

Formación educativa de hábitos y estilos de vida saludable mediante estrategias didácticas con enfoque humanista

Educational training of healthy lifestyles and habits through didactic strategies with a humanist approach

Wilson Ortiz Sanguino^{1*} <https://orcid.org/0000-0001-6876-4443>

Oscar Antonio Quintero¹ <https://orcid.org/0000-0002-2355-4458>

Brian Johan Bustos-Viviescas² <https://orcid.org/0000-0002-4720-9018>

Carlos Enrique García Yerena³ <https://orcid.org/0000-0002-9973-552X>

John Alexander García Galviz¹ <https://orcid.org/0000-0003-0699-9348>

¹Universidad de Pamplona, Colombia.

²Centro de Comercio y Servicios, Servicio Nacional de Aprendizaje, Colombia

³Corporación Universitaria de la Costa, Colombia.

* Autor para la correspondencia: wos0000@hotmail.com

RESUMEN

La apuesta formativa de los hábitos y estilo de vida saludable bajo el enfoque humanista está encaminada a favorecer la conciencia del acto pedagógico establecido por el docente en el contexto escolar y orientarlo para ofrecer oportunidades desde la experiencia educativa hacia la significatividad de las prácticas en nuevos escenarios. Los ambientes escolares en pocas ocasiones asumen la aplicación de estrategias que promuevan prácticas saludables, lo cual ha conllevado a proliferar las enfermedades crónicas no transmisibles, y ha disminuido la calidad de salud, así como la esperanza de vida en estudiantes con edades incluso menores de 15 años. A partir de este panorama, se comprenden a continuación planteamientos reflexivos conducentes reconocer estrategias didácticas con enfoque humanista, dirigidas por los docentes para la adecuada formación educativa de hábitos y estilos de vida saludable. El contexto se conformó por la Institución Educativa General

Santander, Villa del Rosario, Departamento Norte de Santander, mediante una metodología cualitativa bajo el método de etnográfica educativa. Los informantes clave se conformaron por el rector de la institución y cinco docentes, en efecto, se asumieron criterios de selección como: cinco años como mínimo de labor en la institución y mantener experiencias previas sobre aplicación de estrategias didácticas basadas en formación de hábitos y estilos de vida saludable. Para la recolección de los datos se construyó un guion de entrevista semiestructurada. Se aplicó a los informantes clave y se realizó un análisis de información mediante triangulación. El proceso permite reflexionar que los docentes requieren asumir la formación desde una postura humanista concentrada en proteger la vida, la salud integral y administrar el conocimiento significativamente.

Palabras clave: formación educativa; hábitos y estilos de vida saludable; estrategias didácticas.

ABSTRACT

The formative commitment of the habits and healthy lifestyle under the humanistic approach, is aimed at promoting awareness of the pedagogical act established by the teacher in the school context and guiding to offer opportunities from the educational experience towards the significance of the practices in new scenarios. School environments rarely assume the application of strategies that promote healthy practices, which has led to the proliferation of Non-Communicable Chronic Diseases, decreasing the quality of health, as well as the life expectancy in students with ages even under 15 years. Occupying this panorama, reflective approaches leading to orient educational strategies aimed at teachers for the adequate educational training of Habits and Healthy Lifestyles are understood below. The context was formed by the Santander General Educational Institution, Villa del Rosario, Norte de Santander Department, awarding an educational ethnographic methodology to cover as phases: approach to reality, information gathering and information analysis. The process allows reflection: teachers need to assume training from a humanistic stance focused on protecting life, comprehensive health, and managing knowledge significantly.

Keywords: educational training; humanist; healthy lifestyles and habits; teaching strategies.

Enviado: 14/7/2023

Aprobado: 25/7/2023

INTRODUCCIÓN

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) ha enfatizado en los últimos años en la necesidad de replantear la educación para el bien común mundial, lo que significa avanzar, ir más allá de la alfabetización y la adquisición de competencias aritméticas básicas y centrarse en los entornos de aprendizaje y en nuevos enfoques del aprendizaje, que propicien una mayor justicia, la equidad social y la solidaridad mundial (UNESCO, 2015). Desde la educación, el bien común subyace como una premisa humanista que inspira a ejercer dinámicas formativas, apropiándose del complemento pedagógico para ofrecer escenarios integrales encaminados a favorecer la adaptación al cambio y la transformación coordinada de las realidades locales próximas a los individuos con miras a enaltecer valores humanos con base en el respeto y la equidad.

Al integrar esta noción en la formación educativa de los hábitos y estilos de vida saludable, se adjudican principios éticos y morales que buscan estimar la aplicabilidad en los contextos escolares bajo la premisa de atención integral, el aprendizaje preventivo y la disipación de enfermedades crónicas no transmisibles conducentes a elevar su nivel de desarrollo, perspectiva de vida y apropiación del conocimiento para proteger la salud. Por tanto, la educación y los procesos formativos bajo un enfoque humanista buscan mantener espacios abiertos y flexibles a los aprendizajes, con énfasis en enaltecer el valor humano y la necesidad de reforzar el acto formativo con miras a una aproximación contextual del conocimiento (Prieto, 2016).

