

**Mayra Lisbeth Girón Bravo**

**Guía de Aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico, seguridad alimentaria, aplicado al área de Ciencias Naturales del CNB del Instituto Nacional de Educación Diversificada, del municipio de Catarina, San Marcos.**

**Asesor:**

**Licda. Ana Victoria Rodas Marroquin**



**Universidad De San Carlos de Guatemala  
Facultad de Humanidades  
Departamento de Pedagogía**

**Guatemala, Noviembre 2015.**

Este informe es presentado por la autora, como trabajo del EPS, previo a optar al grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa.

Guatemala, Noviembre 2015.

## INDICE

	<b>CONTENIDO</b>	<b>Página</b>
	Introducción	i
	<b>CAPITULO I</b>	
	<b>DIAGNOSTICO</b>	
1.1	Datos generales de la institución patrocinante	1
1.1.1	Nombre de la institución	1
1.1.2	Tipo de institución por lo que genera	1
1.1.3	Ubicación geográfica	2
1.1.4	Visión	2
1.1.5	Misión	2
1.1.6	Políticas	3
1.1.7	Objetivos	3
1.1.8	Metas	3
1.1.9	Estructura organizacional	4
1.1.10	Recursos	5
1.2	Técnicas	5
1.3	Lista de carencia	5
1.4	Cuadro de análisis y priorización de problemas	6
1.5	Datos de la institución o comunidad beneficiada	7
1.5.1	Nombre de la institución	7
1.5.2	Tipo de institución por lo que genera o su naturaleza	7
1.5.3	Ubicación geográfica	7
1.5.4	Visión	7
1.5.5	Misión	7
1.5.6	Políticas	8
1.5.7	Objetivos	11
1.5.8	Metas	11
1.5.9	Estructura organizacional	12
1.5.10	Recursos	14
1.6	Lista de carencia	16
1.7	Cuadro de análisis y priorización de problemas	17
1.8	Análisis de viabilidad y factibilidad	19
1.9	Problema seleccionado	21
1.10	Solución propuesta como viable y factible	21

## **CAPITULO II**

### **Perfil del proyecto**

2.1	Aspectos Generales	22
2.1.1	Nombre del Proyecto	22
2.1.2	Problema	22
2.1.3	Localización	22
2.1.4	Unidad ejecutora	22
2.1.5	Tipo de proyecto	22
2.2	Descripción del proyecto	23
2.3	Justificación	24
2.4	Objetivos del proyecto	25
2.4.1	Generales	25
2.4.2	Específicos	25
2.5	Metas	25
2.6	Beneficiarios	25
2.7	Fuentes de financiamiento y presupuesto	26
2.8	Cronograma de actividades de ejecución del proyecto	27
2.9	Recursos	30

## **CAPITULO III**

### **PROCESO DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO**

3.1	Actividades y resultados	31
3.2	Productos y logros	33

<b>Guía de Aprendizaje sobre Educación en Salud, ejercicio físico y Seguridad Alimentaria</b>	<b>34</b>
---	-----------

## **CAPITULO IV**

### **PROCESO DE EVALUACIÓN**

4.1	Evaluación del diagnóstico	85
4.2	Evaluación del Perfil	85
4.3	Evaluación de la Ejecución	85
4.4	Evaluación Final	86

<b>CONCLUSIONES</b>	<b>87</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>88</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>89</b>
<b>APENDICE</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## **INTRODUCCION**

“Guía de Aprendizaje sobre Educación en Salud, Ejercicio Físico, Seguridad Alimentaria, es un proyecto aplicado al área de Ciencias Naturales, en el INED de la cabecera municipal de Catarina, San Marcos, está estructurado en cuatro fases, mismas, que se describen a continuación :

### **Capítulo I: Diagnóstico;**

Para conocer las instalaciones de la institución educativa, se utilizaron técnicas e Instrumentos que facilitaron la recopilación de la información especialmente la técnica de observación con el objetivo de detectar problemas o necesidades, y a su vez, priorizar el problema principal a través del análisis de viabilidad y factibilidad, lo que permitió verificar que algunas de las alternativas planteadas son viables, sostenibles y rentables.

### **Capítulo II: Perfil del Proyecto;**

En esta fase encontramos un resumen de lo que se pretende con el proyecto, señalando los elementos importantes, tales como: nombre del proyecto, objetivos, justificación, metas, actividades, recursos, presupuesto, los factores internos y externos y los resultados esperados al finalizar el proyecto.

### **Capítulo III: Proceso de Ejecución del Proyecto;**

En esta fase se encuentran las actividades y resultados, describiéndose en forma detallada y ordenada la secuencia de cada una de las actividades previstas en el diseño, estableciendo el tiempo, los costos, productos y logros alcanzados al final del proyecto.

### **Capítulo IV: Proceso de Evaluación del Diagnóstico, del Perfil, de la Ejecución y Evaluación Final;**

Este proceso nos permitió comprobar el alcance de los objetivos propuestos en el proyecto, realizándose la Evaluación del Diagnóstico a través de una lista de cotejo, siendo el perfil, lo que orientó a la elaboración de El proyecto “Guía de Aprendizaje sobre Educación en Salud, Ejercicio Físico, Seguridad Alimentaria, aplicado al área de Ciencias Naturales, al INED, Catarina, San Marcos.

La Evaluación Final, consistió en entrevistar a los beneficiarios para analizar el resultado del impacto y aceptabilidad del proyecto y la entrega a la institución beneficiada.

Además, este informe lleva conclusiones de acuerdo a los objetivos específicos  
Del perfil; las recomendaciones pertinentes para los que hagan uso de ella;  
bibliografía utilizada; el apéndice, que es el material escrito por la epesista; los anexos y todo lo recabado como apoyo del mismo

# **CAPITULO I**

## **DIAGNOSTICO**

### **1.1 Datos generales de la institución**

#### **SUPERVISIÓN EDUCATIVA 1216.2**

Realizando un diagnóstico de los antecedentes históricos de la supervisión educativa, sector No. 1216.2 del municipio de Catarina, departamento de San Marcos, se llegó a la conclusión de que antiguamente la Supervisión de Educación funcionaba en el municipio de Pajapita, de la misma cabecera departamental allí tenía sus funciones misma que abarcaba mucho municipios de la zona costera Márquense.

En cuanto a los años pasaban la población estudiantil y los centros educativos fueron creciendo entonces la cobertura Administrativa tuvo que tener ampliación. Mismos que surgieron en cada uno de los municipios. Fue entonces el tres de septiembre de mil novecientos noventa y dos (03-09-92), cuando se fundó la Supervisión Educativa No. 96-75, con funciones de Coordinación Técnica Administrativa y que debido al aumento de población escolar y al surgimiento de nuevos centros de formación tanto nivel pre primario, primario y medio, la misma se dividió en dos sectores quedando entonces: Sector Norte y Sector Sur.

A raíz de la creación de las dos Coordinaciones Técnicas Administrativas (sectores 1216.1 y 1216.2), los centros Educativos son visitados con más frecuencia revisando en cada uno de los establecimientos los documentos necesarios con lo que deben contar, velando así por una formación más eficiente de niños(as), jóvenes y señoritas.

La Supervisión del sector 1216.2 la preside el PEM. Cesar Augusto Ambrosio Gutiérrez, contando para ello con el aval del director Departamental de Educación, el Lic. Armando Germán González Méndez, representante legal del Ministerio de Educación a nivel nacional.

**1.1.1 Nombre de la institución** Supervisión Educativa del Sector 1216.2

**1.1.2 Tipo de institución por lo que genera:** Oficial de servicios Educativos

**1.1.3 Ubicación geográfica:** 26ta calle 2-33 zona 1 Municipio de Catarina, San Marcos.

**1.1.4 Visión:**

Tomar como base para las acciones a realizar, las cinco Políticas del Ministerio Educación, inspirados en principios y valores éticos para atender a la población del Sector No. 1216.2 de Catarina, departamento de San Marcos, así como, facilitar las condiciones técnicas, administrativas y pedagógicas, que preparen al niño y a la niña para la vida y la productividad.

Constituirnos como autoridades y facilitadores del ente que propicie la calidad educativa en cada Escuela del sector 1216.2, fortaleciendo las relaciones con padres de familia, así como enmarcar acciones en un modelo de gestión eficaz y eficiente.

**1.1.5 Misión:**

La Supervisión Educativa del Sector No. 1216.2 presentará los servicios educativos pertinentes procurando siempre el mejoramiento cualitativo y cuantitativo del proyecto educativo mediante la participación activa de la comunidad.

Servir a la comunidad educativa para lograr el bienestar de los niños y niñas del sector. Ser el enlace entre las autoridades educativas superiores y la comunidad educativa.

Resolver la problemática de infraestructura del Sector 1216.2, desarrollará las funciones específicas que le compete, mediante la supervisión o visitas de monitoreo. Observar las evaluaciones, coordinación y apoyando el proceso educativo en todas la Escuelas.

Somos una institución evolutiva, organizada, eficiente y eficaz, generadora de oportunidades de enseñanza-aprendizaje, orientada a resultados, comprometida con una Guatemala mejor y que aproveche diligentemente las oportunidades que el siglo XXI le brinda.



### **1.1.6 Políticas:**

- Avanzar hacia una educación de calidad.
- Ampliar la cobertura educativa incorporando especialmente a los niños y niñas de extrema pobreza y de segmentos vulnerables
- Justicia social a través de equidad educativa y permanencia escolar
- Fortalecer la Educación Bilingüe Intercultural

### **1.1.7 Objetivos:**

#### **OBJETIVOS GENERALES**

- ✓ Promover el desarrollo del personal docente, hacia el logro de la eficiencia educativa.
- ✓ Asegurar que el servicio educativo que brinda la institución educativa, responda en calidad y eficiencia..

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

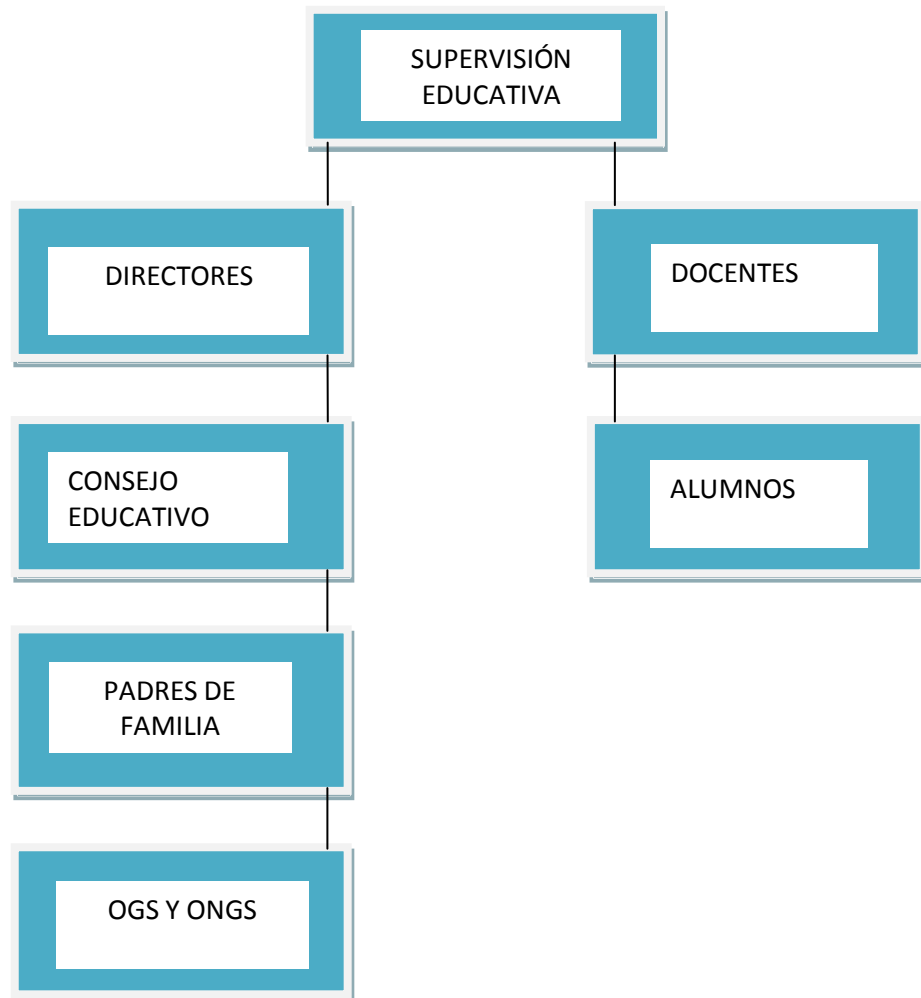
- ✓ Mejorar la calidad del servicio educativo que se brinda, mediante acciones de asesoramiento y orientación en el aula sobre el trabajo pedagógico del docente.
- ✓ Realizar la supervisión y acompañamiento a todo el personal docente para detectar problemas y plantear las alternativas de solución.

### **1.1.8 METAS**

- Atender a la población educativa en un 80 % sus necesidades básicas dentro y fuera de las instalaciones educativas.
- Ampliar en un 90%, el servicio al docente en la Coordinación Técnica Administrativa 1216.2 de Catarina, San Marcos.
- Elevar la eficiencia interna y externa del sistema y del proceso educativo, con calidad y equidad.

### 1.1.9 Estructura organizacional

#### ORGANIGRAMA COORDINACIÓN TÉCNICA ADMINISTRATIVA SECTOR 1216.2, DEL MUNICIPIO DE CATARINA, SAN MARCOS



### **1.1.10 Recursos:**

Tienen como responsabilidad de orientar y velar por el buen uso de los recursos con los que cuenta.

#### **Humanos**

Organiza al personal para atender las diferentes actividades, dentro y fuera de las oficinas, asesora a los Directores de establecimientos para la asignación de responsabilidades del personal.

#### **Materiales**

Aunque es uno de los problemas que tiene la supervisión la escasez de materiales, vela por el buen uso de los materiales y equipos con los que cuenta los Centros Educativos.

#### **Financieros**

Corresponde al supervisor asesorar, orientar y ayudar a la mejor utilización de los recursos financieros con los que cuentan los Centros Educativos.

### **1.2 Técnica utilizada para el diagnóstico**

Para la realización del diagnóstico institucional, con base en la guía de sectores y con el objeto de recopilar información se utilizaron las técnicas e instrumentos siguientes:

**Técnica de la entrevista:** Se utilizaron cuestionarios

**Técnica de la encuesta:** se utilizó el cuestionario

**Técnica del FODA.**

#### **1.3 Lista de carencias, ausencias o deficiencias**

- ✓ Falta de Guías de Aprendizaje sobre educación en salud ejercicio físico y seguridad alimentaria.
- ✓ Ausencia de salón de usos múltiples
- ✓ Ausencia de salón para áreas prácticas
- ✓ La institución no cuenta con edificio propio.
- ✓ Falta de director específico
- ✓ Falta de capacitación administrativa

#### 1.4 CUADRO DE ANALISIS Y PRIORIZACION DE PROBLEMAS.

PROBLEMAS	CARENCIAS QUE LAS PRODUCEN	SOLUCION
1. Recreación e insalubridad.	1. Educación sobre buenos hábitos de seguridad alimentaria. 2. Falta de una Guía de Aprendizaje sobre el ejercicio físico y seguridad alimentaria.	1.- Elaborar Guía de Aprendizaje sobre el ejercicio físico y seguridad alimentaria .
1. Deficiente infraestructura	1. Instalaciones propias 2. Salón de usos múltiples 3. Salón para áreas practicas	1. Construir el edificio educativo 2. Construir salón 3. Gestionar construcción.
3. Administración deficiente.	1. Falta de director especifico 2. Docentes	1. Contratar al director 2. Gestionar plazas

## **Diagnóstico de la Institución beneficiada**

### **1.5 Datos Generales de la Institución**

#### **1.5.1 Nombre de la institución:**

Instituto Nacional de Educación Diversificada..

#### **1.5.2 Tipo de Institución**

El Instituto Nacional de Educación Diversificada, es una Institución laica y gratuita que genera oportunidades de preparación a todas las personas que desean hacerlo.

#### **1.5.3 Ubicación Geográfica:**

El Instituto Nacional de educación Diversificada se encuentra ubicado en la 2ª. Avenida 2-26 zona 1 de la cabecera municipal del municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

#### **1.5.4 Visión**

El Instituto Nacional de Educación Diversificado es una institución democrática, formadora de ciudadanos con carácter, capaz de aprender, orgullosos de ser guatemaltecos, empeñados en conseguir su desarrollo integral con principios, valores y convicciones que fundamenten su conducta.

Prepara a los estudiantes conforme lo establece la Reforma Educativa y el INB/FID para que se proyecten con eficacia en su comunidad y ante los retos de la globalización. Se trabaja con una comunidad educativa integrada, para fortalecer el proceso de aprendizaje y el nuevo paradigma de gestión.

#### **1.5.5 Misión:**

Transformar el sistema educativo nacional en forma participativa, en cumplimiento de los Acuerdos de Paz, en el marco del proceso de la Reforma Educativa y del Pacto de Gobernabilidad.

Hacer de la actividad educacional o de la Educación propiamente dicha, un proceso participativo e incluyente, para que responda con criterios modernos, a las necesidades de desarrollo integral de la población social, cultural y lingüísticamente diferenciada.

## **1.5.6 Políticas Institucionales**

### **Políticas generales**

Implementar un modelo de gestión transparente que responda Las necesidades de la comunidad educativa.

Ampliar la cobertura educativa incorporando especialmente a los Jóvenes y señoritas de extrema pobreza y de segmentos Vulnerables.

Fortalecer la educación bilingüe intercultural.

Justicia Social a través de equidad educativa y permanente escolar.

Avanzar hacia una educación de calidad.

### **Políticas Transversales**

Fortalecimiento de la institucionalidad del sistema educativo.

Descentralización educativa

Aumento de la Inversión Educativa.

### **Política de Cobertura.**

La Constitución de la República y los compromisos de los Acuerdos de Paz establecen la obligatoriedad de la educación inicial, la educación preprimaria, primaria y ciclo básico del nivel medio.

Asimismo, la responsabilidad de promover la educación diversificada. La educación que imparte el Estado es gratuita.

### **Política de Equidad**

Nos proponemos un proceso, bajo el concepto de equidad integral. Siendo para nosotros la equidad en la educación, las posibilidades que todos los niños, niñas, jóvenes y señoritas tengan, en cuanto a las experiencias que demanda el mundo actual, para un pleno desarrollo de sus capacidades.

Equidad, implica también, el acceso de la mujer guatemalteca, históricamente marginada a la educación, en todos los niveles, atendiendo a las poblaciones del área rural, hablese especialmente de los pueblos

indígenas quienes han permanecido al olvido. Se garantizará la prestación del servicio en todas las regiones del país, con énfasis a la educación en el Idioma Materno y bilingüe.

El planteamiento consiste en que toda la niñez, sin distinción de nada, complete el Nivel Primario, pues éste, sólo lo completa el 39% de niños y niñas en el área urbana, en tanto que en el área rural, zonas de extrema pobreza, poblaciones mayoritariamente indígenas, los niveles de completación son aún más bajos.

### **Política de Educación Bilingüe**

Nos proponemos fortalecer la Educación Bilingüe Intercultural, a través del incremento de su presupuesto y la discusión con los representantes de las organizaciones indígenas del modelo de la EBI en el país, respetando su cosmovisión, sus textos, materiales y recursos de enseñanzas, incrementando el número de contratación de maestros y maestras bilingües en todos los niveles y modalidades de educación, mejorando las condiciones laborales establecidas en la ley de generalización de la educación bilingüe intercultural.

Además, apoyar programas desde la perspectiva de los pueblos mayas, garífuna, xincas y ladinos en un marco que tenga un triple eje: la ciudadanía multicultural que responda a la identidad local, en el contexto de la ciudadanía guatemalteca que constituye el segundo eje y un tercer eje vinculado a la ciudadanía centroamericana y cosmopolita.

### **Política de modelo de gestión**

Nos proponemos fortalecer sistemáticamente los mecanismos de eficiencia, transparencia y eficacia garantizando los principios de participación, descentralización, pertinencia, que establezca como el centro de Sistema Educativo, la niñez y a la juventud guatemalteca.

El objetivo fundamental del Sistema Educativo guatemalteco consiste en que los jóvenes y señoritas tengan un aprendizaje significativo y sean capaces de

construir una sociedad próspera y solidaria, en un mundo altamente competitivo.

Será necesario establecer alianzas con otros actores que hacen educación en Guatemala, tales como: los gobiernos locales, partidos políticos, las universidades, los centros de formación agrícola y capacitación técnica, organizaciones empresariales y sociales.

## **Políticas transversales**

### **1. Aumento de la inversión educativa**

#### **Política de inversión:**

Se promoverá el aumento en la inversión en educación, ampliando progresivamente el presupuesto que nos permita alcanzar las metas propuestas al final de nuestro período, para garantizar la calidad de la educación como uno de los derechos fundamentales de los ciudadanos y las ciudadanas. El aumento en la inversión debe ir acompañado del buen uso, racionalidad y transparencia.

#### **Descentralización Educativa**

##### **Política de Descentralización Educativa:**

Se pretende privilegiar al ámbito municipal, para que sean los gobiernos locales los rectores orientadores del desarrollo del municipio, así como el sustento de los cuatro pilares en los que debe fundamentarse la implementación de la estrategia nacional: a) el respeto y la observancia de la autonomía municipal, b) el fortalecimiento institucional de las municipalidades, c) la desconcentración y descentralización como instrumentos de desarrollo; y, d) la democracia y participación ciudadana.

##### **Política de Fortalecimiento Institucional**

Fortaleceremos la institucionalidad del Sistema Educativo escolar. Como parte de esta política promoveremos la instalación íntegra y funcionamiento del Consejo Nacional de Educación, con la participación de los distintos sectores de la sociedad, así como el fortalecimiento de los Concejos Municipales de Educación.



