que se deben tener en cuenta a la hora de planear la ejecución de este trabajo y en la cual convergen la mayoría de los trabajos citados en este apartado de antecedentes.

La última investigación de corte nacional que retomamos para la construcción de nuestros antecedentes es “evaluación de los hábitos físicos y saludables en estudiantes universitarios”. Formulado por Jonathan Alzate Ramirez y Jazmín Osorio.

Quienes indagan por cuestiones tales como que en Colombia se han hecho grandes alcances y desarrollado buenos proyectos que van inclinados a promover una vida saludable a través de la actividad física, con la intención de que se vallan educando los jóvenes en el tema del consumo de las sustancias y sean conscientes de que estos malos hábitos les hacen daño y les acarrear dificultades en sus inicios escolares, se cuentan con datos importantes para realizar dicha investigación y evaluar todos aquellos hábitos saludables y malos hábitos de la comunidad Universitaria en el Valle del Cauca.

Con este estudio buscamos objetivos precisos como los son:

Fundar hábitos de vida saludable a través de la actividad física en los estudiantes a través de un cuestionario.

Conocer más a fondo el estilo de vida de los estudiantes como lo son los hábitos alimenticios mediante unas preguntas.

Ser más conscientes de los riesgos que producen consumir sustancias psicoactivas y establecer cuál de ellas presenta es de mayor consumo en los estudiantes.

En ese sentido logran identificar que los estudiantes que respondieron al presente estudio pertenecen a las facultades de ciencias, administración e ingeniería, seguidamente encontraremos la información obtenida de una población que abarca un total de 15978 estudiantes en la Universidad del Valle y 4375 estudiantes en la Universidad ICESI, matriculados en pregrado en diferentes programas académicos. El tamaño de la muestra total fueron 787 estudiantes de los

cuales 408 fueron de la Universidad de Valle y 379 de la Universidad ICESI. El tamaño de la muestra se determinó utilizando la ejecución de las encuestas las cuales se dejó claro que eran anónimas, por tal motivo, se realizó un consentimiento informado, el cual debió ser diligenciado por el profesor encargado del curso, para garantizar la privacidad de información de cada estudiante. Los estudiantes presentes en cada uno de los cursos encuestados, tuvieron la libertad de realizar o no la encuesta. Antes de realizar las encuestas, se expuso la metodología y la finalidad de la investigación, con el propósito que el estudiante quedará bien informado y tomará la decisión de participar o no en el estudio. Álzate, Osorio (2013)

Con este trabajo investigativo se encuentran los resultados y se llega a la siguiente conclusión. La prevalencia de actividad física moderada alcanzo solo el 18.68% en hombres y 11.56% en mujeres; la práctica de actividad física moderada es un poco más alta y de manera particular en hombres. El nivel de actividad física en general se caracterizó por ser bajo, actividad. El 92% de los estudiantes universitarios reportaron pasar más de 6 horas sentado durante todo el día y el 65% más de 9 horas sentado durante todo el día. Álzate, Osorio (2013)

La iniciativa que se identificó en este trabajo y que está muy ligado con los objetivos establecidos en este ejercicio investigativo es el hecho de implementar jornadas y espacios de recreación los cuales creen buenos hábitos de vida saludable en los alumnos y esto les ayude con el desarrollo de espacios que puedan contribuir en sus vidas.

1.3. Antecedentes Locales

Finalmente presentamos los antecedentes seleccionados a nivel local, para apoyo de esta investigación. En primera instancia se muestra el trabajo llamado “La actividad física como factor

protector del consumo de sustancias psicoactivas” a cargo de Morales, Rodríguez, & Cano realizado en 2017, quienes se preocupan por el consumo de sustancias psicoactivas en los jóvenes y adultos de los programas de actividad física del Instituto De Deportes Y Recreación Del Municipio De La Estrella, fomentaremos la práctica deportiva como un factor protector frente al consumo de las drogas, pues se dice que “aquellos que son físicamente activos son quienes mejor perciben su salud, y por tanto, es posible que también sean quienes más confiados se puedan sentir de consumir alcohol, sin que repercuta negativamente sobre su percepción general de condición física y salud”. En ese orden de ideas se pretendía:

Minimizar el consumo de fármacos de los deportistas

Inculcar una visión diferente hacia las drogas del daño que producen

Fomentar trabajos de actividad física e incrementar la motivación.

En consecuencia, con lo antes mencionado se logra establecer que la actividad física en todo su espectro ofrece a todas las personas involucradas un amplio portafolio de posibilidades que se pueden ajustar y acoplar correctamente con sus intereses, por lo cual se desarrollaron disciplinas y buenos hábitos en el deporte a través una serie trabajos en conjunto para ir mejorando los factores que ponen a los deportistas en riesgo algo que es inevitable en el medio en el que vivimos. Todos los conocimientos que podemos adquirir mediante la realización de actividad física podemos desarrollar el crecimiento personal, la superación de sí mismos, adicional también todo lo relacionado con el desarrollo de las capacidades físicas en el deporte. Ser más conscientes de las técnicas en el deporte, estrategias, intensidad y el gran esfuerzo de las preparaciones físicas.

Para ello se estima que el total de la población beneficiaria del INDERE son unas 6.000 personas, para las cuales, si se quiere obtener una validez del 95% y un margen de error del 5%

sería necesaria una muestra de 362 personas, previendo la posible pérdida de encuestas aplicadas, se fija el tamaño de la muestra en 400 beneficiarios, de las encuestas aplicadas, se dejan 379 que fueron diligenciadas de manera correcta por las personas participantes en la investigación. Todos estos beneficiarios de alguno de los programas de actividad física del Instituto De Deportes Y Recreación Del Municipio De La Estrella (INDERE), en un rango etario entre los 12 y los 60 años; fueron encuestadas personas de ambos géneros. Morales, Rodríguez, & Cano, (2017)

En cuanto a la dirección que se le dio al trabajo, se determina que este es empírico analítico, con una metodología cuantitativa, de tipo transversal y su alcance es descriptivo y correlacional.

Respecto a los resultados arrojados, nos damos cuenta que la población objeto de la presente investigación, se determina que la prevalencia de vida en el uso de sustancias psicoactivas como son el tabaco, las sustancias alucinógenas y las bebidas alcohólicas son muy similares a las de otras regiones del país y esto muestra que la vida de una persona que es consumidora de alucinógenos es mucho más corta a otra que practica actividad física no consumidora, ya que la droga es “toda sustancia que, introducida en un organismo vivo, pueda modificar una o varias de sus funciones” (Organización Mundial De La Salud [OMS], 1969, p.6). Igualmente, Trevijano (2009) opina que droga es “cualquier sustancia que aliena a la persona y deteriora la personalidad, destruye la libertad, arruina la salud tanto física como psíquica” (párr. 2).

El apoyo que se encuentra en este estudio realizado en el municipio de la Estrella radica en la preocupación por los adolescentes para evitar el consumo de sustancias psicoactivas promoviendo las prácticas deportivas y el buen uso del tiempo.

Así mismo la investigación nombrada “Revisión documental de los beneficios de la actividad física en el proceso de rehabilitación de drogadictos” Murillo, Rendón(2017) expone que

la drogadicción es catalogada como una problemática social la cual afecta la salud de todas las personas independiente su raza o estrato social declarado por el Ministerio de Salud Colombiano en 2013, y a pesar de que se sacan estrategias para controlar el consumo cada vez se ven más altos los índices sobre personas consumidoras en Colombia, es deber de las administraciones implementar estrategias en las cuales incluyan los jóvenes propensos a caer en las drogas.

Se lograron unos resultados positivos debido a que se emplearon encuestas aplicadas, con esto encontramos una mejoría considerable en el estudio realizado y vemos que a través de la actividad física podemos determinar que tiene bastante influencia en los buenos hábitos de vida de cualquier ser humano sin importar la edad en la que se encuentre.

El programa de prevención de sustancias psicoactivas fue enfocado en la actividad física y deportivas para los niños que se encuentran iniciando su proceso de estudio, de los grados preescolar, primero y segundo. La población estudiantil estuvo conformada por cuatro cursos, un promedio 23 estudiantes de ambos sexos por cada grado, con un promedio de edad de 7 años, a los que se les realizo la prueba acerca del consumo y se determinó que la actividad física en edades tempranas hace que los jóvenes se interesen mucho más por las actividades deportivas y evitar que se adentren en el mundo de las drogas. Murillo, Rendón (2017)

Encontramos un trabajo que cuenta con una metodología de estudio no muy diferente a las ilustraciones anteriores ya reflejadas y que en todos los artículos resalta, el enfoque más utilizado es el cualitativo donde esto permitió obtener resultados acertados y determinar un resultado el cual ayudo a obtener las metas planteadas.

En conclusión, este trabajo refleja que las entrevistas y los talleres nos permiten mayor profundidad de todos aquellos que estuvieron involucrados en los trabajos realizados. Cada vez

más nos damos cuenta que los beneficios de practicar actividad física permiten obtener un proceso de rehabilitación y que los jóvenes se interesen por la actividad física y tener un mejor concepto de su condición física, y manejar un mejor concepto en los niveles de autoestima y minimizando del consumo de las sustancias psicoactivas y el avance en el aumento de las ganas de adquirir hábitos de vida saludable. También los autores reconocen con la adherencia y la inclusión de la actividad física en los programas de rehabilitación, ya que a través de esta se disminuye el consumo, la sintomatología de abstinencia e inclusión social después del proceso de rehabilitación. Murillo, Rendón (2017)

En última instancia referenciamos el trabajo investigativo llamado “Conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con la alimentación, actividad física, consumo de tabaco y alcohol como factores de riesgo modificables para enfermedades crónicas no transmisibles en jóvenes del departamento de Antioquia – Colombia” concebido en 2011 por Luz Elena Tamayo Acevedo. Con el cual describe que, en el departamento de Antioquia, las Enfermedades Crónicas las cuales no se transmiten, pero son las que más deterioran los seres humanos y más muertes causan a nivel mundial ocupan el primer puesto, sobrepasando incluso las causadas por violencia y accidentalidad. Los padecimientos del sistema circulatorio, principalmente la isquémica del corazón, la cerebrovascular y la hipertensión arterial y sus complicaciones, ocupan el primer lugar, seguido de tumores, enfermedades pulmonares crónicas, enfermedades degenerativas y enfermedades osteo articulares. Tamayo Quiroz Restrepo Lizcano & Herrera (2011) Constituyéndose en un problema creciente en Salud Pública que con lleva al detrimento de la calidad de vida de los individuos y colectivos, a discapacidad, incurabilidad y muertes prematuras, generando altos costos en el Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSSS) y por consecuencia en la economía familiar. Por lo tanto, se proponen los siguientes objetivos:

Describir los conocimientos, actitudes y prácticas que los jóvenes de 14 a 29 años tienen acerca de la alimentación.

Analizar los conocimientos, las actitudes y prácticas de los jóvenes de algunos municipios de Antioquia, relacionados con alimentación, actividad física y consumo de tabaco y alcohol.

Recomendar de acuerdo con los resultados obtenidos ajustes a las políticas públicas en salud tendientes a la promoción de alimentación saludable, práctica regular de actividad física y la prevención del consumo de cigarrillo y alcohol.

En aras de lo anterior la población de estudio fueron jóvenes de 14 a 29 años. Por tratarse de un estudio cualitativo el muestreo fue teórico, se esperó la participación de 20 jóvenes por municipio, o menos cuando se consideró la saturación de las categorías. Como criterio de inclusión se tuvo en cuenta el tiempo de residencia en el municipio, al menos los últimos cinco años, como elemento de incorporación social al municipio. El Departamento de Antioquia está conformado por 125 municipios, distribuidos en nueve regiones con características, sociales, culturales, económicas y geográficas diferentes entre las regiones y similares entre los municipios. Para efectos de este estudio, se realizó una estratificación por subregiones: Valle de Aburra, Bajo Cauca, Norte, Nordeste, Suroeste, Occidente, Oriente, Urabá y Magdalena Medio. Tamayo Quiroz Restrepo Lizcano & Herrera (2011)

Para la presentación de los resultados se privilegia la enunciación de los textos significativos expresados por los jóvenes con el fin de que el lector visualice los contextos socioculturales en que surgen cada uno de ellos. Además, se agruparon en las categorías de análisis correspondientes, para luego plantear la conceptualización que integren estos.