Sin embargo, las intencionalidades del enfoque humanista aplicado a la formación educativa de los hábitos y estilos de vida saludable se encuentran sesgadas por la baja aplicación de estrategias de promoción de hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes, vinculando una reflexión mínima sobre las necesidades de aprender el autocuidado para protegerse íntegramente, aunado a la poca aplicación e integración en los espacios familiares para realizar un seguimiento de los hábitos aprendidos (Varela, 2021).

La importancia de este abordaje parte principalmente de la reflexión mantenida por las naciones con respecto a la complejidad y agudización de las denominadas enfermedades

crónicas no transmisibles (ECNT), las cuales son definidas por Garcés (2016) como: “Enfermedades de larga duración cuya evolución es generalmente lenta. Estas enfermedades representan una verdadera epidemia que va en aumento debido al envejecimiento de la población y a los modos de vida actuales, que acentúan el sedentarismo y la mala alimentación” (p. 13). De tal manera, las ECNT representan para la sociedad actual una de las principales problemáticas de las cuales adolece, y traen consigo distintas perspectivas o visiones de intervención de organizaciones mundiales.

En relación con un balance nacional y local, se visualiza que las formas de vida y la cotidianidad de los individuos conlleva a determinar que es limitada la formación de hábitos y estilos de vida saludables, lo cual ha repercutido en la calidad de vida y la sensación de bienestar generalizado del ser humano. En vista de esta problemática, los datos de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN, 2015) evidencian que el 17,9 % de los jóvenes presenta exceso de peso, lo cual mantiene como relación aproximada: uno de cada cinco jóvenes se encuentra en sobrepeso u obesidad producto de la inactividad física, permitiendo asumir que existe alto índice de sedentarismo, producto de la escasa formación de hábitos y estilos de vida saludable.

Sin dudas, todo el panorama resaltado permite asumir que el proceso de formación de los hábitos y estilos de vida saludable en las instituciones educativas ha estado coartado por la carencia de estrategias didácticas que, bajo el enfoque humanista, formen para la vida y la preservación de la salud. Por ello, se plantean como interrogantes conducentes de la actividad científica las siguientes: ¿qué conocimiento mantienen los docentes sobre los hábitos y estilos de vida saludable? ¿Qué percepciones poseen los docentes respecto al cumplimiento de los hábitos y estilos de vida saludable? ¿Cuáles estrategias didácticas basadas en el humanismo podrían definirse para fortalecer en los docentes la adecuación de la formación educativa de los hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes?

Como objetivo se plantea reconocer estrategias didácticas con enfoque humanista, dirigidas por los docentes para la adecuada formación educativa de hábitos y estilos de vida saludable. Para su alcance es fundamental diagnosticar el conocimiento de los docentes sobre los hábitos y estilos de vida saludable, así como su percepción ante estos. Es preciso considerar como premisa metodológica un abordaje cualitativo; bajo un método etnográfico, se abordan tanto a docentes como al rector de la Institución Educativa General

Santander, ubicada en Villa del Rosario, Departamento Norte de Santander, mediante la aplicación de entrevista semiestructurada.

El abordaje metodológico permitirá generar algunos aportes: en lo pedagógico por la promoción de una educación con sentido humano, de calidad, que contribuya a la preservación de la vida y el adecuado desarrollo de los estudiantes. Asimismo, en lo social, la aplicación en el campo educativo contribuye a la difusión de la información a escalas familiares y comunitarias, a partir de la formación educativa en diversos escenarios y contextos. En el ámbito científico, el artículo permite referir la aplicabilidad de criterios específicos que faciliten la reflexión de las acciones y estrategias didácticas implementadas, a fin de ofrecer, mediante el abordaje de metodológico, el tratamiento adecuado a las informaciones suministradas. Por otra parte, en el ámbito teórico, se aproximan reflexiones que evidencian la incorporación del humanismo como centro de la aplicabilidad de criterios de formación, lo que motiva a docentes y estudiantes a la promoción de hábitos y estilos de vida saludable.

DESARROLLO

El humanismo como enfoque para la formación de hábitos y estilos de vida saludables

La formación educativa bajo un enfoque humanista no solo requiere una práctica nueva de la enseñanza y la aplicabilidad de las estrategias de aprendizajes (Pulido, 2017), se debe fundamentar en la reflexión continua del aprehender la naturaleza del aprendizaje y la función del conocimiento, así como de la educación para el desarrollo humano futuro (Lurens, 2016), lo cual supone la integración de un conocimiento que enriquece y nutre para la vida, atendiendo a la complejidad de las realidades locales para avanzar en la construcción del conocimiento que fortalezca el sentido humano y la naturaleza participativa de los estudiantes.

