

Martha Nohemí Paz Margueis

Guía sobre “La Salud Física en el Rendimiento Escolar” aplicado al área de Ciencias Naturales dirigido a estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, San Marcos.

Asesora:
Licda. Ana Victoria Rodas Marroquín



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

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

Guatemala, noviembre de 2016

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 de 2016

Índice

CONTENIDO	Página
Introducción	i
CAPÍTULO I. Diagnóstico	1
1.1 Datos generales de la institución	1
1.1.1 Reseña Histórica	1
1.1.2 Nombre de la Institución	1
1.1.3 Tipo de Institución	1
1.1.4 Ubicación Geográfica	1
1.1.5 Visión	2
1.1.6 Misión	2
1.1.7 De la jornada de trabajo	2
1.1.8 Del personal	2
1.1.9 Personal	2
1.1.10 Estructura Organizacional	3
1.1.11 Recursos	3
1.2 Datos generales de la institución	4
1.2.1 Visión	5
1.2.2 Misión	5
1.2.3 Políticas Institucionales	6
1.2.4 Objetivos	6
1.2.5 Metas	6
1.2.6 Estructura Organizacional	7
1.2.7 Perfil de los Integrantes de la Comunidad Educativa	7
1.2.8 Recurso	8
1.2.9 Técnicas utilizadas para realizar el diagnóstico	8
1.2.10 FODA de la institución	9
1.3 Lista de Análisis de Problemas	10
1.4 Análisis de Viabilidad y Factibilidad	11
1.4.1 Priorización del Problema	12
1.4.2 Análisis de Viabilidad y Factibilidad	12
1.5 Problema Seleccionado	13
1.5.1 Solución propuesta como viable y Factible	13

CAPÍTULO II. Perfil del Proyecto	14
2.1 Aspectos Generales	14
2.1.1 Nombre del Proyecto	14
2.1.2 Tipo del Proyecto	14
2.1.3 Problema	14
2.1.4 Localización	14
2.1.5 Unidad Ejecutora	14
2.2 Descripción del Proyecto	14
2.3 Justificación	15
2.4 Objetivos del Proyecto	16
2.5 Metas	16
2.6 Beneficiarios	16
2.7 Fuentes de Financiamiento	17
2.8 Cronograma de Actividades para la Ejecución del Proyecto	17
2.9 Recursos	19
CAPÍTULO III. Proceso de ejecución del Proyecto	20
3.1 Actividades y Resultados	20
3.2 Productos y Logros	21
3.3 Cronograma de Actividades de Ejecución del proyecto	22
Guía de Aprendizaje Sobre La Salud Física en el Rendimiento Escolar aplicado al área de Ciencias Naturales dirigido a estudiantes del INEB Pajapita, San Marcos.	24
CAPITULO IV. Proceso de evaluación	
4.1 Evaluación del diagnóstico	71
4.2 Evaluación del perfil del proyecto	71
4.3 Evaluación de la ejecución del proyecto	71
4.4 Evaluación general y final del proyecto	72
Conclusiones	73
Recomendaciones	74
Bibliografía	75
Apéndice	76
Anexos	137

INTRODUCCIÓN

El informe del proyecto “Guía de aprendizaje sobre La Salud Física en el Rendimiento Escolar Aplicado al Área de Ciencias Naturales dirigido a Estudiantes de INEB Pajapita, San Marcos está estructurado de la siguiente manera:

El capítulo I Etapa del Diagnóstico, consiste en el conocimiento interno y externo de la institución y comunidad para detectar problemas o necesidades, así con ayuda de técnicas e instrumentos que se utilizaron para recopilar la información y priorizar el problema principal a través del análisis de viabilidad y factibilidad, lo que permitió verificar que algunas de las alternativas planteadas.

El capítulo II Perfil del Perfil, enmarca un resumen del diseño del proyecto que identifica los elementos claves como el nombre del proyecto, objetivos, justificación, metas, actividades, recursos, presupuesto, los factores externos y las consecuencias esperadas de la terminación exitosa del proyecto.

En el capítulo III Etapa de Ejecución se encuentran las actividades y resultados, describiendo 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 Etapa de Evaluación es la fase que permitió comprobar el alcance de los objetivos propuestos en el proyecto. La Evaluación del Diagnóstico se realizó a través de una lista de cotejo, la elaboración del perfil fue la Guía de aprendizaje sobre La Salud Física en el Rendimiento Escolar Aplicado al Área de Ciencias Naturales dirigido a Estudiantes de INEB Pajapita, San Marcos, verificando la utilización de las diferentes técnicas con el fin de comprobar si se lograron los objetivos. El presente informe también contiene, conclusiones, recomendaciones, referencias, apéndice y anexos.

CÁPITULO I

Diagnóstico

1.1 Datos generales de la Institución

1.1.1 Reseña Histórica de la Supervisión Educativa 1222.3 con Funciones de Coordinación Técnica Administrativa del Municipio de Pajapita, Departamento de San Marcos.

Por medio de la Resolución N°. 431 Del ministerio de Educación de fecha 20 de marzo de 2013 en la que se disuelve designar temporalmente, a servidores Públicos para que durante el ejercicio fiscal 2013 desempeñen funciones de Gestión Educativa, técnicas y Pedagógicas destinadas a brindar asistencia sistemática y constante a los centros educativos de los diferentes sectores, niveles y modalidades, de las áreas urbana y de la jurisdicción, departamental, que por medio de la resolución, número 167-2013 REF. RACF/DDE de fecha cuatro de abril, de 2013 se organizaron los distritos educativos del municipio de Pajapita, sin embargo por necesidad institucional de mejoras de atención, a la comunidad educativa se modifica la organización de los distritos educativos. Por tal motivo se le designa a la licenciada Aida Rosalinda Morán Rodríguez de León, desempeñar funciones de Gestión Educativa técnicas, y pedagógicas para el ejercicio fiscal 2013 y brindar la atención esmerada a la población Educativa Sector No. 1222.3 en el Municipio de Pajapita.

Por necesidades Institucional y por el número considerable de establecimientos que atienden las supervisiones Educativas de los Niveles Preprimaria, Primario y medio ciclo básico y Diversificado del Municipio, de Pajapita es necesario dividir los distritos educativos, con el propósito de fortalecer el sistema técnico administrativo que permita brindar mayor atención a la comunidad educativa. A efecto de lograr el mejoramiento de los resultados del proceso educativo por tal motivo se le designa a la licenciada Aida Rosalinda Morán Rodríguez de León, para desempeñar funciones de Gestión Educativa técnicas y pedagógicas para el ejercicio fiscal 2013 y brindar la atención esmerada a la población Educativa Sector No. 1222.3 en el Municipio de Pajapita.

Políticas Generales.

Sujetarse a las políticas fines, objetivos y estrategias Ministerio de Educación en beneficio de la comunidad educativa sectorial y a nivel Nacional.

1.1.2 Nombre de la Institución:

Supervisión Educativa 1222.3, Pajapita, San Marcos.

1.1.3 Tipo de institución:

Oficial de Servicios Educativos

1.1.4 Ubicación Geográfica:

Carretera Interamericana, Escuela Oficial Urbana Mixta, Crucero al Tumbador, San Marcos.

1.1.5 Visión

Ser una institución en la calidad de gestión basada en principios y valores renovando las necesidades de enseñanza, aprendizaje, utilizando estrategias para introducir cambios y transformaciones en la población estudiantil sin discriminación de géneros y etnias.

1.1.6 Misión

Somos una institución, que brinda apoyo a los Centros Educativos, ayudando a la labor docente obteniendo y aplicando técnicas más eficaces para mejorar las situaciones de la institución, atendiendo las necesidades educativas con responsabilidad, ética y compromiso social fortaleciendo el espíritu de servicio lo que le permite formarse con excelencia.

1.1.7 De la jornada de trabajo:

Vespertino

1.1.7.1 Horario vespertino:

8:00 am a 4.00 pm.

1.1.8 Del personal

Nomina del personal técnico.

Jornada de atención al público.

Vespertino

1.1.8.1 Horario Vespertino

8:00 am a 4:00 pm

1.1.9 Personal

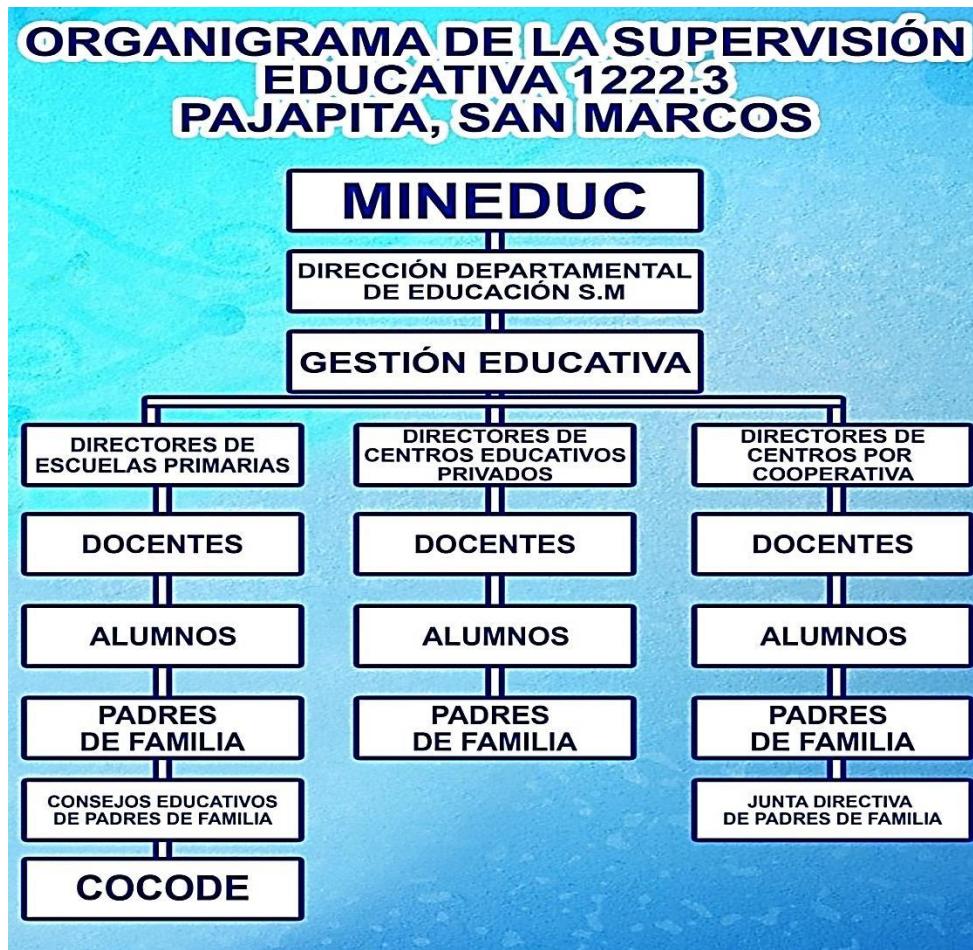
1.1.9.1 Personal administrativo presupuestado

No.	Nombre	Nivel Académico.	Cargo.
01	Aida Rosalinda Morán Rodríguez	Licenciada en pedagogía	Gestora Educativa

1.1.9.2 Personal administrativo por contrato

- ✓ Perla Carisma Cifuentes Mazariegos (secretaria)

1.1.10 Ejecución organizacional



1.1.11 Recursos

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

1.1.11.1 Humanos

Organizar 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.

1.1.11.2 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.

1.1.11.3 Financieros

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

Diagnóstico de la Institución Beneficiada

1.2 Datos Generales de la Institución

a) Nombre de la Institución:

Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, San Marcos.

b) Ubicación Geográfica:

Complejo Educativo, Pajapita, San Marcos.

c) Dirección en donde se ubica:

Pajapita, San Marcos.

d) Nivel educativo que atiende:

Nivel Medio

e) Ciclo que atiende:

Ciclo Básico

f) No. de Alumnos:

Primero Básico:	Hombres: 48 Mujeres: 35	Total: 83 alumnos
Segundo Básico:	Hombres: 39 Mujeres: 39	Total: 78 alumnos
Tercero Básico:	Hombres: 30 Mujeres: 25	<u>Total: 55 alumnos</u>
	Total de alumnos matriculados	216 alumnos

g) No. de Docentes:

10 catedráticos

h) Director:

Lic. Ramiro Armando Ochoa Maldonado

i) Antecedentes de la Institución:

Es una institución educativa que desde hace varios años presta sus servicios a la población estudiantil del ciclo básico.

j) Tipo de institución:

Semiautónoma con servicios educativos del Ciclo básico

1.2.1 Visión

Ser una institución educativa que forma a hombres y mujeres armónica e íntegramente desarrollados intelectualmente, capaces de reflexionar acerca de lo que ocurre en ellos y en su entorno cultural, físico, social y emocional; de dialogar con las personas cercanas a ellos y con personajes relevantes de ayer y hoy, que actúen con eficiencia para mejorar significativamente el nivel de vida de sus compañeros, familiares y vecinos de la comunidad y en un futuro no muy lejano poder superarse ayudándose mutuamente.

Practicando valores de gran importancia como la solidaridad en donde se reflejará la convivencia del estudiante y su comunidad, como en el futuro con su país o nación. Como institución educativa nacional velaremos para satisfacer las necesidades educativas de los estudiantes para que ellos desarrollen sus aprendizajes con mucha comodidad, para lo cual se trabajara conjuntamente con la comunidad.

1.2.2 Misión:

Somos una institución educativa del nivel medio, con una modalidad innovadora con enfoque constructivista, que se orienta a la formación de ciudadanos con capacidad de participar en un régimen democrático, que amen su nación, honren los símbolos patrios que la representan y que respeten a las demás personas no importando a que cultura, raza, credo o etnia pertenezcan, respetar a los países del mundo para que todos vivamos en paz, libertad y en completa armonía. Ciudadanos que sean de beneficio para sus comunidades y el País, educándolos en el lugar apropiado para su mejor aprendizaje, utilizando herramientas tecnológicas para desarrollarse con habilidades científicas en la vida.

1.2.3 Políticas:

Sin evidencias

1.2.4 Objetivos:

En el INEB, los docentes realizan sus funciones desde perspectivas diversas: filosófico-antropológica; psicológico-pedagógica; epistemológica; sociológica-cultural; y jurídico-normativa.

Desde la perspectiva filosófico-antropológica: Reconoce que cada estudiante tiene también su propia visión, por lo tanto, la acción docente orienta las acciones educativas respetando el sentir de sus estudiantes.

Desde la perspectiva psicológico-pedagógica: sabe que cada estudiante tiene procesos mentales y socioculturales muy singulares al utilizar los recursos en su personal proceso de aprendizaje y en función de eso organiza las actividades educativas de tal manera que faciliten tanto el desarrollo individual como el social en forma satisfactoria.

Desde la perspectiva epistemológica: sabe que aprender significa construir conocimiento y que cada persona tiene sus propios procedimientos para lograrlo (de acuerdo a sus experiencias previas y a sus intereses o necesidades, según el ambiente o contexto en el que vive). En tal sentido propone alternativas metodológicas y medios educativos que permitan a los estudiantes un buen desempeño, de acuerdo a sus características individuales.

Desde una perspectiva sociológico-cultural: sabe que cada comunidad tiene su propia historia, tradiciones, costumbres y manifestaciones culturales; en ese sentido, promueve que los estudiantes estudien a fondo sus propias características socioculturales y las enriquezcan participando en su práctica cotidiana.

Desde la perspectiva jurídico-normativa: El o la docente guía todas las actividades educativas de acuerdo a las leyes y reglamentos del sistema educativo nacional y además, vela porque se cumplan las competencias de área y de grado así como las normas específicas que caracterizan a la modalidad educativa del Currículo Nacional Base.

1.2.5 METAS:

Sin evidencias

1.2.6 Estructura Organizacional:



1.2.7 Perfil de los integrantes de la Comunidad Educativa

Perfiles		
Alumnos	Docentes	Personal Administrativo
<p>Ingreso:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Reconoce su propio yo, sus potencialidades, diferencias y limitaciones. * Manifiesta interés por fortalecer su personalidad y ejercer autonomía. * Se reconoce y valora a sí mismo (a) y a los demás como personas con los mismos deberes y derechos. * Acepta que las personas son sujetos de derechos y responsabilidades. <p>Egreso:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Aprende y desarrolla capacidades y habilidades para demostrar en su comunidad y defenderse en cualquier ámbito social, político, cultural y académico. * Puede ubicarse y ubicar a otros en el tiempo y en el espacio. * Puede identificar elementos de su entorno social, natural y cultural. * Manifiesta destrezas de movimiento y destreza en el área de Expresión Artística. * Controla y maneja su cuerpo de acuerdo a su etapa de adolescencia. * Tiene iniciativa y participa de forma entusiasta en actividades personales. * Expresa eficazmente sus ideas, pensamientos, emociones y sentimientos. * Expresa su opinión y respeta la de los demás. * Demuestra iniciativa y actitud positiva. * Demuestra liderazgo. 	<p>Vocación de servicio y amor por la enseñanza.</p> <p>Formación académica acorde al nivel educativo que atiende.</p> <p>Experiencia docente.</p> <p>Especialidad acorde al área y subárea que atiende.</p> <p>Respetuoso de los valores y de la diversidad cultural.</p> <p>Deseos de superación, con apertura al cambio, con iniciativa y disponibilidad.</p> <p>Capacidad de autoformación.</p> <p>Conocimiento del Currículo Nacional Base.</p>	<p>Director</p> <p>Capacidad de dirigir, gestionar y organizar las acciones educativas.</p> <p>Conocimiento del Currículo Nacional Base.</p> <p>Respetuosa de los valores y de la diversidad cultural.</p> <p>Liderazgo positivo y honesto.</p> <p>Capacidad de utilizar los recursos de forma eficaz eficiente y efectiva.</p>

1.2.8 Recursos

1.2.8.1 Humanos

- Coordinador Técnico Pedagógico
- Director del Establecimiento educativo
- Junta Directiva del Instituto
- Personal Docente, Técnico y pedagógico,
- Personal operativo.
- Alumnos
- Conserje

1.2.8.2 Materiales y Equipo

- Aulas
- Computadoras
- Pupitres
- Cátedras
- Bibliografía de la Institución

1.2.8.3 Financieros

- Ministerio de Educación
- Aporte de Padres de Familia y estudiantes

1.2.9 Técnicas utilizadas para realizar el diagnóstico

- **Observación:** Externa e interna para recabar información necesaria para conocer la realidad actual de la institución patrocinante y patrocinada.
- **Entrevista:** Se recabo información con el Director del Instituto Nacional de Educación Básica y también con un grupo de estudiantes del mismo.
- **Dialogo:** Entablando una conversación con la secretaria de la oficina de acceso a la información, se recabo información atreves de un cuestionario.