### **1.5.7 Objetivos**

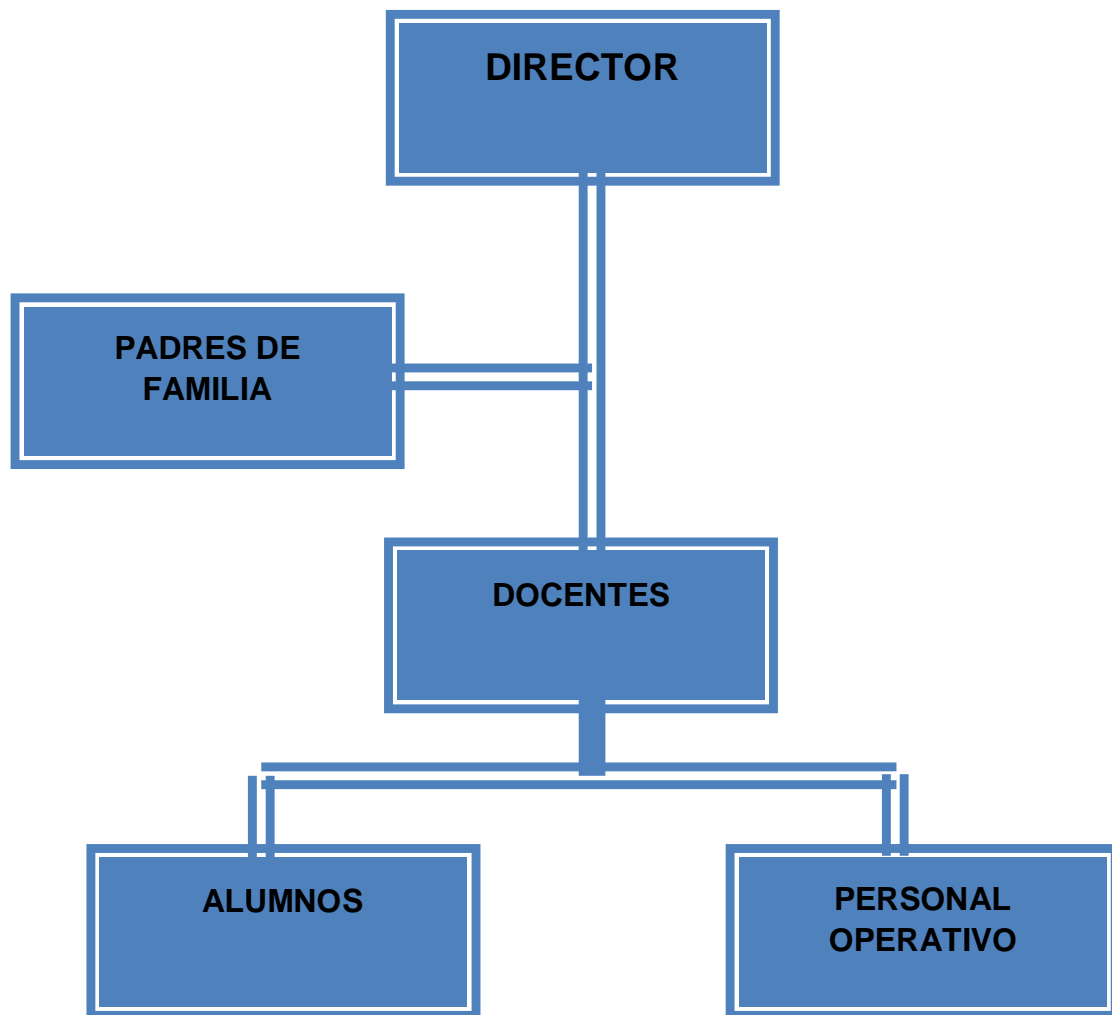
Proveer la información sobre la calidad de los aprendizajes, basada en criterios y estándares sistemáticos que aseguran un alto grado de objetividad, para planificar acciones y tomar decisiones a efecto de:

- ✓ Contribuir a la formación de la personalidad del educando.
- ✓ Alcanzar los objetivos y fines de la Educación Nacional.
- ✓ Promover el desarrollo integral mediante el uso del Currículo Nacional Base así como la filosofía y políticas actuales en el marco de proceso de la Reforma Educativa.
- ✓ Lograr el cambio en la personalidad de los estudiantes.
- ✓ Provisión de insumos para el desarrollo de evaluaciones de impacto de políticas y programas.

### **1.5.8 METAS**

- Guiar, orientar, dirigir, y encausar por mejores senderos a los estudiantes de acuerdo al nivel y características específicas del plantel.
- Graduar bachilleres capaces de enfrentar el cambio de nuestra era.
- Preparar bachilleres con una visión innovadora, tomando en cuenta la importancia que tiene la Prevención de incendios forestales y su impacto en el ambiente, como un beneficio para toda la humanidad.
- Calidad educativa.

### 1.5.9 Estructura Organizacional.



## PERFIL DE LOS INTEGRANTES DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

Dimensión	Perfiles			
	Estudiantes	Docentes	Director	Padres de Familia
<b>Social</b> Participación de los alumnos en Actividades Recreativas	Responsables, ordenados, honestos, constantes, altruistas, participativos, amigables, Respetuosos, comunicativos, sociables, Con identidad.	Responsables, ordenados, facilitadores, mediadores, proactivos, democráticos puntuales, organizados, trabajadores, motivadores, integradores, solidarios.	respetuoso, amigable, íntegro, gestor, Sociable, solidario. participativo Justo Responsable, disciplinado, educado,	Participativos, solidarios, organizadores, responsables, atentos, constantes, humildes. Con iniciativa y colaboradores
<b>Personal-afectiva</b> (Rasgos relacionados con el aspecto emocional; autoestima, seguridad, valores, etc.)	Activos, humildes, respetuosos, confiables, atentos, Capaces, solidarios, responsables, humanistas, conscientes, sensibles, honestos.	Comprensivos, puntuales, democráticos, tolerantes, justos, equitativos, Con inteligencia emocional, despiertan confianza, humanistas.	Democrático, comprensivo, tolerante, confiable, seguro de sí mismo, sincero, Versátil, humanista, gentil, cortés, coordinador, controlador.	Futuristas, altruistas, democráticos, comprensivos, tolerantes, confiables promotores, amables.
<b>Intelectual</b> (Conocimiento s y capacidades mentales; resolución de problemas, Inducen al pensamiento crítico y reflexivo)	Inteligentes, investigadores, líderes, humanistas, sintéticos, eficientes, estudiosos, autodidactas, reflexivos, críticos, analítico-sintéticos. Creativos.	Actualizados, inteligentes, eficientes, idealistas, innovadores, futuristas, ordenados. Creativos.	Eficiente, actualizado, disciplinado, ordenado, con preparación académica adecuada, investigador, con iniciativa, capacitado. Creativo.	Idealistas, participativos, perseverantes, ordenados, actualizados, con espíritu de solución de conflictos, justos.
<b>Psicomotora</b> ( habilidades y destrezas motoras)	Activos, participativos, disponibles, trabajadores, creativos, propositivos, investigadores, innovadores, inteligentes, altruistas, habilidosos.	Activos, perseverantes, originales, creativos, participativos, de ambiente agradable, propositivos.	Activo, flexible, capacidad de organización, gestor, hábil, creativo, perseverante, propositivo.	Activos, flexibles, participativos, constructores, creativos, colaboradores, generadores de ideas, propositivos.

### **1.5.10 Recursos**

#### **Humanos:**

- Coordinador Técnico Administrativo 1216.2,
- Director del Establecimiento Educativo
  
- Personal Docente
- Alumnos
- Conserje

#### **Materiales y Equipo**

- Aulas
- Computadoras
- Pupitres
- Cátedras
- Biblioteca de la Institución.

#### **Financieros:**

- Fondo de gratuidad
- Esta Institución cuenta con docentes contratados en el renglón presupuestario 021.

#### **Técnicas utilizadas para realizar el diagnóstico.**

Entre las técnicas que se emplearon para realizar el diagnóstico, podemos mencionar las siguientes:

- Guía de los VIII sectores.
- Técnicas de observación.
- Técnica de análisis documental.
- Técnica del FODA.
- Técnica de entrevista.
- Cuestionario.
- Fichas

## FODA DE LA INSTITUCIÓN

AMBITO	FORTALEZAS	OPORTUNIDADES	DEBILIDADES	AMENAZAS
<b>Pedagógico</b>	<p>El personal es responsable</p> <p>Se cuenta con el personal docente necesario para atender todos los grados y secciones</p> <p>Los alumnos respetan a los docentes.</p>	<p>Apoyo del MINEDUC con capacitaciones a docentes.</p> <p>Extensión Universitaria USAC. Catarina.</p>	<p>Carencia de material bibliográfico que aborde temas sobre el ejercicio físico y seguridad alimentaria.</p> <p>Carece de mobiliario adecuado para el nivel.</p>	<p>Carencia de Seguridad Alimentaria</p> <p>Falta de conocimientos sobre el ejercicio físico y seguridad alimentaria.</p>
<b>Institucional</b>	<p>Liderazgo y trabajo en equipo.</p> <p>Ubicación del instituto es accesible.</p>	<p>Organizaciones de madres y padres de familia</p> <p>Gestionar con otras instituciones diferentes tipos de apoyo</p>	<p>No cuenta con edificio propio.</p> <p>Carece de condiciones higiénicas y sanitarias</p>	<p>Desinterés en la participación de padres de familia</p> <p>Falta de recursos económicos de los padres y madres de familia.</p>
Con relación a la proyección a la Comunidad Educativa.	<p>Contar con el proyecto Educativo Institucional.</p> <p>Contar con la participación de los diferentes sectores de la comunidad educativa.</p> <p>Apoyo de la Coordinación Técnica Administrativa.</p>	<p>Programas y proyectos de desarrollo en el sector educativo.</p> <p>Coordinar con Instituciones para brindar apoyo en actividades para el desarrollo comunitario.</p>	<p>Deficiencia en la práctica y fomento de valores para una convivencia estudiantil.</p> <p>Poca comunicación con otros centros educativos del municipio.</p>	<p>Desatención de programas que propicien espacios y actividades de convivencia social para la comunidad.</p> <p>Índice de analfabetismo.</p> <p>Desinterés en máximos dirigentes de la comunidad.</p>

## 1.6 Lista y Análisis del problema (Análisis del FODA)

No.	Problemas priorizados	Factores que originan	Soluciones que requieren
1	Carencia de guías de aprendizaje sobre educación en salud, el ejercicio físico y seguridad alimentaria.	Falta de capacitaciones.	Elaborar una guía de aprendizaje que hable sobre el ejercicio físico y seguridad alimentaria.
2	Carece de mobiliario	Poco ingreso económico	Gestionar con autoridades municipales y locales para apoyo de mobiliario.
3	No cuenta con edificio propio	Insuficiente presupuesto del MINEDUC para infraestructura.	Aumento de presupuesto
4	Carece de condiciones higiénicas y sanitarias	Insuficientes para los tres niveles.	Gestionar la construcción de servicios sanitarios para cada nivel.
5	Predio Escolar deforestado	Falta de interés de los alumnos y docentes	Gestionar a instituciones para reforestar el área.
6	Deficiencia en la práctica y fomento de valores para una convivencia estudiantil armónica.	Pocas actividades con alumnos y docentes para la fomento de valores	Organizar actividades de convivencia en donde participen todos los alumnos.
7	Poca comunicación con otros centros educativos del municipio	Distancia entre los diferentes centros educativos.	Organizar actividades deportivas o de otra índole para la socialización de alumnos con otros centros educativos.

## 1.7 Análisis de Viabilidad y factibilidad

Problemas No. INDICADORES	Carencia de guías de aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico y seguridad alimentaria.		Carece de mobiliario inadecuado para el nivel		No cuenta con edificio propio		Carece de condición es higiénicas y sanitarias		Predio escolar deforestado		Deficiencia en la práctica y fomento de valores para una convivencia estudiantil		Poca comunicación con otros centros educativos	
	1		2		3		4		5		6		7	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X		X			X	X			X		X
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X			X	X			X	X			X		X
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X			X	X		X			X		X		X
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?	X		X		X		X			X		X		X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?	X			X	X		X			X		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización de jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X			X		X

<i>7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?</i>		X				X	X			X	X			X
<i>8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?</i>	X		X		X			X		X		X	X	
<i>9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones</i>	X				X	X			X		X		X	X
<i>10. ¿Se gestionará apoyo a instituciones OG'S ONG's para la ejecución del proyecto?</i>	X				X	X			X		X		X	X
<b>TOTAL</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>3</b>
<b>PRIORIDAD</b>	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>	



### Priorización del Problema:

El problema seleccionado es, "Carencia de guías de aprendizaje sobre el ejercicio físico y seguridad alimentaria" el cual aparece como número uno en la lista de análisis. Es de saber, que, la falta de documentación y material pedagógico no favorece en nada a una educación en favor de una buena salud y recreación. Para la formación de jóvenes en esta rama del saber, se necesita bibliografía básica, para obtener una educación de calidad en el factor intelectual y educativo.

### 1.8 Análisis de Viabilidad y Factibilidad

**Opción 1.** Elaborar una guía de aprendizaje sobre el **ejercicio físico y seguridad alimentaria** aplicado al área de **Ciencias Naturales del CNB del Instituto INED Catarina, San Marcos.**

**Opción 2.** Realizar capacitaciones para docentes y alumnado.

#### Opción 1

#### Opción 2

No.	Indicadores	SI	NO	SI	NO
1.	¿Se cuenta con suficientes recursos financieros?	X			X
2.	¿Se cuenta con financiamiento externo?	X			X
3.	¿El proyecto se ejecutará con recursos propios?	X			X
4.	¿Se cuenta con fondos extras para imprevistos?	X			X
	<b>Administrativo</b>				
5.	¿Se tiene la autorización legal de la administración?	X		X	
6.	¿Se tiene estudio del impacto?	X		X	
7.	¿Existe ley que ampare el proyecto?	X			X
8.	¿Se hicieron controles de calidad para la ejecución?	X			X
9.	¿Se tiene definida la cobertura del proyecto?	X		X	
10.	¿Se tienen los insumos necesarios para el proyecto?	X			X
11.	¿Se tiene la tecnología apropiada para el proyecto?	X		X	
12.	¿El tiempo programado es suficiente para ejecutar el proyecto?	X			X
13.	¿Se han definido claramente las metas?	X		X	

	<b>Mercadeo</b>				
14.	¿El proyecto cuenta con la aceptación de la institución y de los usuarios?	X		X	
15.	¿Satisface las necesidades de la comunidad educativa?	X		X	
16.	¿Puede el proyecto abastecerse de insumos?	X			X
17.	¿El proyecto es accesible a la población?	X		X	
18.	¿Se cuenta con el personal capacitado para la ejecución del proyecto?	X			X
	<b>Político</b>				
19.	¿La institución se hará responsable del proyecto?	X		X	
20.	¿El proyecto es de vital importancia para la institución?	X		X	
21.	¿Considera efectivo el apoyo del Alcalde Municipal?	X		X	
	<b>Cultural</b>				
22.	¿El proyecto responde a las expectativas culturales de la región?	X		X	
23.	¿El proyecto impulsa la equidad de género?	X		X	
	<b>Social</b>				
24.	¿El proyecto beneficia a la mayoría de la población?	X		X	
25.	¿Cuenta con el beneplácito de los beneficiarios?	X		X	
26.	¿Se toma en cuenta a los catedráticos en servicio?	X			X
	<b>Total</b>	<b>26</b>		<b>15</b>	<b>11</b>

## 1.9 Problema Seleccionado

En el diagnóstico institucional que se realizó se listaron y jerarquizaron los problemas y necesidades, priorizando básicamente, el de carencia de guías de aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico y seguridad alimentaria.

## 1.10 Solución Propuesta como Viable y Factible

Al aplicar el análisis de viabilidad y factibilidad, la opción más viable y factible es: elaborar una Guía de Aprendizaje que aborde el tema de “educación en salud, ejercicio físico y seguridad alimentaria” aplicada al área de Ciencias Naturales del CNB del Instituto INED de la cabecera municipal de Catarina, San Marcos.

<b>Problema seleccionado</b>	<b>Solución</b>
Carencia de guías de aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico y seguridad alimentaria.	Elaborar una guía de aprendizaje sobre “Educación en salud, ejercicio físico y seguridad alimentaria” dirigido a los del INED de la cabecera municipal de Catarina, San Marcos.

## **CAPITULO II PERFIL DEL PROYECTO**

### **2.1 Aspectos generales**

#### **2.1.1 Nombre del proyecto**

**Guía de aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico y seguridad alimentaria** , aplicada al área de Ciencias Naturales del CNB del Instituto Nacional de Educación Diversificada del Sector 1216.1, Cabecera municipal de Catarina, San Marcos.

#### **2.1.2 Problema**

Carencia de Materiales y Guías Didácticas para el proceso de enseñanza – aprendizaje del área de Ciencias Naturales cuarto y quinto Bachillerato en Ciencias y Letras del Instituto Nacional de Educación Diversificada.

#### **2.1.3 Localización**

El Instituto Nacional de Educación Diversificada pertenece al Municipio de Catarina, ubicado en Calle principal de Catarina, San Marcos.

#### **2.1.4 Unidad ejecutora**

- Universidad de San Carlos de Guatemala
- Facultad de Humanidades, sección Catarina, San Marcos.

#### **2.1.5 Tipo de proyecto**

Proyecto educativo

## 2.2 Descripción del proyecto

El proyecto consiste en diseñar una Guía de aprendizaje de producto educativo sobre **“educación en salud, ejercicio físico y seguridad alimentaria**, dirigido a estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada, de la cabecera municipal del municipio de Catarina, departamento de San Marcos, la cual contendrá, temas como: Conceptos de recreación, sus principios, características el valor educativo sus beneficios, los hábitos alimentarios, su origen y cambios ya que es de suma importancia informarse y aplicar los principios básicos de precaución en seguridad alimentaria para desarrollar una vida saludable. Inculcar en los alumnos buenos hábitos en la alimentación y una sana recreación ya que la vida nos conduce a determinar que es importante desarrollar actividades recreativas constructivas en el adolescente; no sólo con la aplicación directa del juego como juego sino por la realización de actividades agradables que dejen conocimientos de progreso para un futuro más amplio, en el que la recreación sea un arte en el mejoramiento social del ser humano. Inculcar hábitos saludables y acciones correctas de alimentación para proteger el organismo a lo largo de la vida para brindar un mejor rendimiento dentro del establecimiento en el que se prepara. Por esta razón, hay que practicar gestos cotidianos que, a largo plazo, pueden significar la diferencia entre desarrollar o no una enfermedad.

Es importante que la acción de la educación hacia el desarrollo del educando como la del adulto se vea rodeada de métodos que en vez de ser impuestos y obligatorios, sean de tipo recreativo-constructivo para que ellos mismos exploren sus propias capacidades usando actividades que los divierta y les desarrolle sus habilidades, para ello necesitamos que los maestros perfeccionemos las destrezas y habilidades recreativas como complemento de la enseñanza aprendizaje, modificando la metodología usada hasta hoy, reforzando lo anterior Entregando a cada alumno una guía de aprendizaje con el tema de la recreación y buenos hábitos de seguridad alimentaria la cual llevará lineamientos para los conocimientos y la importancia de la práctica de seguridad alimentaria y la recreación que todo alumno debe tener dentro de un centro educativo. Después de la entrega de las mismas se socializará para que posteriormente se lleve a la práctica un seguimiento de los logros obtenidos por cada uno de los ellos y de esta manera contribuir a un mejor rendimiento físico y mental.

## 2.3 Justificación

Son varios los factores que afectan en la formación académica de los estudiantes el cuál ha impedido su rendimiento escolar y uno de ellos puede mencionarse la falta de alimentación adecuada, por lo que debemos conseguir que todos seamos conscientes de los riesgos reales de una mala alimentación. No basta con saber que hay que consumir frutas y verduras, ya que de esto depende el ánimo de realizar actividades de recreación.

Por esta razón debemos inculcar hábitos saludables y pequeños gestos de actividades recreativas cotidianas que, a largo plazo, pueden significar la diferencia entre desarrollar o no una enfermedad, ya que una persona Saludable realiza sus actividades con mucha energía a diferencia de una persona enferma.

Además, una formación transversal en todas las etapas de desarrollo de niños y adolescentes en la que aprendan el **respeto por el propio cuerpo**, para que finalmente sean adultos informados y así puedan elegir con conocimiento de causa, sabiendo realmente cuáles son los riesgos de una mala alimentación.

Los educadores sabemos muy bien que el alumno alimentado de forma inadecuada es un alumno distraído, apático, y poco brillante, ya que el aprendizaje requiere poner en juego todos los sentidos y centrar en la atención.

La alimentación afecta al peso y al tamaño de diferentes órganos, así como a la maduración bioquímica de los mismos. El cerebro es un órgano que sufre también las consecuencias de esta nutrición pues se retrasan ciertos aspectos del desarrollo químico del Sistema Nervioso Central. La maduración cerebral se produce en las primeras etapas de la vida hasta los dos años. El proceso es irreversible, es decir, que si no se ha alcanzado el desarrollo total de cerebral en esta época ya no se podrá recuperar en las etapas siguientes. Si se mantiene un buen hábito de alimentación el alumno estará con ánimos de realizar tareas de una forma motivada, demostrando un estado anímico de efectuar actividades motivándose a recrearse dentro de la realización de sus tareas ya que la recreación se considera esencial para mantener una buena salud y es un alivio al trabajo que realizamos a diario y por ello se hace necesario inculcar en la juventud la importancia y urgente necesidad de nuestra participación como entes sociales y humanos para crear una GUIA SOBRE EDUCACION EN SALUD, EJERCICIO FISICO Y SEGURIDAD ALIMENTARIA y con esta crear en ellos conciencia sobre la forma de alimentarnos de recrearnos de la mejor manera para estar saludables, y practicar los valores dentro y fuera del establecimiento para llevar una vida activa y saludable, ya que la recreación y un buen hábito de alimentación se asocian con el factor intelectual y educativo.

## **2.4 Objetivos del proyecto**

### **2.4.1 General**

Enriquecer el conocimiento sobre la “Educación en salud, ejercicio físico y seguridad alimentaria” que contribuya en la formación de jóvenes estudiantes, de la Carrera de Bachilleres en Ciencias y Letras. Y de esta manera conseguir un estado óptimo de salud mental y físico.

### **2.4.2 Específicos**

- Diseñar una Guía de aprendizaje en el curso de Ciencias Naturales
- Socializar la Guía en la Institución Educativa, Supervisión de Educación, Personal Docente, padres de familia y jóvenes estudiantes.
- Realizar capacitaciones dirigidas al Director y Personal Docente para el proceso de enseñanza con la Guía de Aprendizaje educación en salud, ejercicio físico y seguridad alimentaria , en el curso de Ciencias Naturales

## **2.5 Metas**

- Dar a conocer las consecuencias de una mala alimentación y la falta de recreación por medio de una guía con el tema de Educación física, ejercicio físico y seguridad alimentaria Elaborada en el periodo de cuatro semanas, para los estudiantes de la carrera de Bachillerato en Ciencias y Letras del Instituto Nacional de Educación Diversificada del municipio de Catarina.
- Presentar la Guía al Supervisor Educativo, Catedráticos, así como a cinco líderes comunitarios, para su información y conocimiento.
- Realizar el proceso de capacitación a 3 docentes del curso de Ciencias Naturales, a estudiantes de Bachillerato en Ciencias y Letras para que ejecuten el uso adecuado de la Guía de aprendizaje.

## **2.6 Beneficiarios**

### **Directos**

- Estudiantes de Bachillerato en Ciencias y Letras
- Docentes del curso de Ciencias Naturales
- Director
- Padres de Familia

## Beneficiarios Indirectos

Al momento de la realizar el proyecto del problema detectado en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, en el área de Ciencias Naturales, del municipio de Catarina, departamento de San Marcos, se beneficiarán a 200 personas, entre los cuales están: alumnos del presente ciclo escolar, padres y futuros estudiantes del establecimiento, que de alguna manera serán beneficiados.

### 2.7 Fuentes de financiamiento

Autogestión solicitudes a municipalidad y casa comerciales.