El sentido humanista de la educación está encaminado a reconsiderar la finalidad de la formación y la organización del aprendizaje (Martínez, 2018), lo cual justifica la necesidad de apropiarse del sentido crítico para ajustar las desavenencias que pueden suscitarse desde la concepción pedagógica entre docentes e, incluso, padres de familia con visiones tradicionalistas del acto formativo. El enfoque humanista de la formación educativa parte

de asimilar que las realidades locales repercuten en el entendimiento y nivel de aprendizaje del individuo, al considerar fundamental apreciar una transformación social encaminada a revalorar al hombre (Oropeza, 2018) con una mirada reflexiva que se nutra de la experiencia cotidiana para considerar qué es lo que debe aprender y darle un significado (Paredes, 2016).

El aprendizaje desde un sentido humanista se considera como el proceso y resultado de adquirir conocimiento (Torres, 2016). Y, por conocimiento, se entiende el modo en que los individuos y las sociedades dan un sentido a la experiencia basada en la información, entendimiento, competencias, valores y actitudes adquiridos mediante el aprendizaje (Unesco, 2015). El aprendizaje y el conocimiento permiten expresar el sentido humano de la educación, al considerarla una fuente de participación en la que confluyen los pensamientos y sentimientos encaminados a fortalecer dinámicas sociales y apropiación de temáticas que puedan contribuir en su desarrollo integral como es el caso de los hábitos y estilos de vida saludables.

Del mismo modo, la formación educativa desde la visión humanista insta a mejorar la comprensión de los fenómenos sociales; por tanto, desde la visión de Ausubel (2000), “la educación humanista se centra en ayudar al alumno para que decida lo qué es y lo que desea ser” (p. 52). Formar hábitos y estilos de vida saludable exige a los docentes corresponder en una práctica constructivista, con la cual se propongan las bases para generar un conocimiento y conciencia de la necesidad de realizar acciones favorables para la vida, a partir de una alimentación balanceada y una actividad deportiva desde la infancia a fin de hacerlo consecuente (Nazar, Petermann y Martínez, 2020).

Con respecto a estos señalamientos, Rogers (1998) considera: “El perfil del docente debe estar fundamentado en el interés que mantiene hacia el alumno, procurando estar abierto a nuevas formas de enseñanza” (p. 24). Axiológicamente, el compromiso del docente debe estar fundamentado en la búsqueda de mejores oportunidades para gestionar la formación de los hábitos y estilos de vida saludables en los individuos, por lo cual se insta al docente a acercarse a los estudiantes, guiar los pasos desde la infancia de una vida saludable, al hacer las recomendaciones necesarias para la familia y la comunidad con la intencionalidad de establecer una serie de acciones pertinentes al contexto con las cuales se aproxime a una vida saludable mediante la adquisición de hábitos y estilos.

Ahora bien, conviene plantearse ¿por qué asumir la formación educativa de los hábitos y estilos de vida saludable bajo un enfoque humanista? Sencillamente, los estudiantes pueden generar conocimientos y aprendizajes fundamentados en la experiencia cotidiana para proteger el sentido humano de su naturaleza, mediante posibles prácticas que mejoren la calidad de vida, fortalezcan su salud y contribuyan con su desarrollo. Bajo este enfoque, la noción de vida está concentrada como lo priorizado, al entender la salud favorable como centro del bienestar del individuo (Gómez, 2017), lo cual conlleva a revalorar la vida, la salud y la promoción de experiencias significativas en los estudiantes para alcanzar la preservación de la especie y la calidad de vida.

La búsqueda de la calidad de vida del ser humano está representada por el valor fundamental de apropiarse del sentido de desarrollo y bienestar, simbolizado en este caso por guiarse de patrones conductuales con los cuales se considere elemental mantener el cuerpo y la mente sanos. En efecto, manifiesta Gómez (2018): “La calidad de vida está representada por la valoración fundamental de la sociedad, buscando con ello dimensionar de forma afable el ser humano como un ser biopsicosocial entramado de experiencias” (p. 21). Partiendo de lo anterior, la calidad de vida es una búsqueda constante del bienestar fundamentado en la integralidad del ser humano para el alcance de los beneficios colectivos en la promoción de la salud física y emocional.

Desde esta perspectiva se trata de percibir la función de los hábitos y estilos de vida saludable; por tanto, comenta Flórez (2016): “Los hábitos se entienden como prácticas cotidianas para establecer formas de vida, en el campo de la salud, representan la disposición de acción para mejorar la calidad de vida” (p. 32). Es decir, los hábitos y estilos de vida saludables contribuyen eficientemente en el manejo adecuado de los recursos existentes en el contexto, conduciendo a generar el conocimiento necesario para dimensionar una mayor calidad de vida en los individuos, que además produce beneficios que logran palpase en el ámbito de la salud y en el deportivo.