1.2.10 FODA del Instituto Nacional de Educación Básica

	FORTALEZAS	OPORTUNIDADES	DEBILIDADES	AMENAZAS
Del Aula	Docentes Proactivos Capacitados y creativos, alumnos y alumnas participativos y entusiastas	Apoyo de organizaciones que capaciten docentes, Instrucciones y organizaciones que proporcionan libros y textos	Poco hábito de lectura en alumnos y alumnas. Falta de textos libros, materiales didácticos. Ambientación de aula.	Bajos recursos económicos Trabajo a temprana edad Estado deficiente de salud de los alumnas y alumnos
Del centro Educativo	Liderazgo y trabajo en equipo. Ubicación del Instituto cercano a la población	Organización de madres y padres de familia. Gestionar con instituciones diferentes tipos de apoyo. Reconocimiento positivo del Instituto donde se ubica geográficamente	Pequeños brotes de violencia en el Instituto. Falta de condiciones higiénicas en el establecimiento.	Falta de edificio propio Poca colaboración de los padres de familia para el desarrollo de proyectos.
Proyección de la comunidad Educativa.	Contar con la participación de los sectores de toda la comunidad Educativa. Coordinación interinstitucional para implementar acciones educativas.	Crear programas y proyectos de desarrolla en el sector educativo.	Poca información y no se presenta en su debido tiempo. Falta de profesionalización por parte de sectores que tienen la oportunidad de hacerlo. Falta de Equipo para ampliación del laboratorio de computación Falta de taller para artes industriales y hogar	Preparación académica. Falta de participación en programas de educativos. Celo profesional. Deserción escolar poco interés en el área, mala preparación. Poco alcance de aprendizaje y preparación.

1.3 Lista Y Análisis de Problemas

1.3.1 Lista

No cuenta con sistemas de alarma.
Inexistencia de balcones.
No hay señalización para salidas de emergencia.
No cuenta con depósitos de agua para consumo humano.
Escasez de agua en servicios sanitarios.
Falta de programa para el reciclaje de basura inorgánica.
Falta de libros de texto.
Falta de una biblioteca.
No cuenta con el mobiliario necesario para uso administrativo.

1.3.2 Análisis de Problemas

No.	Problemas priorizados	Factores que originan	Soluciones que requieren
1	Deficiencia en la práctica y fomento sobre la salud física en el rendimiento escolar	Carencia de guía de aprendizajes sobre la salud física en el rendimiento escolar.	Elaborar guía de aprendizaje sobre la salud física en el rendimiento escolar.
2	Carece de mobiliario adecuado para el nivel que se atiende.	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	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.

1.4 Análisis de viabilidad y Factibilidad

Problemas	Falta de una salud física en el rendimiento escolar.		Carece de mobiliario inadecuado para el nivel que se atiende.		No cuenta con edificio propio		Carece de condición es higiénicas y sanitarias		Deficiencia en la práctica y fomento de valores para una convivencia estudiantil		Poca comunicación con otros centros educativos	
No.	1		2		3		4		5		6	
Indicadores	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	
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	
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?	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	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?		X		X	X		X		X			X
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?	X		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		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a instituciones OG'S ONG para la ejecución del proyecto?	X			X	X			X	X		X	
TOTAL	9	1	4	6	8	2	5	5	8	2	7	3
PRIORIDAD	1		6		2		5		4		3	

1.4.1 Priorización del problema:

Al finalizar el diagnostico institucional El problema seleccionado es, "Deficiencia en la práctica y fomento sobre la salud física en el rendimiento escolar", urge concientizar a jóvenes y señoritas como también a los líderes de la comunidad educativa la practica constante de la salud física, como base principal ante una gran sociedad que apetece o ansía lograr una vida saludable donde se demuestre un rendimiento escolar exitoso si queremos una educación integral nuestra salud física deben prevalecer en nuestro diario vivir, pues para educar se necesitan herramientas básicas, ya que una persona saludable demuestra su capacidad.

1.4.2 Análisis de viabilidad y Factibilidad

Opción #1:

Crear Guía: De aprendizaje sobre la salud física en el rendimiento escolar

Opción #2:

Charla sobre la salud física en el rendimiento escolar.

No.	Indicadores	Opción 1		Opción 2	
		Si	No	Si	No
Financiero					
1	¿Se cuenta con suficientes recursos financieros?	X			X
2	¿Se cuenta con financiamiento externo?		X		X
Técnico					
3	¿Se tienen las instalaciones adecuadas para el Proyecto?	X		X	
4	¿Se tienen los insumos necesarios para el proyecto?	X			X
5	¿Se han cumplido las especificaciones apropiadas en la elaboración del proyecto?	X			X
6	¿El tiempo programado es suficiente para ejecutar el proyecto?	X			X
7	¿Se han definido claramente las metas?	X			X
Mercado					
8	¿El proyecto satisface las necesidades de la Comunidad educativa?	X		X	
9	¿El proyecto es accesible a toda la población?	X			X
Político					
10	¿El proyecto es de vital importancia para la institución?	X			X
Social					
11	¿El proyecto beneficia a toda la población?	X			X
Totales		10	1	2	9

1.5 Problema seleccionado

De acuerdo a la lista de necesidades detectadas por medio de la aplicación de técnicas de investigación en el diagnóstico se tomó la decisión conjuntamente con el director y el apoyo de dos docentes del Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, San Marcos en dar solución al problema de la salud física en el rendimiento escolar, siendo uno de los factores que lo origina: Deficiencia en la práctica y fomento sobre la salud física en el rendimiento escolar.

1.5.1 Solución propuesta como viable y factible

Después de aplicar el análisis de viabilidad y factibilidad, la opción más viable y factible es elaborar una Guía de aprendizaje sobre La Salud Física en el Rendimiento Escolar aplicado al área de Ciencias Naturales dirigido a Estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica, Pajapita, San Marcos.

Problema seleccionado	Solución
Deficiencia en la práctica y fomento sobre la salud física en el rendimiento escolar.	Elaborar una Guía de aprendizaje sobre La Salud Física en el Rendimiento Escolar aplicado al área de Ciencias Naturales dirigido a Estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica, Pajapita, San Marcos.

CÁPITULO II

Perfil del proyecto

2.1 Aspectos generales

2.1.1 Nombre del proyecto

Guía: La Salud Física en el Rendimiento Escolar Aplicado al Área de Ciencias Naturales dirigido a Estudiantes de INEB Pajapita, San Marcos.

2.1.2 Tipo del Proyecto

Producto educativo

2.1.3 Problema

Rendimiento Escolar

2.1.4 Localización

Municipio de Pajapita, San Marcos.

2.1.5 Unidad ejecutora

- ✓ Gente altruista.
- ✓ Autogestión.
- ✓ Instituto Nacional de Educación Básica, Pajapita, San Marcos.

2.2 Descripción del proyecto

El proyecto consiste en presentar una guía de aprendizaje sobre la salud física en el rendimiento escolar dirigido a estudiantes del INEB Pajapita, San Marcos, lo cual contiene temas como la salud física, siete médicos para garantizar la salud, factores que inciden con el bajo rendimiento escolar y el rendimiento escolar, del cual surgen los subtemas como para que nos sirve el agua, la tierra, el sol, el aire, el descanso, el ejercicio y la salud mental, la transgresión de las normas naturales de vida acarrea en mayor o menor grado, un desequilibrio en las funciones del organismo, con todas las consecuencias nocivas que ello representan.

Si desgraciadamente se llega a este estado se observarán los signos y síntomas con que se manifiesta toda enfermedad; estos representan el esfuerzo de la naturaleza de una violación de las leyes de la salud física.

Para recuperar nuestra salud debemos comprender el concepto de salud total, no basta tratar una afección buscando el remedio milagroso o tratar los síntomas para obtener alivio momentáneo, sino tratar al enfermo como un ser integral, cuerpo, alma y espíritu.

Consideremos los aspectos físicos, emocionales y espirituales del ser humano, cuidemos nuestra maquinaria, seamos temperantes comiendo moderadamente alimentos sanos y absteniéndonos de lo que es dañino, el café, té y mate son perjudiciales porque son estimulantes del sistema nervioso y media vez afectando al sistema nervioso proviene el bajo rendimiento escolar porque se descontrola totalmente y se pierde la memorización.

Es por eso que en esta guía se pretende llevar a cabo la práctica de consejos sobre la salud física en el rendimiento escolar esperando encontrar alternativas viables para el mejoramiento del rendimiento escolar.

2.3 Justificación

La constante lucha por mantener en las instituciones educativas a estudiantes con un rendimiento escolar favorable se ha tornado un poco difícil, durante la adolescencia y juventud se da un mejor proceso de aprendizaje debido que el cuerpo se encuentra en crecimiento, el aprendizaje es parte de este desarrollo, y todo aquello que lo obstaculice, como alteración del estado de salud (enfermedad), afectará los procesos biológicos (crecimiento o maduración), las interacciones sociales y también altera la interacción con el medio ambiente, esto debido a que se da un “mal funcionamiento” en el cuerpo, y este activa su mecanismo de defensa y una gran cantidad de energía se utilizará para restaurar el funcionamiento del cuerpo.

Por lo tanto los esfuerzos de los padres deben estar en mejorar la salud de los niños y adolescentes, con esto se pueden brindar mejoras importantes en el aprendizaje y el comportamiento. El o la adolescente y joven o señorita saludable aumentan su potencial para aprender, su habilidad de concentración y autoestima. Mejora, además, su comportamiento y asistencia a clases. Por lo tanto, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.

Ya que es necesario sobre todo en el Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, San Marcos contar con la participación del establecimiento en general, donde docentes y estudiantes, se motiven para que tengas una vista sana y un alto rendimiento escolar.

2.4 Objetivos del Proyecto

2.4.1 General

Contribuir con la Salud Física en el Rendimiento Escolar Aplicado al Área de Ciencias Naturales dirigido a Estudiantes de INEB Pajapita, San Marcos.

2.4.2 Específicos

- Crear Guía: La Salud Física en el Rendimiento Escolar.
- Socializar guía con docentes del Instituto Nacional de Educación Básica, Pajapita, San Marcos.
- Implementar capacitación a docentes y alumnos sobre temas relacionados con la salud en el rendimiento escolar.

2.5 Metas

- Reproducir 1 Guía: La salud física en el Rendimiento Escolar.
- Socializar guía con 2 docentes del Instituto Nacional de Educación Básica, Pajapita, San Marcos.
- Realizar el proceso de capacitación a 2 docentes sobre el tema así también a estudiantes de tercero básico, para que puedan tener una vida sana.

2.6 Beneficiarios

2.6.1 Directos:

2 Docentes
60 alumnos

2.6.2 Indirectos:

- Padres de Familia
- Comunidad educativa

2.7 Fuentes de financiamiento y presupuesto

Instituciones u organismos	Descripción del aporte financiero	Precio por unidad	Total
Caminos a Pajapita	Pasaje de transporte	Q.10.00	Q.100.00
Proyector	Alquiler del proyector	Q.125.00	Q. 125.00
Internet	Acceso a la red	Q. 50.00	Q. 150.00
Librería e Imprenta “Muñoz”	Empastado de 6 guías	Q. 75.00	Q. 425.00
Tinta para computadora	Dos unidades	Q. 260.00	Q.520.00
Copias de encuestas	60 unidades	Q. 0.25	Q. 15.00
Copias de libros	400 unidades	Q. 0.25	Q. 100.00
Resmas de hojas bond	3 resmas	Q. 42.00	Q. 126.00
Refacciones	A 60 estudiantes	Q. 4.50	Q. 270.00
Total del Financiamiento			Q.1831.00

2.8 Cronograma de actividades de ejecución del proyecto

No.	Actividad	Responsable	Marzo 2016				Abril 2016				Mayo 2016				Junio 2016			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Presentar solicitud para autorización y ejecución del EPS.	Epesista																
2.	Elaborar instrumentos para la recopilación de datos	Epesista																
3.	Consultar planos, estudios geográficos y funcionamientos de la institución	Alcalde Municipal																
4.	Reproducir el organigrama de la institución.	Epesista																
5.	Consultar manuales de funciones, reglamentos, y trabajo de cada área	CTA																
6.	Detectar las necesidades o carencias de cada sector.	Epesista																
7.	Analizar los problemas y priorizar la más urgente de solución.	Epesista																

No.	Actividad	Responsable	Julio 2016				Agosto 2016				Septiembre 2016				Octubre 2016				Noviembre 2016	
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
8.	Reunir al personal administrativo de la institución y proponer alternativas	Epesista																		
9.	Entrevistar al jefe de la institución para dar a conocer el problema seleccionado	Epesista																		
10.	Elaboración del perfil del proyecto	Epesista																		
11.	Investigación de contenido temático para la Guía de Aprendizaje sobre la salud física en el rendimiento escolar.	Epesista																		
12.	Elaboración de la Guía de Aprendizaje sobre la salud física en el rendimiento escolar.	Epesista																		
13.	Presentación de la Guía al Supervisor, Director y personal docente.	Epesista																		
14.	Evaluación y entrega de informe final	Epesista																		

2.9 Recursos

2.9.1 Humanos

- Director del INEB Pajapita, San Marcos.
- Alumnos del Instituto Nacional de Educación Básica de INEB Pajapita, S.M.
- Capacitador Neurólogo
- Epesista
-

2.9.2 Físicos

- Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, San Marcos.
- Oficinas administrativas.
- Supervisión Educativa

2.9.3 Materiales

- Hojas
- Equipo de computo
- Cañonera
- Impresora
- Cámara fotográfica

2.9.4 Financieros

Descripción	Cantidad	Precio Unitario	Total
Caminos a Pajapita	10 viajes ida y vuelta Q10.00	Q.5.00	Q.100.00
Proyector	Un alquiler	Q.125.00	Q. 125.00
Internet	Acceso a la red	Q. 50.00	Q. 150.00
Librería e Imprenta “Muñoz”	Empastado de 6 guías	Q. 75.00	Q. 425.00
Tinta para computadora	Dos unidades	Q. 260.00	Q.520.00
Copias de encuestas	60 unidades	Q. 0.25	Q. 15.00
Copias de libros	400 unidades	Q. 0.25	Q. 100.00
Resmas de hojas bond	3 resmas	Q. 42.00	Q. 126.00
Refacciones	A 60 estudiantes	Q. 4.50	Q. 270.00
Total del Financiamiento			Q.1831.00

CÁPITULO III

Proceso de ejecución del proyecto

3.1 Actividades y resultados

No.	Actividades	Resultados
1.	Gestión con el Alcalde Municipal Pajapita.	Obtención de información del municipio.
2.	Solicitud de asesoría de un Neurólogo	Recibí información y orientación frecuente del tema a desarrollar.
3.	Seleccionar el área a trabajar.	Selección de los temas más importantes para realizar una capacitación al respecto.
4.	Solicitar autorización para realizar el proyecto al Director de INEB Pajapita, San Marcos.	Se obtuvo la autorización del Director para la realización del Proyecto.
5.	Investigar en diferentes fuentes sobre temas que contendrá la guía	Se consultaron varias fuentes de información sobre los temas a tratar en la guía.
6.	Elaboración de guía	Se realizó Guía: La Salud Física en el Rendimiento Escolar.
7.	Enviar solicitud para una capacitación a profesional versado en el tema de la salud física en el rendimiento escolar.	Se obtuvo el apoyo del Neurólogo para impartir la capacitación.
8.	Planificación de la capacitación de la Salud Física en el Rendimiento Escolar	Se realizó la planificación de la capacitación a impartir sobre el tema "La Salud Física en el Rendimiento Escolar".
9.	Desarrollo de la capacitación dirigida a 2 docentes y 60 estudiantes de INEB, Pajapita S.M.	Se realizó la capacitación con el tema seleccionado impartido por el Neurólogo dirigido a estudiantes de INEB Pajapita, San Marcos.
10.	Socialización y entrega de guías	Se socializó e hizo entrega de la guía a 2 docentes del INEB Pajapita, San Marcos.

3.2 Productos y logros

Productos	Logros
Se redactó la Guía de aprendizaje sobre la salud física en el rendimiento escolar.	Una completa aceptación por parte de alumnos y docentes del Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, Departamento de San Marcos.
Se realizó la presentación de la guía de aprendizaje sobre la salud física en el rendimiento escolar., por unidades a docentes y estudiantes del establecimiento.	Docentes y Estudiantes del establecimiento quedaron motivados con el contenido de la Guía de aprendizaje sobre la salud física en el rendimiento escolar., quienes manifestaron su participación en la ejecución.
Se capacitó a docentes y alumnos del Instituto Nacional de Educación Básica, con lineamientos para la conservación y practicabilidad de valores.	Afluencia de participantes en la capacitación.
Se practicaron todas las actividades de la Guía de aprendizaje.	Realizaron las actividades en forma colectiva.

3.3 Cronograma de las actividades de la ejecución del proyecto

No.	Actividad	Responsable	Marzo 2016				Abril 2016				Mayo 2016				Junio 2016			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Investigación bibliográfica	Epesista																
2	Recopilación e información sobre aplicación de normas de higiene y primeros auxilios en desastres naturales	Epesista																
3	Ordenar la información recabada	Epesista																
7	Seleccionar información	Epesista																
5	Redacción los temas y subtemas	Epesista																
6	Dosificación de temas por capítulo	Epesista																
7	Elaboración de guía de aprendizaje sobre la salud física en el rendimiento escolar.	Epesista																
8	Reproducción de guías de Aprendizaje sobre la salud física en el rendimiento escolar.	Epesista																
9	Planificar una capacitación de la guía de Aprendizaje.	Epesista																
10	Solicitar asesoría a un Neurólogo	Epesista																
11	Selección del área de trabajo	Epesista																
12	Solicitar autorización para realizar el Proyecto al Director del INEB Pajapita, San Marcos.	Epesista																
13	Investigar en diferentes fuentes sobre temas que contendrá la guía	Epesista																

No.	Actividad	Responsable	Julio 2016				Agosto 2016				Septiembre 2016				Octubre 2016				Noviembre 2016	
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
14	Reunir al personal administrativo de la institución y proponer alternativas	Epesista																		
15	Entrevistar al jefe de la institución para dar a conocer el problema seleccionado	Epesista																		
16	solicitud para una capacitación a profesional versado en el los tema de la Salud física en el rendimiento escolar.	Epesista																		
17	Planificación de La capacitación de la Salud Física en el Rendimiento Escolar	Epesista																		
18	Desarrollo de la capacitación dirigida a 2 docentes y 60 estudiantes de INEB, Pajapita S.M.	Epesista																		
19	Socialización y entrega de guías	Epesista																		
20	Evaluación y entrega de informe final	Epesista																		

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Ejercicio Profesional Supervisado



**Guía sobre La Salud Física en el
Rendimiento Escolar aplicado al área de Ciencias Naturales dirigido a
estudiantes del INEB Pajapita, San Marcos.**

Epesista:
Martha Nohemí Paz Margueis

Carné:
201217449

Asesora:
Licda. Ana Victoria Rodas Marroquín.

Guatemala, Noviembre de 2016

Índice

Contenido	Páginas
Introducción	I
Presentación	II
Objetivos	III
UNIDAD I	
La Salud Física	1
Salud Física y sus condiciones de funcionamiento	2
Factores que afectan la Salud Física	4
¿Cómo cuidar la salud física?	6
Actividades	8
UNIDAD II	
El agua	9
El Aire	12
Alimentación Sana	14
Ejercicio Físico	21
El sol	25
La Tierra	27
La Salud Mental	30
Actividades	32
UNIDAD III	
Factores que inciden en el bajo rendimiento escolar	33
¿Por qué se producen los bajos rendimiento en el aprendizaje?	34
Determinantes académicos	35
Actividades	37

UNIDAD IV

El Rendimiento Escolar	38
Actividades	40
Bibliografía	41
E-grafía	41



Introducción

La presente guía de aprendizaje está enfocada a “La Salud Física en Rendimiento Escolar” dirigido a estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica, Pajapita, San Marcos.