No.	Descripción	Cantidad	Unidad de medida	Costo Unitario	Costo Total
1	Copias de libros	400	Unidades	0.25	100.00
2	Tecleado de Texto	150	Unidades	4.00	600.00
3	Impresión de módulo	3	Unidades	300.00	900.00
4	Copias de Módulo	10	Unidades	75.00	750.00
5.	Resma de papel bond	3	Unidades	40.00	120.00
6.	Tinta para computadora	2	Unidades	260.00	520.00
7.	Pelotas	2	Unidades	5.00	10.00
8.	Lapiceros	36	Unidades	11.00	33.00
9.	Marcadores	6	Unidades	8.00	48.00
10.	Cintas plásticas	5	Unidades	3.00	15.00
11	Empastado de módulos	10	Unidades	25.00	250.00
12	Grabación de Disco	4	Unidades	10.00	40.00
13	Impresión de invitaciones	60	Unidades	1.00	60.00
14.	Sellador para pegar	1	Unidad	7.00	7.00
15.	Pago a Conferencista	1	Plática	200.00	5200.00
16.	Refacciones	80	Unidades	10.00	800.00
17.	Gastos de pasajes	8	Unidades	50.00	400.00
18.	Pago de sonido	2	Unidades	150.00	300.00
<b>Total</b>					<b>Q.5,153.00</b>



## 2.8 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

ACTIVIDADES	Responsable	AÑO 2015																														
		ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				%		
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
Presentar solicitud para autorización y ejecución del EPS.	Epesista																															100
Elaborar instrumentos para la recopilación de datos	Epesista																															100
Investigar y recabar Datos bibliográficos de los sectores	Asesor																															90
Entrevistar al recurso humano interno y externo de la institución.	Epesista																															100
Consultar planos, estudios geográficos y funcionamientos de la institución	Alcalde Municipal																															100
Documentar lo observado	Supervisor																															100
Reproducir el organigrama de la institución.	Epesista																															100
Consultar manuales de funciones, reglamentos y trabajo de cada área	Supervisor																															100
Detectar las necesidades o carencias de cada sector.	Docente Epesista																															100

Analizar los problemas y priorizar la más urgente de solución	Epesista																										90	
Reunir al personal administrativo de la institución y proponer alternativas	Epesista																											100
Entrevistar al jefe de la institución para dar a conocer el problema seleccionado	Epesista																											100
Elaboración del perfil del proyecto	Epesista																											100
Investigación de contenido temático para la Guía	Epesista																											100
Elaboración de la Guía de Aprendizaje	Epesista																											100
Presentación de la Guía al Supervisor, Director y personal docente.	Epesista Epesista																											100
Elaboración del documento	Epesista																											100
Revisión del documento por parte del asesor del Proyecto	Epesista Epesista																											100
Evaluación y entrega de informe final	Epesista																											100

Cronograma de las actividades de la ejecución del proyecto

No.	ACTIVIDADES	MES Y SEMANA AÑO 2,015																											
		ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Investigación bibliográfica																												
2	Recopilación e información sobre la educación en salud, ejercicio físico y seguridad alimentaria.																												
3	Ordenar la información recabada																												
4	Seleccionar información																												
5	Redacción los temas y subtemas																												
6	Dosificación de temas por capítulo																												
7	Elaboración de guía de aprendizaje sobre la educación en salud, ejercicio físico y seguridad alimentaria .																												
8	Reproducción de guías de Aprendizaje sobre la educación en salud, ejercicio físico y seguridad alimentaria.																												
9	Planificar una capacitación de la guía de Aprendizaje.																												
10	Selección de la Institución para la realización de la capacitación.																												
11	Elaboración de material didáctico para el desarrollo de la capacitación.																												
12	Presentación de la Guía al Supervisor, Director y personal docente.																												
13	Elaboración del documento																												
14	Revisión del documento por parte del asesor del Proyecto																												
15	Socialización del proyecto con alumnos y docentes																												
16	Evaluación y entrega de informe final																												

## **2.9 Recursos**

### **Humano**

- ✓ Director del Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos.
- ✓ Catedráticos de Ciencias Naturales
- ✓ Estudiantes de Bachillerato en Ciencias y Letras.
- ✓ Capacitadores
- ✓ Epesista

### **Físicos**

Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos.

Oficinas administrativas.

### **Materiales**

- ✓ Material didáctico
- ✓ Computadora
- ✓ Cámara fotográfica
- ✓ Guía de aprendizaje
- ✓ Grabador Cds.

### **Financieros**

El proyecto es financiado por casas comerciales, todo con autogestión de la epesista.

## CAPITULO III

### PROCESO DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO

#### 3.1 Actividades y resultados:

No.	Actividades	Resultados
3.1.1.	Elaboración del plan de ejecución	Con la elaboración del plan, el proyecto se ejecutó con certeza.
3.1.2.	Organización del cronograma del trabajo	Se estipularon fechas indicadas para su ejecución.
3.1.3.	Solicitud a Autoridades Educativas Municipales para llevar a cabo el ejercicio Profesional Supervisado en el centro Educativo Nacional del Nivel diversificado.	Se presentó a las autoridades Educativas Municipales la solicitud de autorización del Ejercicio Profesional Supervisado en el Centro Educativo del nivel diversificado.
3.1.4.	Visita al Coordinador Técnico Administrativo del municipio de Catarina, San Marcos para recoger la autorización solicitada.	Se visitó al Coordinador Técnico Administrativo del municipio para recoger la autorización de ejecución.
3.1.5.	Solicitud dirigida al Director del Instituto Nacional del nivel diversificado del municipio de Catarina, San Marcos, para la autorización de socialización de la guía de aprendizaje.	Se solicitó al Director del Instituto Nacional de Diversificado del municipio de Catarina, San Marcos.
3.1.6.	Visita al Director del Instituto Nacional de diversificado de Catarina, San Marcos para recoger autorización para ejecutar el proyecto en el establecimiento.	La solicitud presentada al director fue aprobada para ejecutar la socialización de la Guía de aprendizaje.
3.1.7.	Presentación de la guía por unidades, a los docentes y estudiantes del Curso de Ciencias Naturales	Los docentes y estudiantes del establecimiento quedaron complacidos del contenido del mismo.
3.1.8.	Capacitación a los docentes y estudiantes.	Se capacitó a docentes directos e indirectos y a todos los alumnos del área de Ciencias Naturales del Instituto Nacional de diversificado de Catarina, San Marcos.
3.1.9.	Investigación bibliográfica	Se investigaron varias fuentes bibliográficas para la redacción de la guía de aprendizaje.
3.1.10.	Clasificación de información	La información obtenida de las

		fuentes bibliográficas se clasificó para argumentar la guía de aprendizaje.
3.1.11.	Redacción de la guía de aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria.	La guía sobre educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria.
3.1.12.	Revisión y corrección de la Guía de aprendizaje por el asesor del EPS.	El Licenciado Oscar Osvaldo Cerna Vidal efectuó las correcciones necesarias en el documento.
3.1.13.	Aprobación de la Guía de Aprendizaje educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria por el asesor del EPS.	El Licenciado Oscar Osvaldo Cerna Vidal aprobó la Guía de aprendizaje para su reproducción.
3.1.14	Entrega de la Guía de Aprendizaje educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria, al asesor.	Fue entregada la guía de Aprendizaje educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria, al asesor Licenciado Oscar Osvaldo Cerna Vidal.
3.1.15.	Reproducción de Guías de Aprendizaje educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria.	Las Guías fueron reproducidas para su socialización con los alumnos y docentes del establecimiento.
3.1.16.	Planificar el taller de capacitación con respecto a la Guía de aprendizaje.	Se planificó el taller de capacitación para la socialización de la Guía de Aprendizaje.
3.1.17.	Entrega de Guías de aprendizaje al Director del Instituto Nacional de Educación Diversificada del municipio de Catarina, San Marcos.	Las Guías de aprendizaje, fueron entregadas al director del Instituto Nacional de Educación Diversificada, para el área agroforestal

### 3.2 Productos y Logros:

<b>Productos</b>	<b>Logros</b>
Se redactó la Guía de Aprendizaje educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria, para estudiantes de Bachillerato en Ciencias y Letras del INED cabecera municipal Catarina, San Marcos.	Una completa aceptación por parte de alumnos y docentes del Instituto Nacional de Educación Diversificada en el área de Ciencias Naturales, del municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.
Se realizó la presentación de la guía de Aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria por unidades, a los docentes y estudiantes del establecimiento.	Docentes y Estudiantes del establecimiento quedaron motivados con el contenido de la Guía de Aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria.
Se capacitó a docentes y alumnos del Instituto Nacional de Educación Diversificada en el área de Ciencias Naturales, con lineamientos sobre educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria	Afluencia de participantes en la capacitación.
Se practicaron todas las actividades de la Guía de aprendizaje.	Se realizaron actividades en forma individual y colectiva.
Se divulgó internamente y externamente la elaboración y la ejecución de la Guía de Aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria.	Personas de la comunidad mostrando interés en el conocimiento sobre educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria.

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA  
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA  
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO**



**Guía de Aprendizaje sobre Educación en Salud, Ejercicio Físico, Seguridad Alimentaria Aplicado área de Ciencias Naturales, del CNB del Instituto Nacional de Educación Diversificada del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.**



**EPESISTA  
Mayra Lisbeth Girón Bravo**

**ASESOR  
Lic. Oscar Osvaldo Cerna Vidal**

**Catarina, San Marcos, Noviembre de 2015**



## INDICE

<b>Contenido</b>	<b>Páginas</b>
Introducción	I
Presentación	II
Objetivos	II
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>Competencia</b>	<b>1</b>
La Recreación	1
Tipos de recreación	7
Valor educativo de la recreación	9
Actividades	10
<b>CAPITULO II</b>	
<b>Competencia</b>	<b>11</b>
Instrumentos de la Recreación	11
Artes plásticas	11
Las artes musicales	12
Periódicos	13
Los beneficios de la recreación	14
Sugerencias de aplicación	14
Aplicación de la recreación de una empresa	14
Recreación histórica	16
Actividades	17
<b>CAPITULO III</b>	
<b>Competencia</b>	<b>18</b>
Seguridad Alimentaria	18
Los Hábitos Alimentarios	19
Influencia de la Alimentación en la Salud, el crecimiento, el desarrollo mental y la belleza	21
Alimentación y crecimiento	21
Alimentación y desarrollo mental	22
Hábitos saludables en seguridad Alimentaria	23
Precaución en Seguridad Alimentaria	27
Actividades	31

<b>CAPITULO IV</b>	
<b>Competencia</b>	<b>32</b>
Salud alimentaria	32
Alimentación y belleza	33
Los Aditivos Alimentarios	35
Origen y procedencia de los Alimentos	35
Valoración Sanitaria de los Aditivos	36
Conservación de los Alimentos	37
Conservación de los alimentos a nivel Industrial	39
Los alimentos congelados	39
Aspectos de la congelación de los alimentos	40
Valor nutritivo de los alimentos	40
La compra de alimentos congelados	41
Consejos para una alimentación sana	42
Higiene Alimentaria	42
Toxiinfecciones	43
Actividades	45
<b>Bibliografía</b>	<b>46</b>



## INTRODUCCIÓN

La presente guía de aprendizaje está enfocada En la educación en salud, ejercicio físico y seguridad alimentaria, dirigido a Docentes y estudiantes del ciclo diversificado de la Carrera de Bachilleres de ciencias y Letras en el área de Ciencia Naturales, del Municipio de Catarina, departamento de San Marcos, consta de cuatro capítulos, siendo éstos:

**CAPÍTULO I:** En el encontramos el concepto de Recreación, Características, La importancia de la Recreación, expresión cultural y social los principios de la recreación el valor Educativo de la recreación. Ya que es importante tener concepto claro para poder interpretar cada concepto y poder aplicarlo en nuestro diario vivir.

**CAPÍTULO II:** Nos da a conocer los instrumentos de la recreación, Artes plásticas, Artes escénicas, artes musicales, la comunicación, educación física y deportes, los beneficios de la recreación, la aplicación de la recreación en una empresa, la recreación Histórica. Teniendo el conocimiento necesario de todo esto, consideraremos los bienes y servicios que estos nos proporcionan.

**CAPÍTULO III:** En éste capítulo encontramos el tema de los Hábitos Alimentarios, su origen y cambio, La influencia de la alimentación en la salud, el crecimiento, el desarrollo mental y belleza, los hábitos saludables en seguridad alimentaria, precaución en seguridad alimentaria. Es necesario tener el conocimiento en cuanto a cómo influye una buena alimentación en el desarrollo mental del ser humano.

**CAPÍTULO IV:** Refiere a Salud, Alimentación y belleza, los aditivos alimentarios, valoración sanitaria de los aditivos, conservación de los alimentos, valor nutritivos de los alimentos, higiene alimentaria, un contenido muy importante para enriquecer el conocimiento de los alumnos y docentes, para una sana Recreación y práctica de hábitos saludables de alimentación para obtener de ellos resultados favorables para los alumnos y la juventud Guatemalteca.



## PRESENTACION

Todo ser humano sabemos que la alimentación es la parte fundamental para sobrevivir, la mayoría de las personas tienen diferente manera de alimentarse según el lugar en donde se encuentre. La práctica de hábitos correctos en materia de seguridad alimentaria protege el buen funcionamiento del organismo y favorecen una vida más duradera y saludable,

Ya que una buena alimentación nos brinda energía para realizar actividades diarias, si nos enfocamos en la preparación académica el aspecto de formación dentro de los centros educativos, sabemos que la causa del rendimiento escolar depende de la alimentación que tenga el educando de allí el buen deseo de realizar actividades demostrando un buen estado físico con deseo de recrearse en todo momento porque sabemos que al efectuar tareas necesitamos darnos espacios de relajamiento tanto intelectual como físicamente.

Teniendo en cuenta que la recreación es el momento de ocio o entretenimiento que decide tener una persona, aunque no está relacionado con el sedentarismo ni con el completo reposo, físico o espiritual del individuo. Más bien, se relaciona con realizar actividades que puedan alentar a la plenitud espiritual, a la carga de energías físicas, y en general, a aquellas actividades que conducen al bienestar íntegro de la persona.

Es por ello que se presenta la guía de aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico y seguridad alimentaria, aplicada al área de Ciencias Naturales de la Carrera de Bachillerato en Ciencias y Letras del Instituto INED del municipio de Catarina, San Marcos.

De esta manera contribuir a que se practiquen hábitos adecuados de alimentación y una recreación sana para obtener un mejor rendimiento a nivel físico e intelectual de los educandos.



## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

- Fomentar valores que contribuyan a la formación del individuo para iniciarse en actividades físico recreativas por medio de la capacitación .para I llevar a la práctica un buen hábito de alimentación reflejarlo en el rendimiento escolar y practicando una calidad de vida.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Impartir capacitación a docentes y alumnos para dar a conocer los beneficios y consecuencia la alimentación que ingerimos a diario y la falta de recreación física y mental.
- Crear conciencia en el educando para valorar la vida y la salud adquiriendo el compromiso de transmitirlo a las futuras generaciones.

**COMPETENCIA:** Fomentar el uso constructivo del tiempo libre permitiendo al cuerpo y a la mente una “restauración” o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad.

### LA RECREACIÓN

#### QUÉ ES LA RECREACIÓN

El concepto de recreación se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

La Real Academia Española define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención.

Según esa definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

El término recreación proviene del latín *recreatio*, que significa restaurar y refrescar (la persona). De ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud. El recrearse permite al cuerpo y a la mente una “restauración” o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad. Si realizáramos nuestras actividades sin parar y sin lugar para la recreación, tanto el cuerpo como la mente llegarían a un colapso que conllevaría a una serie de enfermedades y finalmente a la muerte. Debido a eso, la recreación se considera, socialmente, un factor trascendental. Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental, sino un equilibrio de éstas con factores espirituales, emocionales y sociales. Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma.

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: la difusión, el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.



Con origen en el término latino *recreativo*, la palabra recreación define a la acción y efecto de recrear. Por lo tanto, puede hacer referencia a crear o producir de nuevo algo. También se refiere a divertir, alegrar o deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas.

En lo que respecta a la primera acepción establecida, podemos decir que se suele hablar de lo que se conoce como recreación histórica. Esta es una actividad que consiste en que un número indeterminado de personas procedan a representar de la manera más fiel posible un acontecimiento del pasado que tuvo mucha importancia y trascendencia en la tierra donde viven.

Los especialistas afirman que el entretenimiento es importante para mantener un equilibrio entre los deberes y la salud física y mental. Por eso, cuando la gente lleva una vida cada vez más sedentaria y con mayor estrés, la necesidad de recreación aumenta

Entre las actividades recreativas más tradicionales, pueden mencionarse aquellas que se realizan al aire libre. La pesca, por ejemplo, es considerada como una actividad recreativa que permite distenderse y disfrutar de la naturaleza.

Los deportes como el fútbol y los distintos tipos de juegos también son elegidos por millones de personas en todo el planeta a la hora de la recreación.

En definitiva, el concepto de recreación abarca el juego en todas sus expresiones y actividades como la música y el teatro. Se considera que toda acción recreativa contribuye al enriquecimiento de la vida. Por eso, la recreación también es una actitud o estado de ánimo, que expresa la naturaleza misma del hombre.

Por último, no hay que pasar por alto que recreación también se utiliza como sinónimo de remake, es decir, de una obra que ejerce como nueva versión de otra anterior.





La recreación es el momento de ocio o entretenimiento que decide tener una persona, aunque no está relacionado con el sedentarismo ni con el completo reposo, físico o espiritual del individuo. Más bien, se relaciona con realizar actividades que puedan alentar a la plenitud espiritual, a la carga de energías físicas, y en general, a aquellas actividades que conducen al bienestar íntegro de la persona.

Quizás cuando somos niños sea la etapa de mayor relación que un ser humano pueda tener con la recreación. Los juegos con amigos, con hermanos o primos, convierten a la recreación en una necesidad del infante. Decíamos que no está ligada al reposo físico o mental y que se relaciona a la plenitud, y es porque las actividades recreativas siempre buscan incorporar algún beneficio a nuestro cuerpo y a nuestro ser: pensemos en un club deportivo donde asisten niños menores de seis años a practicar diferentes deportes. Además del beneficio de bienestar corporal que otorga el realizar actividades físicas, tenemos otros tipos de beneficios: aprender a compartir, al trabajo en equipo, las actitudes de solidaridad y compañerismo, la responsabilidad de cumplir un rol dentro de un equipo, la voluntad para alcanzar un objetivo tanto a nivel personal como a nivel grupal, entre otros.

A medida que avanzamos en edad, y en responsabilidades, los momentos de recreación acortan su presencia, y muchas veces nosotros mismos, en la vorágine de cumplir con actividades laborales, académicas o dentro de la familia, menospreciamos tomarnos un tiempo de recreación. Éstas pueden relacionarse con lo físico(deportes, gimnasia, y cualquier otro tipo de ejercicio físico), con las artes o las expresiones artísticas(teatro, pintura, escultura, canto, aprendizaje de cómo usar algún instrumento musical) o bien a planificar salidas fuera del hogar, y que en general están inmersas en ambientes más naturales, y menos asfaltados.

Durante la vejez, digamos después de los 60 años, la recreación es, quizás, tan fundamental como en la niñez deberíamos pensar que la recreación es siempre fundamental), y de nuevo tanto en lo que respecta a lo físico como lo mental. Incluso, así como existen guarderías o clubes de niños, también han proliferado en el último tiempo los **centros de cuidado de adultos mayores** donde asisten un par de horas cada día y realizan allí actividades relacionados a la gimnasia, al ejercicio mental (que contribuye a mantener la lucidez y la buena memoria, como realizar sopas de letras o jugar juegos de mesa), a la expresión artística y además, compartir con otros pares esa experiencia diaria.



**La Recreación** es un continuo proceso de aprendizaje, en cual participamos todas las personas; es una actividad realizada de manera libre y espontánea, en nuestro tiempo libre y que nos genera bienestar físico, espiritual, social, etc. Es una manera de sacar al individuo de su vida cotidiana lo divierte, entretiene y distrae, que se realiza en tiempo determinado con el fin de satisfacer nuestras necesidades

### **Recreación**

El concepto de recreación se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

La Real Academia Española define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención.

Según esa definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: la difusión, el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.

Recreo: Es lo que uno hace por el placer que encuentra en ello, sin otra recompensa que la pura actividad; no contribuyendo con él a ganarse la vida.

La diferencia entre trabajo y recreación no depende de la acción que se realiza, sino de la finalidad con que se hace.

Conjunto de experiencias corporales y emocionales que derivan de la práctica organizada y permanente de actividades de tiempo libre de carácter deportivo, artístico, social y cívico.

Es cualquier actividad de tipo voluntario desarrollada en el tiempo libre que trae consigo un descanso físico y psíquico produciendo bienestar, agrado y placer.

Es volver a crear. Es la renovación de una situación física o anímica; volver a crear el entusiasmo, la alegría, el deseo de hacer las cosas.

La recreación es pues el deseo de vivir feliz.



## Tipos de Recreación

La recreación puede ser activa o pasiva. La recreación activa implica acción, dicese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos. Por el otro lado, la recreación pasiva ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. Por ejemplo, ir al cine. Por el otro lado, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del joven.

\* **Juegos:** Estos juegos pueden ser desarrollados en cada uno de los deportes individuales y colectivos. Entre estos juegos tenemos los tradicionales, lospre deportivos, los intelectuales y los sociales.

\* **Expresión Cultural y Social:** Se encargan de la elaboración de objetivos creativos, representaciones y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos. Estos tienen el fin de organizar, planificar y dirigir la ejecución de una actividad deportiva o recreativa determinada de acuerdo a sus fines y objetivos. Ejemplo de estos clubes son: Los de excursionismo y montañismo.

\* **Vida al aire libre:** Son aquellas actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre. Sus características son: Conocimiento sobre parques naturales, Parques recreacionales y monumentos naturales, arreglo del morral y carpas, conservación y reforestación, conocimiento de las características y equipos para excursiones y campamentos.

### Características:

- Son actividades libres, espontáneas y naturales
- Es universal.
- Se realiza generalmente en el llamado tiempo libre.
- Produce satisfacción y agrado.
- Ofrece oportunidades para el descanso y compensación.
- Ofrece oportunidades de creación y expresión.
- involucra actividades que son generalmente auto-motivadas y voluntarias.
- Es por naturaleza seria y requiere concentración del participante.
- Es un estado de expresión creativa.
- Es constructiva y benéfica para el individuo y la sociedad.
- Algunas veces puede proporcionar beneficios económicos.

### ***Importancia de la recreación***

- Mantiene el equilibrio entre la rutina diaria y las actividades. placenteras, para evitar la muerte prematura de la juventud.
- Enriquece la vida de la gente.
- Contribuye a la dicha humana.
- Contribuye al desarrollo y bienestar físico.
- Es disciplina.
- Es identidad y expresión.

- Como valor grupal, subordina intereses egoístas.
- Fomenta cualidades cívicas.
- Previene la delincuencia.
- Es cooperación, lealtad y compañerismo.
- Educa a la sociedad para el buen uso del tiempo libre.
- Proporciona un medio aceptable de expresión recreativa.

### ***Principios de la Recreación***

- Proporcionar a todos los niños la oportunidad de realizar actividades que favorezcan su desarrollo (trepar, saltar, correr, bailar, cantar, dramatizar, hacer manualidades, construir, modelar.....)
- Todo niño necesita descubrir qué actividades le brindan satisfacciones personales y debe ser ayudado para adquirir destrezas de esas actividades.
- Todo hombre debe ser alentado para que tenga uno o más hobbies...
- El juego feliz de la infancia es esencial para el crecimiento normal
- Una forma de satisfacción recreativa es la de cooperar como ciudadano en la construcción de una mejor forma de vida para compartirla con toda la comunidad.
- El hombre cumple adecuadamente su recreación cuando la actividad que elige crea en él espíritu de juego y encuentra constantemente placer en todos los acontecimientos de su vida.
- El descanso, el reposo y la reflexión son formas de recreación que no deben ser reemplazadas por otras formas activas
- Toda persona debe saber algunas canciones para que pueda cantar cuando tenga deseo.
- Es necesaria la acción colectiva para dar oportunidad a niños hombres y mujeres de vivir ese aspecto de la vida.
- Las formas de recreación del adulto deben ser las que le permitan emplear aquellas facultades que no utiliza en las demás esferas de su actividad.