Se desarrolla en un marco de Metodología Etnográfica basada en un enfoque y estrategia investigativa que ha venido siendo asumida con variados matices y aproximaciones a los sujetos u “objetos” de estudio, especialmente por disciplinas antropológicas, se han planteado estrategias, técnicas y enfoques concordantes con la visión etnográfica-etnológica, pero con aplicabilidad a disciplinas como la salud comunitaria, asumida en su concepción amplia.

De lo planteado por los y las jóvenes de esta región de Antioquia, se puede visualizar que están inscritos dentro de la información general que transmiten los medios de comunicación sobre la importancia y necesidad de una alimentación balanceada en nutrientes. En cuanto de esta manera se mantiene una buena salud que repercute en todos los niveles de la actividad de cada persona, posibilitándole un desempeño adecuado en la vida cotidiana. Hasta pudiera decirse que hacen parte de una forma de ser de la sociedad globalizante.

2. Planteamiento del Problema

Solo en Colombia son miles los adolescentes que consumen drogas sin ningún tipo de control y esto es un gran problema social y cultural (Garzón & Bernal, 2019). En este sentido la mayoría de los jóvenes podrían dedicar su tiempo libre y energías a otras actividades como el estudio, la recreación, el trabajo y el deporte. Es así como debido a esta problemática no solo nacional sino mundial, se debe pensar en estrategias que vayan acordes con el panorama actual del uso desproporcionado de las drogas en la juventud e idear programas constructivos en torno al cuidado de la salud, el hábito del deporte y la actividad física.

El consumo de sustancias psicoactivas es una problemática que se encuentra enmascarada en otro tipo de intereses, principalmente políticos, que se localizan mucho más allá de los intereses comunes del planeta y cuyos objetivos no han sido enunciados. El supuesto edén que se promete con posterioridad a la erradicación de las drogas, está muy distante de la realidad y aquella postura acerca de que es posible obtener un mundo nuevo y sin drogas, como se ha generalizado en los últimos tiempos, y que se sustenta bajo aquellas políticas instituidas en la prohibición, pueden no ser más que una estrategia política totalmente divergente de los intereses sociales. La juventud actual tiene fácil acceso a las drogas, lo cual es muy evidente en un país como Colombia que es uno de los principales productores de sustancias psicoactivas en el mundo (marihuana, cocaína, éxtasis, etc.) lo cual se ve representado en estadísticas que son motivo de preocupación:

El consumo de sustancias en Colombia se ha visto aumentado debido al fácil acceso y diverso tipo de drogas (marihuana, cocaína, bazuco y éxtasis) existentes en el mercado (ODC, 2015). En el año 2008 el uso de estas sustancias era del 8,8% y en el año 2013 su prevalencia aumento a 12,2%. La prevalencia de estas drogas en Colombia se ve mayormente representada por

el consumo de marihuana, seguida de la cocaína, bazuco y el éxtasis. Si bien las prevalencias mostradas son bajas comparadas con otros países Latinoamericanos, su impacto en la salud pública es de alta preocupación (ODC, 2015).

Esta situación no es ajena a la escuela JUAN XXIII ya que en los últimos cinco años en los niveles de grado de aceleración se ha detectado las situaciones de consumo de sustancias psicoactivas (legales o no legales) entre algunos niños y niñas, esto se debe a que muchos de ellos han estado expuestos a maltrato físico, prostitución y una notable falta de acompañamiento por parte del núcleo familiar, muchas veces debido a la falta de acompañamiento en situaciones socioeconómicas que no les permite estar cerca del proceso de crecimiento, ya que la gran mayoría de padres de estos niños trabajan y ellos se quedan solos sin la supervisión de un adulto, teniendo que enfrentarse a situaciones las cuales a sus edades generan daños y están sujetos a un deterioro en sus habilidades cognitivas sociales y emocionales.

Pese a que la escuela ha implementado estrategias con organizaciones como el Minuto de Dios, esta no fue suficiente, pues en el último año hubo un incremento significativo de consumo de sustancias psicoactivas, flagelo que viene azotando no sólo a los grados superiores, sino que ha tocado la infancia, ya que estos niños del grado 5° han tenido pese a su corta edad experiencias de consumo.

Vale la pena recalcar que estos estudiantes sujetos de esta problemática, se encuentran en extra edad, la gran mayoría se encuentran entre los 13 a 15 años (CIDAD, 2019), evidenciándose que están atrasados en su proceso educativo pues ya no debieran estar cursando el grado 5°. El motivo por el cual se han atrasado en su proceso de formación académica es que muchos de ellos por la problemática de consumo de PSA desertan del proceso en cualquier momento del año, esto

hace que estos jóvenes sean más propensos a tener estas problemáticas hacia el consumo y pierdan el interés por educarse y terminar sus estudios

3. Pregunta de Investigación

A partir de lo anterior, el presente estudio plantea la siguiente pregunta investigativa:

¿De qué manera se puede aportar, desde el área de Educación Física, Recreación y Deportes, a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de grado 5 de la Institución Educativa Juan XXIII?

4. Justificación

La equidad a nivel académico, cultural y social en el estudiante se conoce como un desarrollo íntegro, en la cual permite al alumno desarrollar diferentes competencias, dichas competencias son cultivadas por las diferentes áreas de formación, una de ellas es la educación física. Actualmente la educación física pretende orientar a las personas para que desarrollen pensamientos propios enfocados en un análisis crítico, del cual se genere un cambio social desde el deporte. Considerando que el deporte influye en la disminución de las desigualdades sociales, la adecuada formación de personas por medio de éste debe de ser de gran calidad educativa. Lo anterior, indica que la educación desde, para y con la integración de las necesidades especiales debe ser un objetivo del estado. Y para el cumplimiento de esta, se debe dar básicamente las tres funciones siguientes:

Debe conducir la sociedad colombiana hacia la equidad, en el sentido de igualdad de oportunidades para sus jóvenes. 2- Debe formar a niños y jóvenes para el ejercicio de una ciudadanía participante, tolerante, solidaria, justa y honesta. 3- Debe preparar a niños y jóvenes para ser parte de una economía global competitiva, creadora de riqueza y bienestar (Piedrahita, 2011, p.1).

Considerando lo anterior, la manera correcta de formar en la educación física debe ser fundamental para generar un cambio en un estado, debido a que, si no se piensa en la manera adecuada de formar una sociedad, es de esperarse que la ignorancia y desconocimiento de tiempos pasados persistan y generen impactos negativos en la vida de los seres humanos.

En Colombia, más exactamente en el departamento de Antioquia, gracias al programa “Antioquia la más Educada” la Subgerencia de Fomento y Desarrollo Deportivo a través del

Programa “Por su salud, muévase pues” “ofrece un trabajo interdisciplinario para los municipios, corregimientos y veredas de Antioquia y otras partes del país, contra el progresivo aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles y sus factores de riesgo” (Minsalud, 2015, p.6). Desde un principio, “Por su salud, muévase pues” ha reunido y fomentado a diversos sectores de la comunidad antioqueña para que participen y se integren en distintos planes de hábitos y estilos de vida saludable en más de 125 municipios antioqueños”.

Colombia es participe de diferentes conferencias internacionales sobre la prevención y el control de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT), y ha acatado dichas conferencias con diferentes lineamientos como lo es la Agenda Interministerial para el desarrollo de estrategias de promoción de actividad física, firmada el 07 de septiembre de 2009, soportado por diferentes Ministerios (Deporte, Cultura, Educación y Protección Social). Los lineamientos sobre este tema son basados en los estudios realizados principalmente de la Organización Mundial de la Salud (OMS), los cuales pueden ser de usos como herramientas para diferentes gestores, monitores y demás instituciones involucradas en el desarrollo del programa nacional de hábitos y estilos de vida saludables (OMS, 2015, p.17)

De igual forma, el gobierno colombiano se rige bajo la “Ley 1098 de 2006 de Infancia y Adolescencia” que establece “la obligación de velar en los ámbitos nacional, departamental y municipal, el liderazgo en el diseño, ejecución y evaluación de las políticas públicas dirigidas a todos los niños, niñas y adolescentes”. En materia de primera infancia, la misma Ley exige dar pleno alcance a lo establecido en el artículo 29, que define el derecho al desarrollo integral en quienes se encuentran en este ciclo vital. (Ministerio de Educación, 2006, p.1).

Coldeportes a través del Plan decenal del deporte, la recreación, la educación física y la actividad física para el desarrollo humano, la convivencia y la paz 2009-2019, sector que

comprende: la actividad física sistemática, las prácticas comunitarias, el ocio y otro tipo de actividades que están conexas o asociadas y la educación física se inscribe en el aparato educativo, y el deporte en la estructura del Sistema Nacional del Deporte (SND), definido a su vez bajo la ley 181 del 95.

Cada departamento y cada municipio de Colombia debe implementar y brindar todo el apoyo integral suficiente para que los programas enfocados en el desarrollo integral del individuo se ejecuten de la mejor manera, logrando reservar los recursos de una manera óptima, sin corrupción y con la seguridad de que el dinero que se destine a una población en particular se pueda articular con un personal humano competente y siempre prestante a brindarle el mejor servicio a las personas. Todas estas condiciones implican pensar la educación física desde otros paradigmas, desde los cuales se puede mencionar: la diversidad, la construcción ciudadana y la multiculturalidad.

De acuerdo a las anteriores consideraciones, es que se justifica la necesidad de adoptar el currículo de educación física como el principio de un estilo de vida saludable en los niños y jóvenes, para que puedan alejarse de las drogas y tener hábitos de vida positivos tanto para su salud como para su esparcimiento.

En relación con la educación física, desde hace muchísimas décadas, se vienen realizando cantidad de investigaciones, debates y reflexiones sobre las deficiencias reales en los colegios en general y en las prácticas de enseñanza de los docentes, específicamente en el campo curricular, como pilar para la realización de los propósitos escolares. El centro del problema radica efectivamente en que la enseñanza es considerada por lo general, como aquél ámbito que menos ha sido abordado y que precisa de mayor atención, no sólo en cuanto a la asimilación de contenidos, sino también en las dificultades de interacción que se evidencian diariamente en niños,

niñas, jóvenes y adolescentes, frente al conocimiento que desea transmitir el docente, el cual, debe estar preparado para asegurar un correcto manejo de los elementos educativos como la tecnología.

Tal problema, termina acrecentándose al generar ciertas barreras entre el docente y el estudiante, ya que los vacíos que se presentan en el proceso de conocimiento, dificulta en gran medida la participación y socialización de dudas e inquietudes. Y es así, como el profesor, encuentra bloqueada su técnica de retroalimentación y mejora de contenidos en la enseñanza.

La poca o nula adaptación frente a los currículos que se ofrecen actualmente, termina generando actitudes que agravan el proceso de formación, tales como apatía, pereza, desinterés y pérdida de confianza en sí mismo.

Actualmente, la implementación de recursos innovadores en la enseñanza de la educación física constituye un claro avance en materia pedagógica, y más aún dentro de los currículos especiales, pues se ha caracterizado por tener un gran porcentaje de deserción y desmotivación escolar debido a las malas notas y poca comprensión de los temas.

Fundamentalmente la experiencia educativa en la actividad física en los jóvenes debe ser lo suficientemente práctica y de calidad para lograr orientar los procesos de enseñanza y aprendizaje del deporte y otros conocimientos, los cuales deben incentivar el desarrollo de la creatividad, el ingenio y la búsqueda de soluciones a las situaciones concretas que afectan la vida escolar.

El trabajo en la educación física ofrece una gran posibilidad de aportar a las prácticas de enseñanza en la materia, mediante el diseño de estrategias pedagógicas que utilizan el deporte con el fin de fomentar actitudes favorables para una vida más sana. En este sentido, la juventud abarca una etapa de riesgos y cambios en todos los ámbitos, ésta comprende el momento que va desde la

pre adolescencia hasta la finalización de la adolescencia. Diversos estudios científicos sustentan que aunque el desarrollo de los seres humanos siempre es constante, las bases fundamentales para provocar cambios impactantes en sus capacidades, habilidades y potencialidades son extraídas desde los primeros años de vida hasta su pleno desarrollo en la adolescencia, es así como, la buena autoestima, el sano esparcimiento, la tolerancia y el respeto hacia el otro son aspectos que se pueden mejorar y hacer crecer gracias al ejercicio de la actividad física, todo esto mediante la estimulación deportiva, aspecto que gusta mucho en los jóvenes, ya sea con el fútbol, natación, tenis, etc. De esta forma se va recreando el individuo por medio de la conformación de una mejor imagen de sí mismo, en donde todas sus necesidades de actividad física básica se ven cubiertas.