Capítulo I La salud Física: La salud física de un niño o adolescente está relacionada estrechamente con el éxito académico. Las personas con mejor nutrición y sanos son las que aprenden mejor. El cuerpo necesita de alimentos nutritivos para su adecuado funcionamiento, los requerimientos nutricionales diarios influyen positivamente en el aprendizaje, de esta manera el cuerpo tiene la energía necesaria para lograr con éxito este proceso, mejora el desarrollo mental y motriz.

Capítulo II Los Siete médicos que garantizan la salud de usted y de todos los seres humanos del Universo son los siguientes:

- El aire
- El Agua
- La alimentación Sana
- El ejercicio correcto
- El Sol
- La Tierra
- La Salud Mental

Todos los seres vivientes están regidos por leyes inmutables que regulan sus funciones biológicas. La normalidad funcional o salud de todo organismo depende, pues, de la fidelidad con que ellas se cumplan.

La transgresión de las normas naturales de vida acarrea, en mayor o menor grado, el desequilibrio térmico, que, a su vez, es causa del desarreglo funcional del organismo o enfermedad, con todas las consecuencias nocivas que ello representa.

Capítulo III Factores que inciden en el Bajo Rendimiento Escolar. El bajo rendimiento escolar es un término que poco ha sido trabajado por los investigadores, por ende, se parte de una definición propia basada en las características que presentan los alumnos y en otros estudios realizados sobre rendimiento escolar.

Capítulo IV El Rendimiento Escolar, Cuando se habla de rendimiento escolar es importante resaltar el proceso de aprendizaje, este es uno de los elementos más importantes. Se entiende por aprendizaje como el proceso por el cual adquirimos nuevos conocimientos, habilidades, destrezas y conductas. Este proceso requiere del buen funcionamiento del cuerpo, principalmente de los niños y adolescentes que se encuentra en un proceso de desarrollo físico y emocional.

Presentación

En nuestra sociedad, cada vez existe mayor interés y preocupación por estar informados sobre el mejor modo de alimentarse para mantener un estado de salud adecuado y un rendimiento académico óptimo, ya que hoy en día es más evidente la relación entre una alimentación saludable y un buen estado de salud. Los problemas cotidianos y concretos que tiene el alumnado en el ámbito familiar o de la comunidad, para ir provocando en ellos algunos cambios actitudinales. Estos cambios les van a permitir aceptar mejor los hábitos más saludables en relación con la alimentación.

En este mismo sentido, se dice que para que existan comportamientos favorables para la salud, se debe llevar a la práctica una alimentación correcta, una actividad física realizada con una frecuencia, intensidad, duración adecuada y unas pautas de descanso regulares y de apropiada duración (entre 7 y 8 horas cada noche).

Ante esta realidad, y teniendo en consideración el grado de desconocimiento que la población escolar presenta en relación a la importancia de una alimentación sana, se hace necesario instaurar sobre el tema de la salud física en el rendimiento escolar adecuado al nivel educativo y a las condiciones socioculturales en las que se encuentra nuestro alumnado.

También las bases biológicas, pedagógicas y psicológicas que los sustentan deben ser adaptadas a las características del alumnado con el fin de ponerlo ante situaciones para las que no están preparados.

En este sentido podemos decir que la condición física en la etapa de enseñanza-aprendizaje debe estar íntimamente relacionada con la adquisición de hábitos saludables que también se transmitirán desde la institución educativa mediante los procesos de enseñanza y aprendizaje que demanda la sociedad.

Por esta razón se presenta la guía de aprendizaje sobre La Salud Física en el Rendimiento Escolar aplicado al área de Ciencias Naturales dirigido a estudiantes del INEB Pajapita, San Marcos, específicamente estas enseñanzas que se introducen van encaminadas a instaurar en el individuo una actitud crítica con lo que ve, haciéndolo consciente de lo que hace con su cuerpo y conocedor de hábitos de actividad física, alimenticios o de higiene que van a contribuir al desarrollo físico y psíquico de la persona, facilitando la mejora en su salud y por ende, en su rendimiento académico.

Objetivos

Objetivos Generales:

- Promover la Salud Física en el Rendimiento Escolar en el Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, San Marcos para el logro de una mejor calidad de vida de los estudiantes, nuestra capacidad de aprendizaje va a depender en gran medida de nuestros niveles de neurotransmisores en el cuerpo, sustancias que obtenemos de la alimentación

Objetivos Específicos:

- Promover el desarrollo de la salud física en el rendimiento escolar evitando las sustancias perjudiciales que causan daño a nuestro cuerpo especialmente en el sistema nervioso.
- Fomentar un tipo de vida saludable, sobre todo que el alumno no sólo conozca qué es lo que consume, sino para qué le sirve y sobre qué utilidades prácticas, en relación con su condición física, tiene el mayor o menor consumo de una determinada sustancia.
- Involucrar a las y los docentes y a la o el estudiantes relacionen la correcta alimentación y hábitos de vida saludables con una práctica física correcta.

Unidad I

Competencia:

Tener conocimiento claro de la definición de términos relacionados al tema de la Salud física.

La salud Física

Definición

La salud física es la condición general de las personas en todos los aspectos. Es también un nivel de eficacia funcional y/o metabólica del organismo. La explicación de *que es salud física* puede ser también que se está a punto de tener éxito en mantenerse totalmente saludable.

También se refieren al estudio de enfermedades, de lesiones, la nutrición, el ejercicio, los alimentos, la curación, etc. Debes tener en cuenta que

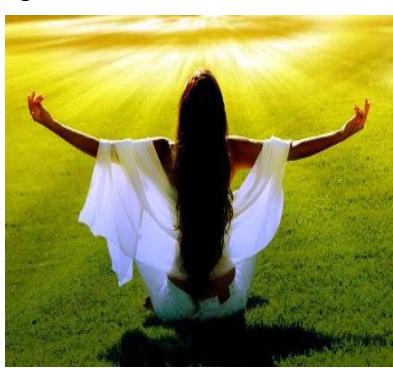
estamos hablando de lo que es salud física, en contraposición a la salud mental o la salud emocional. Salud y Educación Física.



<http://cuidarmisalud.org/wp-content/uploads/2012/09/Que-es-salud.jpg>

Otra Definición de Salud Física, de que es salud física, es el estado general de un organismo vivo en un momento dado. Es la solidez del cuerpo, la ausencia de

enfermedad o anomalía, y el estado de bienestar óptimo. Es cuando el cuerpo está funcionando como se diseñó para funcionar.



En este contexto de Información de La Salud, de lo que es la salud física, la gente quiere ser y estar sano o saludable, pero las fuerzas ambientales pueden atacar el cuerpo o las personas pueden tener fallos genéticos. Las principales preocupaciones en materia de salud son la prevención de enfermedades y el daño causado por la cicatrización de heridas y ataques biológicos.

La salud física es un estado de bienestar donde tu cuerpo funciona de manera óptima. Es la ausencia de enfermedades en tu cuerpo y el buen funcionamiento fisiológico de nuestro organismo. Estar sano y saludable es muy indispensable para poder disfrutar de los otros aspectos de salud como lo son el emocional y el mental.

Salud Física y sus condiciones de funcionamiento

Cada uno de nosotros nace con un cuerpo que es un mecanismo muy complejo. Es increíble que funcione tan bien como lo hace. La buena salud es realmente lo que define como la capacidad de funcionar de acuerdo a la forma en que el cuerpo ha sido diseñado para funcionar. Y sus condiciones para el buen funcionamiento son las siguientes:



La salud física y nutrición. No sólo todas las partes del cuerpo trabajan bien y trabajar juntos, ellos también necesitan una nutrición adecuada para la energía y para continuar operando efectivamente. En general, los seres humanos parecen ser capaces de decir cuáles son los alimentos que el cuerpo necesita para funcionar correctamente y estar sano. Pero también hay alimentos salados, grasos y azucarados que los seres humanos aman, pero que puede ser perjudicial para las necesidades sanitarias y nutricionales

https://www.google.com.gt/search?q=salud+fisica&biw=1360&biz=657&source=lnms&tbo=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKewjovba2o7vRAhWBSiYKHQ5fDxUQ_AUIBigB#imgrc=q8LHUPJ61GBjiM%3A

La salud física y ejercicio. Si tienes un coche deportivo no es bueno para ir y venir al supermercado. El cuerpo humano fue hecho para ser físicamente activo. El corazón necesita bombear rápido de vez en cuando para mantener su tono muscular. Los pulmones necesitan ejercicio para funcionar de la manera como se han diseñado para funcionar. El ejercicio y el uso del cuerpo es importante para mantener su salud.



<http://sanatoriosanfranciscodeasis.com.mx/blog/wp-content/uploads/2014/12/Neurocirug%C3%A3Das-en-Guadalajara.jpg>



http://2.bp.blogspot.com/_x8M47M6SLvo/UzxsV5ZJS4I/AAAAAAAABf8/YumVP9nwStM/s1600/menos-comida-mas-salud-fisica-alimentacion-obesidad-alimentos-nutricion.jpg

infiltrarse y utilizar el cuerpo como una casa o fuente de alimento. No sólo pueden destruir nuestras células, a menudo pueden liberar sustancias tóxicas para dañar nuestro cuerpo.

La salud física, ser atacado o herido. Es un hecho que nuestros cuerpos están constantemente bajo ataque de nuestro medio ambiente. A veces es atacado incluso de nosotros mismos. El cuerpo tiene defensas contra estos ataques.

La salud física y enfermedad. Los gérmenes, bacterias, hongos y virus pueden atacar partes de nuestro cuerpo, tratando de

La limpieza es una defensa contra la enfermedad. Además, el cuerpo crea defensas internas contra las bacterias y virus específicos. De hecho, debido a que el cuerpo acumula estas defensas hay una cuestión, si se es demasiado limpio es realmente bueno. De no ser así, no es posible desarrollar las defensas naturales necesarias para mantener tu salud.

La salud física y Lesión. Una lesión a las partes de nuestro cuerpo puede venir de los ataques de animales o de otras personas, o pueden ocurrir a través de un accidente. La precaución es la mejor defensa contra las lesiones. El descuido o la ignorancia a menudo resultan en lesiones.



<http://cuidarmisalud.org/wp-content/uploads/2012/09/Que-es-salud-fisica.jpg>

La salud física y tóxica. La ingestión de algún material equivocado puede envenenar a una persona. A veces, los venenos son partes sutiles del medio ambiente, como el smog o las drogas. Ser consciente de los tóxicos potenciales es una defensa importante.

A veces el envenenamiento del medio ambiente es inevitable, ya que ni siquiera se dan cuenta de lo que le está pasando.

La salud física y curación. Una parte importante de la salud es la preocupación de la curación. Después de que se han enfermado o lesionado, su cuerpo va a luchar contra la enfermedad y luego tratar de sanar las heridas. Aunque hay algunos medicamentos que pueden aliviar el dolor, la mayor parte de la curación es natural.

La protección contra nuevos ataques o lesiones y estar en buen estado de salud ayuda al proceso de curación.

En resumen, que es salud física. La salud es cuando tu cuerpo funciona como se supone que debe funcionar. Necesita nutrición y ejercicio para mantener tu salud. Tu cuerpo se defiende contra las enfermedades, pero hay que tener cuidado para evitar lesiones y envenenamientos. Si tú estás sano, siempre sanarás más rápido.

Dentro del contexto de la promoción de la salud, la salud ha sido considerada no como un estado abstracto, sino como un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva. La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas. La salud se mide por el impacto que una persona puede recibir sin comprometer su sistema de vida.



http://www.elpopular.pe/sites/default/files/styles/img_620x465/public/imagen/2015/11/20/Noticia-14116-amigasssss.jpg?itok=lm3boAac

Factores que afectan la salud física

Tu salud física puede verse afectada por varios factores como son el medio ambiente donde vives, el estilo de vida que lleves, tu genética humana y la asesoría médica que recibas. Estos son aspectos que no debes descuidar, aunque muchas veces no puedes controlarlos directamente como la genética humana para el caso de aquellas enfermedades que son hereditaria.

Nuestra vida se encuentra constantemente bajo la influencia de riesgos y circunstancias que pueden poner en peligro nuestro estado de bienestar general. Entre estos factores se encuentran las condiciones genéticas hereditarias, el ambiente bioecológico y psicosocial donde se encuentran sumersos los individuos, el cuidado diario para la salud que posee la persona y los estilos de vida o hábitos. De todos estos factores, el de mayor importancia son los estilos de vida o comportamiento.

Herencia/factores genéticos. Se refiere al traspaso de las características biológicas de los padres al niño. Este factor



<http://cache2.asset-cache.net/xc/151684615.jpg?v=2&c=lWSAsset&k=2&d=r6ylgAmpH3uOu7wrek71ffnpOGwkDckQidAqFqu6O-k1>

puede causar una predisposición genética hacia una enfermedad. Comúnmente no es controlable por el ser humano. Esto quiere decir que tarde o temprano, el individuo habrá de sufrir la condición que fue predisposta por los genes de sus padres. Las enfermedades que se pueden heredar incluyen los disturbios mentales, enfermedades infecciosas, cardiopatías coronarias (enfermedad en las arterias coronarias del corazón), diabetes mellitus o sacarina (producción o utilización inadecuada de insulina, manifestado por hiperglucemia), hemofilia (ausencia de coagulación sanguínea, evidenciado por hemorragias), anemia drepanocítica o falciforme (glóbulos rojos anormales/enfermos), entre otras. Hoy en día, las investigaciones científicas se dirigen hacia la eliminación de las enfermedades genéticas a través de la ingeniería genética, consejería genética y educación para la salud. Este factor compone 16% de lo que determina el grado de salud de un individuo.

Ambiente. El factor ambiental representa todo aquel elemento externo al cuerpo humano, que rodea o se interrelaciona con el individuo, sobre el cual la persona tiene cierto grado de control. El ambiente puede ser de origen físico-ecológico, biológico y socio-cultural. El ambiente físico-ecológico incluye las condiciones del tiempo y clima, estaciones, vivienda, suelo/tierra, condiciones sanitarias, agua, luz, provisiones de alimentos, medicamentos, radiación, aire limpio o contaminado, facilidades recreativas, automóviles, hospitalares, solares y edificios escolares, entre otros.



<http://www.desdelaplaza.com/wp-content/uploads/2014/05/familia.jpg>

Por el otro lado, los factores biológicos representan todas aquellas cosas que poseen vida, tales como fauna (animales), flora (plantas), otras personas, gérmenes, vectores de enfermedad, reservorios, agentes de enfermedad, entre otros. Finalmente, los factores sociológicos o culturales son aquellos creados únicamente por el ser humano. El social comprende las interacciones entre la gente. Esto incluye también el hacinamiento, calidad de vivienda, condiciones de trabajo, seguridad física y social, afecto, comunicación, asistencia médica, trabajo, progreso, distribución de la riqueza, entre otros. El factor cultural representa aquellos patrones de cultura en un tiempo y lugar dado. Es el patrón de vida que sigue de generación en generación, los hábitos, modo de pensar, crear y sentir. También, puede describirse como el conjunto de capacidades que el ser humano adquiere como miembro de la sociedad en que vive, sus conocimientos, creencias, costumbres, estatus social, derecho, moral, artes, entre otros. Un 21% de la capacidad del individuo para controlar la enfermedad resulta por su medio ambiente.

El cuidado de la salud (médico y hospital). Se refiere a la manera en que el individuo cuida su salud y se mantiene saludable. Se fundamenta en la medicina preventiva y en el cuidado apropiado del enfermo. 10% de este factor que afecta nuestra salud puede ser controlado por la persona.

Comportamiento o estilo de vida. La manera en que interacciona el individuo con el ambiente describe lo que es un comportamiento. Este factor resulta de la interacción de los factores físico-ecológicos, psicológicos, socioculturales y espirituales. Esa interacción puede ser positiva o negativa, dependiendo

principalmente de las decisiones personales que afectan el bienestar. Solo el propio individuo tiene control sobre sus acciones. Es un asunto de selección de responsabilidad individual. Los *estilos de vida* son patrones de comportamiento, valores y forma de vida que caracteriza a un individuo, grupo o a las diferentes clases sociales. Más específicamente, los *factores de estilos de vida* representan las prácticas diarias, hábitos y actividades que afectan la salud del individuo. Estos factores que pueden afectar la calidad del estilo de vida son, a saber: los *comportamientos* de cada individuo, sus *relaciones* y las *decisiones* que toma la persona



<http://static.vix.com/es/sites/default/files/imj/vivirsalud/1/10-tips-para-una-vida-m%C3%A1s-saludable-en-familia.jpg>

Los comportamientos. Existen dos tipos de comportamientos, uno es de bienestar y el otro es de riesgo. Los *comportamientos de bienestar* o saludables representan una acción que ayuda a prevenir la enfermedad y accidente y promueve la salud individual y colectiva y/o mejora la calidad del ambiente. Por el contrario, el *comportamiento de riesgo* es una acción que incrementa la incidencia de enfermedades y accidentes, amenaza la salud personal y la de otros, y ayuda a destruir el ambiente.

¿Cómo cuidar la salud física?

Algunas recomendaciones importantes que debes seguir para mantener en buen estado tu salud física son:

- Descansar y dormir lo suficiente, ya que tu cuerpo necesita reposo para recuperar las energías perdidas, sobre todo en el día.
- Mantenerse saludable cuidando tu alimentación y lo que comes, procurando que todo aporte valores nutricionales a tu cuerpo.
- Hacer ejercicio para quemar las calorías adicionales y ejercitarse tus músculos para mantenerlos en actividad.
- Cuidar tu higiene personal y lo que haces día con día, esta es una de las claves principales para evitar enfermedades
- Visitar regularmente a tu médico, realizarte chequeos constantes con el fin de mantenerte saludable o detectar enfermedades que puedan curarse a tiempo.
- Mantener armonía emocional. Está demostrado que la salud emocional puede afectar tu salud física en gran medida, por lo tanto trata de llevar una vida alejada de problemas y preocupaciones, trata de buscar armonía emocional en cada aspecto de tu vida.

Uno de los principales retos de la salud física es combatir las enfermedades y las heridas o lesiones que puedan presentarte en tu cuerpo, que en ocasiones se da de manera natural, pero en otras ocasiones es necesaria la ayuda médica para lograr mejoras rápidas.

La salud no sólo es sinónimo de ausencia de enfermedad. Estar saludables implica un estado permanente tanto de bienestar físico como emocional y psicológico que todos debemos procurarnos para mejorar nuestra calidad de vida. De esta forma, saber cómo podemos cuidar nuestra salud desde todos los ámbitos es fundamental para llevar una vida mejor y más feliz. Además, si nos acostumbramos a cuidar nuestra salud, tendremos la capacidad de ayudar a mejorar la de nuestro entorno.

He aquí tips básicos y fundamentales para que puedas comenzar a cuidar tu salud. ¡Intenta hacerlos parte de tu vida cotidiana!



Consumir frutas y vegetales

http://viverbem.eu/sites/default/files/vitaminas_vitamina_c_23_nov.jpg

No todos están acostumbrados a comer frutas y vegetales en su día a día. ¡Eso es un grave error! Estos son los alimentos más sanos, que aportan gran cantidad de nutrientes, vitaminas y minerales que el organismo necesita para estar saludable, y que además brindan tan pocas calorías que nos ayuda a conseguir un peso estable. Intenta comer 5 porciones de frutas y verduras al día.