**Valor Educativo de la Recreación.**

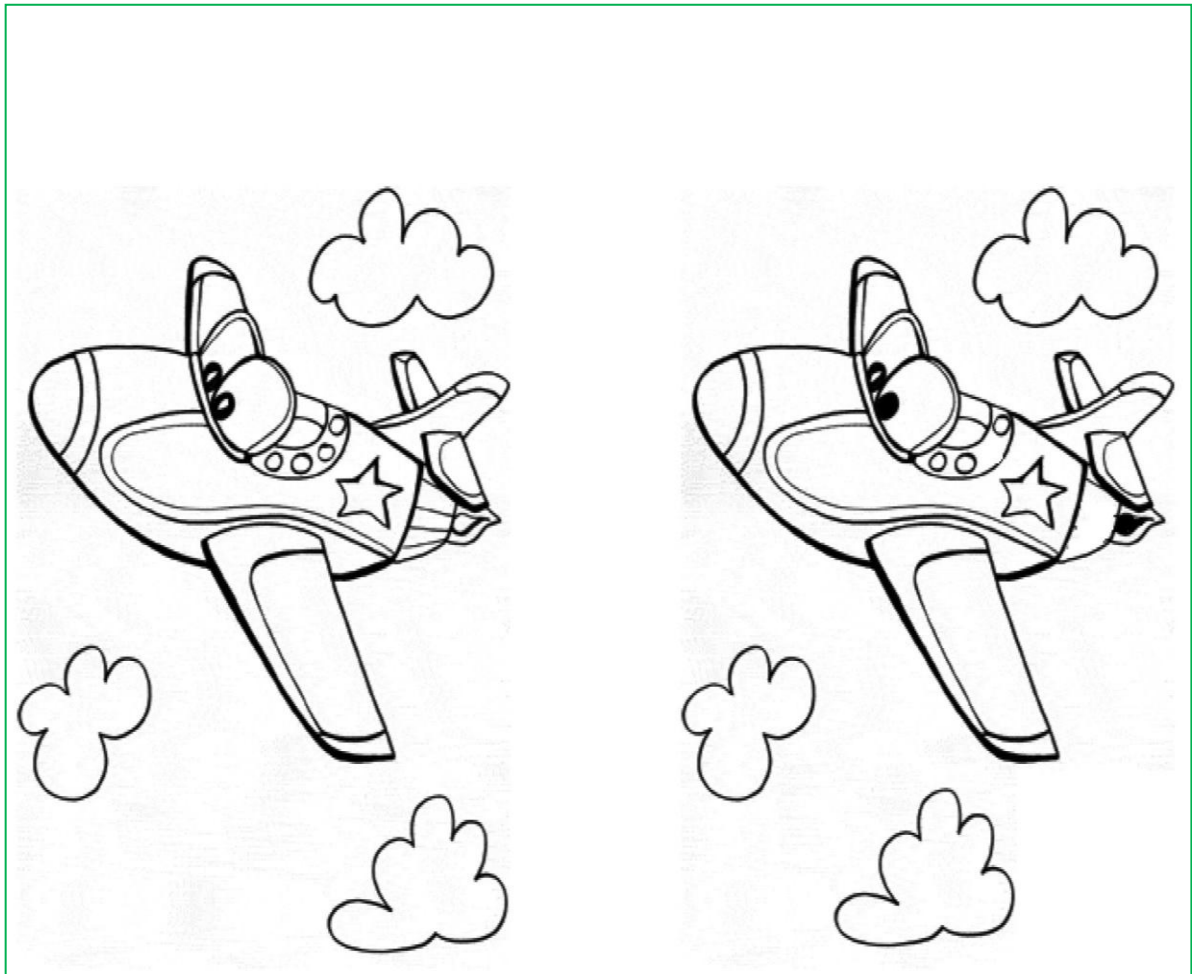
- Como valor educativo, establece conjunto de valores que contribuye a la formación del individuo.
- Pone sus recursos en favor del educando, para la correlación de las áreas intelectuales.
- Permite el desarrollo integral de la persona.
- Integra la persona a la comunidad.
- Permite la transmisión de la herencia cultural.
- Se logra a través de aficiones y el afianzamiento de valores intelectuales, estéticos, éticos y morales.
- Fomenta el uso constructivo del tiempo libre.
- Adapta socialmente al niño.
- Autodisciplina al educando.
- Da oportunidad para practicar situaciones de mando.



Actividad

Objetivo: Desarrollar el aspecto visual e intelectual del alumno.

Instrucciones: Encuentra las cinco diferencias de los dibujos



- 1.- \_\_\_\_\_
- 2.- \_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_
- 4.- \_\_\_\_\_
- 5.- \_\_\_\_\_

## CAPITULO II

### **COMPETENCIA:**

Participar en actividades recreativas y deportivas dentro del ámbito en el que se encuentra que es parte fundamental de una sana recreación

### ***Instrumentos de la Recreación***

- Artes plásticas.
- Artes escénicas.
- Artes musicales.
- La comunicación.
- Educación Física y Deportes.

### **Artes Plásticas.**

Las Artes Plásticas contribuyen al desarrollo integral del educando por cuanto despiertan en él, el aprecio por el arte, la capacidad de análisis, la crítica constructiva; y al mismo tiempo desarrollan el gusto estético a través de la observación y provocan la recreación de sus sentidos sobre un tema que sienta y viva.

El papel del maestro consiste en estimular la observación, proveer de experiencias enriquecedoras, no enseñar técnicas, no imponer modelos, recordar que toda expresión gráfica representa la individualidad de su autor.

Un niño creativo que ha desarrollado su propia forma de expresión, será al mismo tiempo un individuo analítico, capaz de juzgar sus propios trabajos y los de sus compañeros, en forma sana.

### **Artes Escénicas.**

Por su carácter mágico, los títeres deben ser un eslabón del mundo lúdico del niño. Por su carácter didáctico, los títeres deben ser una herramienta pedagógica en el aula, en el patio de recreo y en todo el proceso enseñanza aprendizaje.

Debemos decir que los títeres son para el niño un elemento de su juego esto provoca el que el niño use y entienda los títeres como algo "suyo".

Cuando el niño observa una historieta contada con títeres, se apropia de los personajes, les grita, los engaña, les pregunta, en fin participa de la trama a la par con los personajes. Si desconocemos esta característica caeremos en el error de siempre; cual es, pensar que el niño se comporta ante los títeres con la misma actitud reprimida que asume frente al maestro en el aula de clase... "Los títeres deben divertir siempre; por más pedagógicos que sean sus objetivos nunca serán el reemplazo frívolo del maestro".

Los títeres le permiten al hombre convivir con lo irreal, recrean o hacen más sosegados los momentos adversos de la vida. La fantasía, el goce y la risa son tan imprescindibles como la ciencia, el arte y el trabajo. La vida sería aburrida si le faltase el placer, la recreación como ingrediente fundamental.



**Las Artes Musicales:**

- **Ambientación:** efectos sonoros, voces cantos.
- **Las artes literarias:** Guion, Textos.
- **Las artes del movimiento:** Danzas, coreografía, títeres, actuación.

La Comunicación.

La comunicación es una solución al problema humano de supervivir.

Dramatizaciones, representaciones, versos, poesías, lecturas metódicas, gesticulaciones, etc., son muy usuales en medios rurales a diferencia de los recursos disponibles en algunos sectores urbanos.

**Televisión y Radio:**

Son medios que cotidianamente idiotizan la audiencia por sus contenidos ajenos a la realidad social. Se elabora un cuestionario que han de contestar oralmente en clase. Este mismo procedimiento se usa con programas radiales (reportajes, informes, etc.).

Así se suple una necesidad de entretenimiento visual y propio de los últimos tiempos a la vez que se neutraliza, en parte, la inclinación de los programadores de menospreciar la inteligencia de los televidentes.

Es un recurso más práctico, sencillo y manejable que los anteriores, además es más propicio para la verificación del cumplimiento de la recreación.



**Periódicos:**

Periódico es un término que abarca una amplia gama de publicaciones. El más común de los periódicos es el de tipo tinta y papel. En escuelas o colegios hay dos tipos básicos: periódico mural y periódico volante. El objeto de su existiendo es informar. La iniciativa, creatividad, inducción del mayor número de colaboradores y la búsqueda de bajos costos son parte del éxito.

Concluyendo con la comunicación moderna se ha vuelto un contrasentido pretender educar solo construyendo escuelas y contratando profesores. Estamos en la era de los visuales y audiovisuales. La claridad, la motivación y eficacia se logran mediante imágenes y sonidos. Una mejor capacitación docente es parte del éxito educativo de cualquier programa.

Área de las Actividades Físicas y Deportivas.

Parte del movimiento como necesidad de supervivencia en el hombre primitivo y sucesivamente pasa por etapas que señalan caminos diferentes: preparación para la guerra, expresión del propio ser, juego, competencia, espectáculo, uso del tiempo libre, preparación para la vida... Llegando hoy a la concepción científica.

Dentro del área de la recreación encontramos una serie de actividades físicas que permiten que el individuo se exprese en forma natural como ser humano en cuanto al movimiento libre y creativo; el movimiento como acción "expresa algo" o sea que comunica una necesidad que se tiene, como por ejemplo, la imitación de un caballo referente a su forma de actuar al correr, galopar o caminar. Se sabe que la comunicación tiene un centro de expresión que es el lenguaje que puede ser oral, escrito o expresivo corporal y de acuerdo al área de las actividades físicas. Básicamente nosotros usaremos un lenguaje expresivo-corporal.

Las actividades como los juegos o deportes de conjunto en pequeños grupos pueden ser desarrollados tanto en nuestros salones de clase, como en campo laboral abierto al aire libre para promover en esta forma la interrelación individuo-naturaleza en la ejecución de actividades de contacto físico formal o contacto creativo haciendo uso de los elementos del medio.

**Características:**

- Son actividades que promueven la espontaneidad y la creatividad.
- Dirigidas normalmente por un director de juego o deporte
- Formativos en cuanto a la disciplina y a la integración grupal.
- Presentan la oportunidad de descansar interactuando con la naturaleza.
- Permite valorar el verdadero uso de los elementos de la naturaleza.
- Pueden ser realizados en cualquier zona de prado aún cuando sea pequeña.
- Ofrece la oportunidad al niño para iniciarse en actividades físico-recreativas, que más tarde le pueden ayudar a llenar las horas libres en su vida adulta.

**Los Beneficios de la Recreación.**

La recreación es un derecho humano básico, como son la educación, el trabajo y la salud. Nadie debe verse privado de este derecho por razones de género, orientación sexual, edad, raza, credo, estado de salud, discapacidad o condición económica. El desarrollo del ocio se facilita a través de la provisión de las condiciones de vida básicas como la seguridad, el cobijo, los ingresos, la educación, los recursos sostenibles, la equidad y la justicia social.

**Sugerencias de Aplicabilidad:**

Participación en la organización y ejecución de actividades sociales como los actos o celebraciones dentro del colegio.

Práctica de actividades lúdicas en paseos a lugares públicos o lugares donde la naturaleza sea la base para el descanso.

***Aplicación de la recreación en una Empresa***

En cualquier empresa se cuenta con la infraestructura y la capacidad humana para organizar eventos corporativos y reuniones de trabajo, Fin de Año, Día del Trabajador, en cualquier instalación o en la empresa donde laboramos, se debe tener previa verificación de las mismas, garantizando la atención necesaria en el desarrollo y satisfacción de sus necesidades para implementar la recreación necesaria a los trabajadores.

Se debe organizar eventos sociales, recreativos y de entretenimiento, eventos deportivos, ya que el deporte es parte fundamental de la recreación y de la vida sana de los empleados, además es un factor determinante de integración y buen desempeño laboral que redundará en una mayor productividad para una empresa, se debe organizar encuentros competitivos y de integración para que participen los empleados.

Torneos abiertos: torneos deportivos de carácter competitivo y premios en efectivo, que buscan generar esfuerzo, superación y compromiso en los trabajadores de nuestras empresas, en los que éstos podrán evaluar su rendimiento en las diferentes disciplinas y estarán motivados a llevar y "sudar la camiseta" de su organización.

También se puede aplicar la recreación auditiva, ejemplo en una oficina, en un ambiente agradable, programando en las computadoras una música suave. Así el empleado trabajaría relajado y aumentaría su nivel de rendimiento y bajaría su estrés ocasionado por tanto trabajo visual.

El taller recreativo, más que una actividad, será un espacio lúdico y una oportunidad para que quien la adelanta amplíe sus conocimientos sobre un tema de manera placentera, encuentre elementos para ampliar su capacidad de relación, desarrolle aptitudes y potenciales de sí mismo y amplíe su capacidad de expresión a través de un proceso que le lleva a una creación, producto de su esfuerzo y trabajo, enriqueciendo su proceso de humanización.



## RECREACIÓN HISTÓRICA

La **recreación histórica** es una actividad en la cual los participantes recrean algunos aspectos de un evento o periodo histórico. Puede ser uno muy estrechamente definido, como una guerra u otro evento concreto, o uno de más amplia cobertura.

Las actividades relacionadas a la "recreación" no son nuevas. Los torneos en la edad mediatenían a veces temas romanos o más antiguos mientras que los Romanos mismos montaron recreaciones de famosas batallas navales (Naumaquia) y terrestres dentro de sus coliseos como una forma de espectáculo público y los victorianos recrearon objetos medievales como tapices.

El término *historia viviente* (*living history*, conforme a su denominación en inglés), describe los intentos de traer la historia a la vida, ya sea para disfrute una audiencia o para el de los participantes mismos. La principal diferencia entre una recreación y una actuación dramática del periodo es el grado de inmersión y el monto de la improvisación.



## ACTIVIDADES

**OBJETIVO:**

Conocer los temas que se relacionan con la recreación.

**METODOLOGÍA:** lee y responde correctamente en cada uno de los enunciados.

1. Proviene del latín Recreativo que significa restaurar y refrescar a la persona .

---

2. Son las que contribuyen al desarrollo integral del educando despertando en él aprecio por el arte.

---

3. Es una solución al problema humano de supervivir.

---

4. Son medios que idiotizan la audiencia por sus contenidos ajenos a la realidad social

---

5. Es un término que abarca una amplia gama de publicaciones.

---



## CAPTULO III

### COMPETENCIA

Aplicar los principios básicos de precaución en seguridad alimentaria, junto con otros factores de prevención, para desarrollar una vida saludable.

### Seguridad Alimentaria

La seguridad alimentaria es la existencia de condiciones que posibilitan a los seres humanos tener acceso físico, económico y de manera socialmente aceptable a una dieta segura, nutritiva y acorde con sus preferencias culturales, que les permita satisfacer sus necesidades alimentarias y vivir de una manera productiva y saludable. Estas condiciones son: La disponibilidad física de alimentos en cantidades y calidad suficientes a través de la producción del país y de las importaciones (incluida la ayuda alimentaria).



El acceso de todas las personas a los alimentos por medio de la disponibilidad de recursos económicos y de otra índole para adquirir alimentos nutritivos, sanos y en la cantidad apropiada.

El logro de un nivel de bienestar nutricional en el que se satisfagan todas las necesidades fisiológicas, gracias a una alimentación adecuada, disponibilidad y acceso de agua potable, sanidad y atención médica (importancia de los insumos no alimentarios).

La estabilidad del acceso a alimentos adecuados en todo momento, sin riesgo de quedarse sin alimentos a consecuencia de crisis políticas, económicas o climáticas repentinas ni de acontecimientos cíclicos (inseguridad alimentaria estacional). Engloba tanto la disponibilidad como el acceso.

Otras concepciones sobre la seguridad alimentaria

(Cumbre Mundial sobre la Alimentación, 1996). Esta definición, comúnmente aceptada, señala las siguientes dimensiones de la seguridad alimentaria:

☐ Disponibilidad de alimentos: La existencia de cantidades suficientes de alimentos de calidad adecuada, suministrados a través de la producción del país o de importaciones.

## LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS: ORIGEN Y CAMBIO.

Los hábitos alimentarios forman parte de la cultura de un pueblo, y están tan arraigados que sólo una educación llevada a cabo desde los primeros años de la vida pueden cambiarlos. En los hábitos alimentarios influyen factores tan ajenos a los alimentos en sí y a las recomendaciones nutricionales, como el dinero, la producción, las facilidades del mercado, el clima, los tabúes, las fiestas locales, la religión, la publicidad....

Actividades alimentarias relacionadas con el hogar y que condicionan la forma de alimentarse.





- En las zonas rurales poco desarrolladas suele comerse lo que se produce, esto trae consigo una gran monotonía alimentaria, sólo paliada por los cambios estacionales. La técnica culinaria más utilizada es el hervido, y los platos más corrientes los caldos, sopas, guisados y cocidos.
- En los países en vías de industrialización predominan los fritos. El nivel calórico de la dieta suele ser alto por el abundante consumo de grasas. Los alimentos ricos en “calorías vacías” , que son aquellas que no nos proporcionan más que calorías, ocupan un lugar importante en su dieta. Estos alimentos son los dulces, bollos, bebidas alcohólicas, estimulantes...
- Los países en la llamada fase postindustrial tienen tendencia a reducir el consumo de grasa y azúcar. Lo crudo, lo natural, y la sencilla presentación tienen mayor valor.

El alimento tiene un aspecto nutricional. Como portador de sustancias nutritivas es una fuente de salud, pero hay que saber qué comemos y en qué cantidad para poder utilizarlo correctamente.

El alimento tiene una dimensión física, es decir, presenta unas características externas; color, sabor, consistencia, olor... Estas características condicionan la aceptación del mismo.

En la alimentación infantil es importante ir introduciendo los diferentes gustos, sabores y consistencias a lo largo del primer año de vida, de tal forma que el niño tenga todo el patrón de gustos propio del primer medio en el que vive.

El alimento tiene una dimensión psíquica. Nuestra mente está “en guardia” frente a ciertos productos considerados como alimentos en otros países. La repulsión psíquica está limitando las posibilidades alimentarias de los hombres en el futuro, ya que el número de especies animales y vegetales que se consume es inferior al que existe en la tierra.

El alimento tiene una dimensión social. La participación en una comida pone la integración en un grupo y un buen momento para demostrar la jerarquía y el prestigio social.

La alimentación tiene una dimensión religiosa. Las prácticas religiosas influyen en los ayunos y abstinencias, y hasta la obtención total del consumo de determinados alimentos como la carne de cerdo y el alcohol, en el caso de los árabes o la carne de vaca en el caso de los hindúes , etc.

El alimento tiene también una dimensión mítica. El hombre ha pasado gran parte de su historia luchando para conseguir una continuidad alimentaria que las sequías, plagas, guerras, etc., ponían muchas veces en peligro.

Finalmente el alimento tiene un aspecto económico, regulado por las leyes de la oferta y la demanda, los productos estacionales y la propia valoración personal de los compradores que hace encarecer un producto de poco interés nutritivo.

Nuevos hábitos alimentarios en nuestra sociedad. Las tendencias vegetarianas y macrobióticas que tanta difusión están alcanzando en los países occidentales, pueden entrañar graves riesgos para la salud cuando se practican de manera extremista.

Mantener en una cierta dieta vegetariana que suponga la reducción de los consumos de carnes y grasas de origen animal es verdaderamente saludable y conveniente.

### **INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LA SALUD, EL CRECIMIENTO, EL DESARROLLO MENTAL Y LA BELLEZA.**

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) define salud como “un estado de completo bienestar físico, mental, y social y no simplemente la ausencia de enfermedad y dolencia”.

Respecto al estado de nutrición, una persona puede encontrarse en tres situaciones:

- Buena nutrición ; el sujeto es normal, sus tejidos tienen adecuados niveles de sustancias nutritivas y el cuerpo cuenta con suficientes reservas. Tiene, además, alta capacidad de resistencia a las diversas situaciones de stress y una buena capacidad física.
- Deficiente. Sin aparentar una enfermedad por que las carencias de sustancias nutritivas no son intensas, disminuyen las reservas y nos deja en situaciones difíciles frente a infecciones y a los períodos de mayores necesidades : crecimiento, embarazo, enfermedad, aumento de trabajo...
- Desnutrición intensa. El organismo presenta diversas alteraciones que demuestran la presencia de una enfermedad nutricional.

Las carencias larvadas o subcarencias sí son frecuentes pues si bien nuestra dieta es adecuada en cantidad (rica en calorías) presenta algunas deficiencias de minerales y vitaminas que se hacen sentir de forma más patente en los llamados grupos vulnerables (niños, embarazadas, lactantes y ancianos).

### **ALIMENTACIÓN Y CRECIMIENTO**

El peso y la talla son los índices más claros de la buena nutrición. Actualmente se sabe que la época que comprende la vida fetal hasta los cinco años es la definitiva en el crecimiento tanto físico como mental. El retraso que el niño sufra en la talla, durante ésta época, difícilmente logrará superarlo aunque se le someta posteriormente, a una alimentación adecuada.

## ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO MENTAL

El niño desnutrido además de tener mayores riesgos de caer enfermo se desarrolla menos físicamente e intelectualmente. Los educadores saben muy bien que el niño alimentado de forma inadecuada es un alumno distraído, apático, y poco brillante, ya que el aprendizaje requiere poner en juego todos los sentidos y centrar en la atención.

La alimentación afecta al peso y al tamaño de diferentes órganos, así como a la maduración bioquímica de los mismos. El cerebro es un órgano que sufre también las consecuencias de esta nutrición pues se retrasan ciertos aspectos del desarrollo químico del Sistema Nervioso Central. La maduración cerebral se produce en las primeras etapas de la vida: hasta los dos años. El proceso es irreversible, es decir, que si no se ha alcanzado el desarrollo total de cerebral en esta época ya no se podrá recuperar en las etapas siguientes.



## Hábitos saludables en seguridad alimentaria

Unos hábitos correctos en materia de seguridad alimentaria protegen el buen funcionamiento del organismo y favorecen una vida más duradera y saludable



A menudo, cuando se habla de seguridad alimentaria, se hace especial hincapié en las alteraciones agudas, es decir, intoxicaciones o infecciones que se desarrollan de manera súbita, en un periodo más o menos breve, tras el consumo del alimento. En el caso de ingerir una toxina en cantidad suficiente, el organismo reacciona con una serie de síntomas destinados a eliminarla del cuerpo: vómitos o gastroenteritis, a menudo, junto con dolores de cabeza, fiebre, mareos y malestar general. En la mayoría de los casos, estos síntomas remiten de forma espontánea o con tratamientos sintomáticos en unas horas o pocos días.

### Evitar toxiinfecciones agudas

Otros síntomas, sin embargo, son mucho más graves, como en el caso de las toxinas ingeridas a través de ciertas setas, con las que se debe tener mucha precaución, o las causadas por fermentaciones en alimentos envasados, como ocurre con el botulismo, una toxina muy potente que puede provocar incluso la muerte. Es fundamental evitar siempre los envases abombados, en especial latas, u otros que al abrirse suelten un silbido de aire.

Para no consumir toxinas, debe evitarse la ingesta de alimentos crudos, sobre todo, de origen animal



Otras potentes toxinas son las transmitidas por los moluscos filtradores que concentran micro algas y contienen biotoxinas marinas. Al ser muy estables y no desaparecer con el cocinado, la mejor precaución es evitar productos procedentes de marisqueo incontrolado y consumirlos solo cuando tengan garantías sanitarias. Hay que evitar en la medida de lo posible consumir alimentos crudos, sobre todo, de origen animal.

Un caso más sería la infección aguda, que se desarrollaría tras ingerir un alimento



infectado con una cantidad suficiente de microorganismos capaz de provocar una enfermedad infecciosa en la persona que lo ha consumido. La infección, que en un porcentaje muy elevado se relaciona con bacterias, se manifiesta en un periodo de incubación variable que oscila de dos a tres días. Las precauciones higiénicas básicas basadas en limpiar, separar, cocinar y enfriar las previenen en su mayoría. En ocasiones, además de

infectar (invadir) el organismo, el microorganismo genera toxinas, lo que se conoce como una toxiinfección alimentaria.