Con el trabajo indudablemente se pretende aportar a la educación física, a los docentes de educación física, al colegio, a los estudiantes, a las familias, a la comunidad en general y a nosotros mismos como docentes en formación una serie de pautas, medidas y observaciones que buscan el mejoramiento constante de la actividad física en beneficio de los jóvenes que desean salir adelante pese a los obstáculos sociales y económicos de la realidad colombiana. La educación física se piensa así entonces como un puente para guiar y acompañar problemáticas de la juventud enfocadas en: drogadicción, violencia, pobreza y sexualidad desordenada.

Considerando que el proceso educativo no es solo la que se da en una escuela, colegio o institución, sino también la que se vive día a día, la cual involucra diferentes formas culturales y sociales, dadas por la comunicación e interacciones con el mundo, permite reflexionar la necesidad de afrontar la educación como una formación del mundo para el individuo y no del individuo para el mundo. (Rodríguez, 2001, p.1).

Al respecto:

La formación dada por un profesor debe ser asertiva con cada uno de los estudiantes, pero a su vez esta, asertividad genera complejidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje ya que las decisiones a tomar por parte del profesor deben a su vez de cumplir las necesidades colectivas. Es decir, que el profesor debe acomodar cada una de sus decisiones curriculares a una adecuada respuesta educativa en función de la necesidad de aprendizaje de sus alumnos (Duk, Hernández & Sius, 2002, p.38).

Así entonces, se puede afirmar que la escuela no es solo una estructura tangible a la cual se va adquirir conocimientos, sino también, ese lugar que puede ser creado y situado según los fines o los intereses que se tengan; también como un mecanismo óptimo para el aprendizaje de los individuos con necesidades especiales. En la escuela gracia al buen manejo docente se puede motivar al alumno a ser mejor persona.

5. Objetivos

5.1. Objetivo General

Desarrollar un programa de intervención, basado en la Educación Física Recreación y Deportes, orientado a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de grado quinto de la Institución Educativa Juan XXIII

5.2. Objetivos Específicos

Identificar problemáticas en relación al riesgo de consumo de sustancias psicoactivas presentes en la comunidad educativa del grado quinto de la Institución Educativa Juan XXIII

Diseñar un grupo de actividades, basadas en la Educación Física, enfocadas a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de grado quinto de la I.E. Juan XXIII

Evaluar, desde una perspectiva cuantitativa, el alcance de la propuesta de intervención, en relación a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

6. Marco Teórico

6.1. Actividad Física

El aprovechamiento de la asignatura de Educación Física para el beneficio propio y buen manejo del tiempo libre y la prevención ante los riesgos psicosociales.

La promoción del deporte como articulador de una buena salud ha sido un motivo de análisis y discusión a lo largo de la historia. Recientemente la actividad física ha estado acompañada por diversos sucesos y conferencias mundiales que han ido poco a poco introduciendo fuertes debates en cuanto a su efecto para la prevención de riesgos psicosociales. En este sentido, es importante detallar los principales momentos e ideologías que han marcado el desarrollo de la actividad física en población juvenil, así como los debates teóricos y conceptuales que se han forjado frente a lo que, en ciertas ocasiones, se ha determinado con respecto a la educación física.

En la actualidad se pueden ver oficios tan valientes pero a la vez exigentes de las personas como lo es el fisicoculturismo que plantean la necesidad de reflexionar la manera como estos individuos poseen tanta energía, fuerza, velocidad y dinamismo a la hora de realizar fuertes levantamientos, sin lugar a dudas el papel que cumple la nutrición al lado de una alimentación balanceada es vital para la práctica no solo de deportes de alto rendimiento, sino también, para la obtención de logros significativos en cuanto a otras disciplinas que tienen también cierto nivel de exigencia.

No se trata de pensar solo en que los jugadores de fútbol, o individuos que frecuentan constantemente los gimnasios son los únicos que necesitan de ciertos atributos físicos específicos, las personas que no son tan deportistas en sus vidas también deben de tener un estilo de vida saludable, nutrirse bien, hacer deporte regularmente de una forma correcta, y así garantizar que

todos los beneficios del deporte y una alimentación sana produzcan buenos frutos en sus organismos y estilos de vida. De acuerdo a esto, hoy en día hay muchas áreas de la medicina que toman muy en cuenta y es de especial relevancia los estilos de vida saludables, se puede incluso observar en grandes equipos de futbol o al lado de entrenadores deportistas a profesionales del deporte, nutricionista entre otros profesionales, que son los encargados de garantizar una buena administración física, alimentaria y psicológica al deportista, para que se refleje en sus competiciones como futuras metas y alcances. Sin lugar a dudas todos estos aspectos tienen repercusiones en la cantidad de energía y fuerza que tiene un joven en especial. En el siguiente esquema se ilustran los componentes y factores que permiten comprender la dimensión de la actividad física.

figura 1

Componentes y Factores de la Actividad Física.

Componente	Factor	Definición
Morfológico	Composición corporal	Cantidad y distribución de la grasa Corporal
	Densidad ósea	Contenido mineral de los huesos
	Movilidad articular*	Capacidad y cualidad de gran amplitud de movimiento
Muscular*	Fuerza	Capacidad de los músculos de generar tensión
	Resistencia	Capacidad de mantener la fuerza durante un período de tiempo prolongado
Cardiorespiratorio	Resistencia Cardiorespiratoria	Capacidad para realizar tareas vigorosas, con grandes masas musculares implicadas, durante un tiempo prolongado
	Presión Arterial	Presión normal de la sangre en las Arterias
Metabólico	Tolerancia a la Glucosa	Capacidad de metabolizar la glucosa y regularla mediante la insulina
	Metabolismo de las Grasas	Capacidad de metabolizar las grasas y de regular su concentración en sangre
Motor* Concienciación*	Agilidad	Capacidad de utilizar los sentidos y los sistemas de control nervioso para realizar movimientos precisos
	Coordinación (equilibrio y conciencia articular)	Capacidad para regular el movimiento

Nota: Componentes y factores de la Actividad física saludable, adaptado de Bouchard, Shepard, Garcia Romero (1987 P. 23)

La actividad física según la OMS se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo. (OMS, 2015, p. 46)

6.2. Prevención de la salud

El ser humano tanto de la antigüedad como de la modernidad siempre ha estado preocupado por la forma de llevar a cabo una pedagogía física ya sea natural o adquirida con el tiempo, y es que la contribución que se produce desde la técnica hacia el logro de los objetivos propuestos es enorme, podemos ver como muchos ciclistas aprenden a pedalear de cierta forma para que sus esfuerzos sean más inteligentes y tengan más resistencia, de una manera que a cualquier persona normal le parecería un poco exagerada, pero no obstante, es la mejor manera para tener las cualidades deportivas para cumplir con tan extenuante labor, todo un pelotón es sin duda la suma de muchas fuerzas alienadas para garantizar que se cumpla con un primer lugar o tiempo en particular.

Tabla 1

Aportes de la A. F. Desarrollo Humano

CUALIDADES FISICAS		
Orgánicas	Musculares	Perceptivo-cinéticas
Endurecimiento orgánico	Fuerza muscular	Rapidez de reacción
Resistencia orgánica	Resistencia muscular	Velocidad de movimiento
	Endurecimiento muscular	Precisión motriz
	Potencia muscular	Precisión corporal
	Amplitud articulo-muscular (flexibilidad)	

Estas condiciones propician un acercamiento certero entre las habilidades físicas del individuo y su capacidad mental para saber razonar y utilizar el tiempo de una manera más correcta y eficiente, alejándose de las drogas, el cual se establece cada vez más como el mal moderno por excelencia de los jóvenes. Según el Ministerio de la Protección Social de la República de Colombia:

La promoción y la prevención de la salud es un proceso para proporcionar a las poblaciones los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Esto se desarrolla fundamentalmente a través de: formulación de política pública, creación de ambientes favorables a la salud, fortalecimiento de la acción y participación comunitaria, desarrollo de actitudes personales saludables y la reorientación de los servicios de salud. (MINSALUD, 2015, p. 89)

6.3. Uso Adecuado del Tiempo Libre

También, es importante mencionar que, dentro del panorama del aprovechamiento sano del tiempo libre y la prevención de riesgos psicosociales en el ser humano, existe el elemento vital de la nutrición, el autocontrol, los estados positivos mentales y la disciplina deportiva, al respecto, hay factores que son genéticos en la persona, si bien la alimentación es importante, el papel mental del mismo también es decisivo cuando de esperar buenos resultados se trata. En este orden de ideas, la autoestima cumple varios objetivos relevantes en el organismo humano, primero que todo proporciona la energía suficiente para que el individuo pueda cumplir con sus expectativas, lo segundo es el suministro que hace en el fortalecimiento y reparación de los tejidos musculares, y lo tercero es el papel que cumple en lo mental y motivacional, que es algo muy valioso para la excelencia en todo lo que se haga. Pero, lo mejor que se puede realizar para obtener mejores

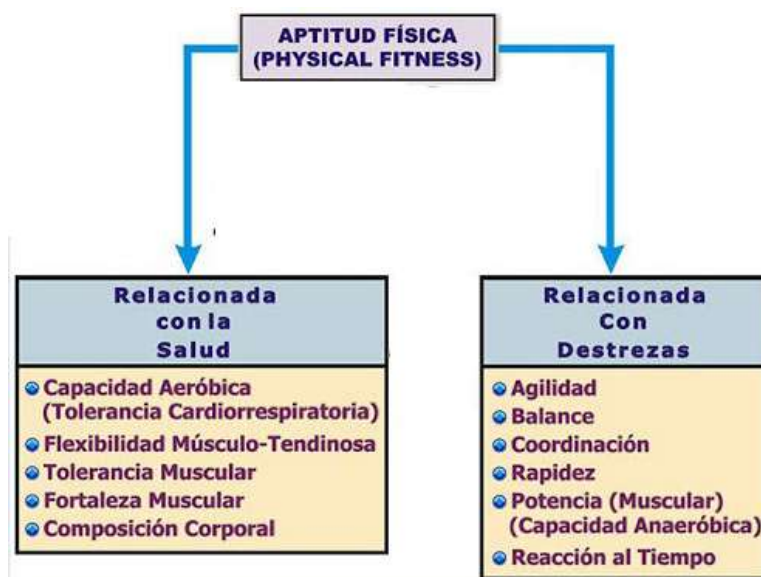
condiciones físicas, mentales y orgánicas del individuo es combinar la buena actividad física con un plan de entrenamiento temporal acorde a las necesidades que se tengan.

Todas estas anteriores estipulaciones sobre la educación física están debidamente estudiadas por investigadores en el mundo que día a día intentan producir grandes invenciones en cuanto a los estilos de vida saludables; el deporte a nivel mundial es un elemento muy sobresaliente para la sociedad en general, debido a que, por medio de este, se propician espacios de sana competición, estilos de vida saludable y un entretenimiento lúdico, y dinámico para todos.

Cuando reflexionamos sobre las implicaciones que tiene la educación física en la vida de una persona, se está aproximando al carácter saludable y ejemplificante de la salud humana, el deporte como todos sabemos es garantía de poseer una salud extraordinaria, si se cumplen con los requisitos exigidos por las organizaciones en el mundo que protegen la estabilidad del deportista de una manera integral podemos cumplir con la tarea del cuidado de sí mismos y promover grandes cambios benéficos desde lo personal hasta lo colectivo, como se refleja en el siguiente esquema

figura 2

Alcances de la Actividad Física



6.4. Estilos de Vida Saludables

Estilos de vida saludable en el joven actual, factores motivacionales y pautas de recreación y deporte en razón de su bienestar y desarrollo integral.