Disminuir la comida chatarra



https://www.google.com.gt/search?q=salud+fisica&biw=1360&bih=657&source=lnms&tbs=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwiovba2o7vRAhWBSIYKHQ5fDxUQ_AUIBigB#tbs=isch&q=disminuir+comida+chatarra&imgrc=qCG0EdMDu051fM%3A

Y así como debemos aumentar nuestro consumo de frutas y verduras, tenemos que reducir las comida chatarra de nuestra alimentación. Hablamos de las frituras, embutidos, los alimentos azucarados, salados o procesados y ricos en grasas saturadas y calorías. Estos alimentos nos aportan grasas poco saludables para el organismo -lo que nos pone en riesgo de enfermedades cardiovasculares- y muchas calorías, de manera que proveen el aumento de peso y la obesidad.

Eliminar los vicios



https://www.google.com.gt/search?q=salud+fisica&biw=1360&bih=657&source=lnms&tbs=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwiovba2o7vRAhWBSIYKHQ5fDxUQ_AUIBigB#q=eliminar+vicios&tbs=isch&tbs=rimg:CU_1nZSSJMXwljijvVo13yCkStAe5FeH8XqouG2Zc37WQWBIZ9ZXhkESTgj4bTlgJbYX-OsDiWS

Si te propones llevar una vida sana y poder vivir más años, debes dejar de fumar y dejar de consumir alcohol y/o drogas. Estas sustancias son sumamente dañinas para la salud y causante de todo tipo de enfermedades graves como el cáncer y problemas cardiovasculares. Te recomiendo que leas los Beneficios de dejar de fumar para que veas los impresionantes cambios positivos que suceden en el cuerpo al abandonar ese mal hábito.

Fomentar la salud emocional

Salud no es solamente dietas y ejercicios. La salud emocional importa y mucho para vivir mejor. Rodéate e intenta pasar más tiempo con tus seres queridos, practica algún hobby que te guste y te entusiasme, tómate vacaciones al menos una vez al año y dedica un poquito de cada día a una actividad que disfrutes.

Como consejo final, no te olvides de visitar al médico regularmente para hacer chequeos de rutina. Esto te ayudará a prevenir todo tipo de enfermedades.



https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQUvMp1Nf58XvBC_Mz6rCzCO9XJcVT0xf04cdircQJBHZxTpL7w

ACTIVIDADES

OBJETIVO:

Identificar diferentes palabras en relación al Capítulo I en la sopa de letras.

METODOLOGÍA:

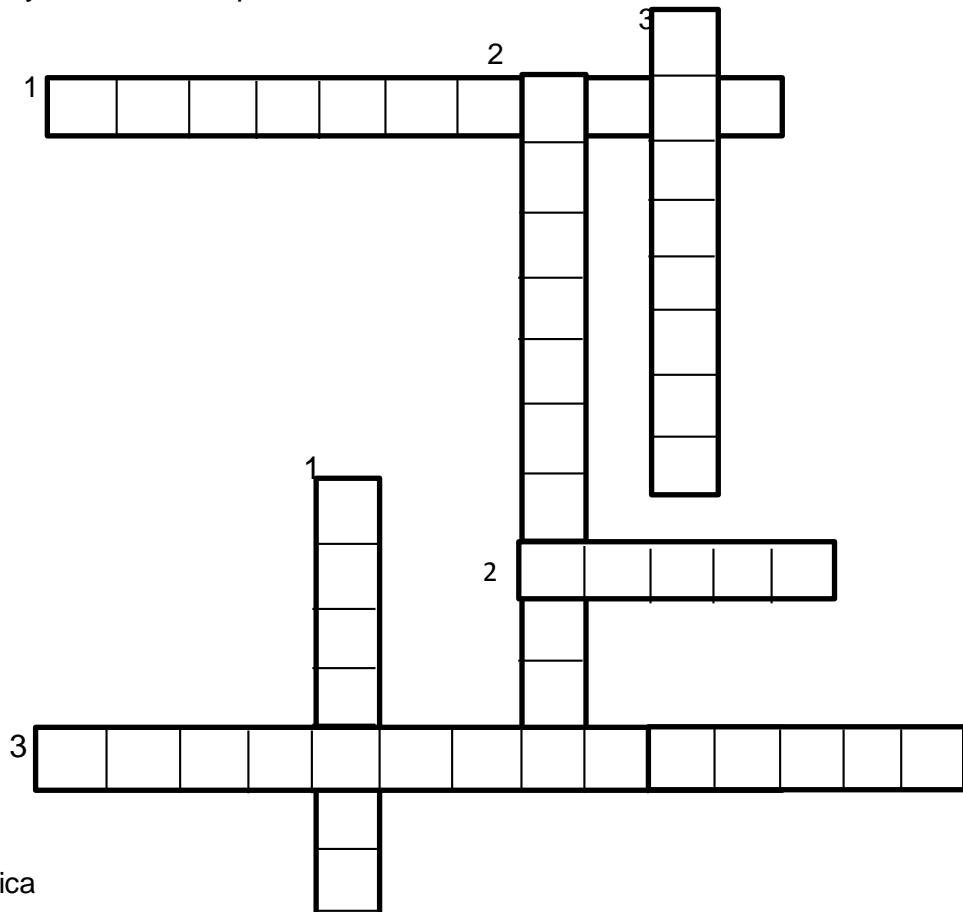
En el siguiente crucigrama corresponde a los siguientes enunciados que te darán como resultado varias palabras importantes sobre la Salud Física.

HORIZONTAL

- 1.- Estado de bienestar donde tu cuerpo funciona de manera óptima.
- 2.- No es solamente dieta y ejercicio.
- 3.- Causa la ingestión de algún natural equivocado.

VERTICAL

- 1.- Traspaso de las características biológicas de los padres al niño.
- 2.- Condición general de las personas en todos los aspectos.
- 3.- infiltra y utiliza el cuerpo como una casa o fuente de alimento.



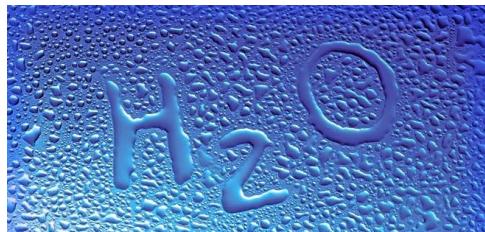
Salud física
 Salud
 Envenenamiento
 Herencia
 Bacterias
 Salud física

Unidad II

Competencia:

Describe los distintos procesos que se presentan el heptálogo de la salud que son: aire, agua, alimentación sana, ejercicios físicos, sol, tierra y la confianza en Dios que ayudaran para el beneficio de la salud física.

El Agua



https://www.google.com.gt/search?q=salud+ fisica&biw=1360&bih=657&source=lnms&tbs=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjovba2o7vrAhWBSiYKHQSfDxUQ_AUJBgB#tbm=isch&q=agua&imgrc=j2jzaD-6bjouIM%3A

El agua es fundamental para nuestra vida y para mantener una buena salud. Es un líquido indispensable al igual que el aire que respiramos. Nuestro cuerpo contiene entre un 50 y 60% de agua, y así muestra la importancia para la vida humana.

Si pierdes agua pierdes energía, por lo tanto hay un trastorno en tu organismo. La contaminación del agua puede causar distintos efectos en la salud de los hombres.

El agua desempeña importantes funciones:

Es el medio en el cual se diluyen los líquidos corporales (sangre, secreciones digestivas, orina, etc.).

- Hace de transporte para los nutrientes a las células así como de los productos de desecho desde estas.
- Facilita la digestión al diluir los nutrientes de los alimentos.
- Regula la temperatura corporal
- Lubrica nuestras articulaciones
- Mejora el funcionamiento de los riñones
- Contribuye de forma decisiva a dar estructura y forma al cuerpo, y además, mantiene la piel tersa y joven.

La mala hidratación conlleva una disminución de la concentración, del rendimiento físico, de la memoria a corto plazo y un aumento del cansancio. La deshidratación aumenta también el esfuerzo cardiovascular. Las aguas minerales son puras en origen de elementos químicos y de microbios.



<https://mejorconsalud.com/wp-content/uploads/2015/02/Beber-agua-fria-despues-de-las-comidas-500x320.jpg>

La hidratación diaria es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Para un adulto sano una deshidratación del 2,8% del peso corporal por exposición al calor o tras un ejercicio fuerte, conlleva una disminución de la concentración, del rendimiento físico, de la memoria a corto plazo, un aumento del cansancio, cefaleas, así como reducción del tiempo de respuesta. En España hay más de cien variedades: de mineralización débil, fuerte, ricas en calcio, fluoradas... Así lo explica el Instituto de Investigación Agua y Salud, que recuerda que debido a que la deshidratación aumenta también el esfuerzo cardiovascular, cuando se superan cifras de deshidratación del 10% del peso corporal total, es imprescindible recibir asistencia médica adecuada para permitir la recuperación.



https://www.google.com.gt/search?q=salud+ fisica&biw=136&bih=657&source=lnms&tbo=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwiovba2o7vRAhWBSIYKHO5fdxUQ_AUIBigB#tbo=isch&q=bebé+agua&imgrc=aP60RY1AWNEIKM%3A

En ese sentido, las aguas minerales naturales, puras y ricas en minerales y oligoelementos, son muy recomendables para una correcta hidratación. Todas son puras en origen tanto de elementos químicos como de microbios. Pero su composición mineral varía en función del tipo de roca por donde se filtra y del tiempo, profundidad y temperatura durante su recorrido por el subsuelo. Las hay de mineralización débil o fuerte, ricas en calcio, bicarbonatadas alcalinas, fluoradas... Más de cien variedades distintas en España. Todas ellas se envasan a pie de manantial con procesos que evitan su contaminación.

El agua del grifo es maravillosa para cocinar, para ducharnos, para regar, pero desde el punto de vista nutricional hay diferencias notables con las minerales envasadas que no tienen tratamiento químico, ni bactericida, ni microbiológico", apunta el doctor Francisco Maraver, presidente del Comité Científico del Instituto de Investigación Agua y Salud. El doctor Maraver, también profesor titular de la cátedra de Hidrología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de



Madrid, explica que el tipo de agua "depende más de la zona geológica, que de la zona geográfica" ya que para su composición es fundamental es "substrato hidrológico donde subyace". "Cuando tienen baja mineralización –apunta– podemos encontrarlas en el norte y en el sur pero hay regiones donde hay un agua muy específica relacionada con el sustrato.

http://bp0.blogger.com/_GsvqhdnTBQc/R_CjwsZo4rl/AAAAAAAABo/hmgtyzolVfg/s1600-h/botella_agua.jpg

El Instituto de Investigación Agua y Salud recomienda utilizar el agua mineral natural envasada en los niños, que deben beber 0,6 litros diarios en el primer año de vida y de 1,8-2,6 litros en la adolescencia. El agua mineral natural es la bebida no nutritiva que

debe acompañar al niño tanto en las comidas como fuera de ellas como una estrategia de hábito de vida saludable que previene el sobrepeso y la obesidad, señala uno de los estudios realizados en este organismo. La composición química estable y conocida permite al pediatra indicar determinadas marcas en función de la concentración de sodio, calcio y flúor, fundamentalmente.



http://bp2.blogspot.com/_GsvghdnTBQc/R_CKNMzo4ti/AAAAAAAAB4/OLHIytSxqRU/s1600-h/GotasAgua.jpg

El consumo apropiado de agua durante la menopausia, además de reducir los efectos del envejecimiento en piel y huesos, mantiene el peso corporal. Beber agua mineral, por ejemplo, aguas ricas en selenio, ayuda a incrementar los niveles de antioxidantes, disminuyendo los efectos dañinos sobre la piel. Este hábito es más importante en la menopausia ya que la bajada de hormonas origina sequedad cutánea. Nutrientes como el flúor, el calcio, el fósforo y el magnesio actúan sobre

los huesos y ayudan en la prevención de la osteoporosis. Para los adultos, en general El agua mineral controla la hipertensión arterial en el consumo de aguas minerales bajas en sodio. Las aguas ricas en calcio, magnesio y sulfatos son recomendables para la prevención cardiovascular al actuar sobre el metabolismo de las lipoproteínas, reduciendo el riesgo de coagulación sanguínea y enfermedad cardíaca mortal. Las aguas bicarbonatadas son las más adecuadas en casos de diabetes, por producir una menor respuesta glucémica. Para los mayores Importancia en esta etapa contar un aporte nutricional y, sobre todo, con un nivel constante de hidratación. En la tercera edad se produce una disminución de la percepción de la sed y sin embargo necesitan un aporte extraordinario de agua. En este sentido, conviene insistir en la necesidad de que beban, aunque no tengan sed y que realicen la ingesta de agua de forma gradual a lo largo del día.

Todos sabemos que el agua es vital para la vida, podemos pasar varios días sin comer, sin embargo morimos si no ingerimos agua. La cantidad diaria recomendada del líquido elemento, es directamente proporcional con el peso, talla y sexo del individuo, así como, de su actividad física y hábitos. Por lo general y para hacernos una idea, una persona adulta, sana, con una actividad media, deberá tomar 2 litros diarios de dicho nutriente, siendo preferible hacerlo entre tomas, no con la comida. Lo suyo es beber antes de desayunar medio litro, a media mañana otro medio, a media tarde medio más y antes de acostarse el medio restante.

En lo primero que notamos la falta de hidratación, es en la piel, que aparece seca, escamosa y al contacto se muestra rallada, no lisa y tersa y sedosa como debería ser. De aquí a un montón de arrugas hay solo un paso. Además el intestino se desregula, apareciendo problemas de estreñimiento, y a partir de aquí malestar y dolencias varias. Hemos de pensar que el agua que ingerimos, nos ayuda a limpiar el organismo, día a día, de todos aquellos agentes externos que inhalamos con la respiración, de los que ingerimos con la alimentación y de los que naturalmente genera nuestro cuerpo. Así pues, beber 2 litros de agua al día es vital.

En algunos lugares el agua del grifo se puede beber, en otros es necesario comprarla envasada. En estos casos veremos que tipo de agua es más conveniente para nosotros, dependiendo de nuestra edad y necesidades nutricionales, etc. Ya que cada una de ellas tiene una mineralización y una dureza diferentes.

En cualquier caso no debemos permitir que pase un solo día sin beber el agua necesaria para la correcta hidratación y limpieza de nuestro organismo.



http://bp0.blogspot.com/_GsvghdnTBQc/R_Cj-sZo4sl/AAAAAAAABw/WquVKhzL1WE/s1600-h/20060909151409-gota-de-agua.jpg

El Aire



El aire es una de las sustancias más importantes para los humanos, junto con el agua. Para sobrevivir, los humanos necesitamos *oxígeno*. Respiramos aire todos los días y por eso es muy importante que el aire que nos rodea esté limpio. Los contaminantes del aire pueden producir problemas en la salud cuando los respiramos.

http://www.antiperspirantsinfo.com/es/Resources/Images/article_IMAGE%202015%20Aerosols%20and%20Air%20Pollution%2016-165072.jpg

De qué hablamos cuando hablamos de aire. Sus componentes.- Uno de los elementos más significativos para la vida humana y de todos los seres vivos es el aire. Esto se debe a que es la parte fundamental de la respiración que permite a cualquier ente viviente la supervivencia. Dependiendo del ser vivo del que hablamos el intercambio de gases que forman el aire es distinto, pudiendo los animales absorber oxígeno y las plantas y vegetales generándolo. Debido a esto que marcamos se realiza un equilibrio en la generación de gases que permite la subsistencia de todas las especies. Este equilibrio puede verse amenazado a partir de las actividades humanas que lo destruyen y contaminan.

El aire se compone de una mezcla de gases, en un 78 % de nitrógeno, un 21% de oxígeno, alrededor del 7% de vapor de agua, ozono, dióxido de carbono, hidrógeno y un porcentaje pequeño de gases nobles. Estos gases constituyen la atmósfera, y dependiendo de la altitud en la que se encuentren con respecto a la capa terrestre, de mayor a menor distancia, forman parte diferenciada de las capas de la atmósfera, como son la troposfera, estratosfera, mesosfera, ionosfera y exosfera.

En el siglo pasado hemos llevado a cabo una investigación muy extensa para sacar a la luz los efectos en la salud y en el medioambiente de los contaminantes del aire. Esta investigación nos ha provisto de mucha información. Ahora sabemos, por ejemplo, que las personas que viven cerca de autopistas o áreas industriales son más susceptibles a enfermedades tales como cáncer o asma. Esto puede incrementar sus posibilidades de muerte prematura.

Puede que las personas no solo estén en contacto con contaminantes del aire cuando estén al aire libre. En el ambiente de trabajo las personas también pueden estar en contacto con contaminantes del aire.

Esto es probable que le ocurra a gente que trabaja con productos químicos peligrosos, pero también le puede pasar a la gente que trabaja en oficinas.

En las oficinas el aire que circula a través de los sistemas de ventilación puede estar contaminado con microorganismos patógenos.



<https://thumbs.dreamstime.com/x/zaczyna-oddychania-czyste-powietrze-22977159.jpg>



<http://com.www.saludpsicologia.com/img/thumbs/d58b0e04f64251d5ec01f9c20d1d973f.jpg>

está aireada adecuadamente, los contaminantes se pueden acumular en el aire interior.

¿Cuáles son los efectos de los contaminantes del aire sobre la salud humana?

Los contaminantes del aire normalmente actúan primero sobre el sistema respiratorio. Los contaminantes del aire pueden entrar en el cuerpo humano a través de diferentes vías, tales como la piel, boca y pulmones. Los contaminantes gaseosos pueden penetrar profundamente en el sistema respiratorio y ser absorbidos por los tejidos en su camino. Esto puede provocar un cambio en el pH de los fluidos corporales, causando irritaciones. Los disolventes orgánicos pueden ser absorbidos fácilmente por la sangre, siendo transportados por todo el cuerpo rápidamente. Las posibilidades de la penetración de contaminantes en el cuerpo humano dependen del tamaño de las partículas. Las partículas grandes se quedan en la nariz o son ingeridas, pero las partículas más pequeñas pueden penetrar hasta los pulmones. Las partículas más pequeñas absorben más material tóxico, al cual pueden llevar más profundamente dentro del cuerpo. Cuando los contaminantes son solubles en agua, pueden ser inmediatamente absorbidos por la sangre humana.

¿Cuáles son los efectos específicos de cada contaminante sobre la salud?

Los efectos de los contaminantes del aire sobre la salud no tienen lugar hasta que una cierta dosis ha penetrado en una planta, animal o cuerpo humano. Esta dosis es diferente para cada contaminante del aire. Cuando la concentración de contaminantes del aire aumenta, el riesgo de efectos sobre la salud será mayor. Los contaminantes del aire pueden provocar efectos graves, tales como tos y dolores de garganta, pero hay contaminantes del aire que causan efectos crónicos, tales como los asbestos. A continuación resumiremos algunos de los contaminantes del aire comúnmente conocidos y faremos una breve descripción de sus efectos sobre la salud.