## Falta de seguridad alimentaria, consecuencias a largo plazo

Un episodio agudo relacionado con los alimentos tiene distintas fases: consumo del alimento, periodo (más o menos breve de incubación), síntomas, tratamiento (dietético y en ocasiones farmacológico con atención médica), mejoría y recuperación. En ocasiones, estos episodios agudos puntuales pueden dejar secuelas a largo plazo, como reuma o fiebres recurrentes. Sin embargo, son las consecuencias a largo plazo, derivadas de una alimentación con hábitos y actitudes que no son saludables, las que preocupan, más en una población cuya longevidad potencia el desarrollo de enfermedades degenerativas, a menudo, relacionadas con la alimentación.

Además de llevar una dieta equilibrada donde se representen los grupos de alimentos en las proporciones recomendadas por los especialistas en el campo, se pueden llevar a cabo otros factores y acciones para protegerse de procesos crónicos o degenerativos relacionados con los alimentos y su seguridad. En estos casos, la ingestión de sustancias en pequeñas cantidades que se acumulan en el organismo, es decir, no se eliminan, deterioran la calidad de vida del consumidor, e incluso la acortan, al ser desencadenantes de enfermedades. La exposición a contaminantes, aunque sea en dosis bajas durante un tiempo muy prolongado, puede provocar trastornos y dolencias a largo plazo, en las que a menudo es difícil relacionar los síntomas con la fuente que las ha originado.

Por esta razón, hay que ser conscientes de aplicar e inculcar hábitos saludables y pequeños gestos cotidianos que, a largo plazo, pueden significar la diferencia entre desarrollar o no una enfermedad.

- Debe tenerse cuidado con los **alimentos tostados**. En general, todos los productos ricos en hidratos, como patatas fritas, pizzas o pan tostado, que registran la reacción de Maillard, generan acrilamida, una sustancia tóxica peligrosa para la salud. Lo recomendable es reducir tanto las temperaturas como el tiempo empleado en el procesamiento de alimentos ricos en hidratos de carbono y evitar tostarlos demasiado; basar la dieta en alimentos frescos y poco procesados; y no abusar tampoco del café en cápsulas por la presencia de furano (es preferible un café elaborado por goteo o uno soluble y no abusar del expreso o del preparado a base de cápsulas).
- **Aceite sin quemar**. La temperatura máxima de fritura debe oscilar entre 180°C y 200°C. En ningún momento se recomienda rebasar este límite, ya que a esa temperatura la degradación del aceite es muy rápida, y hay que evitar el humeo (cuando el aceite echa humo significa que ya está sobrecalentado). Tanto la alteración oxidativa como la térmica provocan la transformación de los ácidos grasos que generan compuestos polares, perjudiciales para la salud. Se deben

- utilizar aceites estables como el de oliva o girasol, reponerlos muy a menudo y evitar excesivos ciclos de calentamiento-enfriamiento.
- Limitar el consumo de **pescado azul** de gran tamaño (pez espada, atún rojo...) por su contenido en mercurio, un metal pesado que se acumula a lo largo de la vida y que puede provocar diversas alteraciones, algunas muy graves. El pescado en general no debe eliminarse nunca de la dieta, se ha comprobado que los beneficios de consumirlo de forma habitual superan en gran medida a sus posibles inconvenientes.
- Evitar la carne oscura de los **crustáceos** (cabezas e interior del caparazón), así como la casquería de animales (vísceras) por acumular otro metal pesado, el cadmio.
- Las **verduras** son alimentos muy saludables y básicos en la alimentación, pero algunas deben estar bajo cierto control, como las espinacas o acelgas, sobre todo en niños pequeños, por su contenido en nitratos. Estas sustancias por sí mismas no son tóxicas, pero sus derivadas, como el nitrito, pueden causar efectos nocivos para la salud.
- Evitar consumir **alimentos secos**, como pimentón o frutos secos, en los que se haya desarrollado humedad, un posible foco de toxinas procedentes de hongos (micotoxinas). Una elevada humedad y temperatura generan aflatoxinas, unas sustancias muy perjudiciales.
- Disminuir el contenido de alimentos ricos en **grasas**, no solo por seguir una dieta cardiosaludable, sino porque se estima que alrededor del 90% de la exposición humana a las dioxinas y otras sustancias químicas relacionadas (muy peligrosas para la salud humana por su elevado potencial tóxico) procede de los alimentos de origen animal ricos en grasas, como carnes y pescados (en especial hígado y derivados de ambos tipos de alimentos), mariscos y lácteos.
- Utilizar siempre **utensilios** y herramientas autorizados para su uso alimentario, como garantía de que cumplen los requisitos establecidos por la Comisión Europea, según los cuales, en las condiciones normales o previsibles de empleo, no transfieran sus componentes a los alimentos en cantidades que representen un peligro para la salud humana. No utilizar utensilios, herramientas, cazuelas o recipientes de dudosa procedencia o en mal estado de mantenimiento.



### **PRECAUCIÓN EN SEGURIDAD ALIMENTARIA, NO MIEDO**

Como el miedo es un sentimiento irracional y subjetivo, muchos consumidores se niegan a comer ciertos productos y desarrollar prácticas que califican, por error, como de riesgo, a la vez que obvian, al comprar, cocinar o consumir, aspectos básicos de la higiene y la seguridad alimentaria. La producción primaria y la alimentación es terreno abonado para acoger muchos temores infundados. Plaguicidas, alimentación animal y las más diversas prácticas agrícolas o ganaderas, además de procesos de transformación, se han convertido en tabúes por una sociedad mal informada.

Informarse de primera mano y aplicar los principios básicos de precaución en seguridad alimentaria será, junto con otros factores de prevención, un importante elemento para desarrollar una vida saludable. En seguridad alimentaria, como en otros muchos campos en los que participa la seguridad, es necesaria la precaución, no el miedo, un sentimiento que paraliza y anula la racionalidad y el entendimiento. Porque cuando algo no se conoce o entiende, es necesario indagar en sus causas para llegar a comprenderlo y actuar en consecuencia.





Nutricionistas, dietistas, bioquímicos, genetistas, endocrinos, biólogos, químicos, médicos, pediatras, tecnólogos de alimentos, alergólogos, cocineros, veterinarios... hay un amplio espectro de especialistas que dedican su actividad profesional a la nutrición y a la alimentación (que ya sabemos que no son lo mismo). Dentro de esta multidisciplinaria edad:

- los hay que se dedican a establecer pautas correctas de alimentación y estilo de vida para que consigamos un estado óptimo de salud a través de los alimentos y el ejercicio físico
- hay científicos de bata blanca metidos en laboratorios investigando los efectos de nutriente en el organismo
- hay especialistas estudiando los condicionantes genéticos para determinar por qué, a igual alimentación, yo engordo y tú no
- otros diseñan nuevos alimentos que nos aportan más o menos cantidad de un nutriente concreto.
- otros investigan cómo mejorar la producción de los alimentos

Además de todos estos profesionales, las administraciones elaboran **programas oficiales** para promover buenos hábitos entre la población. Buenos hábitos que no son fruto del capricho de nadie, sino que están refrendados por estudios científicos, de ahí que en ocasiones, como el conocimiento avanza, las recomendaciones varíen e incluso, se contradigan. Todos conocemos campañas para el consumo de fruta en los colegios, la de “5 al día”, **estrategia Naos** para reducir la obesidad, **código Paos** para regular la publicidad dirigida a menores y adolescentes, etc.

Sin embargo, pese al buen hacer de expertos y administraciones, **los malos hábitos predominan**, la obesidad avanza y el gasto sanitario en los problemas de salud derivados se dispara. ¿Qué ocurre entonces? He de decir en este momento que este post es un “artículo de opinión”, nada más. Y además voy a generalizar mucho...Sabrán perdonarme, espero...

Hasta hace relativamente poco tiempo, la mayoría de las mamás compraban y cocinaban a diario, la oferta de alimentos provenía de un **mercado local y estacional**; en las calles olía a cocido, a tortilla de patata, a filete empanado, a ajo arriero...comer mal era difícil. En las dos últimas décadas las mujeres hemos pasado de ser “esclavas del hogar y la familia” a ser “**esclavas de las tres jornadas**”: la casa/familia, el trabajo y la de todas esas tareas invisibles que se podrían resumir en acordarse de todo para que nada falle. En la mayoría de los casos, ese progresivo abandono de la dedicación exclusiva de la mujer a la alimentación y cuidado de la familia, no se ha visto acompañado por un aumento de la dedicación a ello de sus parejas, de modo que el resultado ha sido la **búsqueda de la comodidad y rapidez** para resolver esta cuestión. A mi juicio esto ha llevado a dos escenarios que marcan el **modelo actual de hábitos alimentarios** y la consiguiente mala nutrición:

1. **Consumo elevado** de productos alimenticios procesados en exceso, de fácil preparación y no todo lo saludables que debieran. Los supermercados ofrecen innumerables artículos, ofertas muy llamativas, regalos, promociones...acabamos llenando el carro con más de lo que queremos y **poco de lo realmente necesario**. No compramos: NOS VENDEN, pero encima nos vamos a casa pensando que somos unos auténticos cracks llegando a fin de mes.

2. **Los niños crecen sin entrar en la cocina**. No ven cocinar, no se les enseñan las nociones básicas de cocina, no aprenden que la sopa no tiene por qué salir necesariamente de un sobre. Todos tenemos recuerdos de mamá trajinando en la cocina, de los olores, de meter la mano en la harina y el huevo cuando nos dejaban ayudar. Sin embargo, ya hay familias que esos recuerdos los fabrican alrededor de Ronald McDonald, que tiene una gran infraestructura para proporcionar ratos felices a niños y mayores.



Los niños han de conocer y respetar la comida como bien cultural, más allá del mero hecho de la nutrición

Todos sabemos que la dieta mediterránea está considerada una de las mejores maneras de alimentarse, pero en general, todos los países y regiones tienen sus alimentos y preparaciones culinarias tradicionales, **su propia cultura gastronómica** en definitiva. Pero en todas partes estamos sufriendo una **colonización alimentaria** por parte de una industria alimentaria deslocalizada, a la que poco le importa el estado nutricional de la población, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, los niños con diabetes, etc. Y sí, gastan millones de euros en I+D+i, en conseguir que tengan menos sal, menos grasas de las “malas”, en que la EFSA les apruebe tal o cual declaración nutricional o alegación de salud...pero no nos engañemos...su objetivo es vender...mucho (ojo, en esencia esto no me parece mal).

Hay un dato que debe hacernos pensar mucho: casi la totalidad del **gasto sanitario** se dedica al 10% de la población: la que está enferma. Actuando antes, seguramente se reduciría el gasto. Si las diferentes administraciones se pusiesen agresivas de verdad, como en el caso de la **seguridad vial o el tabaquismo**, se notarían cambios importantes en poco tiempo. Imaginaos que cada vez que vamos a comprar una bolsa de patatas fritas nos encontramos en el envase la foto de la barriga de una persona con obesidad mórbida, o de una arteria taponada. Un poquito de repelús nos daría, ¿no? Esta idea me surgió el otro día viendo la cara de asco de mi hija pequeña (la que me estaba preguntando en la foto si podía comerse esa placa de lasaña rota) al ver la foto de una dentadura podrida en un paquete de tabaco.

## ACTIVIDADES

**Objetivo:** Identificar las clases de alimentos nutricionales

**Instrucciones:** Según su conocimiento dibuje lo que se le indica



## Capítulo IV

### Competencia:

Valorar el respeto por el propio cuerpo, para que sean personas informadas y así puedan elegir los alimentos a consumir con conocimiento de causa, sabiendo realmente cuáles son los riesgos de una mala alimentación,

### Salud alimentaria

Hay que conseguir que todos seamos conscientes de los riesgos reales de una mala alimentación. No basta con saber que hay que consumir frutas y verduras, hay que saber qué es lo que nos puede pasar si no lo hacemos más allá de ponernos gordos como focas.

Hay que conseguir que la población no se aleje de la cocina, del mercado, que disponga de una adecuada formación en nutrición básica, en hábitos correctos, en prácticas correctas en la manipulación y la higiene... en definitiva, que se ocupen y preocupen de SU SALUD ALIMENTARIA.



Para ello veo necesaria una intervención agresiva y duradera en el tiempo por parte de las administraciones, un control implacable sobre la industria y sus mensajes publicitarios, intentando además hacer campañas de información igual de espectaculares que las suyas. Además, una formación transversal en todas las etapas de desarrollo de niños y adolescentes en la que aprendan el respeto por el propio cuerpo, para que finalmente sean adultos informados y así puedan elegir con conocimiento de causa, sabiendo realmente cuáles son los riesgos de una mala alimentación, del abuso del alcohol, de conducir sin casco, etc. Estando bien formados e informados quizá nos libremos de personajes como Dukan y otros vendedores de crece pelo, nos aceptaríamos tal como somos sin buscar la perfección que nos venden en los anuncios. Y por supuesto, como meta importantísima de esa formación, sería que los niños lleguen a adultos sin la idea de que esto es función exclusiva de las mujeres, nada más.



Y no es muy difícil comer de forma adecuada aunque no tengamos tiempo de cocinar a diario, que para eso tenemos el **congelador**, señores. ¿Qué opináis sobre esto? ¿Creéis que en este país llegaremos al modelo USA en el que los niños no saben diferenciar un tomate de una patata?



Gracias a un compa del curso de Alimentos Funcionales que estoy estudiando, he llegado a los documentales de Jaime Oliver y su intento por cambiar la alimentación en los EEUU. He visto los dos primeros y el panorama es realmente desolador. Si tenéis tiempo, vedlos.

Esta entrada participa en el III Carnaval de la Nutrición que en esta ocasión alberga el blog de José Manuel López Nicolás, Scientia. Os recomiendo seguirlo.

## ALIMENTACIÓN Y BELLEZA

**La Piel :** Muchas mujeres tratan de resolver sus problemas de piel grasa o descamada a base de productos de aplicación externa, cuidando que los finos tejidos del cutis se forman a expensas de los de los alimentos que reciben o un consumo abundante de ensaladas, frutas que aporten vitaminas C y A, la eliminación de comidas sobrecargadas de especias.. La moderación en el consumo de bebidas alcohólicas y estimulantes evitando el exceso de grasa es a veces suficiente para devolver a la normalidad.





**El Cabello y las uñas:** El pelo y las uñas son tejidos de nuestro cuerpo, por eso una alimentación deficiente da lugar a uñas quebradizas, con ligeras manchas blancas y a cabellos secos, sin brillo y de color pardo. Debemos consumir una dieta rica en vitaminas, proteínas y sales minerales. La fruta, las verduras, la leche, el queso, las carnes y los huevos nos proporcionan todas estas sustancias.

**Los Ojos:** Hay diferencias de vitaminas que se reflejan en los ojos como la pérdida de visión cuando ha poca luz, caída y sequedad de las pestañas, enrojecimiento, etc. La vitamina B2 y la A tienen un papel importante en el mantenimiento de la higiene y belleza.

**La Sonrisa:** Para que los dientes crezcan fuertes y estén bien formados tienen que combinarse tres factores:

- Vigilancia periódica
- Higiene
- Alimentación

En la infancia el cuidado de los dientes debe ser fundamental. Los alimentos que protegen nuestros dientes son la leche, el queso y las frutas. Los alimentos que los perjudican son los dulces, los condimentos fuertes y las bebidas demasiado calientes o demasiado frías.

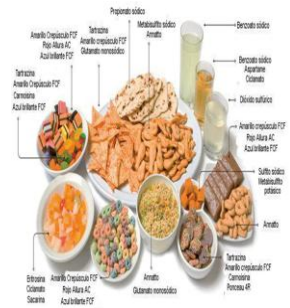
**El Peso:** La bonita silueta se consigue a base de mantenerse en el peso que convenga a nuestra estatura.

## LOS ADITIVOS ALIMENTARIOS

Son aditivos aquellas sustancias que se añaden intencionadamente a los alimentos y bebidas sin el propósito de cambiar su valor nutritivo, con la finalidad de modificar sus caracteres, sus técnicas de elaboración o conservación y para mejorar su adaptación al uso a que van destinados.

Se pueden establecer 4 categorías según la acción que desempeñan en el alimento:

- Sustancias que impiden alteraciones químicas y biológicas.
- Sustancias estabilizadoras de las características físicas.
- Sustancias conectoras de las cualidades plásticas.
- Sustancias modificadoras de los caracteres organolépticos.



Los aditivos sirven para:

- Mejorar la conservación, es decir, preservar sus propiedades iniciales, evitando que los microorganismos y los procesos de oxidación deterioren los alimentos.
- Mantener su valor nutritivo, evitando la degradación de sustancias como las vitaminas, ácidos grasos o las proteínas esenciales.
- Asegurar la textura o la consistencia de los alimentos.
- Mejorar sus cualidades: sabor, color, olor.

## ORIGEN Y PROCEDENCIA DE LOS ALIMENTOS

- De origen vegetal:
  - Extractos de semillas
  - Colorantes aislados de semillas.
  - Ácidos obtenidos a partir de frutos.
- Sustancias naturales por síntesis químicas o biosíntesis:
  - Ácido cítrico.
  - Ácido ascórbico.
  - Tocoferoles (antioxidantes naturales que se encuentran en los aceites naturales).
  - Colorantes.
- Productos de transformación de sustancias naturales:
  - Emulsionantes derivados de sustancias grasas y de ácidos orgánicos.



- Almidones modificados.
- Sustancias obtenidas por síntesis química:
  - Antioxidantes: butilhidroxi-anisol.
  - Colorantes :tartracina, eritrosina y el índigo.



### **VALORACIÓN SANITARIA DE LOS ADITIVOS. SEGURIDAD**

Los aditivos alimentarios son productos estrictamente controlados, no solo por las autoridades sanitarias españolas, sino también por las autoridades de la Comunidad Europea y por otras instituciones como la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud) y la F.A.O. (Organización para la Alimentación y la Agricultura).

Los aditivos, una vez admitidos, se mantienen en observación permanente y, en base a la variación de las condiciones de uso y los nuevos resultados científicos, pueden ser evaluados nuevamente.

La “Ingesta Diaria Admisibile” (I.D.A.), es la cantidad máxima de aditivos que pueden ser consumidos diariamente por una persona durante toda su vida sin que pueda producir riesgo alguno para su salud. Se expresa en mg/kg de peso corporal.

Basándose en la I.D.A. y en los hábitos alimentarios del país, se determinan las dosis autorizadas y los alimentos en los que se puede emplear.

## CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

La forma correcta de hacerlo por grupos de alimentos es:

### - LA LECHE:

- Pasteurizada: 48 horas en frigoríficos.
- Esterilizada: varias semanas en frigorífico o en lugar fresco.
- En polvo: se conservará en lugares secos, aireados y en recipientes cerrados.

### -EL QUESO:

- Debe conservarse en frigorífico protegido por papel de estaño o metido en cajas de polietileno. Puede conservarse también en lugar fresco, protegiendo siempre el corte.

### -EL YOGUR:

- Se conserva en frigorífico ateniéndonos a la fecha de caducidad.

### - LAS CARNES:

- Carnes congeladas: el tiempo que indique el paquete.
- Carnes frescas: de tres a cuatro días en la bandeja más próxima al congelador.

### - LOS PESCADOS:

- Deben consumirse en el día. Si hay que guardarlo para el día siguiente deberá conservarse totalmente limpio y eviscerado y en la parte más próxima al congelador.

### - LOS HUEVOS:

- No conviene que los tengamos más de una semana. Es importante que se guarden en lugar fresco.

### - LAS PATATAS:

- Son de fácil conservación siempre que estén en lugar fresco, oscuro y aireado.

### - LAS LEGUMBRES:

- Son fáciles de conservar, igual que las patatas. Esta misma recomendación nos vale para los frutos secos. Únicamente debemos meterlos en recipientes herméticamente cerrados.

### - LAS VERDURAS Y FRUTAS

- Son alimentos perecederos en estado fresco. Deben comprarse con la mayor frecuencia posible. Las verduras se almacenan en el frigorífico al igual que las frutas y ambas lo más cerca posible las unas de las otras. Excluimos las que son muy aromáticas: melón, fresas, manzanas y plátanos, ya que su piel se pone oscura.

### - LOS DERIVADOS DEL TRIGO

- Las pastas, sopas, galletas, el arroz y el azúcar son elementos secos y no plantean ningún problema en la conservación.

### - LAS GRASAS

- No tienen otro problema que el del enranciamiento. Mantequilla, margarina..., se guardan en el frigorífico protegidos por la envoltura metálica. Los aceites en latas de metal o envases de plástico tienen una buena conservación.



## **CONSERVACIÓN A NIVEL INDUSTRIAL**

Para una conservación adecuada es necesaria la destrucción de los microorganismos y las toxinas que estos puedan producir, así como las enzimas que ocasionan el envejecimiento del producto.

Para conseguirlo se aplica el calor bajo los procedimientos de Pasteurización y esterilización. Otro sistema es la aplicación del frío en sus dos formas: refrigeración y congelación, que permite detener el desarrollo de cuantas sustancias estropeen los alimentos, proporcionando un medio incómodo que debilite e inhiba las acciones de hongos, levaduras, fermentos, etc.

La desecación es la eliminación de la humedad por el sistema de secado al sol o por rayos infrarrojos. Este sistema también hace imposible la vida de las bacterias. El ahumado aprovecha las cualidades antisépticas del humo.

El salado y la salmuera se basa en las cualidades antisépticas de la sal al igual que la acidificación por el vinagre permite una excelente conservación de los alimentos gracias al medio ácido que proporcionan. El alcohol y el azúcar conservan las frutas.

El método que ha alcanzado mayor desarrollo es el frío aplicado a la conservación de los más diversos productos.

La conserva casera puede resultar rentable cuando los productos se consiguen a poco precio y cuando se tiene buenos conocimientos de conservación, pues los riesgos de estropear alimentos son mínimos siempre y cuando se tenga el equipo adecuado.

La conserva industrial, que cada día se va perfeccionando más, puede tener mayor valor nutritivo que la casera en lo que a vitaminas se refiere. Si se utilizan sistemas de envasado al vacío, se añaden antioxidantes e incluso se reconstituye la conserva en vitamina C, se pueden ofrecer al consumidor alimentos de calidad aceptable.

No se puede afirmar que las conservas puedan sustituir el alimento fresco, en especial los alimentos vegetales, pero se pueden utilizar como complemento de la dieta. Si nuestro tipo de vida nos obliga a recurrir a ellas debemos completar nuestra dieta con alimentos naturales: jugos de frutas, ensaladas, etc.

## **LOS ALIMENTOS CONGELADOS**

Desde la más remota antigüedad el hombre ha planteado el problema de conservar los excedentes de alimentos.

A lo largo de los siglos los sistemas se han ido perfeccionando.-, la industria ha conseguido verdaderos avances, pero su base de inspiración no ha sido otra que los sistemas ancestrales. Uno de los más modernos métodos de conservación de

alimentos es el que utiliza el frío como medio de inhibir la acción de las bacterias. El nacimiento de este método a nivel industrial tuvo su origen en los trabajos del doctor *Clarence Birdseye*, que observó como los indígenas conservaban el pescado y la carne entre los hielos.

### **ASPECTOS DE LA CONGELACIÓN INDUSTRIAL**

Los alimentos sufren ataques de diversos tipos:

- Físico-químicos: oxígeno, luz humedad, etc.
- Biológicos: levaduras, mohos y bacterias.

El frío inhibe la acción de las bacterias y trata de anular o frenar toda la alteración que los agentes atacantes pudieran producirles.

Los alimentos tratados por el frío experimentan cambios, pero éstos son debidos al proceso que acompaña el tratamiento por el frío, no al frío en sí mismo. Entre ellos podemos citar:

- El tiempo que transcurre desde la recolección de los vegetales, maceración de las carnes, captura del pescado, etc. hasta la refrigeración.
- La maduración de las carnes y escaldado de verduras.
- La preparación del envasado.
- Las técnicas empleadas en la congelación según sea rápida o lenta.
- Los cambios que experimenta el alimento en la congelación.