La educación en el siglo XXI pretende en general, construir sujetos protagonistas de su propio conocimiento, el poder construir un pensamiento crítico capaz de formar para la transformación se hace imperativo en la sociedad moderna. Los estilos de vida saludable, factores motivacionales y pautas de recreación y deporte hablan sobre aspectos relativos al papel del líder educativo como agente de cambio y calidad educativa tanto en Colombia como en el mundo y hace énfasis en que se establezca urgentemente una educación desde y para la niñez y la juventud (el futuro), buscando fortalecer la educación ya que este aspecto llevaría a una educación integral, adoptando nuevas estrategias específicas para así llegar a una disminución de la deserción y seguir contribuyendo a un aumento de las capacidades en el desempeño del docente.

En este sentido la educación física requiere el dominio de saberes, y una actitud crítica, permanente que la hagan evolucionar ante los cambios que suceden en materia pedagógica; sin embargo, no es posible que cualquiera de esos elementos se analice de manera aislada, de allí que sea de sumo interés realizar trabajos con el fin de aplicarlos en la actualidad.

Conociendo cual es la verdadera importancia de la motivación en la cotidianidad, podremos darnos cuenta de la necesidad de establecer, no solo vínculos productivos con éste, sino también relaciones ante todo humanas, regidas por el principio de la cooperatividad y la colaboración mutua. Los estilos de vida saludables deben guiarse de tal manera que se propicien ventajas frente a los males que acosan la sociedad actual: apatía, pereza, descontrol, sexualidad desenfrenada, odio, egoísmo, miedo, inseguridad, estos problemas hacen que la determinación para promover en el joven un cambio de vida sea cada vez más fuerte.

En todos los ámbitos de la existencia humana interviene la motivación como mecanismo para lograr determinados objetivos y alcanzar determinadas metas, ya que, representa un fenómeno humano universal de gran trascendencia para los individuos y la sociedad. La motivación es un elemento importante del comportamiento, que permite canalizar el esfuerzo, la energía y la conducta en general de la persona, permitiéndole sentirse mejor respecto a lo que hace y estimulándolo a que trabaje más para el logro de los objetivos que interesan. (Delgado & Di Antonio, 2010, p.11)

La experiencia pedagógica que se lleva a cabo en diversas instituciones educativas muestra que generalmente los estudiantes no cumplen a cabalidad con sus responsabilidades escolares debido a su falta de motivación, lo que representa sin duda un grave riesgo para el desarrollo intelectual e integral de aquellos niños, los cuales a su corta edad deben ir aprendiendo de la mano de los docentes a estimularse a sí mismos y disfrutar del proceso de aprendizaje. De igual forma los estudiantes se muestran desinteresados en diversas áreas.

En algunos niños existe sólo un interés por aprobar las tareas o simplemente tener una buena nota en la planilla. “El aprendizaje tiende a convertirse en un compromiso y obligación, más que en un disfrute por sí mismo” (Anaya & Celina, 2010, p. 6) pero a través de proyectos de educación física ¿Es posible que los estudiantes se sientan impulsados a adquirir conocimientos por placer y deseo de auto superación? ¿Pero también es posible que el aprendizaje sea una tarea efectiva? Existen factores que pueden influir de manera trascendental en la motivación por el aprendizaje y la actividad física como son los maestros, las aulas y los materiales; por eso los proyectos de promoción y articulación del deporte para la prevención de riesgos psicosociales en el individuo deben presentar herramientas conceptuales relativas a la motivación y el aprendizaje como elementos circunstanciales del proceso pedagógico. “La percepción del profesor al

proporcionar retroalimentación sobre cómo mejorar la competencia en una forma positiva, es asociada con el aumento de la motivación intrínseca” (Ibíd., p. 23).

El estímulo intrínseco de cada persona solo se puede adoptar por medio de la motivación constante, la creatividad y la innovación, esto se ve reflejado en las aulas de clase. “un procedimiento (conjunto de pasos o habilidades de enseñanza) que un estudiante adquiere y emplea en forma intencional como instrumento flexible para aprender significativamente y solucionar problemas y demandas académicas” (Díaz Barriga y Hernández Rojas, 1998, p. 115),

Muchas personas manejan teorías sobre los procesos pedagógicos en la educación, conciben que “el comportamiento del individuo está determinado y constantemente siendo modificado por el pensamiento, no solo cuando por ejemplo se otorga cierta recompensa o se castiga por acciones que realizamos” (Schunk, 1991 & Stipek, 1993, p. 54).

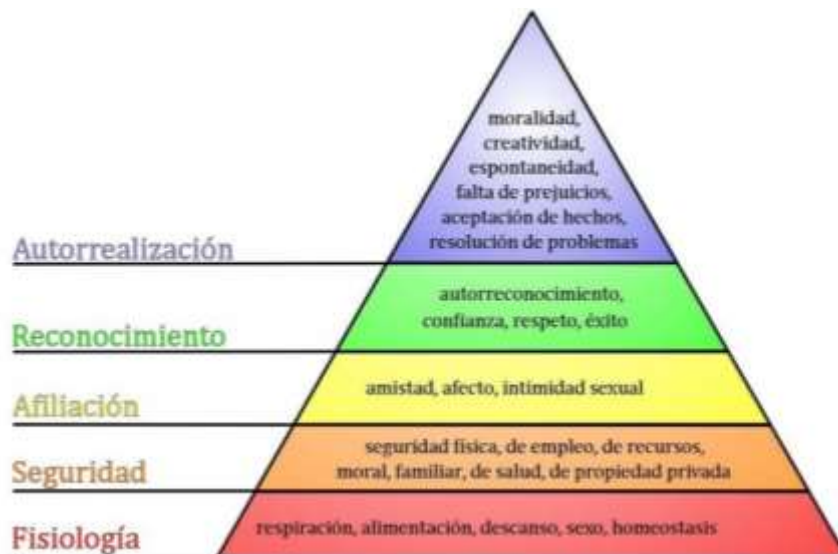
“La conducta se inicia y se regula mediante planes” (Miller, Galanter & Pribram, 1960, p. 129). “Metas” (Locke & Latham, 1990, p.13), “esquemas” (Ortony, Clore y Collins, 1988, p. 21), “expectativas” (Vroom, 1964, p.26) y “atributos” (Weiner, 1992, p.1). En la actualidad vemos personas consideradas como sujetos activos, en busca de la exploración constante y la investigación para resolver problemas sea cual sea la incógnita que se nos presente. En el caso del trabajo deportivo, las personas en medio de sus condiciones socioeconómicas y afectivas, se plantean trabajos con la intención de vincular las suficientes herramientas para resolver lo que se presente, y que no repercutan negativamente en el interés por educarse y ser mejores cada día.

En el año de 1943, Maslow expuso la “Teoría de la Motivación Humana” la cual citada por Salvador propone:

“Una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas; identificando cinco categorías de Necesidades y se construye considerando un orden jerárquico ascendente de acuerdo a su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación”. (p.9)

Ilustración 1

Pirámide de necesidades de Maslow



“De acuerdo a esto, a medida que el hombre satisface sus necesidades surgen otras que cambian o modifican el comportamiento del mismo; considerando que solo cuando una necesidad está razonablemente satisfecha, se disparará una nueva necesidad” (Colvin & Rutland, 2008, p.12).

La formación motivacional de los futuros docentes debiera ser sólida y pertinente. La forma en cómo las personas se representan la realidad (representaciones sociales, teorías implícitas, etc.), condiciona y contextualiza, de alguna manera, sus prácticas sociales (Abric, 2001a, 2001b; Flament, 2001).

Se pretende llegar entonces por medio a los modelos y lineamientos curriculares en torno a la educación física a “ formular una política educativa enmarcada en una correcta planeación y estructuración pedagógica primero que todo, para luego pasar a la implementación, es decir, el

aspecto tangible y de acciones prácticas a realizar, de forma permanente y bajo los lineamientos pensados con anterioridad” (Restrepo, 2008, p.19), y ya finalmente es de gran importancia evaluar con un sentido crítico si dichas expectativas cumplen con los estándares y resultados que se quieren alcanzar, los cuales se resumen en transformación social en el contexto colombiano.

(Ramírez, 2011, p.13) “somos la colectividad educativa en general los que deben cuidar y preservar la misma constitución de la educación”, esa misma a todos envuelve a diario a través de su manto soberano y gubernamental, desde la misma nación, hasta la más pequeña localidad, debe sentirse impregnada por los buenos lineamientos y directrices que sirven significativamente para que exista un progreso continuo y éxito rotundo en cada normatividad o ley ejecutada que constituyen los padres de la educación en Colombia, las cuales buscan la prosperidad, riqueza y calidad de vida para todos los estudiantes, profesores y demás miembros de la comunidad educativa.

6.5. Consumo de sustancias psicoactivas

la problemática que encontramos en la escuela Juan XXIII no es ajena a la del sector y seguido por la región y a nivel país al igual que en todo el mundo, con las estrategias implementadas por medio de la actividad física buscamos ayudar a prevenir el consumo de sustancias psicoactivas e incentivar a los docentes a crear factores protectores para alejar a los jóvenes los cuales se encuentran en su inicio de vida.

Igualmente, se pretende minimizar las cifras especialmente en el centro educativo en el cual se realizó este proyecto de grado, aunque esta es una responsabilidad directa de los padres y familiares ya que los hábitos buenos o malos influyen directamente en el consumo del niño así no sean conscientes de eso es una de las factores que más fallan los padres y sabemos que los factores sociales también influyen en que estos jóvenes estén en constante riesgo de ser influenciados a

consumir sustancias psicoactivas según como dice (Dishion & Lee, Dishion, Nelson & Bullock)La importancia del grupo de amigos y, específicamente de la exposición a grupos de pares que usan alcohol y drogas ilícitas es casi siempre el mejor predictor de uso de drogas que se pueda encontrar.

Ilustración 2

Clasificación Sustancias Psicoactivas

Estimulantes	Alucinógeno	Depresores
<ul style="list-style-type: none"> • Sustancia generadora de sensación de mejoramiento de la capacidad física y agudeza psicológica. • Éxtasis, Marihuana, Hachís, cocaína, Crack, Anfetaminas, Basuco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sustancia sintética, altera la percepción, la apreciación del tiempo es diferente e irreal, produce alucinaciones en las emociones y juicios. • LSD, PCP, Mescalina, Psilocibina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Son sustancias que producen estados de aletargamiento • Subdivido en: <ul style="list-style-type: none"> Tranquilizantes (Relajan al individuo y disminuyen la ansiedad) Opiáceos (Heroína, Morfina, Codeína) Sustancias Volátiles (Producen Alt. Mentales)

La influencia del grupo de pares depende de variables asociadas al proceso familiar, como el nivel de compromiso y supervisión parental. Uno de los procesos más importantes de la influencia parental es manejar y reducir el potencial de desviación que proviene del grupo de pares. Allí, se considera la “Autonomía prematura”, es decir, cuando los padres se desentienden tempranamente o cuando los adolescentes se involucran con pares desviados, en un proceso que interactúa entre sí (Dishion & Lee, Dishion, Nelson & Bullock) buscamos reducir el uso, abuso o dependencia de las sustancias psicoactivas y el gobierno no es ajeno a esta problemática ya que constantemente está buscando estrategias para combatir el consumo de las sustancias psicoactivas.

Estos factores de riesgo de los que hablamos anteriormente son características las cuales comprometen directamente a los padres, que posibilitan o aumentan el consumo de sustancias

psicoactivas. Estos factores están asociados a que no se tiene la suficiente tolerancia en el ámbito familiar y esto crea frustración, conductas agresivas, baja autoestima, entre otros; están los hábitos malos como también encontramos los hábitos buenos como lo son la disciplina en los deportes, buena alimentación, la buena supervisión de los padres y actividades recreativas que hacen que los hijos se diviertan y crezcan en un ambiente de amor y buenas prácticas familiares.

7. Diseño Metodológico

Las acciones desarrolladas en el marco del proceso de investigación enunciado, se orientan a partir de un derrotero metodológico, claro y pertinente que da cuenta de las decisiones del equipo de investigación a lo largo del proceso de intervención; a continuación, se vienen a detallar los aspectos centrales de la propuesta metodológica.

7.1 Tipo de investigación o enfoque

Para el diseño de la investigación se utiliza el método cualitativo que utiliza la recolección de datos, sin ninguna medición numérica para dar respuesta a preguntas de investigación gracias al proceso de interpretación sobre el significado de las acciones del ser humano en este caso, es decir que hacen al mundo visible, lo transforman y lo convierten en formas de observación. “Es naturalista (porque estudia a los objetos y seres vivos en sus contextos o ambientes naturales) e interpretativo (pues intenta encontrar sentido a los fenómenos en términos de los significados que las personas les otorguen)” (Hernández, Fernández y Baptista, 2006, p. 18).