<https://revistalamiscelanea.files.wordpress.com/2014/01/respira-salud.jpg>

Alimentación Sana



<http://i.onmeda.de/es/alimentos-saludables-580x435.jpg>

Llevar una alimentación sana que sea equilibrada y variada contribuye a mantener la salud y el bienestar de una persona. De hecho, tener unos hábitos de alimentación saludables puede ayudar a prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes o la arteriosclerosis. Asimismo, una mala alimentación puede afectar al desarrollo físico y mental, reducir el rendimiento o afectar al sistema inmunitario, provocando que el organismo sea más vulnerable.

Para alimentarse de forma sana y equilibrada es necesario tener en cuenta algunos principios básicos. Así, una alimentación equilibrada, debe contener los nutrientes esenciales para que el organismo lleve a cabo todos los procesos metabólicos necesarios y pueda realizar las actividades diarias con energía.

De esta forma, las proporciones de nutrientes que necesita el cuerpo humano diariamente fueron establecidas por los expertos Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1988, y son las siguientes:

- Los hidratos de carbono deben suponer el 55-60% del aporte energético diario total.
- Entre el 10 y el 15% de la energía calórica diaria debe proceder de las proteínas.
- Las grasas no sobrepasarán el 30% de las calorías totales ingeridas, de las cuales se aconseja que el porcentaje de grasas saturadas sea inferior al 10.

Tómate tu tiempo para comer y, sobre todo, ¡disfruta de la comida! Comer con conciencia contribuye a comer bien y proporciona mejores resultados que cualquier dieta. 10 reglas para nutrirte bien.

10 reglas para una alimentación saludable. Una alimentación variada y equilibrada es fundamental para mantener un buen estado de salud. Para ello se recomienda comer todo tipo de alimentos: verduras, frutas, cereales integrales y lácteos desnatados son la base de una dieta equilibrada.

La base de una alimentación sana son los productos elaborados a partir de cereales como el pan, la pasta y el arroz. Se recomiendan los cereales integrales por su aporte en fibra, vitaminas y minerales, mucho mayor que en los cereales refinados. Consumir patatas también es importante y saludable.



<http://i.onmeda.de/es/pan-baguettes-580x435.jpg>

Tanto si estás haciendo dieta como si no, para que la alimentación sea equilibrada, el plan de alimentación diario debe incluir entre cuatro y cinco raciones de fruta y verdura.

Intenta comer alimentos que contengan poca grasa. Opta, por grasas con un alto contenido en ácidos grasos no saturados, como las grasas vegetales, entre ellas especialmente el aceite de oliva. Es recomendable controlar el consumo de azúcar y sal. En su lugar se pueden usar condimentos como las hierbas y las especias, que aunque pequeñas contienen muchas vitaminas y minerales, especialmente el perejil y el ajo.

El modo de preparar los alimentos es también una parte importante en la alimentación sana. Se recomienda cocer los alimentos a baja temperatura y, a ser posible, con poca agua y poca grasa. Es más recomendable utilizar técnicas de cocción como el papillote, al horno o al vapor y evitar las frituras.

Una alimentación sana no es completa si no se ingiere suficiente líquido. Es importante beber como mínimo un litro y medio al día, sobre todo agua o infusiones de hierbas sin azúcar. Una alimentación equilibrada tiene que estar acompañada de deporte o ejercicio. Se considera óptimo dedicar entre 30 y 60 minutos al día al ejercicio físico o el deporte.

Otro principio básico que se debe seguir en cualquier dieta sana es ingerir suficiente líquido para mantener una hidratación correcta. Los expertos recomiendan beber al menos 2 litros diarios de agua u otros líquidos como zumos naturales, infusiones o caldos. Esta ingesta sirve para compensar la pérdida de fluidos del organismo. En determinadas circunstancias puede ser necesario aumentar la ingesta de líquidos. Por ejemplo, en caso de fiebre, vómitos, diarrea o por la práctica de una actividad física intensa. Una alimentación saludable debe incluir diariamente cinco raciones de verduras y frutas. De esta forma se garantiza el aporte de nutrientes importantes como las vitaminas y los minerales.



<http://www.alimentubienestar.es/wp-content/uploads/2013/05/Beneficios-de-5-tipos-de-pan-elaborados-con-cereales-integrales.jpg>

Los cereales son la fuente de energía principal. Los expertos recomiendan consumir de 4 a 6 raciones de cereales al día. Lo ideal es decantarse por la variante integral de los cereales y sus derivados que tiene un valor nutricional más alto que los que se consumen refinados. Por otra parte, la leche y los lácteos son otro componente fundamental de la dieta.

La cantidad de grasas y aceites en la alimentación ha de ser inferior a la de los hidratos de carbono. Los lípidos proporcionan una valiosa contribución a nuestra salud diaria, si bien, dado su alto valor energético y su nivel calórico elevado han de tomarse en pequeñas porciones y sin excederse.



http://t1.uccdn.com/images/6/5/0/img_38056_apa_267645_600.jpg



<http://www.afromum.com/wp-content/uploads/2015/05/Healthy-Cereal.jpg>

Por regla general, lo que se recomienda es elegir cada día alimentos de todos los grupos para contar con un aporte óptimo de todos los nutrientes importantes y garantizar una dieta saludable. Los dulces, con alto contenido en azúcares y grasas y los aperitivos salados, por su parte, solo deben suponer un pequeño porcentaje de la alimentación. Si se quiere perder peso, seguir una alimentación sana también es beneficioso. Con los alimentos adecuados es posible reducir rápidamente y de manera considerable la cantidad de calorías ingeridas y cuidar a la vez la salud.

Los alimentos vegetales son un componente clave en una alimentación sana. En esta categoría se incluyen los productos a base de cereales, las verduras, las legumbres y la fruta. Cerca de tres cuartas partes de los alimentos ingeridos cada día deben pertenecer a este grupo. El consumo de vegetales aporta a nuestro cuerpo hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales.

Cereales y productos a base de cereales.

Los cereales y los productos derivados de estos son la base de una alimentación saludable debido a su composición nutricional. Son una de las fuentes de energía más importantes para el organismo y aportan hidratos de carbono, vitaminas y minerales. Entre todos los tipos de cereales la avena se caracteriza por tener el contenido más elevado de vitamina B₁ y vitamina B₆ mientras que el mijo, el centeno y también la avena poseen una cantidad considerable de hierro. El trigo, el arroz y el mijo tienen un alto contenido en magnesio. La niacina, una vitamina del grupo B que desempeña un papel relevante en la regeneración de la piel, los músculos y los nervios, está presente sobre todo en el arroz, el trigo, la cebada y el mijo. El maíz, por su parte, es rico en vitamina E.



<http://sporsano.com/wp-content/uploads/2016/11/oats-575x325.jpg>

Alimentos con fibra. Consumir alimentos con fibra es muy importante para nuestro organismo. La fibra ayuda a mejorar el proceso digestivo siendo indispensable para evitar el estreñimiento y otras patologías. Los expertos recomiendan ingerir como mínimo entre 25 y 30 gramos de fibra al día. ¿Sabes qué alimentos contienen fibra? Te sorprenderás.

Las semillas de lino, las semillas de chía, las de amapola y el salvado de trigo son auténticas bombas de fibra. 100 g de linaza contienen 40 g de fibra. Nuestro consejo: espolvorea una cucharada de estas pequeñas semillas sobre los cereales del desayuno. La fruta deshidratada o seca también es **rica en fibra** y ayuda al movimiento intestinal. Pero hay que tener cuidado: un abuso de ellos puede provocar justo el efecto contrario. Además, contienen muchas calorías y una gran cantidad de azúcar.

Pequeñas, dulces y con mucha fibra. Las frambuesas (4,7 g de fibra por cada 100 g), las moras (3,2 g por cada 100), los arándanos (4,9 g) y las grosellas (negra: 6,8 g, roja: 3,5 g) son muy recomendables para cubrir las necesidades diarias de fibra.

Pero estas no son las únicas frutas ricas en fibra: las manzanas contienen 2 g de fibra por cada 100 g de fruta. Los frutos secos son pequeños pero muy completos y nutritivos. Contienen grasas (y por lo tanto, calorías), minerales, proteínas y mucha fibra. Los cacahuetes tostados contienen 11,4 g de fibra por cada 100 g, las avellanas 8,2 g, las nueces de macadamia 11 g y las almendras contienen 15,2 g por cada 100 g. En general, la verdura es una buena fuente de fibra. Especialmente, los diferentes tipos de col como la col de Bruselas (4,4 g), la col rizada (4,2 g), la coliflor y el repollo y 100 g de brócoli contienen 3 g de fibra.



http://i.eldiario.com.ec/fotos-manabi-ecuador/2016/08/20160813040000_avena-reina-de-los-cereales.jpg

También las zanahorias, los nabos y los pimientos son muy ricos en fibra. 100 g de cada uno de ellos contiene 3 g de fibra. En 100 g de hinojo hay 3,3 g de fibra... Las legumbres son también excelentes proveedoras de fibra: las alubias blancas contienen 17 g de fibra por cada 100 g, los guisantes tienen 16,6 g y las lentejas, 10,6 g. Son más beneficiosas cuando están **secas**. Generalmente, los alimentos enlatados contienen menos fibra.

Dentro del grupo de los alimentos ricos en fibra no puede faltar la avena. 100 g de copos de avena contienen 5 g de fibra. El grano de trigo siempre es una buena opción si se busca un alimento rico en fibra. Se puede consumir como pasta: 100 g de pasta de trigo integral contienen 8,8 g de fibra; la pasta clásica solo contiene 3,4 g.



<http://cdna.labioquia.com/wp-content/uploads/2013/10/barritas-de-cereal2.jpg>

El pan integral es el proveedor de fibra perfecto, ya que contiene hasta 9 g de fibra por cada 100 g. Con dos rebanadas de 50 g, se cubre un tercio de la cantidad diaria recomendada. Sin embargo, el pan de harina blanca contiene solo unos 3 g de fibra por cada 100 g.

Cereales integrales en lugar de harinas refinadas

En lo que respecta a los productos a base de cereales no solo se trata de incluir una alta proporción de estos alimentos en las comidas diarias, sino que también se debe tener en cuenta el modo en que se elaboran. Para seguir una dieta lo más saludable posible, se recomienda optar siempre por productos integrales en lugar de productos elaborados con harina blanca o refinada.

Fruta



http://www.aguaeden.es/acerca-de-nosotros/blog-agua-eden/wp-content/uploads/2015/04/istock_000036788012_Large.jpg

Consumir fruta a diario es fundamental y es muy recomendable para mantener una dieta sana. El consumo continuado de entre dos y tres raciones diarias de fruta puede ayudar a prevenir enfermedades. Este efecto favorable para la salud se debe sobre todo al aporte de **vitaminas, minerales y fibra** que se encuentra en las frutas. Tomar una gran variedad de frutas de diversas clases aporta el mayor beneficio. Además la fruta es perfecta para comer entre horas, ya que contiene azúcar en forma de

fructosa, que aporta energía rápida al organismo. Por tanto consuma **al menos dos o tres raciones de fruta al día** (250 a 300 gr).

Cinco raciones al día. Mirando o no sus calorías, no olvides tomar cinco raciones diarias de fruta y verdura. Son fuente de salud. Calendario de temporada de frutas y verduras.

La fruta puede tener grasa. Nunca lo hubieras pensado, pero determinadas variedades de fruta contienen una proporción nada desdeñable de grasa. Por ejemplo, el coco contiene un 14% y el aguacate, un 35% de grasa en su composición.

Las frutas contienen hidratos de carbono. Todas las frutas contienen carbohidratos simples, que son los que le otorgan su sabor dulce. Dependiendo de la fruta, su contenido en hidratos de carbono puede estar entre el 5 y el 18%. La fruta también tiene una cantidad apreciable de fibra (hasta un 5%), pero suele perderse al pelarla y retirar la piel o la cáscara.



<http://cuidadoinfantil.net/wp-content/uploads/frutas3.jpg>

El coco, la más calórica. El coco es la fruta más calórica, puesto que tiene 320 kcal/100

gramos y contiene 36 g de grasa. Aun así, en su favor puede decirse que es una estupenda fuente de potasio (405 mg).

El dátil estimula el apetito. Además de ser una fruta muy calórica (270 kcal/100g), el dátil actúa como estimulante del apetito, por lo que no es muy aconsejable si quieras ponerte a dieta. En sentido contrario, para personas con falta de peso, resulta un muy buen reconstituyente por su contenido energético.

Aguacate: muchas calorías, pero poco azúcar. El aguacate es una de las frutas con más calorías (232), pero a su favor hay que decir que contiene muy poco azúcar. Además, al ser rico en grasas mono insaturadas, puede sustituir a grasas de origen animal cuando se está a dieta.

Chirimoya: mucha agua y bastantes calorías. La chirimoya es un fruto tropical con pocas grasas y proteínas. Por el contrario contiene una gran cantidad de agua... ¡y de calorías!, ya que tiene 94 kcal (100 g).

El plátano, 85 calorías, y mucho potasio. El plátano es un alimento bastante calórico, por lo que se suele restringir de algunas dietas. No obstante, es rico en potasio, que evita los calambres musculares, y en triptófano, que actúa contra el estrés.

Mango: 73 calorías y mucha vitamina C. Aunque el mango es una fruta de las más calóricas, compensa tomarlo por la cantidad de vitamina C que aporta, que es antioxidante.

Verduras



<http://biotrendies.com/wp-content/uploads/2015/06/verduras.jpg>

Al igual que la fruta, las verduras también son ricas en componentes de gran valor nutricional como las vitaminas, minerales, oligoelementos y fibra. Diversos estudios científicos han constatado el efecto beneficioso para la salud que ejercen los vegetales y sus propiedades preventivas frente a las enfermedades cardiovasculares.

Este efecto saludable se debe, entre otros, a la vitamina C, el ácido fólico y la fibra, pero fundamentalmente a los llamados **metabolitos secundarios de las plantas** (sustancias sintetizadas exclusivamente por las plantas). Los metabolitos secundarios de las plantas, las vitaminas, etc. se presentan en una combinación y cantidad variables en función del tipo de vegetal.

Por consiguiente es importante consumir diversas clases de vegetales para seguir una alimentación sana. Algunos tipos tienen, además, un alto contenido proteíco. Aquí se incluyen las legumbres como la soja, los guisantes, las alubias o las lentejas. El contenido calórico de los vegetales, por el contrario, es comparativamente bajo.

Tanto su salud como su figura le estarán agradecidas si consume una gran cantidad de vegetales cada día, por ejemplo:

- 300 gramos de verdura cocida y una ración de verdura cruda o ensalada (100 gramos)
- O, si lo prefiere, 200 gramos de verdura cruda o ensalada y 200 gramos de verdura cocida



En total la ingesta diaria de vegetales debe ser de aproximadamente 400 gramos.

Los expertos recomiendan consumir **cinco raciones de frutas y verduras al día.**

Para garantizar una alimentación sana, las **grasas y aceites** deben formar parte del menú en una proporción pequeña. Constituyen una fuente importante de vitamina E y proporcionan al organismo ácidos grasos poliinsaturados.

Las grasas y aceites son también importantes para la absorción de las vitaminas E, D, K y A. Lo importante es seleccionar las grasas y aceites correctos, para lo que es decisiva la concentración de ácidos grasos insaturados.

Grasas y aceites vegetales: ácidos grasos insaturados

Los **aceites y grasas vegetales** tienen una mayor proporción de ácidos grasos insaturados, mientras que las grasas animales poseen una cantidad superior de ácidos grasos saturados. Estos últimos pueden tener repercusiones negativas sobre la salud.

Es recomendable consumir aceites vegetales en lugar de mantequilla o manteca de cerdo para cocinar y freír. Cuantos más ácidos grasos insaturados contenga un aceite o grasa, mejor será su efecto para la salud.

Los aceites de colza, cacahuete, nuez, linaza y soja repercuten de manera positiva sobre el nivel de colesterol y aumentan la protección frente a las enfermedades cardiovasculares. Los aceites de germen de trigo, girasol, maíz o calabaza tienen un alto contenido en vitamina E, que también previene las patologías cardiovasculares.

Sin duda es el aceite de oliva aquel que aporta más efectos beneficiosos para la salud por su contenido en ácidos grasos mono insaturados que son eficaces tanto en la disminución del colesterol LDL ("el colesterol malo"), como en el aumento del HDL ("el colesterol bueno")



El aporte calórico procedente de las grasas no debe exceder el 30% del total. Por tanto no consuma a diario más de 30 gramos de grasas para untar como la margarina y no sobrepase los 15 gramos de aceites de cocina tales como el de oliva.

Ejercicio físico

Se llama **ejercicio físico** a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por diferentes razones, como el fortalecimiento muscular, mejorar sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación, la elasticidad o la flexibilidad. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental. La actividad física aumentada puede otorgar una vida más larga y una mejoría en la salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además el ejercicio aumenta la fuerza, aporta más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión. También es una buena manera de cambiar el rumbo del apetito y quemar calorías. Al iniciar una actividad de ejercicio físico se debe ser consciente de las propias limitaciones físicas y elegir una práctica deportiva que no suponga un sobre carga para nuestro cuerpo. El ejercicio físico es un elemento básico para la formación de niños y jóvenes y el mejoramiento y mantenimiento de nuestra salud.



<http://blogmapfre.com/wp-content/uploads/2016/03/Ejercicio-Sano1.jpg>

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la



<https://www.diariofemenino.com/uploads/psicologia/74408-ejercicio-fisico-depresion.jpg>

interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal. En el V Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria se ha destacado la importancia de la realización de actividades deportivas para el desarrollo físico, psíquico y social. Además, el deporte tiene una gran influencia en la prevención de muchas enfermedades como la obesidad, la hipertensión y la diabetes.

Se estima que entre un 9 y un 16 % de las muertes producidas en los países desarrollados, pueden ser atribuidas a un estilo de vida sedentario. En el estado de salud de una persona este es un factor fundamental que se combina con otros determinantes importantes como la dotación genética, la edad, la situación nutricional, la higiene, salubridad, estrés y tabaco.

La práctica de ejercicio físico consume energía y requiere por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos. El ejercicio físico practicado de forma regular y frecuente estimula el sistema inmunológico ayudando a prevenir las llamadas enfermedades de la civilización, como la enfermedad coronaria, cardiovascular, diabetes tipo 2 y obesidad. También mejora la salud mental, ayuda a prevenir estados depresivos, desarrolla y mantiene la autoestima, e incluso aumentar la libido y mejorar la imagen corporal.

La obesidad infantil es un problema de salud creciente, y el ejercicio físico es uno de los remedios de primera línea para tratar algunos de los efectos de la obesidad infantil y adulta.

Efectos del ejercicio físico en la salud



https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Contortion_backbend.jpg

Las personas que tienen como estilo de vida la gimnasia, generalmente duermen mejor, y muestran menor ansiedad y tensión. Están prácticamente inmunizados contra el estrés.

El ejercicio físico es útil para mantener la condición física, y puede contribuir positivamente al mantenimiento de un peso saludable, al desarrollo y

mantenimiento de la densidad ósea, fuerza muscular y movilidad articular; promueve numerosos procesos biológicos (p. ej. metabolismo, sistema inmune) proporcionando un sistema fisiológico saludable, lo que reduce los riesgos quirúrgicos; reduce los niveles de cortisol, causantes de numerosos problemas de salud tanto físicos como mentales.