De tal manera, el conocimiento y la práctica de los hábitos y estilos de vida saludables permiten establecer en los individuos las condiciones necesarias para mejorar la calidad de vida, lo que facilita apreciar la alimentación y el ejercicio físico como dos herramientas potenciadoras de la integridad emocional del individuo, por cuanto fortalecen la autoestima y la motivación (Molina, Galvez, Stecher, Vizcarra, Coloma y Schwingel, 2021). En efecto, Caicedo (2017) considera: “Los hábitos de vida saludable no solo permiten mejorar la vida

de los individuos, sino además prevén la emotividad y construcción del autoconocimiento” (p. 8). La práctica de los hábitos y estilos de vida saludable encierra una serie de beneficios para diversas esferas de la vida del hombre, principalmente en la salud y el desarrollo de la emotividad.

MÉTODOS

Enfoque y método de estudio

Metodológicamente el estudio se corresponde con una investigación cualitativa, desarrollada en el marco de la formación en doctorado, la cual fue finalizada en 2020. En tal sentido, se fundamentó en una etnografía educativa, conducente a valorar las relaciones entre la institución educativa y los diversos procesos que tienen lugar en ella, con los cuales se integran diversos actores. Los estudios etnográficos contribuyen en gran medida a interpretar y conocer las identidades, costumbres y tradiciones de comunidades humanas, situación en la que se circunscribe la institución educativa como ámbito sociocultural concreto (Maturana y Garzón, 2015). De igual manera, la etnografía educativa subyace como una oportunidad para aportar y gestionar nuevos conocimientos que contribuyan de manera más efectiva a la comprensión de problemas educativos, su intervención y la transformación social de las propias comunidades educativas (Goetz y Lecompte, 2016).

La etnografía, como metodología de investigación, según Álvarez (2018), “ofrece al docente un enfoque especialmente rico para el abordaje de los problemas y fenómenos desde el análisis de los contextos y condiciones en las que se producen” (p. 185), así como los significados y sentidos que le imprimen los actores miembros de la comunidad educativa, hecho que facilita la construcción de una estructura teórica inteligible.

La etnografía es una tendencia investigativa que emerge como consecuencia del paradigma pospositivista, el cual considera el conocimiento como el resultado de una interacción entre el conocedor y el objeto conocido, que desarrolla una intersubjetividad, donde los factores biológicos, psicológicos y culturales establecen consensos en un contexto social e históricamente determinado. La etnografía está guiada por unos pasos que no tienen una secuenciabilidad lineal y rígida, al permitir la utilización de recursos, que provean una mirada global y compleja, atendiendo a la naturaleza de la realidad observada.

Contexto

La investigación se realizó asumiendo como contexto de estudio la Institución Educativa General Santander, ubicada en Villa del Rosario, Departamento Norte de Santander, la cual cuenta con tres sedes. Dentro de los criterios de selección para el contexto se asumieron: en primer lugar, la apertura de los docentes y rector para contribuir con el proceso de investigación; en segundo lugar, la aplicabilidad de grupos de formación de hábitos y estilos de vida saludable en la comunidad y la presencia de algunas actividades específicas guiadas por promotores de salud en el contexto educativo; y en tercer lugar, por la necesidad de reconocer las estrategias didácticas que bajo un enfoque humanista han sido aplicadas por los docentes partiendo de la experiencia previa derivada de las actividades desarrolladas.

Informantes clave

En el estudio se asumió una muestra no estructural, guiada por la promoción de una selección de informantes que mantuviesen interés por enunciar sus enfoques, actividades y proyecciones formativas, a partir de su propia experiencia dentro de la institución educativa. Para el abordaje específico se determinaron como informantes: el rector de la institución y cinco docentes. Los criterios asumidos para la selección fueron los siguientes: mantener un tiempo de servicio en la institución de por lo menos cinco años; mostrar interés por desarrollar con los estudiantes actividades formativas diversas con experiencias didácticas motivadoras; apertura al proceso de investigación.

Técnica e instrumento de recolección de información

Para el alcance del objetivo planteado se propuso como técnica la entrevista, y se asumió como instrumento un guion de entrevista semiestructurado. En este sentido, se delimitó su construcción a partir de la categorización del objetivo, para generar dimensiones e ítems para crearlo. Una vez diseñado el guion, el cual constó de un total de diez preguntas, se sometió a un proceso de validación, asumiendo el juicio de expertos, de tres profesionales, los cuales valoraron coherencia, cohesión e intencionalidad de los constructos.