Al respecto, Corbetta (2003) menciona que este enfoque “evalúa el desarrollo natural de los sucesos, es decir, no hay manipulación ni estimulación con respecto a la realidad” (p. 50).

7.2 Método de investigación

Si se tiene en cuenta que el objetivo de este estudio es diseñar un programa para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de grado 5 del colegio Juan Pablo XIII ubicado en el municipio de Bello, basada en las estrategias pedagógicas desde el área de la educación física, se identifica que la investigación acción es la más viable debido a su uso en grupos colectivos, al ser una práctica reflexiva que genera espacios de interacción entre la teoría y la práctica para poder proponer cambios sobre el tema mencionado (Vizer, 2003).

Al respecto Lewin (1946) indica que la IA se caracteriza por ser colaborativa y promover el reconocimiento del proceso investigado para la generación de cambios sobre la realidad social. Desde los aportes de Kemmis (1984) este estudio se sustenta en el hecho de que no solo es una ciencia práctica y moral, sino que también es crítica, es decir que implica el ejercicio de indagación autoreflexivo en los participantes especialmente del campo educativo para poder mejorar la propia práctica de formación, gracias a la comprensión sobre las realidades de los estudiantes, la misma institución y las prácticas desarrolladas.

Uno de los puntos más significativos es que este estudio permite interpretar lo que ocurre desde la percepción, creencias e intenciones, decisiones, elecciones, principios y valores desde el lenguaje de los estudiantes para poder lograr un conocimiento objetivo de la situación problema.

Sobre la Investigación Acción, Elliot (2000) señala que:

Se relaciona con los problemas prácticos cotidianos experimentados por los profesores, en vez de con los "problemas teóricos" definidos por los investigadores puros en el entorno de una disciplina del saber. Puede ser desarrollada por los mismos profesores o por alguien a quien ellos se lo encarguen. (P. 234)

Las fases que implican la Investigación Acción son la observación, diagnóstico y reconocimiento de la situación inicial; seguido de la planificación, que implica el desarrollo de un plan de acción informado para poder mejorar lo que se está presentando; continúa la acción, es decir poner el plan en desarrollo; por medio de la observación de los efectos en el contexto que tiene lugar; para finalmente realizar la evaluación o reflexión sobre los efectos como base para una nueva planificación (Kemmis y McTaggart, 1998).

7.3 Huella metodológica o propuesta metodológica

7.3.1 Observación

Proceso en el cual se observa a los estudiantes y la problemática objeto de estudio, se constituye el grupo, se identifican las necesidades de los estudiantes del grado quinto de la escuela Juan XXIII ubicado en el municipio de Bello

7.3.2 Diagnóstico

En este punto se identifica y se describe el problema, se recolectan los datos necesarios por lo que se desarrollará un trabajo de campo con la muestra seleccionada, de quienes se obtiene información para posteriormente analizarla, interpretarla, realizar una discusión y sus respectivas conclusiones. Este proceso se realiza apoyados en la encuesta aplicada a 30 estudiantes, a quienes se les pregunta sobre el ámbito económico, la percepción que tienen del deporte, la droga, los factores que inciden en el consumo, la frecuencia con la que practica algún deporte, el uso del tiempo libre, los espacios deportivos de la institución educativa, la relación entre el deporte y la droga.

7.3.3 Planificación

A partir de la información recolectada se diseña un plan de acción conformado por la misión, la visión, los objetivos, los programas, las estrategias, las acciones, los responsables, recursos, y el cronograma de trabajo. Al respecto se debe tener en cuenta que el objetivo es la prevención del consumo de sustancias psicoactivas desde la educación física.

7.3.4 Acción

se ejecuta el plan de acción establecido en la muestra seleccionada, cumpliendo con cada uno de los elementos especificados.

7.3.5. Evaluación

Después de finalizada la ejecución del plan de acción, y con el fin de identificar el nivel de cumplimiento con el cronograma establecido, los objetivos y las estrategias, se realiza una evaluación del plan sobre la efectividad de las estrategias implementadas.

7.4. Población

Este estudio se realizó en la escuela Juan XXIII del municipio de bello, la cual cuenta con 280 estudiantes de ambos sexos cuyas edades oscilan de 12 a 16 años de edad de los estratos 1 y 2 que en su mayoría cuentan con dificultades económicas y familiares que desencadena a todo esto problemas de rebeldía, inseguridad en los niños y lo que es mucho más alarmante es el gran porcentaje de niños que consumen drogas y conocen de ellas debido a que la gran mayoría viven en barrios los cuales cuentan con problemáticas de orden público y el consumo de sustancias psicoactivas en la zona donde se encuentran estos jóvenes, los inconvenientes que viven estos jóvenes también se debe a la falta de autoridad por parte de los padres los cuales trabajan todo el tiempo dejándolos solos en la casa y sin una supervisión que les pueda infundir disciplina y buenos hábitos de vida, debido a esto se desprende nuestro proyecto de investigación.

7.5. Muestra

Para la realización del estudio se seleccionó 30 estudiantes de los cuales 18 de ellos son niñas y 12 niños entre edades de 12 a 15 años de edad que cursan sus estudios en el grado 5° de primaria en la escuela JUAN XXIII de Bello Antioquia, las encuestas que se realizaron con estos jóvenes tuvieron la aprobación y el consentimiento de los padres, sin encontrar respuesta negativa alguna sobre la encuesta realizada.

7.6. Técnicas de recolección de la información

7.6.1. La encuesta

La encuesta o cuestionario es definido por Hernández, Fernández & Baptista (2010) como un instrumento que permite generar preguntas que respondan a las variables que quiera medir una investigación; este consta de preguntas cerradas y/o abiertas. Las primeras se caracterizan por buscar una respuesta delimitada y acotada a la cual deben responder concretamente los encuestados, dichas respuestas pueden ser con dos o más posibilidades de respuesta; por otro lado, las preguntas abiertas no delimitan las respuestas pudiendo ser infinitas y variables de acuerdo con los individuos y las poblaciones

Efectuamos la técnica de recolección de datos que nos fue de mucha ayuda ya que por medio de la tabulación nos dimos cuenta de los porcentajes de niños que más tiene conocimiento positivo y negativo con el tema de las drogas

7.7. Categorías de Análisis Cualitativo

A través de las sesiones de clase que se realizaron preguntas sobre el conocimiento de la adicción de la droga en los niños de 5° de primaria se generaron unas categorías cualitativas de análisis que pueden dar cuenta de cómo las herramientas aplicadas pueden generar modificaciones en algunas conductas o actividades de los niños. En la tabla se observa las categorías y subcategorías de análisis extraídas del proceso de investigación.

Tabla 2 Detallado

Categorías y Subcategorías

Categoría	Subcategoría
Tiempo libre	
Factores de protección para el consumo	Factores internos

	Factores externos
Actividad física	
Familia	
Escuela	
Didáctica	Papel del maestro

7.8. Análisis Categorical

El proceso de análisis categorial fija como prioridades algunos elementos motivacionales, de interacción social y de relacionamiento por parte de la comunidad educativa que se encuentra afectada, de manera positiva por el proyecto.

7.8.1. *Uso del Tiempo Libre*

Los niños después de la escuela disponen de tiempo libre que puede ser usado para diferentes actividades, en el contexto de la investigación este tiempo estaba utilizado principalmente para actividades ilícitas o dañinas para la salud de los niños. Muchas veces estas actividades son posibles ya que el tiempo libre de los niños es un tiempo en donde hay ausencia de padres o figuras paternas que controlen las actividades cotidianas, esto propicia a que diferentes delincuentes persuadan a los niños y los inviten con diferentes compensaciones a consumir o vender drogas, e incluso participar de diferentes delitos.

El tiempo libre de estos casos, debe ser direccionado y enfocado a actividades de salud como el deporte. La mayoría de los niños sujetos de la investigación fueron receptivos con las actividades deportivas y demostraron interés por particulares después de sus clases o participar en grupos deportivos barriales. Esto significa un avance significativo para mitigar que los adultos delincuentes influyan sobre la vida de los niños, y a su vez, permite que los niños construyan hábitos saludables para sus vidas, en definitiva, una actividad deportiva frecuente ayuda al

crecimiento físico y al desarrollo cognitivo, además de potenciar diversas habilidades psicomotoras.

El interés durante las sesiones fue progresivo, si bien, en un principio los niños no estaban motivados con la idea de realizar un esfuerzo físico, poco a poco fueron sintiendo la potencia en sus ejercicios y a través de la competencia y los ejercicios fueron motivándose y generando interés para postergar el deporte. Durante la intervención se vislumbraron algunos cambios de actitud, se afianzaron valores como trabajo en equipo, fortaleza, y autonomía para decidir sobre su cuerpo y sobre su salud.

7.8.2. Factores de protección para el consumo

Los factores de protección se refieren a aquellos que posibilitan que el niño no consuma o no esté en riesgo de consumir drogas durante su vida cotidiana. Dependiendo del contexto social y familiar se pueden observar variados o pocos, en este caso se observan varios factores de protección, entre ellos el deporte como una forma de evitar que los niños tomen decisiones inadecuadas y desarrollen habilidades cognitivas que les permitan diferir entre lo bueno y lo malo.

7.8.3. Factores internos

Entre los factores internos se encuentran el desarrollo cognitivo y de la personalidad a través de la educación y los valores sociales aprendidos tanto en la familia como en la interacción con la sociedad; en este caso, los niños pueden estar menos expuestos al consumo de drogas si han tenido todo el apoyo familiar y escolar que les permite consolidar una serie de valores y criterios para direccionar su mundo y sus decisiones. Durante la investigación se observan algunas problemáticas asociadas a la personalidad y los comportamientos de los niños y se ha podido comprobar que son niños vulnerados, a veces maltratados, en contextos de violencia o ausencia de una figura que les enseñe sobre reglas básicas de comportamiento social.

En las sesiones se pudieron comprobar algunos cambios relacionados con los factores internos, ya que los niños consolidaron la autoestima, se auto percibieron como sujetos autónomos, que puede tomar no sólo sus propias decisiones, sino que están en la capacidad de mejorar su mundo y sus hábitos a través de prácticas deportivas.

7.8.4. Factores externos

La familia, el círculo social, la escuela y otros grupos sociales son factores externos de protección. El individuo crea unas habilidades cognitivas que le permiten desarrollar el juicio y la toma de decisiones con respecto al consumo, sin embargo, también es importante la influencia del entorno para evitar que el niño pueda acceder a las drogas y a las prácticas delictivas.

Durante la investigación se determinó que los niños siguen muchos modelos y comportamientos de las personas con la cuales ha generado relaciones socio afectivas y se dejan influenciar por sus acciones, en algunos casos imitándolas. Por tanto, es importante que el deporte y los docentes de educación física se conviertan en modelos a seguir y así generar en los niños vulnerables otras prácticas de salud.

A través del deporte los niños se exponen a otros ambientes sanos y beneficiosos que los alejan paulatinamente del contexto negativo que los lleva al consumo, las estrategias de deporte tanto dentro como fuera de la escuela hacen cambios significativos en los niños que se encuentran en barrios marginales de la ciudad. Es importante que desde la educación física se promuevan actividades que hagan que los niños se relacionen con otras personas y conozcan otros ambientes menos riesgosos.

7.8.5. Actividad física

El movimiento del cuerpo activa no sólo los músculos, sino que desarrolla cualidades y despliega todo un mejoramiento físico y psicológico importante en el desarrollo durante el crecimiento de los niños. Los docentes de educación física deben propender por generar estrategias en la actividad física para la salud del individuo en todas sus dimensiones.

A través de las prácticas en las sesiones se pudo observar que los niños generan un cambio integral en su cuerpo y en su mente, son disciplinados, trabajan en equipo, potencia su fortaleza física y mental, y generan habilidades como reacción rápida a cualquier eventualidad. Esto significa en un contexto de drogas y vulnerabilidad que los niños a través del deporte tienen diversas capacidades para afrontar situaciones problemáticas y solventar las dificultades.