Realizar actividad física moderada con regularidad (150 minutos de ejercicio a la semana o tres veces en semana) es uno de los factores clave en la mejora de salud. Según el especialista en Medicina Interna John Duperly «las personas físicamente activas reducen en un 50 % la incidencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes y tumores relacionados con las hormonas comparadas con las sedentarias». La práctica de ejercicio de moderado a vigoroso activaría cerca de 800 genes, entre ellos algunos capaces de suprimir el crecimiento de tumores, como el de próstata, ovarios, mamas y colon, y reparar el ADN.

Una actividad física frecuente y regular ha demostrado ser eficaz para prevenir o tratar enfermedades crónicas graves y potencialmente mortales como la hipertensión, obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, insomnio y depresión. Según la OMS la falta de actividad física contribuye al 17 % de las enfermedades del corazón y diabetes, el 12 % de las caídas de los ancianos, y el 10 % de los casos de cáncer de mama y colon.



<https://okdiario.com/vida-sana/img/2016/12/29/ejercicio-655x368.jpg>



<http://www.vivirmejor.com/images/stories/ejercicio fisico.jpg>

Existe evidencia que el ejercicio vigoroso (90-95 % del VO₂ máx) induce un mayor grado de hipertrofia cardíaca respecto al ejercicio moderado (40 a 70 % del VO₂ máx), pero se desconoce si esto tiene algún efecto sobre la morbilidad o mortalidad general.

Algunos estudios han demostrado que el ejercicio intenso ejecutado por individuos sanos secreta péptidos opioides, conocidos como endorfinas, que en conjunción con otros neurotransmisores son responsables de inducir estados de euforia y bienestar, con características adictivas. También estimulan la secreción de testosterona y hormona del crecimiento.

Estos efectos son menos intensos realizando ejercicio moderado. Tanto el trabajo aeróbico como el anaeróbico aumentan la eficiencia mecánica del corazón mediante el aumento del volumen cardíaco (entrenamiento aeróbico) o el espesor del miocardio (entrenamiento de fuerza).

Estos cambios son en general beneficioso y saludable si se producen en respuesta al ejercicio.

No todos se benefician por igual del ejercicio.

Hay una gran variación en la respuesta individual al entrenamiento, condicionada por factores genéticos, donde la mayoría de la población verá un aumento moderado de la resistencia aeróbica —algunos individuos hasta el doble de su consumo de oxígeno—, mientras que otros nunca podrán aumentarla.

Sin embargo el entrenamiento hipertrófico muscular de resistencia está determinado, al menos en gran parte, por la dieta y los niveles de testosterona.

Esta variación genética que provoca distintas respuestas en diferentes individuos explica las diferencias fisiológicas entre los atletas de élite y la población general. Los estudios demuestran que el ejercicio en jóvenes y adultos conduce a una mejor habilidad y condición física y fisiológica en posteriores etapas de la vida.



https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQNtnN597A6W1QUY6oPxgjwMq7lytkp7n23WWpuEMj_bZgTP3KU

El ejercicio:

1. Mejora y fortalece el sistema osteomuscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas con más edad.

2. Prolonga el tiempo socialmente útil de la persona; al mejorar su capacidad física, cardio-vascular, ósea y muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los cambios propios de la vejez. Asegura una mayor capacidad de trabajo y asegura la longevidad al favorecer la eliminación de toxinas y oxidantes.
3. Mejora el aspecto físico de la persona.
4. Mejora el sistema inmune.
5. Regula todos los índices relacionados con hipertensión, glucemia y grasas en la sangre.
6. Genera sensación de placer o bienestar, debido a que el cuerpo produce hormonas llamadas endorfinas.
7. Mejora la calidad del sueño.
8. El ejercicio físico reduce factores de riesgo cardiovascular, como la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, la obesidad o la diabetes.
9. Además, disminuye el riesgo de lesiones degenerativas del aparato locomotor y reduce la incidencia la depresión o la ansiedad.

Las alteraciones o enfermedades en las que se ha demostrado que el ejercicio físico es beneficioso, entre otras son: asma, estrés de embarazo, infarto, diabetes mellitus y diabetes gestacional; obesidad, hipertensión arterial, osteoporosis y distintos tipos de cáncer, como el cáncer de próstata y el cáncer color rectal.

Los estudios demuestran una relación fuerte entre la práctica del deporte y el mejoramiento de aspectos emocionales como la autoestima (Escala Rosenberg) y aspectos físicos como reducción de peso, optimización de destrezas motoras y de movilidad articular. Existe una relación muy estrecha entre el cuerpo y la mente.



<http://www.kaleidoconsultoria.com/wp-content/uploads/ejercicio-fisico-kaleido-consultoria-1030x684.jpg>

El Sol



<http://eldictamen.mx/wp-content/uploads/2016/07/descarga-3.jpg>

El sol es fundamental para la vida y proporciona beneficios reales. Sin embargo, debes hacer un uso escaso de la radiación ya que la radiación UV tiene efectos dañinos en la salud de la piel: para controlarlos y disfrutar mejor de los beneficios del sol, es particularmente crucial el uso de una protección solar con un alto índice de factor.

Síntomas

La cantidad justa de sol

El sol es fundamental para la vida. En pequeñas dosis, tienen un efecto beneficioso en:

- Estado de ánimo: El sol puede ser un remedio excelente para algunas formas de depresión estacional.
- Síntesis de vitamina D, que es indispensable para fijar el calcio en nuestros huesos. Para disfrutar de estos beneficios, son suficientes 15 minutos de exposición solar al día.

En dosis más altas, sin embargo, el sol puede ser muy peligroso y puede provocar a corto plazo:

- Quemaduras solares, también llamadas eritemas
- Fotodermatosis, como la erupción solar benigna (el 10% de la población adulta está afectada) y el acné, así como tipos más extraños de fotodermatitis como lupus y urticaria provocada por la luz
- Enfermedades pigmentarias como manchas, (pañón del embarazo) o vitíligo
- Fotoinmunosupresión (herpes labiales)
- Fotosensibilidad



http://www.puntofape.com/wp-content/uploads/Aniversario_01/tomar_sol.jpg

También aparecen efectos dañinos a largo plazo:

- Aceleración en el envejecimiento de la piel, indicado por la aparición de manchas, un cutis amarillento, arrugas profundas y pérdida de densidad y elasticidad en la piel
- Fotocarcinogénesis (cáncer de piel)

UV: culpables

Los efectos dañinos del sol en la piel son provocados primeramente por la radiación UV: la radiación UVB (B de "bronceado") estimula el bronceado en particular, pero también es la causa principal de las quemaduras solares. La radiación UVA (A de "alergias solares" o "arrugas"), es más peligrosa porque no causa dolor y penetra más profundamente en la piel. Acelera el envejecimiento de la piel y puede provocar la intolerancia al sol, conocida normalmente como alergia solar y enfermedades pigmentarias (melasma, manchas). La radiación UVB y UVA pueden causar también alteraciones en el corazón de nuestras células y provocar daños en su ADN. Si este daño invisible se repite, pueden, a largo plazo, provocar el desarrollo de cánceres de piel.

Tratamientos

Protección por encima de todo

Hay reglas que hay que seguir bajo el sol:

- Busca la sombra y evita la exposición al sol durante las horas de más intensidad
- Aplica la cantidad suficiente de protección solar justo antes de la exposición. Repite la aplicación generosamente y con frecuencia, sobre todo después del baño, de haber transpirado o de secarte con la toalla.
- No expongas a los bebés ni a los niños al sol directamente
- Protégete a ti mismo y a los niños con un sombrero, gafas de sol y una camiseta
- Elige un nivel de protección adecuado para tu tipo de piel.

También es bueno saber: algunos alimentos ayudan a mejorar nuestra resistencia al sol. Ciertas moléculas naturales como los carotenos, la vitamina C que se encuentra en frutas y vegetales y la vitamina E contribuyen a suplir la protección solar cuando nos exponemos al sol.



http://info7.blob.core.windows.net/optimalcdn.com/images/2016/11/10/509311_exertos_recomiendan_banos_de_sol.jpg

La Tierra

"La salud es un estado de completo bienestar físico y mental. La salud no es únicamente ausencia de enfermedad, sino un adecuado equilibrio entre las condiciones físicas, mentales, culturales y sociales de los seres humanos. Esto significa que, a veces, la buena salud está más allá de lo que las medicinas pueden conseguir.

La tierra, como buena madre, nos ofrece propiedades salutíferas de la mayor importancia.

Las propiedades de la tierra son un elemento de gran poder:

- Purificador,
- Desinflamante,
- Absorbente,
- Calmante,
- Vitalizador y
- Cicatrizante.

En congestiones de los riñones, hígado, estómago, vientre, etc. la cataplasma de barro o tierra húmeda, es de efecto prodigioso.

En desarreglos digestivos con flatulencias, acideces, mal aliento, las llamadas dispepsias en general, úlceras y aun tumores, la cataplasma de barro aplicada diariamente a lo menos durante la noche, es de efectos seguros para obtener bienestar.



https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTwHotluiKvKIQxtrU33h11SCceEJHxWafNM_1tGNz9nG7dLm3

Análogos resultados se obtienen en fiebres, catarro intestinal, afecciones del vientre, pulmones y riñones. En heridas putrefactas, la cataplasma de arcilla o barro corriente es cicatrizante, purificadora y absorbente, no existiendo agente alguno más benéfico para tratar lesiones, golpes y quemaduras.

Andar a pie descalzo sobre la tierra, especialmente cuando está húmeda, es práctica fortificante del sistema nervioso y purifica expulsando por los pies materias malsanas, al mismo tiempo que se facilitan corrientes magnéticas y eléctricas de la atmósfera y la tierra a través de nuestro cuerpo.

Se aconseja a sanos y enfermos a pasearse a pie desnudo por el rocío del pasto al salir el sol 5 ó 10 minutos cada día, buscando reacción con paseo y mejor ascensión de cerros.

Al interior actúa la tierra como agente purificador, especialmente la arcilla, en píldoras ingeridas con agua al levantarse y acostarse.

El barro es agente de salud porque combate fiebre interna y local.

Toda dolencia es resultado de fiebre gastrointestinal en grado variable, no existiendo enfermo sin fiebre. Cuando la calentura no aparece al exterior ella está refugiada en las entrañas. La temperatura anormal del tubo digestivo favorece la putrefacción intestinal y es causa de todas las enfermedades catalogadas por la Patología.

Así como toda alteración de la salud tiene su origen y punto de apoyo en desarreglos digestivos, todo restablecimiento orgánico debe fundamentarse en la normalización de la digestión, para lo cual es preciso combatir la fiebre del interior del vientre.

Pues bien, el barro es el medio más adecuado para conseguir el refrescamiento de las entrañas, vale decir, su descongestión, y por lo tanto, el aflujo de sangre a la piel para obtener así el equilibrio térmico que es salud integral del cuerpo.



<https://i.ytimg.com/vi/BENRUxeRCEc/hqdefault.jpg>

Este agente sanador se prepara con tierra natural de cualquier región, mezclada con agua fría, revolviendo la mezcla hasta darle la consistencia de una pomada. Las propiedades salutíferas del barro se fundan en el poder refrescante, desinflamante, descongestionante, purificador, cicatrizante, absorbente y calmante que posee la tierra.

En las inflamaciones superficiales agudas como picaduras, golpes o quemaduras, el barro obra por el

frío y pierde su acción descongestionante a medida que se calienta. En cambio, en las congestiones de los órganos internos del cuerpo, mientras más se calienta el barro aplicado sobre la piel, tanto más se extrae al exterior el calor interno que se combate.

Todo proceso morboso localizado constituye inflamación de carácter agudo, crónico o destructivo. Para normalizar, pues, el trastorno circulatorio es preciso descongestionar los tejidos u órganos enfermos, lo que se obtiene con el barro fresco aplicado sobre la región afectada, manteniéndolo y renovándolo constantemente ahí hasta que desaparezca todo dolor o hinchazón.

En las inflamaciones agudas se cambiará el barro cada vez que se caliente demasiado, cada hora, más o menos,. Sin embargo, el barro que se aplica sobre el vientre es más eficaz a medida que se calienta con el calor malsano que extrae del interior que así se refresca. Se retira si se seca.

En el barro tenemos unidos los dos agentes generadores de la vida orgánica: tierra y agua. La unión de estos agentes hace prosperar todo lo que posee germen de vida y destruye y descompone la materia muerta para transformarla en elementos nuevos de vida.

El barro aplicado en las partes doloridas, calma los dolores más agudos en corto tiempo, no existiendo calmante más seguro e inofensivo.

Si la fiebre se presenta bastará poner una cataplasma de barro en el vientre, que se cambiará cada 6 u 8 horas, hasta que desaparezca la calentura.

La cataplasma de barro sobre todo el vientre, descongestionando el interior, activa la circulación sanguínea en la piel y extremidades que se calientan.

Modo de hacer la cataplasma de barro

La tierra que se usa es la del lugar, estando libre de basuras, guano, abonos o cuerpos extraños.

La tierra se pasa por un harnero y colocada en un depósito, se le agrega el agua necesaria para formar una pasta como la que emplean los albañiles para revocar paredes. Este barro, con espesor de 4 a 5 milímetros, se extiende sobre un lienzo y se aplica, sobre la piel. En inflamaciones locales el barro debe ser más grueso, pasando aun de 2 centímetros.



<https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRylWdsty3cKtkeHCN0wG02G4NVGaif09XZ6RgAwq-umQDFVcJP>

En todo enfermo el barro debe aplicarse localmente sobre el órgano o zona del cuerpo afectado y además sobre todo el vientre para actuar en el centro de la actividad orgánica que es el aparato digestivo.

El barro se renovará cada hora en procesos inflamatorios agudos hasta que desaparezcan los dolores o molestias. Los fajados alrededor del vientre y riñones o la simple cataplasma sobre todo el vientre se mantendrá mientras se conserve húmeda y caliente, generalmente toda la noche.

Las personas que no se decidan a aplicar el barro directamente sobre la piel, podrán hacerlo, aunque con menos eficacia, entre dos lienzos delgados. (se forma un sobre con el lienzo y éste se pone sobre el vientre. Se colocará una toalla grande alrededor del vientre para sujetar la cataplasma.)

Por fin diremos que la aplicación de barro sobre el vientre puede hacerse en cualquier momento, es decir, mientras se come, recién comido o a la hora que se quiera, porque esta aplicación en todo momento favorece el trabajo digestivo. Es más favorable recién ocupado el estómago. Termino llamando la atención al error corriente de aplicar el barro desde el ombligo abajo. Siempre esta cataplasma abarcará desde el pecho hasta las ingles, cubriendo también los costados del tronco. Mientras más amplia sea ella tanto mejor.

Picazones y erupciones en la piel por la acción del barro, especialmente en el vientre, en lugar de alarmar deben considerarse como beneficiosa eliminación de materias malsanas.

Si se presentan llagas o postemas, se aplicará fenogreco para activar la eliminación de materias malsanas. (Pronto pondré otro post sobre el fenogreco que es milagroso).



<http://www.nirvanaspacolombia.com/images/uploads/iodoterapia7d28.jpg>

Por fin, la tierra que ha sido usada puede aplicarse nuevamente dejándola a la intemperie seis u ocho días para que se purifique. Las materias dañinas que el barro absorbe del cuerpo, son destruidas por el poder purificador de la tierra, bastando el tiempo señalado para dejarlo nuevamente para su empleo".

La Salud Mental



<http://www.mspbs.gov.py/wp-content/uploads/2014/10/salud-mental-otro.jpg>

La **salud mental** es, en términos generales, el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida. Comúnmente, se utiliza el término “salud mental” de manera análoga al de “salud o estado físico”, definiendo a la salud mental de la siguiente manera: *“la salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da*

la OMS: «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Sin embargo, lo mental alcanza dimensiones más complejas que el funcionamiento meramente orgánico del individuo. La salud mental ha sido definida de múltiples formas por autores de diferentes culturas. Los conceptos de salud mental incluyen el bienestar subjetivo, la autonomía y potencial emocional, entre otros. Sin embargo, las precisiones de la Organización Mundial de la Salud establecen que no existe una definición oficial sobre lo que es salud mental y que cualquier definición estará siempre influenciada por diferencias culturales, suposiciones, disputas entre teorías profesionales, la forma en que las personas relacionan su entorno con la realidad, entre otras cuestiones.

En cambio, un punto en común en el cual coinciden los teóricos es que “salud mental” y “enfermedad mental” no son dos conceptos simplemente opuestos, es decir, la ausencia de un *desorden mental* reconocido no indica necesariamente que se goce de *salud mental* y, al revés, sufrir un determinado trastorno mental no constituye siempre y necesariamente un impedimento para disfrutar de una salud mental razonablemente buena.



<http://www.psicologiavenezuela.net/wp-content/uploads/2014/09/salud-mental-2.jpg>

Dado que es la observación del comportamiento de una persona en su vida diaria, el principal modo de conocer el estado de su salud mental en aspectos como el manejo de sus conflictos, temores y capacidades, sus competencias y responsabilidades, la manutención de sus propias necesidades, la forma en que afronta sus propias tensiones, sus relaciones interpersonales y la manera en que dirige una vida independiente, el concepto es necesariamente subjetivo y culturalmente determinado.

La salud mental se relaciona con el raciocinio, las emociones y el comportamiento frente a diferentes situaciones de la vida cotidiana.

También ayuda a determinar cómo manejar el estrés, convivir con otras personas y tomar decisiones importantes. Al igual que otras formas de salud, la salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta. De acuerdo a estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), los problemas de salud mental constituyen alrededor del 15% de la carga mundial de la enfermedad. El déficit en la salud mental contribuiría a muchas enfermedades somáticas y afectivas como la depresión o la ansiedad.

El tema de la salud mental, además, no concierne sólo a los aspectos de atención posterior al surgimiento de desórdenes mentales evidentes, sino que corresponde además al terreno de la prevención de los mismos con la promoción de un ambiente sociocultural determinado por aspectos como la autoestima, las relaciones interpersonales y otros elementos que deben venir ya desde la educación más primaria de la niñez y de la juventud. Esta preocupación no sólo concierne a los expertos tales como psicopedagogos y psicólogos, sino que forma parte de las responsabilidades de gobierno de una nación, de la formación en el núcleo familiar, de un ambiente de convivencia sana en el vecindario, de la responsabilidad asumida por los medios de comunicación y de la consciente guía hacia una salud mental en la escuela y en los espacios de trabajo y estudio en general.



<http://3.bp.blogspot.com/-cixCuGDcznY/VXEbUJUuvcl/AAAAAAAADw/2v4fYkwO798/s320/5.jpg>

ACTIVIDADES

OBJETIVO:

Constatar conocimientos adquiridos durante la unidad.

METODOLOGÍA:

Al finalizar cada enunciado conteste con la respuesta que considere correcta.

1.- Es fundamental para nuestra vida y para mantener una buena salud.

2.- Son ricas en componentes de gran valor nutricional como las vitaminas, minerales, oligoelementos y fibra.

3.- Es cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y bienestar de las personas.

4.- Es una de las sustancias más importantes para los seres humanos.

5.- Nos ofrece propiedades salutíferas de la mayor importancia

Unidad III

Competencia:

Analiza las interacciones de los diferentes factores que inciden en el bajo rendimiento escolar.