Fases del estudio

El estudio como procedimiento metodológico abordó las siguientes fases:

1. Acercamiento a la realidad: hizo referencia al abordaje del objeto de estudio en el contexto real, para lo cual fue necesario definir el escenario y los informantes clave que aportaron información relevante en relación con las concepciones que poseen sobre los hábitos y estilos de vida saludables. La investigación se desarrolló en la Institución Educativa General Santander, en este escenario se aplicaron los instrumentos de recolección de datos dirigidos a los sujetos involucrados en la investigación. En este sentido, el fundamento inicial del presente estudio estuvo dado por el diagnóstico, que se realizó formalmente a través de entrevistas a los actores educativos y de cuyas conclusiones se determinaron las categorías básicas de análisis.
2. Recolección de información: según La Torre (2017), “la selección de la estrategia de investigación viene determinada por la naturaleza del problema, cuestiones planteadas, propósito del estudio [...]. Las estrategias de investigación son herramientas de trabajo para abordar los fenómenos sociales” (p. 208). El estudio, por estar fundamentado en una investigación cualitativa, utilizó técnica e instrumentos acordes con su naturaleza como la técnica de la entrevista semiestructurada para indagar sobre las concepciones, los significados y los conocimientos sobre los hábitos y estilos de vida saludables, y la toma de notas para registrar eventos referidos a la adopción y fijación de los hábitos.
3. La aplicación de los instrumentos permitió afianzar la concepción de los diferentes actores educativos con relación a los hábitos y estilos de vida saludable, a fin de establecer con propiedad un proceso de teorización que involucró los puntos de vista, conocimiento, apropiación y capacidad de divulgación de los mismos en contextos inmediatos. Aunado a ello, la pluralidad de los informantes permitió generar matiz de opinión la cual entrelazada con los referentes teóricos permite mejorar la capacidad interpretativa de la realidad.
4. Análisis de la información: de acuerdo con Fernández (2016), para el análisis de los datos cualitativos derivados de las entrevistas semiestructuradas, se deben seguir los siguientes pasos: “obtener la información, capturar, transcribir y ordenar la

información, codificar la información e integrar la información” (pp. 3-4). En la investigación se analizaron los datos empleando la técnica de triangulación de informantes clave y del instrumento, lo que permitió consolidar hallazgos muy cercanos a la realidad objeto de estudio. Para el análisis de la información fue necesario emplear el siguiente procedimiento: codificación (de informantes y de categorías), categorización, análisis e interpretación de resultados y teorización.

RESULTADOS

El proceso de adquisición del conocimiento por parte de los estudiantes se asume particularmente como compromiso compartido entre familia e institución educativa. De esta manera se contrasta con las apreciaciones de Martínez (2017): “Educar exige contraponer como herramientas pedagógicas los conocimientos y experiencias del entorno significativo del estudiante, asumiendo los caracteres y dinámicas de padres y maestros para el alcance de la meta formativa” (p. 23). La formación educativa para el caso de los hábitos y estilos de vida saludable parte esencialmente en el hogar y se refuerza en los ámbitos escolares, aunque pudiera advertirse de la necesidad de guiar el aprendizaje desde la escuela a los hogares cuando no prevalece un seguimiento pleno de las recomendaciones en este sentido. Respecto al conocimiento de los informantes clave en relación a los hábitos y estilos de vida saludable, se logran establecer como principales hallazgos los siguientes: por parte del coordinador y las docentes, se reconocen los términos como un proceso de enseñanza que se caracteriza por un conjunto de normas.

En función de hallazgos anteriores se evidencia que cada uno de los actores educativos reconoce los hábitos y estilos de vida saludable como una serie de normas o rutinas diarias que requieren no solo la motivación expresada en un proceso de enseñanza significativo, sino además advierte de la necesidad de realizar el seguimiento de los cuidados desde el hogar. Lo anterior se contrasta con los puntos de vista de Méndez (2018): “Un hábito en el individuo es formado mediante un proceso de enseñanza que permite establecer la conciencia de los actos y la reflexión sobre la importancia de la práctica” (p. 14). En efecto, el reconocimiento de los informantes sobre los hábitos y estilos de vida saludable se fundamenta en apreciarlos como un proceso de enseñanza que vincula el aprendizaje de

diversas normas saludables para la consolidación de rutinas, aunado a ello se destaca la necesidad de la motivación en los estudiantes como complemento en la formación.

Al atender el nivel de conocimiento de los informantes con respecto a la importancia de la educación física en la formación de hábitos y estilos de vida saludable, se obtienen como principales hallazgos frente a la interrogante propuesta al coordinador y las docentes relacionada con los aspectos que debería promover la educación física para complementar la formación, se obtiene: actividades de prevención, ejercitación y escuelas deportivas, esto indica que la educación física por el personal docente es considerada como un área de apoyo para el fortalecimiento del desarrollo integral del estudiante, aunado a ello se ha mención a la importancia de establecer las iniciativas de las escuelas deportivas como una prioridad para mejorar algunas deficiencias institucionales en relación a la actual necesidad de docentes para el área de Educación Física, al considerar que no existe un profesional en el área, sino que las clases a los estudiantes son presentadas por parte del docente titular.