7.8.6. Familia

El acompañamiento de los miembros de familia determina cómo será el niño en su etapa adulta, en esta investigación particular, los padres estaban ausentes por varias razones entre las que se incluye las largas jornadas de trabajo, esto posibilita que el niño acuda a otras figuras menos asertivas y terminen dentro del mundo de las drogas. La familia es esencial en el desarrollo psicosocial de los niños y su educación puede influir en las decisiones de consumo.

Teniendo en cuenta lo anterior, los niños encuestados se encuentran inmersos en un contexto que les permite adentrarse tempranamente al mundo de las drogas, por tanto, es esencial un apoyo escolar en todas las asignaturas, especialmente aquellas que pueden ser extracurriculares y que alejan a los niños de su lamentable cotidianidad. La motivación en el deporte reviste importancia para generar impacto y cambios en su vida.

7.8.6. Escuela

La escuela no puede estar ajena a las prácticas extracurriculares de los niños puesto que ellas influyen en su rendimiento y en la deserción escolar por parte de la mayoría. En este sentido, las sesiones realizadas desde la asignatura de educación física pueden tomarse como estrategias pedagógicas a largo plazo para implementar específicamente en lugares donde se observen problemáticas asociadas al consumo de sustancias y a la integración de bandas delincuenciales. La realidad social no puede ser ajena a la institución y una forma de contribuir es con la generación de actividades pedagógicas posterior a las clases regulares con el fin de que los niños pasen más tiempo aprendiendo que consumiendo.

7.8.7. Didáctica

Estrategias pedagógicas y papel del maestro

A partir del proyecto: Desde la metodología empleada un importante logro lo constituye la valoración de la condición física durante las sesiones desde los logros a analizar y se destacan aspectos importantes que tienen que ver con la motivación y respuesta de los estudiantes hacia esta área de la Educación Física cuyo objetivo didáctico enfocado desde la lúdica y las tareas jugadas posibilitan el desarrollo de la estrategia.

A partir del docente: Los resultados que se pueden obtener de este tipo de propuesta puede también reflejarse desde la experiencia enriquecedora por cierto desde el docente para su trabajo pedagógico y que como educador debe estar preparado para intervenir cualquier tipo de población bien sea desde el contexto escolar o hacia fuera del salón de clase, como puede ser una población vulnerable con problemas de drogadicción y que puede incidir con su aporte académico al logro de una solución. Por lo cual es importante que se puedan desarrollar todo tipo de estrategias que apunten a estos logros.

Se hace entonces para el logro de los objetivos una evaluación sistemática y de observación en el desarrollo de la intervención y las reflexiones guiadas atendiendo a:

Actitudes asumidas por el alumno durante el proceso: La progresión en el alcance de los logros que se proponen:

Retroalimentación: De esta forma y mediante el acompañamiento, la observación y el control o evaluación se puede tener una idea del rendimiento y desempeño del estudiante durante las actividades, así como de su actitud hacia las prácticas y futura adhesión al juego.

Por estas razones y de acuerdo a los conocimientos que proporciona esta experiencia se puede afirmar con respecto a las instituciones que se propongan diseños de programas y de competiciones deportivas más centradas en los intereses del estudiante, y como en este caso, en unas necesidades y problemáticas puntuales de las instituciones educativas.

A partir de la institución: Se logra una total confianza y apoyo al equipo de trabajo y se reconoce el trabajo efectuado en el transcurrir de la propuesta.

A partir de los estudiantes: Se destaca la actitud de compromiso y corresponsabilidad en las tareas y sesiones de clase e intervención como muestra de aceptación asumida para sacar adelante la propuesta y se abre con ello la invitación a generar por parte de la institución educativa un mayor empoderamiento de esta área del currículo que propenda por la apropiación de cambios y/o una mejora de lo existente.

Desde el área de la Educación Física: Con estos procesos se retoma el papel que debe tomar esta área y de cómo su incursión en asuntos de asumir su papel e intervención, le permite aportar desde estas estrategias en los proyectos de las instituciones: transversales y/o de aula desde los modelos y enfoques existentes que enriquecen el quehacer docente y su labor y que inciden en el andamiaje de las instituciones aportándoles experiencias enriquecedoras, así como también a su comunidad de estudiantes que son el objetivo de todos estos esfuerzos.

8. Resultados y Discusión

Como productos del proceso de implementación metodológico emergen dos elementos centrales; de un lado, y a modo de diagnóstico de la cuestión investigada, se presentan los resultados de la aplicación de una breve encuesta de revisión de contacto y conocimiento de las sustancias psicoactivas; posteriormente, se presentan los lineamientos didácticos fijados para la consolidación de una propuesta de intervención didáctica.

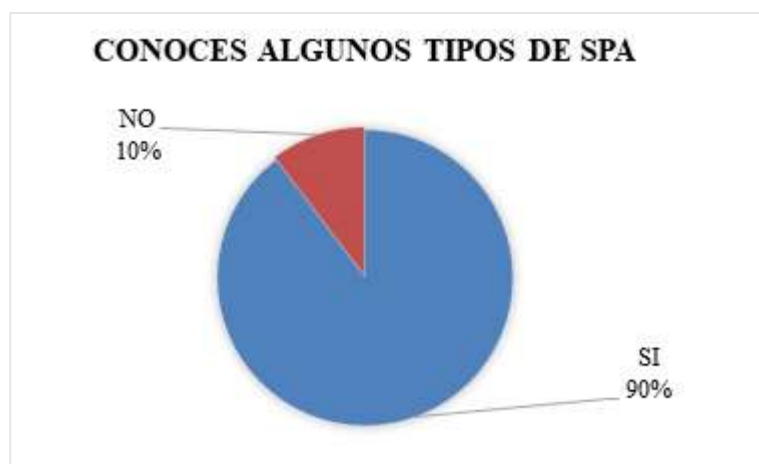
8.1. Resultados de la encuesta a estudiantes

El análisis presentado se concentra en cuatro de las preguntas generadas en el proceso de diagnóstico, que revelan información significativa para la consolidación de campos de acción o de intervención que nutran la construcción de la propuesta de intervención que compone el lev motiv de las acciones proyectadas acá.

La primera pregunta, buscaba explorar el grado de conocimiento que los estudiantes tienen sobre las sustancias psico activas, encontrando los siguientes resultados

Gráfica 1

Cuantificación primera pregunta



Esta pregunta que se plantea en la encuesta, nos muestra que el 10% de los niños conocen algún tipo de spa y esto puede ayudarnos en crear conciencia en ellos, para que sepan el daño tan grande que causa en los adolescentes y cualquier persona que sea consumidor de estas sustancias.

La segunda pregunta, apuntaba a conocer el grado de concienciación que tienen los estudiantes sobre los riesgos inherentes al consumo de sustancias psico activas, revelando las siguientes cuestiones.

Gráfica 2

Cuantificación Segunda Pregunta

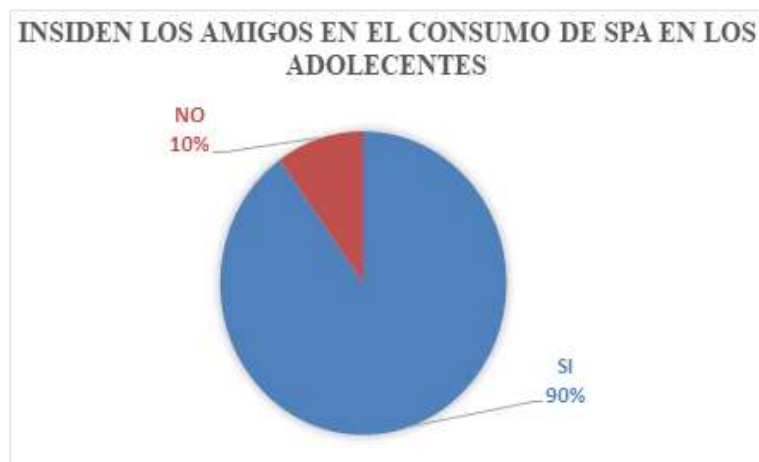


De acuerdo al resultado obtenido en esta pregunta, se puede inferir que, aunque los jóvenes encuestados tienen conciencia de que el consumo de drogas trae consigo dificultades no sólo para la parte de salud, sino también para sus relaciones sociales y emocionales. De acuerdo a este resultado se valida la necesidad y pertinencia de la investigación que busca prevenir el consumo de estas sustancias para disminuirlo.

La tercera pregunta apuntó a precisar la incidencia de las amistades y el entorno social de los estudiantes, en relación a la promoción del consumo de sustancias psicoactivas.

Gráfica 3

Cuantificación Tercera Pregunta



Según la gráfica vemos lo importante que es la influencia de los adolescentes para llegar a persuadir y llevarlos a consumir estas sustancias las cuales pueden ser de gran perjuicio para estos jóvenes, según las respuestas obtenidas vemos el gran valor que tenemos como padres o amigos de estos niños y ayudarlos a que sus amigos sean personas de bien.

La última pregunta, es de carácter proyectivo y da cuenta de las expectativas que genera en los estudiantes el desarrollo de un programa de intervención pensado para mitigar el consumo; observando las siguientes variables, Los resultados que se observan en esta grafica vemos la importancia de los programas de actividad física en las instituciones educativas ya que estos niños muestran gran interés por el deporte y así estar ocupados practicando estas actividades que los llevara a ser personas libres del consumo de spa y hasta llegar a ser grandes deportistas.

Gráfica 4

Cuantificación Cuarta Pregunta



8.2. Propuesta de intervención

Gracias al proceso de análisis generado, tanto en la etapa de problematización, como en la consolidación del diagnóstico de resultados y análisis de encuestas, emergieron algunas prioridades de aprendizaje que se detallan en la siguiente tabla.

Tabla 3

Prioridades de Intervención

Familia	Adicional se incluirá el trabajo para fortalecer los buenos hábitos en núcleo familiar ya que cuentan con la gran responsabilidad de inculcar un buen estilo de vida en los jóvenes. Actividades.
Salud	Vamos a incluir trabajos de consciencia corporal por medio de la actividad física y así llegar a cuidar nuestra salud de una forma más adecuada evitando aquellos malos hábitos que le hacen daño a nuestro cuerpo y dañando nuestra salud
Hábitos de vida saludable	Es pertinente mencionar los hábitos saludables ya que nos adentran a una visión más global de lo que es cuidarse en la alimentación y practicar constantemente actividad física.

Social	Es necesario trabajar el tema social y de aprender a seleccionar correctamente las amistades ya que son estas personas más allegadas las cuales nos van llevando por un camino de malos hábitos como lo es el consumo de sustancias psicoactivas
--------	--

A partir de estos elementos y tomando como referencia el objetivo general del proyecto, se definieron un total de cuatro actividades macro de intervención que contemplaron un acercamiento detallado a la población en función de prevenir el consumo de sustancias psico activas.

Tabla 4

Descriptor Didáctico Sesión N° 1

INSTITUCIÓN: JUAN XXIII			
SESION: 01	DURACION 2 HORAS	FECHA: 25 febrero	
LOGRO: CREAR CONCIENCIA DE LAS DIFICULTADES EN LA SALUD QUE CAUSA EL CONSUMO DE PSA			
INDICADOR: Ejecuta correctamente las actividades propuestas y se integra en la realización de estas			
METODO: Inductivo.		GRADO: 5 grado	
Periodo	Descripción de las actividades	ESTRATEGIAS DIDACTICAS	ESTRAEGIAS DE EVALUACIÓN
Calentamiento	Saludo inicial Actividad conocimiento del grupo por medio del juego y solución de estaciones. Explicación de la actividad a realizar Activación muscular. Estiramiento	Trabajo grupal, incentivar a los jóvenes a que sean conscientes de la problemática que causa el consumo de PSA	Observación directa

Parte principal	El objetivo del juego es pasar por diferentes estaciones resolver ciertos obstáculos los cuales están relacionados con los efectos que causa el consumo de estupefacientes y una vez terminado llevar a los estudiantes a tomar consciencia sobre las consecuencias que deben asumir una persona que consume. Estación de ahorcado, estación de compresión de dibujo, estación de ordenar la frase, estación de rompecabezas.	Trabajo grupal (juegos)	Observación de la ejecución de las actividades
Parte final	Reflexiones que cada alumno hace frente a la actividad realizada. Estiramiento Evaluación de la actividad	Trabajo individual, reflexiones.	Continua y personalizada
Observaciones: Se realiza conclusiones tanto de la temática que se trató como también de las anotaciones que cada estudiante realiza, resaltándoles el interés por aprender a cuidar su cuerpo y tener las distinciones para alejarse de lo que conlleva al consumo.			