Factores que inciden en el Bajo Rendimiento Escolar



La determinación de las distintas variables que inciden en el bajo rendimiento en el aprendizaje es una cuestión fundamental, donde los últimos datos oficiales ponen de manifiesto que el 26% de los alumnos no terminan los estudios con la titulación correspondiente, por no ser capaces de alcanzar las competencias básicas.

http://www.viu.es/wp-content/uploads/2014/12/iStock_000017910309_Large.jpg

El concepto mismo de fracaso escolar varía en función del enfoque que se le dé, ya que se trata de una cuestión complicada y compleja, donde se entrecruzan un gran número de variables.

En principio, se considera fracaso escolar aquella situación en la que el alumno no rinde al nivel esperado.

No obstante, las teorías más actuales entienden el fracaso escolar como un rendimiento del alumno por debajo de su potencial como consecuencia de errores e ineeficacias en el sistema educativo, sumado a ciertos determinantes personales.

El verdadero problema del fracaso escolar es que en un buen número de casos incide más allá del encuadre meramente académico, influyendo negativamente en el desarrollo de la persona y en el resto de aspectos de su vida: integración social, oportunidades laborales, etc.

¿Por qué se producen los bajos rendimientos en el aprendizaje?



<https://www.mirajerez.com/wp-content/uploads/2016/02/fracaso-escolar-1.jpg>

Cuando un alumno no consigue seguir el nivel medio de aprendizaje del resto de la clase y la situación se perpetúa curso tras curso, es muy probable que acabe engrosando el nutrido porcentaje de fracaso escolar. La pregunta es: ¿por qué se produce este bajo rendimiento en un porcentaje tan elevado de alumnos? Aunque la respuesta es compleja, la mayoría de estudios intentan explicar el fracaso escolar partiendo de las variables que intervienen en los tres principales elementos que influyen en la educación:

- Determinantes personales. Los factores que se originan en el interior de los propios alumnos.
- Determinantes socio familiares. Básicamente la influencia de los padres y del entorno.
- Determinantes académicos. Sistema educativo, maestros y profesores.

Determinantes Personales

Los principales factores de carácter personal que influyen en el aprendizaje son la motivación y el autoconcepto. Existiendo otros elementos que también pueden influir en una situación de fracaso escolar, como por ejemplo los trastornos del aprendizaje (dislexia, dislalia, discalculia...), especialmente sino se detectan y tratan a tiempo. La motivación es el principal elemento propiciador de la implicación del sujeto. Cuando un alumno está suficientemente motivado, todo su esfuerzo, personalidad y potencial personal se orienta hacia el logro de una determinada meta, en este caso la consecución de unos buenos resultados académicos.

La cuestión es que la motivación no puede considerarse ni tratarse como un hecho aislado, puesto que investigaciones recientes han puesto de manifiesto que ésta tiene una relación circular con el nivel personal de procesamiento de la información y de rendimiento. El auto concepto tiene que ver con la interiorización que cada niño o niña hace de su imagen social, la cual se va construyendo desde la etapa infantil, conformando la base del posterior rendimiento académico.



https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTSNtiLCP7-NvddQyGv0_FNPffnTsEgmC2Zx1AOtBOZ8ck4mk-C

Determinantes socio familiares: Cuestiones como el nivel cultural de los padres y su situación económica y, especialmente, el apoyo e implicación en la educación de los hijos tienen un notable nivel de influencia en el rendimiento académico, detectándose un porcentaje mayor de fracaso escolar en los barrios o zonas más desfavorecido.

Determinantes académicos



<https://clinica infantil nosgranada.files.wordpress.com/2015/03/nic3b1a-k-no-quiere.jpg?w=350&h=200&crop=1>

La calidad del sistema educativo, la metodología empleada y la competencia de los profesores tienen también una gran influencia en el fracaso escolar, aunque obviamente está influenciada por el entorno social cultural del alumno y sus aptitudes previas.

Para tener una visión objetiva y completa de las causas de fracaso escolar es muy importante analizar la situación de forma integral, estudiando las relaciones de los distintos factores y cómo influyen unos a otros, en ocasiones retroalimentándose.

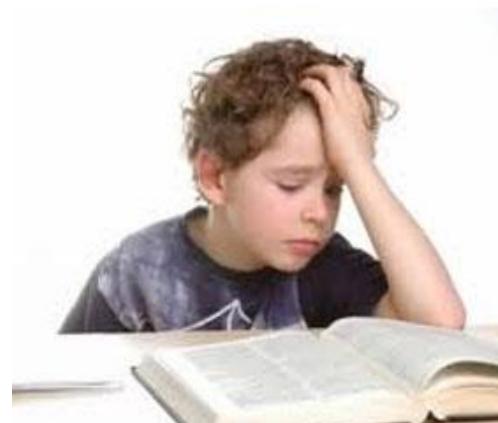
Un enfoque centrado exclusivamente en un único grupo de factores muy probablemente nos ofrecerá una visión parcial y sesgada del problema, reduciéndose las oportunidades de abordar eficazmente el fracaso escolar en España y conseguir reducirlo a los niveles de los países más desarrollados.

Las causas y consecuencias del bajo rendimiento académico de los Estudiantes de Tercero de Bachillerato en la Unidad Educativa Abdón Calderón es un problema que afecta a la mayoría de estudiantes

El rendimiento académico es la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar. En otras palabras es una medida de capacidades del alumno que expresa lo que este ha aprendido a lo largo del proceso formativo.

Por lo general los problemas del rendimiento académico suelen aparecer cuando los estudiantes están en la etapa evolutiva de la adolescencia., durante este periodo los cambios que presentan en el adolescente son de origen fisiológico y psicológico, provocan desorientación, angustia e inseguridad para alcanzar metas académicas y personales.

Los docentes debería utilizar buenos métodos que incentiven a los alumnos a demostrar el interés por aprender y esto hace que su rendimiento sea favorable.



<http://definicion.de/wp-content/uploads/2008/12/Rendimientoacademico.jpg>

Hay que motivar a los alumnos para que aprendan a investigar y a producir conocimientos; de esta manera mejoraran su rendimiento académico. Si se incentivan a pensar, a resolver problemas y aceptar condiciones de trabajo del aula, se puede lograr una educación integral con buenos resultados.

También otros factores que pueden incidir en los resultados del bajo rendimiento son el entorno del hogar, el nivel de educación de los padres, el entorno socioeconómico, los recursos escolares o la sociedad.

Lo que sí nos preguntamos en este momento, ante la muy clara asociación del concepto de "rendimiento" con los puntajes obtenidos, y de los puntajes obtenidos con la apropiación de conocimiento por parte de los Estudiantes, es: ¿será necesario avanzar hacia una re conceptualización, hacia una nueva y más amplia forma de entender el concepto de RENDIMIENTO?.

Sigamos avanzando y retomemos. El bajo rendimiento escolar es, efectivamente, un problema y un problema de dimensiones alarmantes. Quizás por eso, como dijimos líneas más arriba, muchos se han preocupado de encontrar sus causas, de explicarlo desde distintos enfoques, de descubrir los factores que dan origen a ese problema. Vale la pena, aunque sea brevemente, hacer un recorrido por algunas de las respuestas que se han encontrado.



<http://www.ayalogic.com/upload/7/e8/7e8d8b1d9f6f8d02.jpg>

ACTIVIDADES

OBJETIVO:

Define con claridad los factores que inciden en el bajo rendimiento escolar.

INSTRUCCIONES:

En el presente cuadro deberá escribir la definiciones del porque se producen los bajos rendimientos en el aprendizaje.

No.	Factores
1	Determinantes Personales:
2	Determinantes Familiares:
3	Determinantes académicos:

Unidad IV

Competencia:

Conoce y aplica sus conocimientos en los que se refiere al rendimiento escolar.

El Rendimiento Escolar

En la sociedad la educación del hombre ha sido un tema de mayor preocupación e interés para ésta y sobre todo en la actualidad, puesto que por medio de la educación el hombre y por consiguiente la sociedad va a poder tener un desarrollo en diversos ámbitos como el económico, político, social y educativo.



https://sites.google.com/site/psicoinforma05/_/rsrc/146883356140/rendimiento-escolar/definicion/educacionespecial1.jpg?height=204&width=320

Es por eso que se debe de tener claro lo que implica el hablar de rendimiento escolar y es así como se debe tener muy claro que éste no es un sinónimo de capacidad intelectual, aptitudes o competencias, éste va más allá de ello, en el cual están involucrado diversos factores que van a influir en el rendimiento ya sea de forma negativa o positiva, es así como podemos decir que el Rendimiento escolar es el producto del proceso de enseñanza-aprendizaje, en el cual no se pretende ver cuánto el alumno ha memorizado acerca de algún tema en concreto, sino de aquellos conocimientos aprendidos en dicho proceso y como los va incorporando a su conducta el estudiante.

Es así que el rendimiento escolar según Cortéz (s.f.) lo define como:

“Nivel de conocimiento de un alumno medido en una prueba de evaluación. En el rendimiento académico, intervienen además del nivel intelectual, variables de personalidad (extroversión, introversión, ansiedad...) y motivacionales, cuya relación con el rendimiento académico no siempre es lineal, sino que está modulada por factores como nivel de escolaridad, sexo, actitud.”



El “nivel de conocimiento expresado en una nota numérica que obtiene un alumno como resultado de una evaluación que mide el producto del proceso enseñanza aprendizaje en el que participa”.



https://sites.google.com/site/psicoinforma05/_rsrc/1468883353301/rendimiento-escolar/definicion/calificacion-es-escolares.jpg

Tomando de referencia cada uno de las definiciones de cada autor sobre el rendimiento escolar, podemos decir que en el rendimiento escolar es un nivel en el cual se mide con un valor numérico y que dentro de este se ven inmersos distintos factores que van a intervenir.

Siendo de esta forma, en nuestro sistema educativo actual, el rendimiento académico se mide mediante un valor numérico que va desde 0 a 10 y que son las calificaciones y estas a su vez se obtienen mediante exámenes, trabajos, observación del maestro, entre otras herramientas que se utilizarán para medir el rendimiento escolar del estudiante.

“El rendimiento escolar es un fenómeno vigente, porque es el parámetro por el cual se puede determinar la calidad y la cantidad de los aprendizajes de los alumnos y además, porque es de carácter social, ya que no abarca solamente a los alumnos, sino a toda la situación docente y a su contexto”.



<http://noticias.universia.es/net/images/ciencia/b/ba/baj/bajo-rendimiento-matematicas-podria-deberse-deficit-prenatal-hormonal.jpg>

Nivel de conocimiento de un alumno medido en una prueba de evaluación. En el R.A. intervienen además del nivel intelectual, variables de personalidad (extroversión, introversión, ansiedad...) y motivacionales, cuya relación con el R.A. no siempre es lineal, sino que esta modulada por factores como nivel de escolaridad, sexo, aptitud.

Nivel de conocimiento expresado en una nota numérica que obtiene un alumno como resultado de una evaluación que mide el producto del proceso enseñanza aprendizaje en el que participa

Es alcanzar la máxima eficiencia en el nivel educativo donde el alumno puede demostrar sus capacidades cognitivas, conceptuales, actitudinales, procedimentales. las expectativas de familia, docentes y los mismos alumnos con relación a los logros en el aprendizaje reviste especial interés porque pone al descubierto el efecto de un conjunto de prejuicios, actitudes y conductas que pueden resultar beneficiosos ó desventajosos en la tarea escolar y sus resultados”, asimismo que: “el rendimiento de los alumnos es mejor, cuando los maestros manifiestan que el nivel de desempeño y de comportamientos escolares del grupo es adecuado ”



ACTIVIDADES

OBJETIVO:

Contestar de acuerdo al conocimiento que tiene en determinado tema

METODOLOGÍA: Escriba cinco aspectos que se contemplan en el rendimiento escolar.

1.-----.

2.-----

3.-----

4.-----

5.-----

Bibliografía

- IMS Publishing Association
12631 E. Imperial Highway
Santa Fe Spring, CA 90670
EE.UU.
Profesor Rafael Lazaeta Pérez -Cotapos
Raúl Escobar
- COSTA, M.; LÓPEZ, E.(1996) Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida. Madrid: Pirámide.
- FERNÁNDEZ BENASAR, C.; FORNÉS, J. (1991) Educación y salud. Palma de Mallorca: Universidad de les Illes Balears.
- I.U.T.I.N.: Educación para la Salud. Octubre 1.996.
- Elena White, Consejos sobre la Salud Copyright ©1989 por Asociación Publicadora Interamericana.
- El Servicio de Educación Hogar y Salud – Medellín, Colombia.
- O.I.S. *Organización Internacional de la Salud*
- AKABELE, *Círculo de trabajo para una vida mejor.*

E-grafía

- www.monografias.com › *Educación*
- www.onmeda.es › *Deporte y nutrición* › *Nutrición*
- www.importancia.org/aire.php
- www.directoalpaladar.com/salud/el-agua-y-la-salud
- <http://www.vivirmejor.org/que-es-salud-fisica>
- <http://cuidarmisalud.org/que-es-salud-fisica/>
- I.U.T.I.N.: Educación para la Salud. Octubre 1.996.

CÁPITULO 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 en el Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, San Marcos, analizando los problemas detectándolos y priorizándolos se pudo determinar uno de ellos de manera positiva considerando la factibilidad y viabilidad de los componentes y materiales necesarios para su ejecución, con el afán de mejorar el rendimiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje en dicha comunidad. Ya que con esto estaremos presentando propuestas para mejorar el rendimiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje, pues la experiencia me indica que la deficiencia de la salud física en el rendimiento escolar, hace que los estudiantes posean un bajo rendimiento académico por lo tanto afectan su salud física por no fomentar un tipo de vida saludable.

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 La Salud Física en el Rendimiento Escolar, se desarrolló en base a las investigaciones que se llevaron a cabo durante la etapa del diagnóstico, uno de los problemas priorizados en la comunidad educativa fue: Deficiencia en la práctica y fomento sobre la salud física en el rendimiento escolar dirigido a estudiantes del INEB Pajapita, San Marcos. 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 La Salud Física en el Rendimiento Escolar, fue un aporte de gran valor en beneficio de la comunidad educativa del Instituto Nacional de Educación Básica Municipio de Pajapita, Departamento de San Marcos, pues será de ayuda para los estudiantes del Ciclo Básico y también para el beneficio de los docentes haciendo conciencia de la importancia del conocimiento y práctica de la salud física ya que por medio de la práctica el rendimiento escolar será más eficiente.

La socialización de la Guía de aprendizaje sobre La Salud Física en el Rendimiento Escolar con los alumnos y docentes del Instituto Nacional de Educación Básica en el área de Ciencias Naturales enriquecerá los conocimientos adquiridos para la transmisión de la salud en beneficio de la comunidad educativa. Se utilizó el instrumento de lista de cotejo para su evaluación.

4.4 Evaluación General y 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 en el despacho del Coordinador Técnico Pedagógico del sector de la comunidad educativa, para que se nos brindara el espacio para ejecutar un proyecto la cual aprobó la solicitud en su momento.

Para ejecutar el proyecto se procedió a realizar el diagnóstico Institucional, para evaluar las necesidades de la institución y proceder a seleccionar el problema y darle la respectiva solución; siendo la falta de una educación en salud física, por cuanto se considera de vital importancia el desarrollo de la salud física que contribuya a la formación del estudiante para que obtenga un rendimiento escolar eficiente.

La Salud Física en el Rendimiento Escolar es un tema de suma importancia porque: Facilita la incorporación intelectual de los jóvenes y señoritas inicialmente, a un sistema educativo que les permita desarrollarse física e intelectualmente y posteriormente, les beneficiara para obtener mejores resultados académicos, así también es una ayuda para los docentes en el manejo de conceptos, técnicas y estrategias para preparar a los jóvenes en la construcción de un rendimiento escolar mejor, de esta manera se nos permite la elaboración y presentación de la Guía de aprendizaje sobre La salud Física en el Rendimiento Escolar aplicada en el área de Ciencias Naturales dirigida a estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, San Marcos.

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.

Conclusiones

- Se contribuyó con el fomento y práctica de la salud física en la Comunidad educativa de Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, Departamento de San Marcos, a través de la intervención e implementación de nuevos conocimientos, que son de vital importancia en el área de Ciencias Naturales.
- Se elaboró una Guía de aprendizaje sobre La Salud Física en el Rendimiento Escolar aplicado al área de Ciencias Naturales dirigido a estudiantes del INEB Pajapita, San Marcos.
- Se socializó la guía con 2 docentes y 60 estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, San Marcos.
- Se implementó charla a docentes y alumnos sobre temas relacionados con la salud física en el rendimiento escolar.

Recomendaciones

- A los estudiantes y docentes del Instituto Nacional de Educación Básica de Pajapita, San Marcos, hacer buen uso del recurso didáctico con que fueron dotados para fortalecer los conocimientos y lograr así beneficios para obtener una vida sana y exista un rendimiento académico eficiente.
- A los estudiantes como agentes de cambio que contribuyan al fomento y práctica de la salud física y que exploren al máximo la Guía de aprendizaje sobre La Salud Física en el Rendimiento Escolar ya que esta guía les permitirá conocer, comprender y tener conciencia de la importancia que tienen la salud física en el rendimiento escolar.
- A los Estudiantes y docentes socializar la Guía de aprendizaje sobre La Salud Física en el Rendimiento Escolar para que juntos realicen un trabajo eficiente y de esta manera lograr cambios en las futuras generaciones.
- Que la directora del establecimiento aplique los conocimientos y actividades planteadas en la guía a través de la charla.

Bibliografía

1. Autores varios (2008). Propedéutica para el Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-. Guatemala. Universidad de San Carlos de Guatemala Facultad de Humanidades.
2. INEB (2016). Proyecto Educativo Institucional. Pajapita, San Marcos.
3. IMS Publishing Association
12631 E. Imperial Highway
Santa Fe Spring, CA 90670
EE.UU.
Profesor Rafael Lazaeta Pérez-Cotapos
Raul Escobar.
4. *Dr. Biagio Tinghino, Terapias Naturales*
5. COSTA, M.; LÓPEZ, E.(1996) Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida. Madrid: Pirámide.
6. FERNÁNDEZ BENASAR, C.; FORNÉS, J. (1991) Educación y salud. Palma de Mallorca: Universidad de les Illes Balears.
7. I.U.T.I.N.: Educación para la Salud. Octubre 1.996.
8. Elena White, Consejos sobre la Salud Copyright ©1989 por Asociación Publicadora Interamericana.
9. El Servicio de Educación Hogar y Salud – Medellín, Colombia.
10. O.I.S. *Organización Internacional de la Salud*
11. AKABELE, *Círculo de trabajo para una vida mejor.*

E-grafía

12. www.monografias.com › *Educación*
13. www.onmeda.es › *Deporte y nutrición* › *Nutrición*
14. www.importancia.org/aire.php
15. www.directoalpaladar.com/salud/el-agua-y-la-salud
16. <http://www.vivirmejor.org/que-es-salud-fisica>
17. <http://cuidarmisalud.org/que-es-salud-fisica/>
18. I.U.T.I.N.: Educación para la Salud. Octubre 1.996.

APÉNDICE

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

PLAN DE SOSTENIBILIDAD

1. Identificación:

Instituto Nacional de Educación Básica

2. Nombre del proyecto

Guía de aprendizaje sobre La Salud Física en el Rendimiento Escolar aplicado al área de Ciencias Naturales, dirigido a estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, San Marcos.