En el proceso de congelación el alimento se somete a temperaturas de  $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$  y después se almacena a bajas temperaturas. Este proceso consta de tres etapas:

- Etapa refrigerante.
- Etapa congelante.
- Etapa subcongelante.

### **EL VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS**

Las pérdidas que experimentan los alimentos congelados son muy ligeras. Los elementos minerales pueden perderse, por eso resulta recomendable preparar las verduras en su propia agua de descongelación.

Respecto a las vitaminas, la vitamina C se pierde en el descaldado y en la descongelación. Parte de las vitaminas del grupo B se pierden por el descaldado, descongelación o cocción de los alimentos vegetales. No parece que se pierdan en carnes y pescados.



Las pérdidas de vitaminas del complejo B en los alimentos conservados a bajo cero no tienen gran importancia, mientras que la vitamina A se puede destruir debido a la oxidación.

## LA COMPRA DE ALIMENTOS CONGELADOS

Para comprar alimentos congelados debemos tener en cuenta que:

- Los congeladores de los supermercados estén limpios y con alimentos metidos sin sobrepasar la marca de seguridad del congelador para garantizar que el producto está sometido a la temperatura adecuada.
- La marca que se elija sea aquella que nos ofrezca mejores condiciones de acuerdo con el costo.
- Los envases deberán estar limpios, sin rasguños y duros a la presión de los dedos.
- El producto debe llevar una etiqueta donde se indique precio, peso, calidad, normas para almacenar, etc.
- El precio debe ser estudiado de acuerdo con el alimento fresco, observando el desperdicio y aceptación de la familia.
- El lugar que debe ocupar en el orden de compra ha de ser el último.



## CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA

### Consejos:

- Comer todos los días alimentos de cada grupo.
- Evitar alimentos grasos, azucarados, etc.
- Comer menos carne y más legumbres, frutas, cereales y leguminosas.
- Respetar las tres comidas principales.
- Evitar añadir sal a los alimentos.
- Beber de litro y medio a dos litros de agua por día.

Una dieta debe tener dos características esenciales:

**CANTIDAD:** unas 3.000 calorías.

**CALIDAD:** que contenga diferentes nutrientes en el conjunto del aporte calórico.

### La Obesidad:

El peso ideal se mide en función de la talla, la edad y el sexo y debe encontrarse entre el 10% arriba o abajo.

Obeso es el que tiene un sobrepeso en función de su tejido adiposo, varía con la edad, sexo y actividad física, siendo un de los trastornos metabólicos más corrientes.

Depende del nivel socioeconómico de forma que cuanto mayor es este mayor es el número de obesos; del medio ambiente ya que en el medio urbano al haber más sedentarismo hay mayor ingesta calórica.

La obesidad está asociada con la diabetes, arteriosclerosis, hiperlipidemias, gota, litiasis biliar, artrosis e insuficiencia respiratoria.

Por todas estas causas, los obesos tienen una esperanza de vida más baja de lo normal.

## HIGIENE ALIMENTARIA, TOXOINFECCIONES Y ALIMENTACIÓN COLECTIVA.

### Higiene alimentaria:

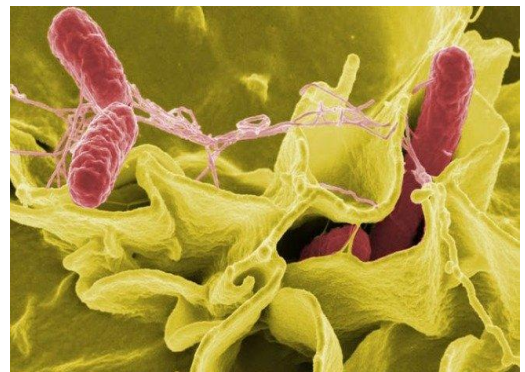
Es el conjunto de medidas necesarias para asegurar la inocuidad, salubridad y buen estado de los productos destinados a la alimentación en todas las etapas de la preparación.

## Toxiinfecciones:

Las bacterias son los microorganismos productores de enfermedades que se encuentran más habitualmente en los alimentos.

La ingestión de alimentos no conservados adecuadamente en los que se ha producido la multiplicación de gérmenes o la aparición de toxinas, determina el padecimiento de toxiinfecciones.

Existen alimentos que tiene más riesgos de estar contaminados como son los alimentos crudos, los que se han conservado a temperatura ambiente y los que han sido insuficientemente calentados.





**Toxiinfecciones bacterianas más frecuentes:**

	RESERVORIO	ALIMENTOS IMPLICADOS	SÍNTOMAS	PREVENCIÓN	ALIMENTOS IMPLICADOS	SÍNTOMAS
SALMONELLA	Animales domésticos (aves), salvajes (ratones).  Hombre enfermo o portador	Alimentos crudos : huevos, carnes, aves, leche, pescado y sus derivados.	Comienzo entre 12 y 48 horas después de la comida.  Náuseas, dolor abdominal, diarrea y fiebre.	Higiene general.  Refrigeración rápida y adecuada de los alimentos.  Calentamiento adecuado		
ESTAFILOCOCCO	Hombre (piel, nasofaringe)  Animales	Alimentos crudos huevos, carnes, aves, leche, pescado y sus derivados..  Se produce rápidamente a temperatura ambiente.	Comienzo entre 1 - 8 horas después de la comida.  Náuseas, dolor abdominal, diarrea y fiebre.	Higiene general.  Refrigeración rápida y adecuada de los alimentos.		
SHIGELLA	Hombre infectado	Leche, aves y sus derivados.	Comienzo entre 1 - 7 días después de la comida.  Dolor abdominal, diarrea y fiebre.	Higiene general.  Refrigeración rápida y adecuada de los alimentos.  Adecuados aseos y letrinas.		

## ACTIVIDADES

**OBJETIVO:** conocer el origen de los alimentos que se consumen diariamente, y practicar correctamente las normas de higiene.

**METODOLOGÍA:** A continuación se le presentan unas preguntas marque una X sobre la respuesta que considere correcta según el conocimiento adquirido.

- ¿Sabes de dónde proceden los alimentos que consumes?

. Leche      SI              NO

. Pan         SI              NO

. Huevos     SI              NO

. Embutidos SI              NO

- ¿Sueles lavarte las manos antes de las comidas?

Siempre

A veces

Nunca

- ¿Cuántas comidas realizas al día?

Menos de 2

2

3

Más de 3

- ¿Conoces a alguien que haya enfermado alguna vez por tomar alimentos en mal estado?

Sí

No

- ¿Sabrías distinguir o diferenciar un alimento en mal estado de uno en buen estado

SI

NO

1. Francisco. y Martínez A: Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo Calderón Villatoro, Francisco Eduardo. Determinación de la interacción..
2. Hurtado, Elena. Seguridad alimentaria y nutricional a nivel local: manual de investigación Cualitativa. Guatemala; INCAP; 1999. 119 p.
3. Francisco. y Martínez A: Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo Calderón Villatoro, Francisco Eduardo.
4. (Investigaciones Aplicadas a la Operación de Servicios en Atención Primaria de Salud y Nutrición, 2)(INCAP/SE/002).
5. Seguridad Alimentaria y Nutricional, Conceptos Básicos, “Programa Especial para la Seguridad Alimentaria”
6. IFAO. El Estado de la Inseguridad Alimentaria en el Mundo. SOFI 2009.
7. Conclusiones del Foro Mundial sobre Soberanía Alimentaria. La Habana, Cuba, Septiembre 2001.
8. Maletta, Héctor. Una nota sobre los conceptos de seguridad alimentaria. FODEPAL, Marzo 2003.

## **CAPÍTULO IV**

### **PROCESO DE EVALUACIÓN**

#### **4.1 Evaluación del diagnóstico**

La evaluación del Capítulo del Diagnóstico institucional se realizó por medio de la guía de análisis contextual de los VIII Sectores, la cual permitió evidenciar el alcance de los objetivos en la aplicación de la técnica detectando varias necesidades dentro de la institución, a la vez permitió recopilar la información necesaria para determinar la problemática del Instituto Nacional de Educación Diversificada, de la cabecera municipal de Catarina, Departamento de San Marcos, analizando los problemas, detectándolos y priorizándolos. Se pudo determinar uno de ellos, de manera positiva, considerando la factibilidad y disponibilidad de los componentes y materiales necesarios para su ejecución, con el afán de mejorar la calidad en la formación de los estudiantes.

#### **4.2 Evaluación del perfil del proyecto**

La evaluación del capítulo del perfil del proyecto, se realizó por medio de una lista de cotejo, la cual permitió evidenciar el alcance de los objetivos del proyecto, la elaboración de la Guía de Aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria, desarrollándose en base a las investigaciones que se llevaron a cabo durante la etapa de diagnóstico, uno de los problemas priorizados en la comunidad educativa fue carencia de material de apoyo que aborde temas educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria para docentes y jóvenes estudiantes y previéndose el impacto que tendrá en área agroforestal. El perfil consistió en definir claramente los elementos que tipifican el proyecto, los cuales están integrados, siendo fundamentales para proceder a la ejecución del mismo.

#### **4.3 Evaluación de la ejecución del proyecto.**

La elaboración de la Guía de aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria, fue un aporte de gran valor, en beneficio de la comunidad educativa del Instituto Nacional de Educación Diversificada de la cabecera municipal de Catarina, Departamento de San Marcos, pues ayudará no solo a los estudiantes de la carrera de Bachiller en Ciencias y Letras, sino a todos los habitantes cercanos y lejanos de la misma comunidad.

Sin duda alguna, serán los mismos estudiantes, los agentes de cambio, pues, ellos serán, los que recibirán los beneficios. Cuando hay una comunidad que valora la riqueza natural con que cuenta nuestro país. La socialización de la Guía de aprendizaje con los alumnos y docentes del Instituto Nacional de Educación diversificado en el área de ciencias naturales enriquecerá los conocimientos adquiridos para transmisión de hábitos ecológicos para beneficio de su comunidad. Se utilizó el instrumento de lista de cotejo para su evaluación.

#### **4.4 Evaluación final del Proyecto.**

Los logros fueron satisfactorios, pues, los objetivos se alcanzaron gracias al instrumento de evaluación de lista de cotejo. Se redactó una solicitud, la cual fue presentada a la Dirección del establecimiento, para que se nos brindara el espacio para ejecutar el proyecto, quien aprobó la solicitud en su momento.

Para ejecutar el proyecto, se procedió a realizar el diagnóstico Institucional, para evaluar las necesidades, proceder a seleccionar el problema y darle la respectiva solución; siendo la falta de conocimiento e importancia, que como todos sabemos la práctica de hábitos de alimentación adecuada es muy importante para el desarrollo mental y físico para todo ser humano. Al detectar la falta de conciencia y conocimiento de temas sobre educación en salud, ejercicio físico y Buenos Hábitos de seguridad alimentaria, se nos permite la elaboración y presentación de la Guía de aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria para los docentes y estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada específicamente en el Área de Ciencias Naturales.

El Proyecto ejecutado tuvo gran aceptación por parte de las autoridades educativas y alumnado de la institución beneficiada.

La concientización fue un gran éxito, pues se comprometieron con mucho entusiasmo a darle seguimiento al tema generado, para preservar un mejor ambiente y obtener en el futuro múltiples beneficios.

## CONCLUSIONES

Se dio a conocer la importancia del tema logrando la aplicación de principios básicos y creando conciencia de que somos entes de cambios con respecto a los hábitos de alimentación que se practican diariamente. De allí depende el ánimo que tengamos de hacer bien las actividades que a diario realizamos, de esta manera los alumnos enriquecieron su conocimiento ya que es importante se valoren como seres humanos.

Se realizaron juegos educativos con el fin de actuar con disciplina y a la vez inculcar el valor de la integración grupal promoviendo creatividad en cada uno de los alumnos

Se elaboró una Guía de Aprendizaje sobre el tema de educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria, dirigida a estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada del municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

Debido que no se practican hábitos adecuados de alimentación y no se da una recreación sana en su diario vivir es importante conocer sobre la valoración de nuestro cuerpo con respecto a salud mental y física conocimiento que les ayudará en distinguir las actividades sanas para llenar horas libres que en un futuro les pueda servir.

## **RECOMENDACIONES.**

1. Se recomienda a la Comunidad educativa del Instituto Nacional de Educación Diversificada de la cabecera municipal de Catarina, departamento de San Marcos, que valoren y conserven la Guía de Aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria que en este Ejercicio Profesional Supervisado se realizó, para que las nuevas generaciones se informen de la

2. Se recomienda a los estudiantes que como agentes de cambio contribuyan transmitir sus conocimiento con su actitud ante los demás y se involucren en actividades recreativas educativas y deportivas dentro del ámbito en el que se encuentra que es parte fundamental de una sana recreación , y que exploren al máximo la Guía de aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria , ya que esta guía les permitirá conocer, comprender y tener conciencia de la importancia que tiene la conservación de los mismos para que todos tengamos una vida futura sana y saludable.

3. Que las autoridades educativas involucren a todos los alumnos en actividades recreativas educativas y sean ellos el ejemplo ante las personas que les rodean, de poder distinguir entre el uso del tiempo libre en actividades fructíferas, que sean sus acciones el ejemplo para la humanidad

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. “Hambre y alimentos” Revista OPCIONES, PNUD, Abril 2004
2. CEPAL: Objetivos de Desarrollo del Milenio. Una mirada desde América Latina
3. “Los compromisos para reducir la pobreza”, Informe sobre la Pobreza , capitulo 1, PNUD, 2000
4. Recreación y desarrollo Físico, Guía Metodológica MÉXICO
5. Programa Escuela de Tiempo Completo (México 2010)





APPENDICE



## **PLAN DE SOSTENIBILIDAD**

### **1. Identificación:**

Instituto Nacional de Educación diversificada, Bachiller en ciencias y letras.

#### **1. Nombre del proyecto**

Guía de Aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria Dirigido a Estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada del municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

#### **2. Justificación**

Se pretende con el siguiente plan, evitar que el proyecto ejecutado se desvanezca y que puedan aprovechar al máximo todos los conocimientos adquiridos con la socialización de la Guía de Aprendizaje educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria, dirigida a estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada en la Carrera Agroforestal del Municipio de Catarina, San Marcos.

#### **3. Objetivos**

- Concientizar a los estudiantes a practicar buenos hábitos de seguridad alimentaria, capacitando a jóvenes de la carrera de Bachillerato en Ciencias y Letras del Instituto Nacional de Educación Diversificada del Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.
- Contribuir a que los estudiantes de hoy, vivan un mejor mañana y que construyan a una sociedad más coherente con respecto a una buena alimentación y una sana recreación comprometidas con el desarrollo de su comunidad.
- Que sea un documento de apoyo al Personal Docente del Instituto Nacional de Educación Diversificada

- Comprender la importancia de la educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria, desarrollando competencias en los estudiantes, tales como: la habilidad de analizar y la capacidad para reflexionar sobre los temas aquí contenidos.

#### **4. Organización:**

La sostenibilidad del proyecto ejecutado, se garantiza a través de la concientización a:

- ✚ Estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.
- ✚ Docentes del Instituto Nacional de Educación Diversificada del municipio de Catarina San Marcos.
- ✚ Padres de familia de los estudiantes del Instituto Nacional de Educación diversificado del Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

#### **5. Recursos**

##### **Humanos:**

- ✚ Estudiantes del Instituto Nacional de Educación diversificado, del Municipio de Catarina, San Marcos.
- ✚ Docentes del Instituto de Educación Diversificada del Municipio de Catarina, San Marcos.
- ✚ Padres y madres de familia de los estudiantes del Instituto de Educación diversificado del Municipio de Catarina, San Marcos.

## **1. Actividades**

Socialización a la comunidad con temáticas relacionadas la alimentación y una sana recreación.

Visita del proyectista para verificar que los estudiantes practiquen normas de higiene para consumir sus alimentos y practiquen una sana recreación.

## **9. Evaluación**

Se llevará a cabo una supervisión constante, para la verificación a través de la técnica de la observación, el buen uso y cuidado del proyecto realizado.

## EVALUACION Y ELABORACIÓN DEL DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL

**Nombre de la Epesista: Mayra Lisbeth Girón Bravo**  
**Asesor: Lic. Oscar Osvaldo Cerna Vidal**  
**Sede: INED Cabecera Municipal de Catarina, San Marcos**

**INSTRUCCIONES:** Según su apreciación marque con una "X" (SI o NO) en la columna correspondiente a cada uno de los indicadores.

Aspecto Técnico	Indicadores	Apreciación	
		SI	NO
1. Institución	Se solicita una institución recomendada	X	
2. Diagnóstico	Se diagnosticó en el tiempo estipulado	X	
3. Instrumentos de investigación	Los instrumentos son adecuados a la institución	X	
4. Aplicación de los instrumentos	Permitieron verificar en forma aceptable el diagnóstico	X	
5. Interpreta de forma adecuada los resultados de la investigación.	La estructura del diagnóstico está bien definida	X	
6. Responsabilidad	Cumplió satisfactoriamente con las actividades Programadas	X	
7. Efectividad del Proyecto	Se detectó problemas reales y de interés social	X	
8. Apoyo institucional	La institución facilitó la información veraz	X	
9. Planes y estrategias del Epesista	Se demostró una línea de trabajo a seguir.	X	
10. Comunicación	Es eficiente la relación con las autoridades e instituciones		
<b>Total</b>		<b>100%</b>	<b>0%</b>

Observaciones \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## EVALUACION PERFIL DEL PROYECTO

**Nombre de la Epesista: Mayra Lisbeth Girón Bravo**  
**Asesor: Lic. Oscar Osvaldo Cerna Vidal**  
**Sede: INED Cabecera Municipal de Catarina San Marcos**

**INSTRUCCIONES:** Según su apreciación marque con una "X" (SI o NO) en la columna correspondiente a cada uno de los indicadores.

Aspecto Técnico	Indicadores	Apreciación	
		SI	NO
1. Planificación y organización	Se elaboró un plan de trabajo y se organizó con los que intervinieron	X	
2. Efectividad del diagnóstico	Se perfiló según los problemas encontrados con el diagnóstico	X	
3. Perfil del proyecto	Se analizó detenidamente el proceso	X	
4. Priorización del proyecto	Selección del más indicado para dar solución al problema	X	
5. Viabilidad y factibilidad	Se cumplió con el llenado de la lista de cotejo	X	
6. Socialización	Estuvo enterado toda la población sobre la existencia	X	
7. Misión del proyecto	Los objetivos del proyecto responden a los intereses colectivos	X	
8. Estrategias	Se contemplaron los inconvenientes del recurso tiempo	X	
9. Actividades	Se desarrollan con técnicas todas las actividades	X	
10. Beneficios del proyecto	Responde a la problemática	X	
Total		100%	0%

Observaciones \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## EVALUACION PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

**Nombre de la Epesista:** Mayra Lisbeth Girón Bravo  
**Asesor:** Lic. Oscar Osvaldo Cerna Vidal  
**Sede:** INED Cabecera Municipal de Catarina, San Marcos

**INSTRUCCIONES:** Según su apreciación marque con una "X" (SI o NO) en la columna correspondiente a cada uno de los indicadores.

Aspecto Técnico	Indicadores	Apreciación	
		SI	NO
1. Priorización del proyecto	Se ejecutó el proyecto de acuerdo a lo seleccionado	X	
2. Planificación	Se desarrollaron las actividades planificadas	X	
3. Apoyo institucional	Fueron tomadas en cuenta en el momento de planificación	X	
4. Participación Comunitaria	Se contó con la presencia de personas líderes comunitarios	X	
5. Socialización	Evidencia que socializó el proyecto con las instituciones planificadas.	X	
6. Métodos y técnicas	Se solicitó apoyo para ejecutar el proyecto propuesto	X	
7. Recursos Materiales	Se utilizaron los materiales adecuados al problema	X	
8. Mano obra	Se seleccionó el personal que ejecutó el proyecto	X	
9. Objetivos y estrategias	Se lograron los objetivos trazados	X	
10. Responsabilidad y puntualidad	Se cumplieron con todas las actividades en el tiempo estipulado	X	
<b>Total</b>		100%	0%

Observaciones \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## EVALUACION FINAL DEL PROYECTO

**Nombre de la Epesista: Mayra Lisbeth Girón Bravo**  
**Asesor: Lic. Oscar Osvaldo Cerna Vidal**  
**Sede: INED Cabecera Municipal de Catarina, San Marcos**

**INSTRUCCIONES:** Según su apreciación marque con una "X" (SI o NO) en la columna correspondiente a cada uno de los indicadores.

CRITERIO	INDICADORES			
	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO
1. Información recopilada	X			
2. Obtención de carencias	X			
3. Selección del problema comunitario	X			
4. Perfil del proyecto	X			
5. Alcances de los objetivos y metas	X			
6. Evaluaciones adaptables al proceso	X			
7. Cronograma ejecutado según las fechas establecidas	X			
8. Actividades desarrolladas en diversas etapas	X			
9. Metodología adecuada al tema seleccionado	X			
10. Informe presentable para ser revisado	X			
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>

Observaciones \_\_\_\_\_



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA  
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO EPS**



**PLAN DE ACTIVIDADES PARA LA ETAPA DEL DIAGNÒSTICO  
INSTITUCIONAL**

**I. IDENTIFICACION**

**INSTITUCIÓN**

Instituto Nacional de Educación Diversificada INED cabecera municipal de Catarina, Departamento de San Marcos.

**UBICACIÓN**

Cabecera municipal de Catarina, Departamento de San Marcos.

**PROYECTO**

Guía de Aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria, Aplicado a estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada del Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

**PROYECTISTA**

Mayra Lisbeth Girón Bravo Carné: 9050013

## **II. JUSTIFICACIÓN**

La etapa del diagnóstico le permite a la Epesista conocer a la institución en la cual realizará su proyecto, y de esta forma establecer sus necesidades, de las cuales se priorizarán los problemas y a su vez se le dará la solución, misma, que contribuirá al mejoramiento de la institución.

## **III. DESCRIPCIÓN**

Se refiere a realizar un reconocimiento de la Institución, a través de diversas técnicas e instrumentos de investigación, los cuales ayudarán a la obtención de datos necesarios para la realización del proyecto

## **IV. TITULO**

Diagnóstico del Instituto Nacional de Educación Diversificado INED de la carrera Agroforestal, del municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

## **V. OBJETIVOS**

### **GENERALES**

Identificar los problemas que afectan a los Estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada del municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

## ESPECIFICOS:

Obtener la autorización para la realización del proyecto por parte de la Coordinación Técnica Administrativa y Dirección del Instituto Nacional de Educación Diversificada INED. Del municipio de Catarina, San Marcos.

Recabar información que permita conocer el área geográfica y administrativa de la institución.

Identificar la estructura Organizacional de la Institución beneficiada.

## VI. ACTIVIDADES

Identificación de la institución beneficiada

Presentación de la solicitud de autorización del proyecto

Aplicación de técnicas y métodos de investigación

Análisis de información

Organización de la información obtenida para el diagnóstico

Presentación del diagnóstico (asesor)

## VII. METODOLOGÍA

### TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas (FODA)

### TÉCNICAS

Observación

Encuestas

Investigación documental y de campo

### INSTRUMENTOS

Listas de Cotejo

Libretas de notas

Agendas

Cuestionarios

Cintas video gráficas

## **VIII. RECURSOS**

### HUMANOS

Director del Instituto Nacional de Educación Diversificada del Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

Docentes del Instituto Nacional de Educación Diversificado del Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

Epesista

Asesor

### MATERIALES

Hojas de papel bond

Cuaderno de notas

Computadora

Tinta de impresora

Impresora

Lapiceros

Engrapadoras

Perforadores

Filmaciones

Cámaras fotográficas.