Tabla 5

Descriptor Didáctico Sesión N° 2

SESION: 02	DURACION 2 HORAS	FECHA: 26 febrero
LOGRO: LA IMPORTANCIA DE QUERERCE A SI MISMO		
INDICADOR: Ejecuta correctamente las actividades propuestas y se integra en la realización de estas.		
METODO: Inductivo.		GRADO: 5 grado

Periodo	Descripción de las actividades	ESTRATEGIAS DIDACTICAS	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
Calentamiento	Saludo inicial Actividad de conocimiento del grupo por medio del juego. Explicación de la actividad a realizar Activación muscular Estiramiento	Trabajo individual, incentivo a calentar y estirar bien.	Observación directa
Parte principal	El objetivo del juego demostrar a través de la lúdica como una vez se inicia el consumo de estupefacientes se requiere de un gran esfuerzo para alejarse de problemática. Un grupo de 4 estudiantes unidos por las manos corren hacia sus compañeros sin soltarse procurando encerrar a uno o varios de estos, una vez los atrapan se cierra el círculo y se dan 2 minutos para que escapen.	Pueden ser las mismas o de acuerdo a los requerimientos de las clases	Test, talleres, exposiciones, etc.
Parte final	Vuelta a la calma Estiramiento Evaluación de la actividad	Trabajo individual, reflexiones.	Continua y personalizada
Observaciones:			

Tabla 6*Descriptor Didáctico Sesión N° 3*

INSTITUCIÓN: JUAN XXIII			
SESION: 03	DURACION 2 HORAS	FECHA: 27 febrero	
LOGRO: IDENTIFICAR Y SALVAR LA MAYOR CANTIDAD DE COMPAÑEROS			
INDICADOR: Ejecuta correctamente las actividades propuestas y se integra en la realización de estas.			
METODO: Inductivo.		GRADO: 5 grado	
Periodo	Descripción de las actividades	ESTRATEGIAS DIDACTICAS	ESTRAEGIAS DE EVALUACIÓN
Calentamiento	Saludo inicial Explicación de la actividad a realizar Activación muscular. Estiramiento.	Trabajo grupal, incentivo a calentar y estirar adecuadamente.	Observación directa
Parte principal	Juego de costalados, se dividen en tres grupos: los que están participando dentro de los costales a un extremo son los llamados “buenos amigos”, los encostalados del otro extremo son “los perjuicios que hacen daño” ambos grupos se encuentran a la misma distancia del centro donde se están los estudiantes que corren peligro y necesitan ser ayudados por uno de estos dos grupos; el objetivo es que tanto los “buenos amigos”	Trabajo grupal	Observación de la ejecución de las actividades

	como los estudiantes del centro quieran y hagan lo posible para pertenecer al mismo grupo.		
Parte final	Evaluación de la actividad	Trabajo grupal, reflexiones.	Continua y personalizada
	<p>Una vez terminada la actividad se reflexiona sobre el actuar y las estrategias implementadas de cada grupo.</p> <p>De este ejercicio se destacan dos grandes enseñanzas, lo cual es el objetivo de la actividad.</p> <p>- Si soy del grupo de “las buenas amistades” haré todo lo posible y daré el 100% para que los compañeros del centro que corren peligro pertenezcan a mi grupo.</p> <p>- Si soy del grupo de los perjuicios, tomo consciencia y procuro no dañar a mis compañeros, ni llevarlos o mi grupo.</p>		
<hr/> <p>Observaciones: Se realiza conclusiones tanto de la temática que se trató como también de las anotaciones que cada estudiante realiza, resaltándoles el interés por aprender a cuidar su cuerpo y tener las distinciones para alejarse de lo que conlleva al consumo.</p> <hr/>			

Tabla 7*Descriptor Didáctico Sesión N° 4*

INSTITUCIÓN: JUAN XXIII			
SESION: 04		DURACION 2 HORAS	FECHA: 28 febrero
LOGRO: LOGRAR TENER UNA MEJOR COMUNICACIÓN CON LA FAMILIA			
INDICADOR: Ejecuta correctamente las actividades propuestas y se integra en la realización de estas.			
METODO: Inductivo.		GRADO: 5 grado	
Periodo	Descripción de las actividades	ESTRATEGIAS DIDACTICAS	ESTRAEGIAS DE EVALUACIÓN
Calentamiento	Saludo inicial Explicación de la actividad a realizar Activación muscular.	Trabajo grupal.	Observación directa
Parte principal	Se forman dos equipos (familias) y cada familia tendrá un tiempo determinado para expresar con mímicas sin hablar una sola palabra y adivinar la película El objetivo es que entre cada familia tengan tan buena comunicación que puedan adivinar la película.	Trabajo grupal (juegos)	Observación de la ejecución de las actividades. Resultado de las pruebas en equipo

Parte final	Vuelta a la calma	Trabajo	Continua y
	Reflexión de la actividad: con esta actividad buscamos que los jóvenes quieran tener una mejor comunicación con sus padres y evitar las malas amistades que quieren llevarlos a los malos hábitos de vida como el consumo de PSA.	individual, reflexiones.	personalizada

Observaciones: Se realiza conclusiones tanto de la temática que se trató como también de las anotaciones que cada estudiante realiza, resaltándoles el interés por aprender a cuidar su cuerpo y tener las distinciones para alejarse de lo que conlleva al consumo.

8.3. Evaluación Impacto Cualitativo de la propuesta

8.3.1. Impacto Institucional

Mediante el trabajo que se realizó en la institución JUAN XXIII logramos promover los buenos hábitos de vida saludable por medio de las sesiones de clase donde mediante el juego y el deporte se hacía énfasis en la importancia de los valores y se resaltaba el sentido a la vida.

En el momento en el que se inició con el proyecto se evidencio la gran problemática del consumo de psicoactivos en los jóvenes desde muy temprana edad y donde esta amenaza se hace cada vez más fuerte y común en las aulas de clase, y aunque en ocasiones se muestran ser un poco esquivos e indiferentes con el tema de las drogas logramos encaminarlos e inducirlos a que despierten esa motivación intrínseca por practicar deporte y realizar un mejor manejo del tiempo libre ya que son jóvenes los cuales en su gran mayoría permanecen solos en sus casas después de

la escuela y debido a esto son mucho más propensos a tener malas amistades y adquirir hábitos perjudiciales que atentan contra su vida y la de los demás, pues somos conscientes de que para alcanzar un objetivo, enfocar los resultados y trascender de una forma positiva se requiere de un acompañamiento y de una orientación donde el joven se sienta cómodo e impulsado a desarrollarse en algo productivo.

8.3.2. Impacto Formativo

Muchos de los estudios científicos sobre las hormonas afirman que cuando realizas actividad física y tienes buenos comportamientos segregas sustancias como la dopamina, endorfina, oxitocina y serotonina los cuales al interactuar con las células de tu cuerpo producen una sensación de bienestar y un interés por dar más de sí mismo, por ser mejor en lo que hace, por resaltar en la comunidad y poder llegar a liderar grupos y es ahí especialmente donde todo este potencial lo redireccionamos y buscamos que impacte de forma positiva la vida de estos jóvenes y niños.

8.3.3. Impacto en la Comunidad Estudiantil

Gracias a este trabajo que se realizó se nota mucha más participación en las actividades lúdicas y deportivas de los estudiantes; y respeto a los docentes que anteriormente se notaban algo a la defensiva y apáticos en las aulas de clase, fue crear un sentido de consciencia del gran aporte que ellos pueden hacer desde su enseñanza y cuidado a estos chicos que son el futuro del mañana.

8.3.4. Impacto Grupo de Investigación

El actual proyecto se realiza con la intención de buscar una mejoría en los buenos hábitos de vida en los estudiantes de la escuela Juan XXIII, aunque un reto inmenso el poder crear una conexión y pasión hacia la actividad física, por parte de ellos nos damos cuenta que muestran gran aprecio e interés por los trabajos realizados en el ámbito deportivo, las cuales nos dejan unas

grandes experiencias ya que con estas intervenciones estamos colaborando en gran proporción para que estos niños vulnerables y en decadencia hacia las drogas puedan encontrar inculcar en sus vidas las disciplinas del deporte y lleguen a influenciar a otros jóvenes para que no consuman drogas y se aparten de este mundo decadente en el que cada vez más jóvenes cogen este camino.

9. Conclusiones

Para hacer evidentes las aportaciones de este trabajo para el que se diseñó un programa de estrategias como este luego de haberse determinado su factibilidad en la tabulación y levantamiento de la encuesta. Se tiene en cuenta que al tratarse de un estudio de enfoque cualitativo no se dan resultados en porcentajes de efectividad ni la medición del impacto en términos numéricos. Para lo cual se determinó esbozar en relación a la efectividad y la aplicabilidad de los propósitos del estudio, siguiendo su metodología; y que se desarrolla y aplica para este grupo concreto objeto del estudio con sus características en el tipo de escolaridad.

Por lo cual, para las herramientas que se aplican con el fin de incidir en la modificación de algunas conductas o actividades de los niños y la implicación del tipo de análisis y la intervención propuesta sobre el conocimiento de la adición y afectación para dar el tratamiento y aportes desde nuestro conocimiento, se determinan unas categorías de análisis y subcategorías que deben tener el propósito de dar cuenta de los resultados propuestos del estudio

A través de las prácticas de las sesiones, se puede observar como un resultado que los niños generan un cambio integral en su cuerpo y en los procesos mentales; son disciplinados, se conforman en grupo, trabajan en equipo. Y a partir de ello se generan habilidades que posibilitan que a través del deporte desarrollen adecuadamente las capacidades físicas y coordinativas, que los fortalezca y faculte ante los hechos vulnerables, en este caso de la incidencia de las drogas en sus proyectos de vida.

Finalmente, para nuestro quehacer y desde nuestro trabajo, se puede afirmar y corroborar que un tipo de programa como el planteado y de acuerdo al tipo de estrategias, para esta problemática y población en concreto, solo implica el desarrollo metodológico como el utilizado

y este tipo de alcance en relación a esta área de la educación. Por lo tanto, debe implicar además un trabajo de complementariedad que incluya lo teórico-práctico en las clases y tareas específicas, con unos logros y objetivos específicos lo que se logra a través del diseño del currículo y la correspondiente planeación sistemática de todas las actividades.

Propósitos que, de acuerdo a, en este caso la incidencia del consumo solo será medibles con el tiempo y de acuerdo a los procesos motivacionales del alumno y el trabajo evaluativo del docente, así como por las propuestas del área y las tareas específicas que no involucren al niño al momento de sus determinaciones volitivas, lo que debe lograrse esencialmente con el acompañamiento institucional.