La Educación Física como área formativa encierra una serie de oportunidades para los estudiantes, las cuales están relacionadas directamente con el desarrollo de habilidades motrices, cognitivas e incluso psicológicas. Al respecto, Estévez (2016) considera: “La educación física desarrolla actividades que permiten integrar diversos elementos en función de la búsqueda de la evolución efectiva del ser humano y conservar su salud” (p. 23). En consecuencia, la educación física repercute en la evolución integral del individuo, pero puede influir notablemente en cualquier edad, considerando los aportes mantenidos con una práctica constante y adecuada durante la vida del individuo (Hernández, Prudencia y Girón, 2019).

Desde la perspectiva humanista de la educación, se atiende la necesidad de la enseñanza para el proceso formativo del estudiante, considerando la repercusión que ha mantenido la institución, así como la familia e, incluso, la tienda escolar en el proceso de formación de los hábitos y estilos de vida saludable. Esta iniciativa de análisis hace frente a la particular importancia de la educación respecto al compromiso en la formación social, tal como lo apunta Hairy (2015): “La educación centrada en el humanismo, irradia la necesidad de presentar al estudiante una forma de vida que eleve su potencial importancia como ser social” (p. 56).

El coordinador y un docente consideran que la institución proyecta la formación educativa de hábitos y estilos de vida saludable mediante un proceso de guía y acompañamiento a

niños y padres, por medio de la gestión de asesoría basadas en pautas específicas que permiten adecuar el proceso formativo desde el hogar en relación a la alimentación saludable y la práctica deportiva. Aunado a ello, se menciona la incorporación de proyectos educativos relacionados con estas temáticas para permitir de esta manera ofrecer la información oportuna centrada en una serie de temáticas afines.

Atendiendo los puntos de vista emitidos por los informantes, Amado (2018) considera un aspecto que puede contribuir dentro de la perspectiva humanista de la educación: “La comunicación entre los diferentes actores educativos es fundamental para ofrecer mejores oportunidades formativas” (p. 12). Esto indica, el desarrollo oportuno de comunicación fluida puede garantizar una formación integral dentro del entorno educativo (Bustamante, 2017); sin embargo, existen discrepancias entre las opiniones emitidas, al considerar que la forma de guiar un proceso formativo de hábitos y estilos de vida por parte de los docentes no es apreciada de forma significativa por parte del representante, quien considera no se ha brindado información oportuna por parte de la institución.

DISCUSIÓN

Los hábitos y estilos de vida saludable representan para el ser humano una oportunidad de mejorar su condición de salud integralmente, enfocada en realizar acciones que involucren la alimentación balanceada, la ejercitación y la promoción de campañas para evitar el consumo de sustancias que vulneren la calidad de vida de los individuos. Desde la investigación realizada por Márquez (2017), se sustenta que: “Aplicar hábitos y estilos de vida saludable, implica equiparar de principios básicos y orientaciones a la familia y la escuela para la formación desde la niñez” (p. 67). En efecto, es indispensable establecer en las instituciones educativas y las familias una serie de recomendaciones que fortalezcan mediante la disciplina de su ejecución es una prioridad, por lo cual el nexo articulador entre ambos escenarios debe estar fundamentado bajo los mismos parámetros.

La formación educativa sobre los hábitos y estilos de vida saludable adquiere un valor fundamental para la consolidación de la educación humanista con sentido moral y ético, enfocada en el individuo y su desarrollo para acrecentar el valor de la vida, la necesidad de armonizar prácticas que contribuyan a establecer patrones de cuidado y preservación de la salud, en consonancia con los criterios y las recomendaciones de la Organización Mundial

de la Salud (Carral, 2016). En virtud de considerar que la educación es una fuente de conocimiento que recrea la necesidad de fraguar la integralidad del individuo con intención de otorgar aprendizajes significativos, se asume la institucionalización del saber cómo competencia investigativa: la formación educativa, al asumir posturas críticas y reflexivas de la comunidad educativa.

Al seguir los planteamientos iniciales que conceptualizaron el fenómeno de estudio, las bondades de establecer una formación educativa efectiva sobre los hábitos y estilos de vida saludable, se fortalecen con la opinión emitida en la investigación desarrollada por Velasco (2015) en la cual se concluye que: “Los hábitos de vida saludable no solo permiten mejorar la vida de los individuos sino además prevén la emotividad y construcción del autoconocimiento” (p. 8). Esto indica que los hábitos permiten desde la formación educativa establecer patrones conductuales que motivan e incitan a mantener prácticas adecuadas sobre alimentación y ejercitación guiadas a fortalecer su desarrollo pleno.

A partir de la investigación desarrollada por López (2017), la formación educativa sobre los hábitos y estilos de vida saludable: “Analiza la importancia de tener un buen estado físico y de realizar actividad física en forma regular, para mantener el peso corporal adecuado y tener una buena salud” (p. 267). Para comprender el nivel de formación educativa se hizo necesario puntualizar las posturas críticas asumidas como categorías dentro de la recolección y análisis de la información. En el caso del conocimiento de los informantes sobre los hábitos y estilos de vida saludable, consideran se refiere a un proceso de enseñanza, guiado por normas, rutinas y cuidados nutricionales. Asimismo, el conocimiento sobre la importancia de la educación física en la formación de los hábitos y estilos de vida saludable parten de la conciencia de una serie de actividades de prevención, ejercitación y escuelas deportivas que produce ciertas bondades para el individuo, emerge además la necesidad de docentes en el área dentro de la institución.