## IX CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA REALIZAR EL DIAGNOSTICO INSTITUCIONAL

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. Identificación de la Institución beneficiada	Epesista																												
2. Solicitud de apoyo de la Supervisión Educativa	Epesista																												
3. Realización diagnóstico.	Epesista																												
4. Redacción y aplicación de Encuestas	Epesista																												
5. Análisis de información	Epesista																												
6. Redactar diagnostico general	Epesista / Asesor																												
7. Presentar información (asesor)	Epesista																												

## IX. EVALUACIÓN

1. Existió apoyo de parte de las autoridades de la Coordinación Técnica Administrativa de Catarina, departamento de San Marcos.

SI\_\_\_\_\_

NO\_\_\_\_\_

2. Se recopiló información necesaria con las técnicas aplicadas.

SI\_\_\_\_\_

NO\_\_\_\_\_

3. Hubo colaboración por parte de los miembros de la comunidad del municipio de Catarina, Departamento de San Marcos al momento de las entrevistas y encuestas.

SI\_\_\_\_\_

NO\_\_\_\_\_

4. Se identificaron los principales problemas al analizar la información

SI\_\_\_\_\_

NO\_\_\_\_\_

5. Se presentó el informe del diagnóstico a tiempo ante el asesor.

SI\_\_\_\_\_

NO\_\_\_\_\_



## PLAN DEL EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO

### 1. Datos Generales

#### 1.1 Institución

Instituto Nacional de Educación Diversificada INED

#### 1.2 Lugar

Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

#### 1.3 Dirección

2ª. Avenida 2-26 Zona 1 Catarina, S.M.

### 2. Título

Ejercicio Profesional Supervisado **EPS**

### 3. Objetivo General

- Identificar a través del diagnóstico los problemas más importantes que obstaculizan la superación de la calidad educativa del Instituto.

### 4. Objetivo específico.

- Reconocer la organización de la Institución beneficiada
- Enumerar los diferentes problemas que afectan a la Institución Educativa.
- Analizar las posibles soluciones a los problemas encontrados para aplicar la más adecuada al problema principal seleccionado.

### 5. Actividades

- Elaboración del plan del Ejercicio Profesional Supervisado
- Observar las instalaciones por medio de la matriz de los ocho sectores
- Entrevista con el personal administrativo de la Institución
- Selección del problema más relevante
- Elaboración del informe final.

## **6. Recursos**

### **Humanos**

Personal administrativo

Personal docente

Alumnado

Epesista

Asesor

### **Materiales**

Hojas de papel bond

Cuaderno de notas

Computadora

Tinta de impresora

Impresora

Lapiceros

Engrapadoras

Perforadores

Filmaciones

Cámaras fotográficas.



### Cronograma de la ejecución de las actividades del Ejercicio Profesional Supervisado 2015

No	ACTIVIDADES	ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE			
		SEMANA				SEMANA				SEMANA				SEMANA				SEMANA				SEMANA							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración del Diagnóstico																												
2	Perfil del proyecto																												
3	Ejecución del proyecto																												
4	Entrega del proyecto																												
5	Elaboración del informe final																												

## Guía de Análisis Contextual e Institucional

### Diagnóstico del municipio de Catarina, San Marcos

#### I. Sector Comunidad

AREA	INDICADOR
<p data-bbox="402 478 667 520">1. Geográfica</p>	<p data-bbox="865 443 1144 478"><b>1.1 Localización:</b></p> <p data-bbox="938 478 1438 955">El municipio de Catarina del departamento de San Marcos se encuentra situado en la parte oeste del departamento de San Marcos en la región Sur-Occidente. Se localiza en la latitud 14° 54'30" y en la longitud 92° 03'45". Limita al norte con los municipios de Tajumulco y San Pablo; al sur con el municipio de Ayutla; al este con los municipios de San Pablo y Catarina y al oeste con la República de México.</p> <p data-bbox="865 982 1105 1018"><b>1.2 Superficie:</b></p> <p data-bbox="938 1018 1438 1270">Cuenta con una extensión territorial de 204 Km. Cuadrados. Se encuentra a una altura de 390 mts. Sobre el nivel del mar. Actualmente cuenta con: 83,460 habitantes, el 65% de ellos son alfabetos.</p>

### **1.3 Clima**

El clima del municipio de Catarina por lo general, es cálido.

### **1.4 Suelo:**

El suelo en su mayoría es fértil, produciendo variedad de especies vegetales.

### **1.5 Principales accidentes**

Entre sus principales accidentes geográficos están: río Petacalapa, Suchiate, Amá, Cabúz, Gramal, Ixbén, Chiquito, Ixlamá, Ixpil, La Lima, La Puerta, Las Marías, Malacatillo, Mollejón, Negro, Nicá.

### **1.6 Recursos Naturales**

Entre sus recursos naturales cuenta con: recursos hídricos (riachuelos, nacimientos), flora: las características ambientales y elevada pluviosidad determinan árboles que alcanzan hasta 40 ms. de altura y diámetro de 1 metro y más. Se cuenta con plantas ornamentales, medicinales e industriales. Fauna: por las características montañosas y por su clima cálido existe diversidad de animales salvajes, domésticos, aves de distintas especies.

<p><b>2. Histórica</b></p>	<p><b>2.1 Primeros pobladores</b></p> <p>En el área histórica en las investigaciones realizadas no se encontraron nombres de los fundadores y entre los primeros pobladores aparece el Sr. Cabeza de Vaca originario de México. El croquis del municipio de Catarina tiene la forma de un perro Danés y en los sucesos históricos Catarina, inicialmente fue un asentamiento indígena.</p> <p>El 16 de diciembre de 1886 se suprimió la municipalidad indígena y se dio participación a la cultura ladina en la integración del Concejo municipal conformado por: un Alcalde, un Regidor y un Síndico. En 1952 tomó la categoría de Ciudad en virtud de su crecimiento poblacional.</p> <p><b>2.2 Sucesos históricos:</b></p> <p>Las procesiones de Semana Santa, la feria patronal, Día de los Santos difuntos, día de la Cruz.</p> <p><b>2.3 Personalidades presentes:</b></p> <p>Se puede mencionar a los líderes de comunidades, pastores o dirigentes de grupos eclesiásticos de las diversas religiones, así también como a personas encargadas de las asociaciones o grupos de apoyo etc.</p>
----------------------------	--

	<p><b>2.4 Personalidades pasadas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prof. Carlos Girón.</li> <li>- Prof. Jorge Valdez</li> <li>- Pastor: Obdulio Barrios</li> <li>- Profa. Rosa Turnil</li> <li>- Arquitecto Eduardo de León Reyna.</li> </ul> <p><b>2.5 Fiestas titulares:</b></p> <p>La feria titular del municipio se celebra del 18 al 26 de Noviembre y se conmemora a: Santa Catarina, patrona del lugar.</p> <p><b>2.6 Lugares de orgullo local:</b></p> <p>Parque Central, Salones de Usos Múltiples y Municipal, Las principales calzadas, Balnearios.</p>
<p><b>3. Política</b></p>	<p><b>3.1 Gobierno Local:</b></p> <p>El gobierno local es presidido por el ciudadano Alcalde Municipal Lic., Noé Leonel Gonzales y Concejo</p> <p><b>3.2 Organización Administrativa:</b></p> <p>La Organización Administrativa está conformada por: Nivel Municipal la estructura del Concejo Municipal está presidido por el Alcalde Municipal, Concejales y Síndicos.</p>

### **3.3 Organizaciones Políticas**

Entre las Organizaciones Políticas (Instituciones Gubernamentales) se encuentran: El FIS, El IGSS, DEOCSA, Centro de Salud, Policía Nacional Civil, Hospital General, Destacamento Militar, Juzgado de Paz, Ministerio Público, Juzgado de Trabajo y Previsión Social, Juzgado de Primera Instancia, Delegación del TSE y Coordinaciones Técnicas.

### **3.4 Organizaciones Civiles Apolíticas.**

Son las Instituciones que son Autofinanciables

- Consejo Comunitario de Desarrollo.
- Cooperativa “La Esquina”
- Club de Leones,
- FUNDABIEN,
- CERNIM,
- APROFAM,
- Bomberos Voluntarios,
- Casa Hogar,
- Correos,
- TELGUA.
- Colegios privados
- Farmacias
- Tiendas
- Ferreterías
- Restaurantes.

<p><b>4. Social</b></p>	<p><b>4.1 Actividades a las que se dedican los habitantes:</b> Agricultura, ganadería, comercio, artesanía, industria, oficios domésticos, profesionales, etc.</p> <p><b>4.2 Cultivos propios del municipio:</b> Café, maíz, arroz, frijol, caña de azúcar, yuca, camote, malanga, ñame, banano, naranja, limón, lima, piña, tamarindo, zapote, papaya, aguacate, tabaco, cardamomo, manía, plátano, sandía, ajonjolí, etc.</p> <p><b>4.3 Instituciones educativas:</b> Escuela Oficial Urbana Mixta “Sofía L. Vda. De Barrios”. Escuela Oficial Urbana Mixta 1º. De Mayo. Instituto Nacional Mixto de Educación Básica. Instituto Nacional de Educación Diversificado en la Carrera de Bachillerato con orientación en Turismo, Computación y Agroforestal. Academias de Corte y Confección MARICLEMENCIA. Academia de Corte y Confección ERYMAR. Academia de Cultora de Belleza Evelyn. Academia de Belleza Olga.</p>
-------------------------	---

	<p><b>4.4 Instituciones de Salud:</b> El centro de Salud Pública.</p> <p><b>4.5 Estructura de viviendas:</b> Block. Madera Lámina Terraza</p> <p><b>4.6 Centros de Recreación:</b> Piscinas “Ojo de Agua” Piscinas “El Pedregal” Estadio Deportivo “Sacramento de León” Canchas Multideportivas</p> <p><b>4.7 Medios de Transporte:</b> Humano Animales Mecánico: urbano y extraurbano</p> <p><b>4.8 Medios de Comunicación:</b> Correros y telégrafos, teléfonos e internet</p> <p><b>4.9 Vías de comunicación:</b> Catarina cuenta con: La Carretera Interamericana, que une a Guatemala con México, carretera asfaltada de la cabecera municipal a la cabecera departamental. Caminos de terracería que comunica a las diferentes comunidades del municipio. Vía telefónica: a través de teléfonos públicos, comunitarios, privados, fax, correo electrónico.</p> <p><b>4.10 Grupos Religiosos:</b> Entre los Grupos Religiosos tenemos: doctrinas Evangélicas, católicas, adventistas, mormonas, que se encuentran organizadas de acuerdo con su respectivo credo. Composición Étnica: En su mayoría la población es de etnia ladina y hablan el idioma Castellano.</p>
--	---



## DETECCION DE PROBLEMAS

### I SECTOR COMUNIDAD

<b>PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR</b>	<b>FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS</b>	<b>SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS</b>
1. Muy poca información sobre los personajes fundadores o primeros pobladores del municipio.  2. Poca información con respecto a temas de educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria.  3. Desconocimiento sobre los hechos históricos más relevantes del municipio de Catarina.  4. Falta de Centros de Recreación.  5. Mal estado de las vías de acceso.	1. Libros de información en mal estado.  2. Falta de bibliografía.  3. Falta de información.  4. Falta de recursos financieros.  5. Falta de mantenimiento.	1. Promover campañas de información sobre la historia del municipio de Catarina.  2. Concientización y conocimiento de educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria.  3. Promover campañas de información sobre la historia del municipio de Catarina.  4. Gestionar a Instituciones privadas y públicas los recursos financieros.  5. Gestionar a la Municipalidad.

**CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD  
I SECTOR COMUNIDAD**

PROBLEMAS  No.	Falta de conocimiento de los primeros pobladores		Carencia de guías de aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria.		Desconocimiento sobre los hechos históricos más relevantes del municipio de Catarina		Falta de Centros de Recreación		Mal estado de las vías de acceso	
	1		2		3		4		5	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1.¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X		X			X	X	
2.¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?		X	X		X			X		X
3.¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?		X	X		X			X		X
4.¿¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X	X			X		X		X
5.¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X	X			X		X		X
6.¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
7.¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X		X	
8.¿Se dispone		X	X		X		X			X

del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?										
9.¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X		X	
10.¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG`S y ONG`S para la ejecución del proyecto?	X		X			X		X		X
TOTAL	5	5	9	1	7	3	4	6	4	6
PRIORIDAD	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>	

**DESCRIPCIÓN:** Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 2 tiene prioridad 1. “Carencia de guías de aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria”.

## II SECTOR DE LA INSTITUCIÓN

AREA	INDICADOR
<b>1. Localización Geográfica</b>	<b>1.1 Ubicación:</b> Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos. <b>1.2 Vías de acceso:</b> Cinta Asfáltica hacia Malacatán; Ruta Nacional, carretera hacia Guatemala; Carretera asfaltada de la cabecera municipal al departamento; Carretera Internacional
<b>2. Localización Administrativa</b>	<b>2.1 Tipo de Institución:</b> gubernamental
<b>3. Edificio</b>	<b>3.1 Edificio:</b> El área de la institución es de 35 metros x 50= 2,450 ms. Cuadrados. <b>3.2</b> El estado de Conservación: las instalaciones se encuentran en regular estado. <b>3.3</b> Entre sus locales en servicio están: seis aulas y el corredor <b>3.4</b> Condiciones y usos: regulares y se utilizan como salones de clases para las carreras que se imparten, tomando el corredor como sitio de espera o reuniones.
<b>4. Ambiente y equipamiento</b>	<b>4.1</b> El ambiente es agradable y cuenta con el mobiliario necesario para atender a los estudiantes, pero con equipo de cómputo insuficiente. <b>4.2</b> No cuenta con salones específicos. <b>4.3</b> Por tratarse de un establecimiento nuevo no cuenta con oficinas y porque el edificio no es propio.

## DETECCIÓN DE PROBLEMAS

### II SECTOR INSTITUCIONAL

<b>PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR</b>	<b>FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS</b>	<b>SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Carencia de guías de aprendizaje sobre educación salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria.</li><li>2. Insuficiente equipo de cómputo.</li><li>3. Falta de ambientes Adecuados.</li><li>4. Falta de talleres</li><li>5. No existen oficinas y salón de catedráticos.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Falta de bibliografía que traten temas sobre la Prevención de la deforestación.</li><li>2. Falta de recursos financieros.</li><li>3. Falta de recursos financieros.</li><li>4. Falta de recursos financieros.</li><li>5. Falta de recursos Financieros.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Elaboración de una Guía de Aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria.</li><li>2. Gestionar ante las autoridades la dotación de las mismas.</li><li>3. Gestionar ante las autoridades municipales y MINEDUC.</li><li>4. Agilización gestiones ante La Municipalidad y MINEDUC</li><li>5. Gestionar a las autoridades que correspondan.</li></ol>

**CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD  
II.SECTOR INSTITUCIÓN**

PROBLEMAS  NO.INDICADORES	Carencia de guías de aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria		Insuficiente Equipo de Computo.		Falta de ambientes adecuados para alimentación.		Falta de talleres		Insuficiencia de ambiente para las dependencias municipales	
	1		2		3		4		5	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1.¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X		X			X	X	
2.¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?		X		X	X			X		X
3.¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?		X	X		X			X		X
4.¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X	X			X		X		X
5.¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X		X
6.¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
7.¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X		X	
8.¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X	X			X	X			X
9.¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X		X	
10.¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG`S y ONG`s para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X		X
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>PRIORIDAD</b>	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>	

**DESCRIPCIÓN:** Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1. tiene prioridad 1. Carencia de guías de aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico y seguridad alimentaria.

### III SECTOR FINANZAS

AREA	INDICADOR
<p><b>1. Fuentes de Financiamiento</b></p>	<p><b>1.1. Presupuesto de la Nación:</b> MINEDUC</p> <p><b>1.2. Venta de Productos y Servicios:</b> Educación gratuita</p> <p><b>1.3. Costos:</b> Lo que corresponde a salarios del personal administrativo, (Director), Personal Técnico, (Maestros)</p> <p><b>1.4. Materiales y Suministros:</b> El costo para materiales y suministros es mínimo y se calcula en base a lo que adjudican en los fondos de gratuidad.</p> <p><b>1.5 Servicios Profesionales:</b> Se brindan servicios en el Nivel Medio, ciclo diversificado, con formación altamente calificada.</p> <p><b>1.6 Reparaciones y Construcciones:</b> Se realizan de acuerdo a las necesidades que se presentan y de acuerdo a las posibilidades.</p> <p><b>1.7 Servicios generales:</b> No se prestan con todos, pero sí con los básicos: aulas, electricidad, agua potable, servicios sanitarios.</p> <p><b>1.8 Control de Finanzas:</b> Se lleva en libros autorizados por la DIEDUC.</p> <p><b>1.9 Disponibilidad de fondos.</b> Se recibe en una sola oportunidad, los cuales se mantienen disponibles para la compra de materiales e insumos para lo administrativo, mantenimiento y funcionamiento.</p>
	<p><b>1.10 Auditoría Interna y Externa:</b> Auditoría Interna: La realiza el Director y Coordinador Técnico Administrativo. Auditoría Externa: La realizan personeros del MINEDUC.</p> <p><b>1.11 Manejo de Libros Contables:</b>  Se manejan los libros que son comunes tales como: Inventario Mayor, Balance así como libros de actas.</p>

## DETECCION DE PROBLEMAS

### III SECTOR FINANZAS

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
1. Insuficiencia del presupuesto de la nación.	1. Falta de recursos financieros.	1. Gestionar ante las autoridades el aumento de presupuesto a este sector.
2. Insuficiencia de materiales y suministros.	2. Falta de recursos financieros.	2. Gestionar ante las autoridades de la municipalidad los fondos de compra de materiales y suministros.
3. Salarios inadecuados para los empleados de la institución	3. Falta de recursos financieros.	3. Gestionar ante la autoridades de la municipalidad los fondos necesarios para este rubro.
4. Falta disponibilidad de fondos dentro de la institución.	4. Falta de recursos financieros	4. Agilización de la disponibilidad de fondos ante las autoridades competentes
5. Falta de situados.	5. Falta de recursos financieros.	5. Gestión ante las autoridades correspondientes.

**DESCRIPCIÓN:** Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 2 tiene prioridad 1. Insuficiencia de materiales y suministros.



#### IV SECTOR RECURSOS HUMANOS

AREA	INDICADOR
<b>1. Personal Activo</b>	<p><b>1.1</b> Director:PEM. Nerly de León Requena</p> <p><b>1.2</b> Personal docente: Los seis catedráticos que prestan sus servicios en la formación de estudiantes útiles a la sociedad.</p> <p><b>1.3</b> Porcentaje de Personal que se incorpora o retira anualmente: No se da porque todos los que actualmente laboran pertenecen al renglón presupuestario 021.</p> <p><b>1.4</b> Antigüedad del Personal: Todos laboran desde el año 2009, por tratarse de un establecimiento nuevo.</p> <p><b>1.5</b> Tipos de trabajadores: Todos cuentan con títulos de profesionales que los acredita para desempeñarse en dicho nivel.</p> <p><b>1.6</b> Asistencia de Personal: Se controla por medio de libros: entrada y salida.</p> <p><b>1.7</b> Residencia del Personal: el personal en su mayoría reside en la cabecera municipal.</p> <p><b>1.8</b> El horario en el que se desarrollan las actividades: de 13:00 p.m. a 6:00 p.m. Jornada única.</p>
<b>2. Usuarios</b>	<p><b>2.1.</b> Se le presta el servicio de educación y formación en el Nivel Medio, específicamente en el ciclo Diversificado a 80 estudiantes, quienes comparten de lunes a viernes, entre sí mismos y con el claustro de catedráticos y Director.</p>

**DETECCION DE PROBLEMAS**  
**IV SECTOR RECURSOS HUMANOS**

<b>PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR</b>	<b>FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS</b>	<b>SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS</b>
<p>1. Falta Implementos deportivos, realizar actividades</p> <p>2. Falta de constante Capacitación al personal de institución</p> <p>3. Insuficiente Personal docente</p> <p>4. Insuficiente personal administrativo.</p> <p>5. personal administrativo.</p> <p>6. Carencia de personal operativo</p>	<p>1. Políticas de autoridades en función</p> <p>2. Falta de recursos financieros</p> <p>3. Falta de recursos financieros</p> <p>4. Falta de asignación de recursos financieros a estos establecimientos.</p> <p>5. Políticas de cobertura del MINEDUC</p>	<p>1. Gestionar a autoridades, cambiar políticas.</p> <p>2. Presentar propuesta de capacitación a las autoridades, para personal</p> <p>3. Gestionar ante autoridades para que aumenten el personal.</p> <p>4. Gestionar ante autoridades para aumenten el personal.</p> <p>5. Gestionar ante autoridades de municipalidad para aumentar el presupuesto.</p>

## CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD III SECTOR RECURSOS HUMANOS

PROBLEMAS  No.  INDICADORES	Faltade implementos deportivos realizar actividades recreativas.		Falta de constante Capacitación al personal de la institución		Insuficient e personal docente.		Insuficiente personal administrativo		Carencia de personal operativo	
	1		2		3		4		5	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1.¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X			X		X	X	
2.¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X		X			X		X
3.¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X			X		X
4.¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X			X	X		X
5.¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X		X
6.¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
7.¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X		X	
8.¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X		X	X			X
9.¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X		X	
10.¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG`S y ONG`s para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X		X
TOTAL	7	3	6	4	5	4	5	6	4	6
PRIORIDAD	1		2		3		4		5	

**DESCRIPCIÓN:** Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1. Falta de personal presupuestado.

### IISECTOR CURRICULUM

AREA	INDICADOR
<p><b>1. Plan de Estudios y Servicios</b></p>	<p><b>1.1</b> Plan que atiende:Diario-Regular</p> <p><b>1.2</b> Programas: Currículum Nacional Base vigente</p> <p><b>1.3</b> Actividades Curriculares: Todas las que se plantean en el CNB.</p> <p><b>1.4</b> Acciones que realiza: Actividad docente propiamente dicha, en la formación de juventudes.</p> <p><b>1.5</b> Procesos educativos: todos los contemplados en el CNB, en cada uno de los grados y en cada una de las carreras.</p>
<p><b>2. Material Didáctico</b></p>	<p><b>2.1</b> <b>Número de empleados que utilizan textos.</b> Todos los docentes en su trabajo educacional..</p> <p><b>2.2</b> <b>Tipo de Texto que Utiliza:</b> Módulos del MINEDUC y textos elaborados de acuerdo al CNB.</p> <p><b>2.3</b> <b>Materia y materiales utilizados:</b> Almohadillas, marcadores, pizarrón, cuadernillos de asistencia, cuadros de resultados, pliegos de papel Bond, cartulinas, Papel bond Carta y oficio, tinta para impresora, lapiceros y lápices, cuadernos.</p> <p><b>2.4</b> <b>Fuentes de Obtención de los materiales:</b> A través del fondo de gratuidad que designa el MINEDUC.</p>

<p><b>3. Métodos, técnicas y procedimientos.</b></p>	<p><b>3.1 Metodología utilizada por los docentes:</b> Las que contempla el CNB, las cuales hacen al estudiante activo y constructivista.</p> <p><b>3.2 Tipo de Técnicas y procedimientos utilizados:</b> participativos, individuales y colectivos.</p>
<p><b>4. Evaluación</b></p>	<p><b>4.1 Controles de calidad Educativa:</b> A través de la utilización de herramientas e instrumentos que permiten observar el progreso o avance de los estudiantes.</p>

**DETECCION DE PROBLEMAS  
V SECTOR CURRICULUM**

<b>PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR</b>	<b>FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS</b>	<b>SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS</b>
1. Carencia de guías de aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria	No existe biblioteca con materiales que traten Temas de educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria.	Elaboración de Guía de Aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria.
2. Falta de personal presupuestado	Falta de política de cobertura.	Agilizar solicitud al MINEDUC
3. Escaso personal docente	Falta de eficacia en políticas	Solicitar al MINEDUC
4. Insuficiencia de CNB Para el ciclo que se atiende	Escaso presupuesto del MINEDUC	Solicitar a donde corresponde

**CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD  
SECTOR CURRÍCULUM**

<b>PROBLEMAS</b>  <b>No.</b>  <b>INDICADORES</b>	Carencia de guías de aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria.		Falta de personal presupuestado		Escaso personal docente		Insuficiencia CNB para el Ciclo que se Atiende	
	1		2		3		4	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1.¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X			X		X
2.¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X		X			X
3.¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X			X
4.¿¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X			X	X
5.¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X
6.¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X	
7.¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X	
8.¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X		X	X	
9.¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X	
10.¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG`S y ONG`s para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>PRIORIDAD</b>	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>	

**DESCRIPCIÓN:** Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1. "Carencia de guías de aprendizaje sobre educación en salud, ejercicio físico y Seguridad alimentaria.