Referencias Bibliográficas

- Álvaro, G. Zurita O, Viciano G, Martínez M, García S, Estévez D, (2016) Actividad física de adolescentes: implicación de sustancias nocivas, modalidad practicada y familia
- Alzate R, Osorio Q, (2012) evaluación de los hábitos físicos y saludables en estudiantes universitarios <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/8313/1/CB-0478816.pdf>
- Anaya, A., & Celina, A. (2010). ¿Motivar para aprobar o para aprender? Estrategias de motivación del aprendizaje para los estudiantes. *Tecnología y Ciencia*, 5-14.
- Camargo Z, Cárdenas P, Cruz S,. (2012). Diseño y aplicación de un programa de actividad física y deporte para el fortalecimiento de la autoestima en personas con problemas de drogadicción de la fundación siloe. <http://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/9123/dise%C3%B1o%20y%20aplicacion%20de%20un%20programa%20de%20actividad%20fisica%20para%20el%20fortalecimiento%20de%20la%20autoestima.pdf?sequence=1>
- Colvin., Rutland (2008). Enseñar a conciencia, ¿Hacia una didáctica meta cognitiva? p.12
- Corbetta, P. (2003). Metodología y técnicas de investigación social. Madrid. McGraw-Hill, pp 448
- Delgado, M & Di Antonio, A. (2010). La motivación laboral y su incidencia en el desempeño organizacional: un estudio de caso. Universidad Central de Venezuela. p.11 [En línea]. Disponible en:<http://saber.ucv.ve/xmlui/bitstream/123456789/3527/1/Completo..pdf>
- Dr. Pedro Ángel López Miñarro Dra. Ma Cristina Sánchez López, Hábito de consumo de alcohol y su relación con la condición física saludable en Adolescentes de la región de Murcia

Cibergrafia:https://onedrive.live.com/?authkey=%21AC7J8yWuqAjLG_A&cid=0CCEC1C218A951AE&id=CCEC1C218A951AE%21212&parId=CCEC1C218A951AE%21106&o=OneUp

Duk, C; Hernández, A & Sius, P. (2002). Las adaptaciones curriculares: Una estrategia de individualización de la enseñanza. p.38 [En línea]. Disponible en: <http://www.adaptacionescurriculares.com/Teoria%202%20ACIS.pdf>

Elliot, J. (2000). La investigación-acción en educación. Recuperado de: <http://www.terras.edu.ar/biblioteca/37/37ELLIOT-Jhon-Cap-1-y-5.pdf>

García-L, García-S, Tapiero-P, Ramos C., (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes Universitarios <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>

Gil, M., González, V., Pastor, V., Fernández, B., Gregorio, J. (2007) Actividad Física y hábitos relacionados con la salud en los jóvenes <http://www.redalyc.org/pdf/729/72918027011.pdf>

Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2006). Metodología de la investigación. Mc Graw Hill. p.18 Recuperado de: https://investigar1.files.wordpress.com/2010/05/1033525612-mtis_sampieri_unidad_1-1.pdf

http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/3758/3/Actividad_Fisica_Factor_Morales_2017.pdf

http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/4740/1/Revision_Documental_Beneficios_Murillo_2017.pdf

<http://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/9123/dise%C3%B1o%20y%20aplicacion%20de%20un%20programa%20de%20actividad%20fisica%20para%20el%20fortalecimiento%20de%20la%20autoestima.pdf?sequence=1>

Fonseca, J, F. (2015) El currículum del área de la educación física recreación y deporte, como promotor de hábitos y estilos de vida saludable en el Colegio Simón Rodríguez IED
file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/TRABAJO%2011.pdf

Kemmis, S. (1984). Teoría crítica de la enseñanza. La investigación-acción en la formación del profesorado. Barcelona, Martínez Roca.

Kemmis, S.; McTaggart, T. (1988): Cómo planificar la investigación acción. Barcelona. Laertes.

Lewin, K. (1946). “Action research and minority problems”, en K. Lewin, Resolving Social Conflicts: Selected Papers on Group Dynamics. Londres.

Locke y Latham. (1990). El diseño de tareas para la clase comunicativa. Madrid. Cambridge. p.13

Tamayo, L.E.A. (2011) Conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con la alimentación, actividad física, consumo de tabaco y alcohol como factores de riesgo modificables para enfermedades crónicas no transmisibles en jóvenes del departamento de Antioquia-
<http://www.hgm.gov.co/images/PDF/gestion-conocimiento/2012-investigaciones/consumo-de-tabaco-y-alcohol-como-factores-de-riesgo.pdf>

Maslow. (1943). Citado por Salvador. Aprender a motivar. Ed. Paidós. p.9

Miller, Galanter y Pribam. (1960). El conductismo subjetivista. p.129

Ministerio de Educación de Colombia. (2006). Fundamentación conceptual para la atención en el servicio educativo a estudiantes con Necesidades Educativas Especiales –NEE. República

- de Colombia. p.1 [En línea]. Disponible en:
http://www.colombiaaprende.edu.co/html/mediateca/1607/articles-75156_archivo.pdf
- Ministerio de Salud. (2015). República de Colombia. p.89 [En línea]. Disponible en:
<http://www.minsalud.gov.co/salud/publica/Paginas/salud-publica.aspx>
- Ministerio de Salud. (2015). Republica de Colombia. p.6 [En línea]. Disponible en:
<http://www.minsalud.gov.co/salud/publica/Paginas/salud-publica.aspx>
- Morales, Rodríguez, & Cano, (2017) La actividad física como factor protector del consumo de sustancias psicoactivas 448.
http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/3758/3/Actividad_Fisica_Factor_Morales_2017.pdf
- Murillo C, Rendón Q, (2013) Revisión documental de los beneficios de la actividad física en el proceso de rehabilitación de drogadictos.
http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/4740/1/Revision_Documental_Beneficios_Murillo_2017.pdf
- OMS. (2015). Actividad Física. p.46 [En línea]. Disponible en:
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- OMS. (2015). Actividad Física. p.17 [En línea]. Disponible en:
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Ortony, Clore y Collins. (1988). Aprendizaje Significativo, Teoría y práctica. p. 21
- Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J.C., Iglesias, A., & Guerra, M. (2013).
Relación entre la actividad física, los hábitos alimentarios y el consumo y actitud hacia las

- drogas en un instituto valenciano. p.13 file:///C:/Users/ANDRES/Downloads/Dialnet-RelacionEntreLaActividadFisicaLosHabitosAlimentari-4596283.pdf
- Piedrahita, F. (2011). Retos para la educación colombiana. p.1 [En línea]. Disponible en:
<http://www.cve.org.co/web/wp-content/uploads/2012/11/retos1.pdf>
- Ramírez, L. (2011). Concepto de calidad de educación en Colombia. p.13
<http://www.portafolio.co/opinion/el-concepto-calidad-la-educacion-colombia>
- Restrepo, R. (2008). Responsabilidad Social, nuevas teorías, nuevas prácticas. Universidad San Buenaventura. Medellín. P.19
- Rodríguez, E. (2001). Educación y educadores en el contexto de la globalización. Revista Iberoamericana de Educación. p.1 [En línea]. Disponible en:
<http://www.rieoei.org/deloslectores/910Rodriguez.PDF>
- Schunk. (1991) & Stipek. (1993). La enseñanza comunicativa de idiomas. Introducción al enfoque comunicativo. Madrid. Cambridge.
- Vizer, E. (2003). “Investigación-acción: aportes y reflexiones”, en La trama (in)visible de la vida social. Comunicación, sentido y realidad. Buenos Aires. La Crujía.
- Vroom. (1964). Metodología de la investigación. 4ta edición. ed. Thomson. p.26
- Weiner. (1992). Social psychology and second language learning: the role of attitudes and motivation, London: Edward Arnold. p.1

Anexos y Apéndices

Documentos y Formatos

Ilustración 3

Consentimiento Informado

Señora Martha patricia henao cedula 39325916

Como madre/padre o tutor del menor santiago henao

Autorizo a fabian andres miranda, Jose Braulio Arias y Gustavo Galeano estudiantedes la universidad catolica de oriente a hacer uso del material fotográfico y audiovisual de las actividades que se lleven a cabo en la escuela juan XXIII . Las imágenes podrán ser usadas para:

Ser presentadas en dicho trabajo de grado el cual se exhibira a la UCO

Difusión de actividades y eventos a través de la página web, blog y redes sociales de la UCO.

Uso interno en memorias y proyectos de la asociación.


Documentos y material gráfico impreso como carteles, folletos y manuales.

La entidad se compromete a que la utilización de estas imágenes en ningún caso supondrá un daño a la honra e intimidad del menor, ni será contraria a los intereses de los menores, respetando la normativa en materia de protección de datos, imagen y protección jurídica del menor.

Y para que así conste firmo la autorización en (municipio) de bello el dia 12 de Marzo del 2019 firma *Martha Henao* c.c. 39325916.

Ilustración 4

Modelo de Encuesta Pág. 1



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

ENCUESTA A ESTUDIANTES

A continuación, encontrarás preguntas sobre prevención de drogas y la importancia que tienen estos temas en la comunidad de estudiantes de la institución educativa. No hay respuestas correctas o incorrectas, se trata de conocer tu opinión acerca de este tema que tanto incide actualmente en la población de los jóvenes y de cómo abordarlos desde tu permanencia en el colegio.

Te pedimos que respondas con la mayor sinceridad y confianza. Nadie sabrá tu opinión y porque no vas a escribir tu nombre en la encuesta.

Si no entiendes alguna pregunta o alguna palabra, pídeles a las personas que están haciendo la encuesta que te expliquen.

Completa los siguientes datos:

Nombre de tu I.E: -----

Eres estudiante del grado: -----

Fecha: -----/-----/-----

Grado: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Cuestionario con preguntas cualitativas

Lee atentamente las preguntas y responde, desde lo que has vivido, cuál es su opinión personal. Ten en cuenta que la información que nos des no afectará tu proceso académico en la institución, ya que, tus respuestas serán anónimas y serán empleadas solamente para afectos de la investigación que se adelanta con el fin de prevenir el consumo de sustancias psicoactivas. (SPA=sustancias psicoactivas)

El consumo de SPA

1. ¿Qué opinas del consumo de SPA en los adolescentes?
2. ¿Conoces algunos tipos de PSA? Sí _____ No _____ ¿Cuáles?


3. ¿Qué causas crees que llevan a los adolescentes a consumir las adicciones?
4. ¿Cuáles son los síntomas que crees tú presenta un adolescente que tiene adicción por SPA?
5. ¿Conoces los riesgos que puedan traer las adicciones en los adolescentes? Sí _____ No _____

Por favor escribe los que conoces:

Ilustración 5

Modelo de Encuesta Pág. 2

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE



6. ¿Inciden los amigos(as) en la prevención del consumo de SPA en los adolescentes? Si _____ ¿Por qué?

No _____ ¿Por qué?:

La prevención del SPA

1. ¿Cómo crees que se debe prevenir el consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes?
2. ¿Cuáles crees que son los factores de protección con los que se puede prevenir el consumo SPA en adolescentes?
3. ¿Por qué crees que sea importante la prevención del consumo de sustancias psicoactivas?
4. ¿Quiénes crees que son los actores principales en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes?

El rol de los adolescentes

1. ¿Cómo crees que los adolescentes podrían prevenir el consumo de sustancias psicoactivas?
2. ¿Cuál crees que deba ser el papel de los estudiantes en la prevención del consumo de SPA?

El rol de la escuela

1. ¿Cómo te gustaría que la IE _____ participe en la prevención del consumo de SPA en los adolescentes?
2. ¿Crees que la implementación de un programa de actividad física podría prevenir en los adolescentes el consumo de SPA ¿sí _____ No _____

¿Porque?

Muchas gracias por tu colaboración.

Registros Fotográficos

Ilustración 6

Descriptor Visual Sesión N° 1



Nota: En esta actividad se desarrollaron procesos de socialización que aportaron de manera significativa a la integración de la comunidad estudiantil.

Ilustración 7

Descriptor Visual Sesión N° 2



Nota: En la imagen se observan con claridad valores como la integración, el trabajo en equipo, la consolidación de nuevos y buenos hábitos de vida, que tocaron tanto a los estudiantes como al entorno institucional.

Ilustración 8

Descriptor Visual Sesión N° 3



Nota: En la imagen se observan con claridad valores como la integración, el trabajo en equipo, la consolidación de nuevos y buenos hábitos de vida.

Ilustración 9

Descriptor Visual Sesión N° 4



Nota: En la imagen se observan con claridad valores como la integración, el trabajo en equipo, la consolidación de nuevos y buenos hábitos de vida.

Ilustración 10

Descriptor Visual Actividad N° 1



Nota: En esta clase estamos realizando un trabajo de coordinación, velocidad del desplazamiento y la velocidad de reacción por medio de los bastones que nos ayudan a tener un mejor desarrollo de los ejercicios.

Ilustración 11

Descriptor Visual Actividad N° 2



Nota: La imagen corresponde a un entrenamiento de voleibol con la intención de que los niños aprendan a maniobrar el balón y comprendan las reglas básicas del voleibol.

Ilustración 12

Descriptor Visual Actividad N° 4



Nota: Inauguración de los juegos predeportivos los cuales nos ayudaron a incentivar a los niños a realizar deporte y fomentar la disciplina por medio de los entrenamientos y desarrollo de los mismos para la prevención de los malos hábitos de vida en los niños.

Ilustración 13

Descriptor Visual Actividad N° 4



Nota: Acá nos encontramos efectuando el campeonato de voleibol con las niñas del grado Quinto es un espacio de esparcimiento en el cual los alumnos asemejan muy bien y muestran gran interés por los retos planteados en las sesiones de clase para la práctica del juego.