En relación con la concepción que tiene la comunidad educativa, desde la perspectiva humanista, la formación educativa de los hábitos y estilos de vida saludable genera una guía y acompañamiento a niños y padres, encaminada a fortalecer proyectos educativos institucionales que son fomentados mediante iniciativas gubernamentales, pero que guardan como norma específica para su aplicación la anteposición ética a intereses comunes. Ahora bien, asumiendo la cotidianidad, la formación educativa se basa en procesos de inter institucionalización, donde se configuran iniciativas de otros sectores como salud para

aplicar acciones encaminadas a fomentar los hábitos; por otra parte, la institución desarrolla estrategias pedagógicas enfocadas en la transversalidad lo que permite el cuidado y atención al cuerpo, además de la aceptación de orientaciones alimentarias.

Al asumir la concepción sobre la contextualización, se considera que la formación educativa promueve valores y principios como respeto y tolerancia, fortalecimiento de la autoestima y el autocuidado, aunado a ello se genera una reflexión cotidiana donde prevalece la democracia participativa. Por último, las costumbres sanas están enfocadas desde la perspectiva de la comunidad educativa en la formación deportiva, cultural y educativa, considerando que el aprendizaje vivencial es un elemento vital para evitar carencias de articulación e incorporación.

CONCLUSIONES

La formación de los hábitos y estilos de vida saludable debe ser de calidad enfocada en la aplicación de estrategias didácticas que inviten a las familias a reflexionar e involucrarse. El trabajo mancomunado familia-colegio consigue resultados significativos; es fundamental la conexión que debe establecerse por el bienestar común del estudiante. Cuando las familias se involucran de manera factible con los docentes y logran establecer acciones comunes, el aprendizaje se torna evidentemente enriquecedor. Por esta razón, la formación de los hábitos debe nacer de una construcción mancomunada, donde la familia aporte sus ideas en relación a temas que deban ser incluidos dentro del proceso educativo.

Una crítica reflexiva al sistema educativo actual podría sostenerse por la precariedad en las relaciones padres-institución-comunidad, lo cual conlleva a que el trabajo realizado por uno de estos elementos sea manipulado e, incluso, obviado por el otro, lo que hace que no se logre el efecto deseado para formar y fortalecer la calidad educativa. Esto evidentemente ocurre en la formación de hábitos e incluso en otros ámbitos donde la carencia de seguimiento y control de los aprendizajes, hace que no se refuercen los conocimientos adquiridos, conllevando a que no exista disciplina formativa ni en los hogares y mucho menos en la institución educativa. Ahora bien, unas conclusiones específicas son las siguientes:

- Los hábitos y estilos de vida saludable se reconocen como normas y rutinas cotidianas establecidas mediante un proceso de enseñanza que conlleva al

individuo a apreciar su vida mediante la aplicación de ciertos cuidados nutricionales enfocados en prácticas alimenticias y actividad física.

- La Educación Física como área académica es fundamental para formar hábitos y estilos de vida saludable, principalmente porque puede adjudicar planificaciones dirigidas a consolidar actividades de prevención y ejercitación en los estudiantes.
- La formación educativa sobre hábitos y estilos de vida saludable desde la perspectiva humanista de la educación procura servir de apoyo y guía no solo a los estudiantes sino a sus familias; debe estar guiada por complementos éticos que refuercen acciones de bienestar común.
- En lo cotidiano del quehacer educativo, es necesario que el docente evalúe estrategias pedagógicas acordes orientadas al cuidado y atención del cuerpo, a fin de promover valores y principios como el respeto, la tolerancia además de elevar la autoestima y el autocuidado en los estudiantes y sus familias.
- Las costumbres sanas deben surgir de la integración deportiva, cultural y educativa mediante el aprendizaje vivencial.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, C. (2018). La etnografía como modelo de investigación en educación. Para Ethnography as a research model in education. *Rev. Gazeta de Antropología*, 24 (1). <http://hdl.handle.net/10481/6998>
- Amado, Y. (2018). *El deporte en la formación de hábitos saludables*. Chile: PANAPO. <http://biblioteca-digital.ucsh.cl/greenstone/collect/libros/index/assoc/HASH9901.dir/Hacia.pdf>
- Ausubel, D. (2000). *Aprendizaje significativo*. España: Limites. <https://www.if.ufrgs.br/~moreira/apsigsubesp.pdf>
- Bustamante, S. (2017). *Promoción de hábitos saludables para la prevención de la obesidad infantil*. Bogotá: Universidad Nacional Abierta y a Distancia. <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/habitos-saludables>
- Carral, Y. (2016). *Hábitos de vida saludables*. Perú: Limite. <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/88/88741007/html/index.html>