## VI SECTOR ADMINISTRATIVO

AREA	INDICADOR
<b>1. Planeamiento</b>	<p><b>1.1 Tipo de planes:</b> Corto, mediano y largo plazo.</p> <p><b>1.2 Elementos de los planes:</b> Competencias, contenidos, indicadores de logro.</p> <p><b>1.3 Forma de implementar los planes:</b> En el proceso educativo, siguiendo lineamientos del CNB.</p> <p><b>1.4 Bases de los planes:</b> de acuerdo a las exigencias del CNB, principalmente las competencias.</p>
<b>2. Organización</b>	<p><b>2.1 Niveles Jerárquicos de Organización:</b> Director, Docentes, Alumnos Padres de familia.</p>
<b>3. Coordinación</b>	<p><b>3.1 A través del Director:</b> Verbalmente por medio de la vía personal.</p> <p><b>3.2 Informativos internos:</b> A través de cartelera informativa.</p> <p><b>3.3 Documentos:</b> Utilización de documentos escritos, comunes.</p>
<b>4. Control</b>	<p><b>4.1 Del personal de la Institución:</b> A través del libro de asistencia y observación en la jornada de trabajo.</p> <p><b>4.2 Del alumnado al que se le presta el servicio:</b> A través de los cuadernos de asistencia y observación en el transcurso de la jornada.</p>
<b>5. Supervisión</b>	<p><b>5.1 Dentro de la Institución:</b> Diariamente a cargo del Director de la Institución.</p> <p><b>5.2 La Institución propiamente dicha:</b> La realiza el Coordinador Técnico Administrativo periódicamente.</p>



**DETECCION DE PROBLEMAS**  
**VI SECTOR ADMINISTRATIVO**

<b>PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR</b>	<b>FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS</b>	<b>SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Inestabilidad Laboral del director</li> <li>2. Recargo de trabajo</li> <li>3. Carencia de equipo de computación</li> <li>4. Falta de recursos propios de administración</li> </ol>	<p>Por pertenecer al renglón presupuestario 021</p> <p>Porque se tiene el cargo de Director y docente a la vez.</p> <p>Porque no existe asignación presupuestaria</p> <p>Porque no existe una asignación específica.</p>	<p>Solicitudes al MINEDUC</p> <p>Contratar a una persona que se encargue de orientar a los usuarios de esta municipalidad.</p> <p>Nombramiento de otras plazas de catedrático.</p> <p>Solicitudes al MINEDUC</p> <p>Solicitudes al MINEDUC</p>

**CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD**  
**SECTOR ADMINISTRATIVO**

<b>PROBLEMAS</b>	Inestabilidad laboral del Director		Recargo de trabajo		Carencia de equipo de cómputo		Falta de recursos propios de la administración	
	1		2		3		4	
<b>No.</b>	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
<b>INDICADORES</b>								
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X			X		X
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X		X			X
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X			X
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X			X	X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X		X	X	
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG`S y ONG`s para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>PRIORIDAD</b>	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>	

**DESCRIPCIÓN:** Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1: Inestabilidad laboral del Director.

## VII SECTOR DE RELACIONES

AREA	INDICADOR
<p><b>1. Institución Usuarios</b></p>	<p><b>1.1.</b> Institución-Usuarios. Estado, forma de atención a los usuarios: la atención que se les presta a los usuarios va de acuerdo a sus necesidades e intereses.</p> <p><b>1.2.</b> Intercambios Deportivos: se dan internamente y con otros establecimientos.</p> <p><b>1.3.</b> Actividades Sociales : Día del Cariño, Día de las Madres, Día del Padre, El 15 de Septiembre, Feria titular del municipio.</p> <p><b>1.4.</b> Actividades Culturales: Concurso de poesía, concurso de canto, concurso de baile, folklóricos, concurso de dibujo, concurso de oratoria.</p> <p><b>1.5.</b> Actividades Académicas: específicamente de catedráticos para con los estudiantes</p>
<p><b>2. Institución con otras</b></p>	<p><b>2.1.</b> Institución con otras instituciones: Cooperación: siempre se da por parte de esta institución, ya que se mantienen buenas relaciones.</p> <p><b>2.2.</b> Culturales: esta institución planifica las actividades posibles a desarrollar en el transcurso del ciclo escolar.</p>
<p><b>3. Institución con la comunidad</b></p>	<p><b>3.1.</b> Institución con la Comunidad: Se mantiene estrecha relación de la institución para con la comunidad.</p> <p><b>3.2.</b> Asociaciones Locales: Han contribuido a que la institución salga adelante.</p> <p><b>3.3.</b> Proyección: la institución se da a conocer ante la comunidad en las diferentes actividades socioculturales.</p>

## DETECCION DE PROBLEMAS

### VII SECTOR DE RELACIONES

<b>PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR</b>	<b>FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS</b>	<b>SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS</b>
<b>1.</b> Falta de Instalaciones deportivas	No se cuenta con predio propio.	Solicitar a la comunidad
<b>2.</b> Falta de Implementos deportivos	Pobreza existente en Los alumnos	Solicitud a instituciones. Especialmente al Ministerio de Cultura y Deportes.
<b>3.</b> Falta de entusiasmo en los alumnos	Por la falta de recursos	Propiciar fuentes de trabajo
<b>4.</b> Inseguridad en los trayectos	Delincuencia que impera en la zona.	Campañas de concientizac

## CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD SECTOR DE RELACIONES

PROBLEMAS	Falta de instalaciones deportivas		Falta de implementos deportivos		Falta de entusiasmo en los alumnos		Inseguridad en los trayectos	
	1		2		3		4	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
<b>No. INDICADORES</b>								
1.¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X			X		X
2.¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X		X			X
3.¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X			X
4.¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X		X	X	X
5.¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X
6.¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X	
7.¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X	
8.¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X			X	
9.¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X	
10.¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG`S y ONG`s para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X
TOTAL	7	3	6	4	5	5	4	6
PRIORIDAD	1		2		3		4	

**DESCRIPCIÓN:** Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1. Falta de instalaciones deportivas.

## VIII SECTOR FILOSÒFICO, POLÌTICO, LEGAL

AREA	INDICADOR
<b>1. Filosofía de la Institución</b>	<p>Prestar un buen servicio a la Comunidad educativa y mantener buenas relaciones con otras instituciones</p> <p>Visión: Institución democrática formadora de ciudadanos, con carácter y capaces de aprender por si mismos, orgullosos de ser guatemaltecos, empeñados en conseguir su desarrollo integral, con principios, valores y convicciones que fundamenten su conducta.</p> <p>Misión: Hacer de la actividad educacional o de la Educación propiamente dicha, un proceso participativo e incluyente, para que responda con criterios modernos, a las necesidades de desarrollo integral de la población social, cultural y lingüísticamente diferenciada.</p>
<b>2. Políticas de la Institución</b>	<p>Objetivos: Contribuir a la formación de la personalidad del educando.</p> <p>Alcanzar los objetivos y fines de la Educación Nacional.</p> <p>Promover el desarrollo integral mediante el uso del Currículo Nacional Base así como la filosofía y políticas actuales en el marco de proceso de la Reforma Educativa.</p>
<b>3. Aspectos Legales</b>	<p>Aspectos Legales. El Instituto Nacional de Educación Diversificada de la cabecera municipal de Catarina San Marcos, presta sus servicios por resolución, emanado del MINEDUC, la cual se guarda en los archivos del establecimiento.</p>

**DETECCION DE PROBLEMAS**  
**VIII SECTOR FILOSOFICO, POLITICO Y LEGAL**

<b>PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR</b>	<b>FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS</b>	<b>SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS</b>
No se detectaron problemas	No existen porque no se detectaron problemas	No se plantea ningún tipo de solución, porque no se detectaron problemas.

**CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD  
VIII SECTOR FILOSOFICO, POLITICO Y LEGAL**

**DESCRIPCIÓN:** No existen problemas, por lo cual no se consignan indicadores.

<b>PROBLEMAS</b>	No existe problema		No existe problema		No existe problema	
	1		2		3	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO
<b>INDICADORES</b>						
No se plantean indicadores porque no se detectaron problemas.						



SUPERVISIÓN EDUCATIVA  
SECTOR 1216.2  
CATARINA, SAN MARCOS

Catarina, 07 Octubre del 2,015

Licenciado: Oscar Osvaldo Cerna Vidal  
Asesor de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-  
Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Humanidades

Estimado : Licenciado

Reciba un cordial y atento saludo, desando a la vez, éxitos en sus labores Educativas.

El objeto de la presente es para hacerle de su conocimiento que la estudiante: **Mayra Lisbeth Girón Bravo** con carné: **9050013** de la carrera de **Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa**, hizo entrega de la Guía de aprendizaje sobre **Educación en Salud, Ejercicio Físico y Seguridad Alimentaria**, Producto del Ejercicio Profesional Supervisado que realizó en esta Institución Beneficiada.

Por lo que dicha herramienta será de beneficio para la población estudiantil de la carrera de Bachillerato en Ciencias y Letras.

Agradeciendo de manera especial el apoyo a esta institución educativa me suscribo.

(f) \_\_\_\_\_  
PEM. Cesar Augusto Ambrosio Gutiérrez  
Supervisor Educativo Sector 1216.2  
Catarina, San Marcos.

Catarina, 07 octubre de 2015

Lic.  
Oscar Osvaldo Cerna Vidal  
Asesor de Estudio Profesional Supervisado  
Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Humanidades

### **CONSTANCIA**

Se hace constar por este medio que: : **Mayra Lisbeth Girón Bravo**, estudiante de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Humanidades, con sede en Catarina, San Marcos, quien realizó su Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa en el Instituto Nacional de Educación Diversificada de este municipio, agradeciéndole el aporte a esta Institución, manifestó a la vez, que participó en el Proyecto con responsabilidad en las diferentes actividades que desarrolló.

Y para los usos legales que a la parte interesada convenga, se extiende, firma y sella la presente a los siete días del mes de octubre del año dos mil quince.

Lic. Nerly de León Requena  
Director INED  
Catarina

**Universidad de San Carlos de Guatemala**  
**Facultad de Humanidades**  
**Departamento de pedagogía**



**Catarina 02 Octubre de 2015**

PEM:Cesar Augusto Abrocio Gutiérrez  
Supervisor Educativo 1216.2  
Catarina, San Marco

### **Distinguido Supervisor Educativo**

Con todo respeto me dirijo a usted deseándole éxitos en sus labores profesionales.

El motivo de la presente es para manifestarle mi agradecimiento por el apoyo que se me ha brindado en la realización del Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) de parte de usted y la institución educativa que tan dignamente administra.

Por éste medio participo a usted para que el día 07 de octubre del presente año a las 14:00 P.M en la Dirección del Instituto Nacional de Educación Diversificada de este municipio, el Director del Instituto PEM. Nerly de León Requena y catedráticos del Curso Ciencias Naturales, con el fin de socializar los contenidos de la Guía de aprendizaje sobre Educación en salud, ejercicio físico y Seguridad Alimentaria ,para estudiantes del Instituto Nacional de Educacion Diversificada, el cual es producto de mi Ejercicio Profesional Supervisado.

Agradeciéndolo anticipadamente su presencia, me es grato suscribirme.

Atentamente.

(f) \_\_\_\_\_  
PEM. Mayra Lisbeth Girón Bravo  
EPS de Lic. en Pedagogía y Admon. Educativa

**Universidad de San Carlos de Guatemala**  
**Facultad de Humanidades**  
**Departamento de pedagogía**



**Catarina, 02 Octubre de 2015**

Lic. Nerly de León Requena  
Director del Instituto Nacional de Educ. Diversif.  
Catarina, San Marcos

Distinguido Director:

Con todo respeto me dirijo a usted deseándole éxitos en sus labores administrativas.

El motivo de la presente es para manifestarle mi agradecimiento por el apoyo que se me ha brindado en la realización del Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) .

Por este medio participo a usted, para que el día 07 de octubre a las 14:00 P.M en la dirección que está a su digno cargo, tendremos una reunión de trabajo con el Coordinador Técnico Administrativo 1216.2 y catedráticos del Área de Ciencias Naturales para socializar los contenidos de la Guía de aprendizaje sobre Guía de aprendizaje sobre Educación en Salud, Ejercicio Físico y Seguridad Alimentaria para los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada, el cual es producto de mi Ejercicio Profesional Supervisado.

Agradeciendo anticipadamente su presencia, me es grato suscribirme.

Atentamente.

(f) \_\_\_\_\_  
PEM. Mayra Lisbeth Girón Bravo  
EPS de Lic. en Pedagogía y Admon. Educativa

**Universidad de San Carlos de Guatemala**  
**Facultad de Humanidades**  
**Departamento de pedagogía**  
**Id y Enseñad a todos.**



**Catarina, 02 Octubre de 2015**

A:

Docente del Area de Ciencias Naturales  
Instituto Nacional de Educación Diversificada  
Catarina, San Marcos

Distinguido Docente:

Con todo respeto me dirijo a usted, deseándole éxitos en sus labores educativas.

El motivo de la presente es para manifestarle mi agradecimiento por el apoyo que me ha brindado en la realización del Ejercicio Profesional Supervisado (EPS).

Por este medio, participo a usted para que el día 07 octubre a las 14:00 P.M en la Dirección del INED en donde usted labora, cabecera municipal de Catarina, San Marcos, donde tendremos una reunión de trabajo, con el Supervisor Educativo 1216.2 Cesar Augusto Ambrocio Guterrez el Director del Instituto antes mencionando y catedráticos del Área de ciencias Naturales, con el fin de socializar los contenidos de la Guía de aprendizaje sobre La Educació en Salud, Ejercicio Físico y Seguridad Alimentaria para los estudiantes del Instituto Nacional de Educacion Diversificada, el cual es producto de mi Ejercicio Profesional Supervisado.

Agradeciéndolo anticipadamente su presencia, me es grato suscribirme.

Atentamente,

(f) \_\_\_\_\_  
PEM. Mayra Lisbeth Girón Bravo  
EPS de Lic. en Pedagogía y Admon. Educativa

**Universidad de San Carlos de Guatemala**  
**Facultad de Humanidades**  
**Departamento de Pedagogía**



### **ENTREVISTA AL SUPERVISOR EDUCATIVO**

Supervisor: Cesar Augusto Ambrosio Gutiérrez

Instrucciones: Conteste las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál es la filosofía que utiliza la Institución que usted dirige?

---

---

---

2. ¿Para lograr una buena administración bajo que principios se basa como autoridad educativa?

---

---

---

3. ¿Cuál es su posición en el orden jerárquico, en la institución que representa?

---

---

---

4. ¿Cuál es el marco legal que abarca la institución?

---

---

---

5. ¿Qué estrategias utiliza como jefe dentro de la Institución?

---

---

---

6. ¿Con qué Instituciones se relaciona la institución a la que representa?

---

---

---

7. ¿Qué tipo de comunicación existe con las Instituciones que nombró?

---

---

---

8. ¿Qué clases de compromisos, alianzas estratégicas, ayudas y servicios existen con otras instituciones?

---

---

---

9. ¿En qué se fundamenta en la toma de decisiones?

---

---

---

10. ¿Cómo cree que debe ser el perfil de un empleado?

---

---

---



### **CUESTIONARIO DIRIGIDO AL PERSONAL DE LA INSTITUCIÓN**

Instrucciones: Marque con la X la opción que usted considere correcta.

1. ¿Considera que el instituto, cumple con sus funciones de acuerdo a las leyes y reglamentos establecidos?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

2. ¿Existen buenas relaciones humanas con sus compañeros?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

3. ¿Ha recibido capacitaciones constantes sobre La Recreación y buenos Hábitos de Seguridad Alimentaria?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

4. ¿Considera que las instalaciones de esta institución son adecuadas para brindar un buen servicio a los usuarios?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

5. ¿se considera un profesional digno de la institución?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

6. ¿Mantiene buenas relaciones laborales con el jefe de esta institución?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_



7. ¿Se siente bien de ser parte de esta institución?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

8. ¿Le brindan todas sus prestaciones de acuerdo a la ley?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

9. ¿Considera que hay discriminación por parte del MINEDUC por el hecho de pertenecer del renglón 021?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

10. ¿Considera que todos los catedráticos planifican sus actividades docentes?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

**Universidad de San Carlos de Guatemala.**

**Facultad de Humanidades**

**Departamento de Pedagogía**



**ENTREVISTA A USUARIOS (ALUMNOS)**

Instrucciones: Marque con la X la opción que considere correcta.

1. ¿Considera que la institución cumple con sus funciones?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

2. ¿Cree usted que el personal de esta institución es el idóneo?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

3. ¿Cree usted que el servicio que presta esta institución debe mejorar?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

4. ¿Considera que las instalaciones de esta institución son adecuadas a las necesidades de los usuarios?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

5. ¿Cree que el ambiente es agradable?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

6. ¿Conoce usted al director?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

7. ¿Cree que la educación que se imparte es de calidad?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

8. ¿Cree que es importante abordar temas de Educación en Salud, Ejercicio Físico Seguridad Alimentaria?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

9. ¿Cree que se cumple con el horario de la jornada?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

10. ¿Cree que existe armonía entre el personal docente y el director?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

**Universidad de San Carlos de Guatemala**  
**Facultad de Humanidades**  
**Departamento de Pedagogía**



**Entrevista a Estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada,  
Catarina, San Marcos.**  
**Responsable: Epesista**

**Instrucciones: Responda SI o NO y justifique su respuesta**

1.-¿Considera que es de gran importancia el tema de la Educación en Salud, Ejercicio Físico de Seguridad Alimentaria ?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

2.-¿Cree que la Educación en Salud, Ejercicio Físico y Seguridad Alimentaria es positiva ?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

3.- ¿Existirá conocimiento en los guatemaltecos la Recreación y Buenos Hábitos de Seguridad Alimentaria?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

4.- ¿sabe de instituciones que se preocupen por orientar sobre los Buenos Hábitos de Seguridad Alimentaria?

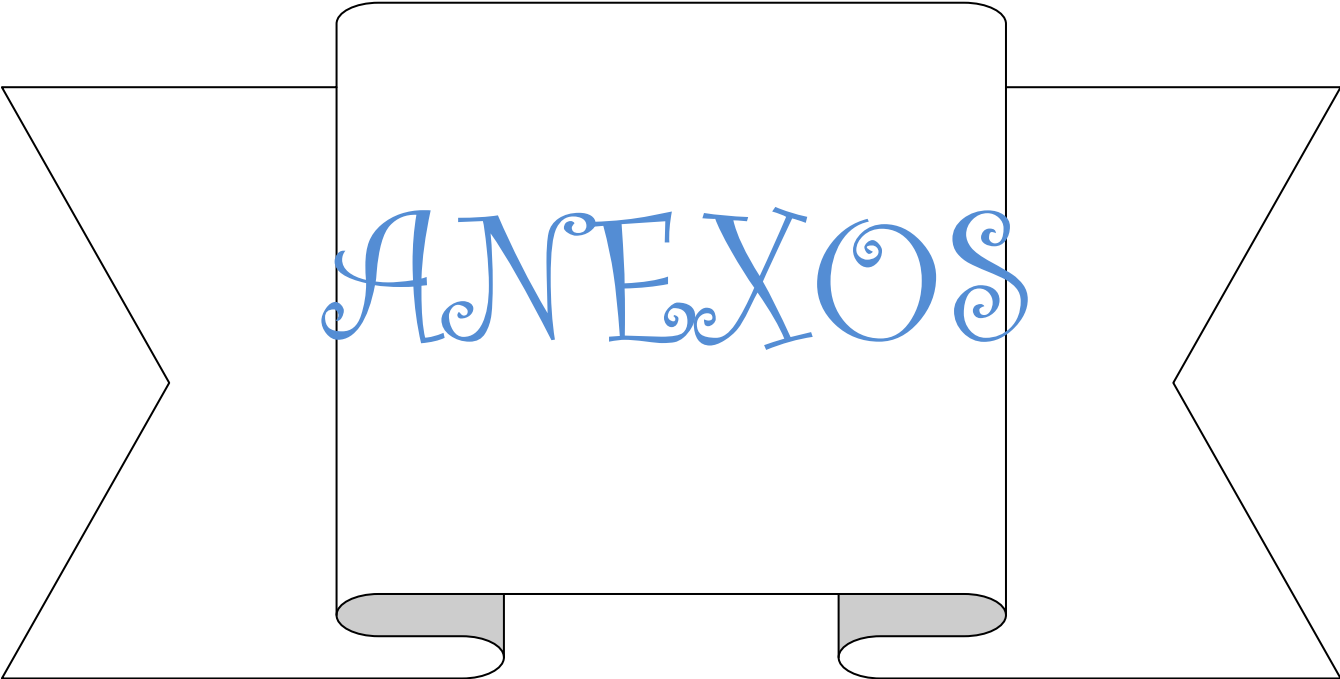
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

5 ¿Le gustaría que en el establecimiento exista una Guía que contenga temas sobre Educación en Salud, Ejercicio Físico y Seguridad Alimentaria?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_



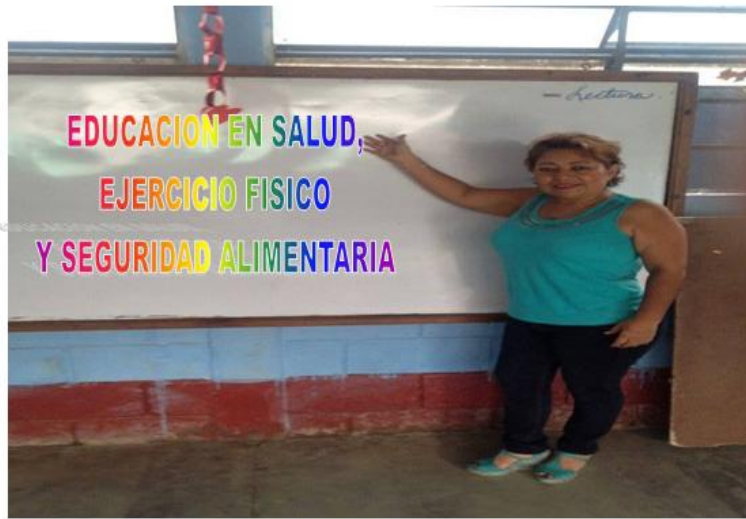
ANEXOS



Establecimiento en donde se impartieron las charlas



Vista frontal En donde funciona el INED Catarina, S.M



Presentación de la conferencista



Los alumnos recibiendo las charlas de Seguridad Alimentaria.





Actividad Recreativa realizada por la epesista con la participación de los alumnos