- Caicedo, B. (2017). *Prevenciones necesarias para una salud óptima*. España: Educare.
- Duran, H. (2017). *Estudios de la formación de hábitos y estilos de vida saludable en Honduras*. Honduras: CIDE.
- ENSIN (2015). *Encuesta Nacional de la Situación Nacional*. Colombia: Instituto Nacional de Estadística.
- Estévez, V. (2016). *Actividad física y deportiva*. España: Ediciones girasol.
- Fernández, O. (2016). *Hábitos y estilos de vida en adolescentes*. España: Dimensiones Escolares.
- Flórez, L. (2016). *Los hábitos saludables*. Argentina: Elite.
- Fuentes, C. (2016). *El Proceso de Investigación*. Caracas: Editorial Panapo.
- Garcés, V. (2016). *Vida: asociación de los hábitos y estilos con la calidad de vida*. España: Dimensiones.
- Goetz, J. y Lecompte M. (2016). *Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa*. Madrid: Morata.
- Gómez, T. (2017). *Sociedad y consumo*. México: Trillas.
- Gómez, U. (2018). *La educación humanista y su pertinencia en la formación actual*. España: Limite.
- Hairy, N. (2015). *Programa de educación en higiene y salud*. México: Fundación de Planificación familiar internacional.
- Hernández, D., Prudencia, M. & Girón, N. (2019). Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. *Journal*. [10.19230/jonnpr.3256](https://doi.org/10.19230/jonnpr.3256)
- La Torre (2017). *Investigación cualitativa*. España: Espasa.
- Lurens, D. (2016). *Educación humanista y sentido social formativo*. México: Mayoral.
- López, M. (2017). *Hábitos alimenticios y actividad física*. México: UNAM.
- Martínez, D. (2017). *Formación de Hábitos saludables*. España: Espasa.
- Martínez, F. (2016). *Metodología de la investigación cualitativa*. España: McGraw-Hill.
- Martínez, F. (2018). *Hábitos de vida saludable en habitantes de Madrid*. España: Universidad Complutense de España.
- Márquez, P. (2017). *Estilos de vida saludables*. España: Madrileña.
- Maturana, G. & Garzón, C. (2015). La etnografía en el ámbito educativo: una alternativa metodológica de investigación al servicio docente. *Revista de Educación y Desarrollo*

- Social*, 9 (2), 192-205. www.Dialnet.LaEtnografiaEnElAmbitoEducativo-5386223.pdf
- Méndez, T. (2018). *Actividad física y hábitos para la salud*. Ecuador: Elite.
- Molina, P., Galvez, P., Stecher, M., Vizcarra, M., Coloma, M., Schwingel, A. (2021). Influencias familiares en las prácticas de alimentación materna a niños preescolares de familias vulnerables de la Región Metropolitana de Chile. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8220171/>
- Nazar, G., Petermann, F. & Martínez, M. (2020). Actitudes y prácticas parentales de alimentación infantil: Una revisión de la literatura. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000400669
- Oropeza, T. (2018). *Manifestaciones científicas de la investigación educativa*. Ecuador: Dinámicas escolares.
- Paredes, H. (2016). *La formación educativa como necesidad ante el mundo globalizado*. España: Limites.
- Paz, M., Martínez, A., Guevara, M., Ruiz, K., Pachecho, L. & Ortiz, R. (2020). *Funcionalidad familiar, crianza parental y su relación con el estado nutricional en preescolares*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7505860/>
- Pulido, M. (2017). *Hábitos de vida saludable*. España: Romor.
- Prieto, L. (2016). *Práctica educativa Contemporánea*. Caracas: Escolar.
- Rogers, C. (1998). *Teoría humanista de la educación*. España: Elite.
- Torres, V. (2016). *La formación educativa y sus principios humanos*. México: Trebol.
- UNESCO (2015). *Replantear la educación ¿Hacia un bien común mundial?* <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232697>
- Urbano, C. (2016). *Investigación etnográfica investigación acción*. https://www.academia.edu/8113458/INVESTIGACION_ETNOGRAFICA_INVESTIGACION_ACCION
- Varela, M., Tenorio, A. & Duarte, C. (2021). Prácticas parentales para promover hábitos saludables de alimentación en la primera infancia en Cali, Colombia. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452018000300183
- Velasco, Y. (2015). *Formación de hábitos saludables*. Ecuador: Lasalle.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

Contribución autoral

Wilson Ortiz Sanguino y Oscar Antonio Quintero: Conceptualización, metodología, validación, redacción-revisión y edición, y aprobación de la versión final.

Brian Johan Bustos-Viviescas, Carlos Enrique García Yerena y John Alexander García Galviz: Conceptualización, redacción-revisión y edición, y aprobación de la versión final.