3. Justificación

Una de las finalidades del presente plan es evitar que el proyecto ejecutado se desvanezca y que puedan aprovechar al máximo todos los conocimientos adquiridos con socialización de la Guía de aprendizaje sobre La Salud Física en el Rendimiento Escolar aplicado al área de Ciencias Naturales, dirigido a estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, San Marcos.

4. Objetivos

- ✓ Contribuir en el fomento y práctica de la salud física capacitando a jóvenes del ciclo de educación básica del Municipio de Pajapita, Departamento de San Marcos.
- ✓ Promueve y práctica de la salud física en el rendimiento escolar.
- ✓ Actúa con asertividad, confianza, honestidad y responsabilidad.

5. Organización

La sostenibilidad de proyecto ejecutado se garantiza a través de la concientización a: Docentes y Estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, San Marcos.

6. Recursos

Humanos:

- Estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, departamento de San Marcos.
- Docentes del Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, departamento de San Marcos.

7. Actividades

Socialización a la comunidad educativa con temáticas relacionadas a la salud física en el rendimiento escolar.

Visita del proyectista para verificar la práctica de la salud física.

8. 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 ELABORACIÓN DEL DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL

Nombre del Epesista: Martha Nohemí Paz Margueis
Asesora: Licda. Ana Victoria Rodas Marroquín
Sede: Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, 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 y otras instituciones	X	
TOTAL		100%	

Observaciones: _____

EVALUACION PERFIL DEL PROYECTO

Nombre del Epesista: Martha Nohemí Paz Margueis
Asesora: Licda. Ana Victoria Rodas Marroquín
Sede: Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, 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%	

Observaciones: _____

EVALUACION PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

Nombre del Epesista: Martha Nohemí Paz Margueis
Asesora: Licda. Ana Victoria Rodas Marroquín
Sede: Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, 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 seleccionó 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	
TOTAL		100%	

Observaciones: _____

EVALUACION FINAL DEL PROYECTO

Nombre del Epesista: Martha Nohemí Paz Margueis
Asesora: Licda. Ana Victoria Rodas Marroquín
Sede: Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, 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			
	EXELENTE	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			
Total	100%	0%	0%	0%

Observaciones: _____



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

PLAN DE ACTIVIDADES PARA LA ETAPA DEL DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL

I. IDENTIFICACIÓN

INSTITUCIÓN

Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, Departamento de San Marcos.

UBICACIÓN

Municipio de Pajapita, Departamento de San Marcos.

PROYECTO

Guía de aprendizaje sobre La Salud Física en el Rendimiento Escolar aplicado al área de Ciencias Naturales dirigido a estudiantes de INEB Pajapita, Departamento de San Marcos.

PROYECTISTA

Martha Nohemí Paz Margueis. Carné: 201217449

II. JUSTIFICACIÓN

En la etapa del diagnóstico le permite al 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 que contribuirá al mejoramiento del problema de mayor densidad.

III. DESCRIPCIÓN

En esta etapa nos permite a realizar un reconocimiento de la Institución, a través de diversas técnicas e instrumentos de investigación, los cuales ayudarán a la obtención de datos necesario para la realización del proyecto

IV. TITULO

Diagnóstico del Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, Departamento de San Marcos.

V. OBJETIVOS

Generales: Detectar los problemas que afectan a los Estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, Departamento de San Marcos.

Específicos:

- ❖ Permitir la autorización para la realización del proyecto por parte de la Coordinación Técnica Administrativa y Dirección del Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, San Marcos.
- ❖ Obtener información que permita conocer el área geográfica y administrativa de la institución.
- ❖ Conocer la estructura Organizacional de la Institución beneficiada.

VI. ACTIVIDADES

- ❖ Identificación de la Institución beneficiada
- ❖ Presentación de la Solicitud de autorización de 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

Aplicación del FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas)

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 Básica Pajapita, San Marcos.
Docentes del Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, 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 LAS ACTIVIDADES
DEL DIAGNOSTICO INSTITUCIONAL AÑO 2,016**

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEM.				OCTUBRE				NOV.	
		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	2	3	4	1	2
1. Identificación de la Institución beneficiada	Epesista																																		
2. Solicitud de apoyo de la Coordinación Técnica Pedagógica	Epesista																																		
3. Realización diagnóstico	Epesista																																		
4. Redacción y aplicación de Encuestas	Epesista																																		
5. Análisis de información	Epesista																																		
6. Redactar diagnóstico general	Epesista / Asesor																																		
7. Presentar información	Epesista																																		

X. EVALUACIÓN

1. Existió apoyo de parte de las autoridades educativas de Pajapita, departamento de San Marcos.

SI _____

NO _____

2. Se recopiló información necesaria don las técnicas aplicadas.

SI _____

NO _____

3. Hubo colaboración por parte de los miembros de la comunidad educativa del INEB Pajapita, 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 _____



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

PLAN DEL EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO

1. Datos Generales

1.1 Institución

Instituto Nacional de Educación Básica.

1.2 Lugar

Municipio de Pajapita, Departamento de San Marcos.

1.3 Dirección

Complejo Educativo, Pajapita, San Marcos.

2. Título

Ejercicio Profesional Supervisado EPS

3. Objetivo General

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

4. Objetivo específico

- Identificar 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 y asesor

Materiales

Engrapadoras
Perforadores
Filmaciones
Cámaras fotográficas
Hojas de papel bond
Cuaderno de notas
Computadora
Tinta de impresora
Impresora
Lapicero

**CRONOGRAMA DE LA EJECUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEL
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO AÑO 2,016**

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEM.				OCTUBRE				NOV.
		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	2	3	4	1
1.Elaboración del Diagnóstico	Epesista																																	
2.Perfil del proyecto	Epesista																																	
3.Ejecución del proyecto	Epesista																																	
4.Entrega del proyecto	Epesista																																	
5.Elaboración del informe final	Epesista																																	

Guía de Análisis Contextual e Institucional

Diagnóstico del Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, San Marcos

4.4.1.1 SECTOR COMUNIDAD

ÁREA	INDICADOR
1.- Geográfica	<p>1.1 Localización: Pajapita es un municipio del departamento de San Marcos de la región sur-occidente de la República de Guatemala.</p> <p>1.2 Superficie: El municipio de Pajapita tiene una extensión territorial de 84 Km². Pajapita está rodeado por municipio del departamento de San Marcos, exceptuando al sureste, en donde colinda con Coatepeque, municipio del departamento de Quetzaltenango.</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>Catarina y El Tumbador ↑ Nuevo Progreso → O ↓ Coatepeque, municipio del Departamento de Quetzaltenango</p> </div> <p>1.3 Clima: El clima del municipio está catalogado como cálido, aunque en la parte norte que es alta, se considera templado por las montañas; en parte baja, la temperatura es mayor.</p> <p>1.4 Suelo: El municipio de Pajapita tiene las mejores clases de suelo que existen en la región; por eso, los cultivos agrícolas han dado buenos rendimientos y los suelos para pastos, han favorecido a las actividades ganaderas. El uso intensivo de los mismos ha provocado la deforestación. Con las plantaciones de hule y palma africanaizada localizadas en el territorio, se han recuperado las áreas deforestadas. El riego utilizado en las mismas es a través de bombas conectadas a los ríos. Los suelos se están utilizando según la capacidad productiva de los mismos. Según la clasificación general de suelos para Guatemala, elaborada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos USDA, reconoce la existencia de ocho clases agrológicas, para el municipio de Pajapita se identifican cuatro, descritos a continuación.</p>

a) Clase I, Son tierras cultivables con ninguna o pocas limitaciones, aptas para el riego, con topografía plana, productividad alta, con buen nivel de manejo. Esta clase incluye suelos profundos, planos, fértils y mecanizables, con buenas características de textura, retención de humedad, drenaje y permeabilidad. Aptos para todos los cultivos de la región

b) Clase II, Tierras cultivables con pocas limitaciones, aptas para el riego, con topografía plana, ondulada o suavemente inclinada ata productividad de manejo moderadamente intensivo. Incluye suelos planos o casi planos de profundidad moderada, de textura mediana o imperfecta, con algunas limitaciones para la mecanización. Apta para los cultivos de la región, con prácticas culturales especiales.

b) Clase III, Tierras cultivables sujetas a medianas limitaciones, aptas para el riego con cultivos muy rentables, con topografía plana ondulada o suavemente inclinada, productividad mediana con prácticas intensivas de manejo. Incluye suelos poco profundos en micro relieves o pendientes moderadas, con textura con problemas drenaje deficiente, con limitaciones para la mecanización. Aptos para cultivos de la región, con prácticas intensivas de manejo.

c) Clase VI, Tierras no cultivables, salvo para cultivos perennes y de montaña, principalmente para fines forestales y pastos, con factores limitantes muy severos de topografía, profundidad y rocosidad, topografía ondulada fuerte o quebrada y fuerte pendiente. Incluye suelos muy poco profundos, de textura y drenaje deficiente, no mecanizable. Aptos para pastos y bosques, aunque pueden establecerse algunos tipos de cultivos perennes, con prácticas de conservación de suelos.

La zona geológica de Pajapita es muy variada siendo muy arcillosa y terrosa en la mayoría de las comunidades. El municipio en la parte alta presenta el 40% de suelos arcillosos y franco arcillosos, y en la zona baja el 60% de suelos franco arcilloso. La preparación de los suelos está destinada para cultivos anuales y de ciclo corto, tales como: el maíz, arroz, tabaco y otros. En las áreas grandes se utiliza maquinaria agrícola. Ver cuadro siguiente.

Los agro-ecosistemas típicos en Pajapita son: el maíz, hule, palma africana, tabaco, café, (parte cercana a Nuevo Progreso) arroz y explotación ganadera. En el caso del café el agro-ecosistema agroforestal se clasifica en asocios: Café + plátano y principalmente café + árboles maderables.

Las actividades ganaderas se concentran en terrenos inclinados y los pastos que se cultivan son de porte bajo.

El municipio de Pajapita tiene un total de 11,792.09 hectáreas del cual no se tiene un estimado de cuanta tierra es propiedad municipal, donde la mayoría de la tierra es utilizada para la agricultura con 11,095.19 Has y solamente 68.45 Has están destinadas para los centros poblados.

La cobertura forestal la comprende la presencia de bosque mixto con 23.32 Has. Arbustos y matorrales 169.40 Has. Café 335.33 Has. Hule 1,292.32 Has., palma africana 305.66 Has., banano y plátano 30.19 Has. y mango con 315.47 Has.

1.5 Principales accidentes: Este municipio es irrigado por los ríos: Pajapa, Nahuatán, Nahuatancillo, Frío y Vado Ancho es área de captación del río Naranjo¹⁶. En la actualidad no se encuentran registros que enuncien la existencia de planes de manejo de estas microcuencas, por lo que el uso irracional de los recursos es evidente en el municipio

Los recursos hidrológicos son parte del manto friático del municipio, para el abastecimiento de agua potable de la cabecera municipal, así como nacimientos de agua de propiedad municipal, el cual servirá para abastecer de agua potable al municipio.

En la actualidad se le está dando prioridad al tema de conservación de los recursos naturales, debido a que la tormenta Stan dañó gran parte de las comunidades que se encuentran ubicadas en las orillas de la cuenca del Río Pajapa, las cuales aun se encuentran en proceso de reconstrucción de los daños.

El agua se usa principalmente para consumo humano, animal y demás tareas del hogar. El agua domiciliar no se usa para riego debido a su escasez. Cuando necesitan utilizar agua para riego, buscan fuentes de los ríos para evitar dejar sin agua a los usuarios.

La importancia del uso del agua en las comunidades y las fincas de la región, está enfocada en la producción agrícola en épocas de verano, cuando se manifiesta la escasez de la misma. Las comunidades utilizan agua del río para la producción de sus cultivos, pero muchas veces no es suficiente, entonces utilizan pozos donde se extraen el agua para el regadío y siembras. En el caso de las fincas, la única alternativa económica para la producción, es la extracción del agua del río.

Las épocas de inundación corresponden a los meses de mayo a septiembre derivado de la precipitación pluvial propia del invierno. Es entonces donde las comunidades dejan de sembrar para evitar pérdidas, aprovechando las tierras al máximo en las épocas que van de noviembre a mayo, para la producción del maíz principalmente.

El río de mayor importancia es el Pajapa, debido a que es un medio para la producción agrícola y la pesca. No obstante la falta de agua para consumo humano es una limitante bastante significativa para el desarrollo integral de la población del municipio. Las necesidades de los grupos humanos de satisfacer la necesidad de contar con agua, especialmente de las mismas comunidades del municipio o comunidades de municipios vecinos, ha dado lugar al diálogo y acercamientos comunitarios en el municipio y con otros municipios para encontrar soluciones adecuadas a este gran problema.

1.6 Recursos Naturales:

La extensión territorial del municipio de Pajapita, en su totalidad, está cubierta por vegetación poco variada, especialmente fincas de café, banano, plátano y palma africana, estos cultivos son de producción extensiva y cada vez se están utilizando más tierras para incrementar la producción.

La vegetación de tierra cálida se caracteriza por la existencia de especies forestales siguientes: Castaño, palo de hormigo, laurel, nance, lengua de vaca, chechén negro, encino o roble, chico zapote, pimienta, corozo, volador, conacaste, puntero, palo blanco, chaperno, naranjo, ramón blanco, guarumo, San Juan, caoba del pacífico, ceibillo, conacaste blanco, mangle colorado, mangle blanco y yaje.

En la fauna se encuentra diferentes especies de animales las cuales son las siguientes: Peces, gallinas, crustáceos, perros, conejos, loros, iguanas, gansos, tacuazines, garzas, mapaches, gatos de monte, vacas, culebras, caballos, burros, bueyes y mulas.

La flora se encuentra una gran variedad de especies, las que se detallan a continuación: Café, cítricos, banano, hule, maíz, plátano, cacao, rambután y otros.

Según los vecinos del municipio las fumigaciones que se hacen en las fincas alrededor de los conglomerados poblacionales hacen que la calidad del aire en una buena parte sea deficiente, ya que está expuesto a la contaminación por plaguicidas, los cuales son aplicados por aeronaves.

Las principales fuentes contaminantes que existen para los ríos que atraviesan el municipio son en orden de importancia: desechos de pesticidas y plaguicidas provenientes de grandes cantidades de extensión de tierra agrícola; desechos sólidos y líquidos provenientes de conglomerados poblacionales que se encuentran aledaños y cercanos al cauce de cada uno de ellos.

En cuanto a los desechos líquidos provenientes de drenajes de aguas servidas, la mayoría de población lo hace desfogando directamente a los ríos sin ningún tratamiento previo. En cuanto a desechos sólidos, los ríos se ven contaminados por basuras orgánicas e inorgánicas que son depositadas a las orillas de estos.

A nivel general el deterioro ambiental debido a la descarga de desechos sólidos es evidente, lo cual se relaciona directamente con la recolección de basura, proceso que está ausente en las comunidades que conforman el municipio. Respecto al Ambiente, la situación actual es preocupante sobre todo por la contaminación que existe a causa de no tener un lugar específico para la disposición final de los desechos sólidos, lo cual contamina el suelo, los ríos y por ende el agua que consumen a diario.

2.- Histórica

2.1 Primeros Pobladores: El nombre del municipio de Pajapita proviene del Náhuatl, Paxte que significa planta filamentosa que cuelga de los árboles, según monografía del municipio, era también un atributo de los sacerdotes mexicanos, quienes tenían sus cabelleras como paxte.

En la monografía del municipio se describe que el territorio actual perteneció al señorío de los mames, el cual se extendía desde Huehuetenango hasta el departamento de San Marcos, en el tiempo de la conquista española Pedro de Alvarado manda al capitán Juan de León Cardona, a someter la región con un ejército integrado por cincuenta soldados españoles y algunos tlascaltecas. Se considera que el nombre de su población se origina en la estación del ferrocarril, porque estaba rodeada de paja y cuando el tren pitaba se oía dentro de la paja, y por eso se decía "Debajo de la paja el tren pita" Abreviando la frase se obtiene el nombre de Pajapita. Poco a poco las palabras sufrieron modificación llamándola después Pajapa que era la parte más desarrollada de la zona, mas tarde le llamaron Pajapita, que era el diminutivo de Pajapa que quiere decir: Pajapa Chiquita y en las fechas de 1910 este territorio pertenecía al municipio de Nuevo Progreso,

El municipio de Pajapita fue creado por acuerdo gubernativo del 31 de marzo de 1920, que literalmente dice: "Con vista del incremento que ha tomado la aldea de Pajapita y de lo pedido por el fiscal de gobierno, el Presidente Constitucional de la República Manuel Estrada Cabrera, Acuerda: Crear el nuevo municipio de Pajapita en el departamento de San Marcos. Este municipio se segregó de Nuevo Progreso, antes llamado San Joaquín y El Progreso.

Luis Figueroa Morales y Manuel Figueroa Morales, fueron los que realizaron todos los trámites para que se declarara municipio y no ha sufrido ningún traslado desde su fundación. La procedencia de los primeros pobladores del municipio fueron alemanes, españoles y algunas personas del departamento de Retalhuleu.

2.2 Sucesos Históricos:

Las procesiones de semana Santa, la feria patronal, Día de los difuntos, día de la cruz, etc.

2.3 Personalidades presentes: Se puede mencionar a los líderes de las diferentes instituciones que forman parte del municipio entre ellas tenemos COCODE, Asociaciones o grupos de apoyo a la comunidad y también las diversidades de cultos, como parte de la religiosidad, de la población. Las denominaciones son las siguientes: Católica, Presbiteriana, Mormona, Evangélica y adventista.

2.4 Personalidades pasadas:

Manuel Estrada Cabrera

Luis Figueroa Morales

Manuel Figueroa Morales

2.5 Fiestas titulares

Dentro de las principales tradiciones está la celebración de la feria titular, en las fechas del 4 al 9 de diciembre en honor a la Virgen de Concepción, realizando diversas actividades sociales, deportivas, culturales y religiosas. Se destacan los bailes del venado y del torito.

	<p>También existen otras celebraciones, tales como; Darle gracias a Dios por el inicio y fin de las cosechas, acompañada del típico tamal de carne y los tradicionales chuchitos. Lo mismo sucede con la celebración de la Navidad, el Año Nuevo, la Semana Santa y las fiestas patrias del 15 de septiembre.</p> <p>2.6 Lugares de orgullo local:</p> <p>Para la recreación de los habitantes y los visitantes, se cuenta con los lugares turísticos siguientes: a) El Turicentro Cocobón, ubicado en el km 240, a orillas de la Ruta CA-02 o carretera del pacífico, con los servicios de piscina y restaurante; b) El río Las Islas, es un paraje natural donde las personas disfrutan de momentos agradables y la permanencia no tiene costo. c) El río Pajapa también es un paraje natural, para disfrutar con la familia.</p>
3.- Política	<p>3.1 Gobierno Local: El gobierno local es presidido por el ciudadano Alcalde Municipal Walter López y consejo.</p> <p>3.2 Organización Administrativa: La Organización Administrativa está conformada por: Nivel Municipal La estructura del Concejo Municipal El Sr. Alcalde Municipal, Concejales y Síndicos.</p> <p>3.3 Organizaciones Políticas: Actualmente la Dirección de Planificación Municipal DPM (antes OMP) es la encargada de formular los proyectos encaminados al desarrollo del municipio y hace las gestiones ante las instancias respectivas, como el CODEDE, FONAPAZ y otros, apoyando al Concejo Municipal en su trabajo de administrar en forma técnica, los recursos del municipio. La cabecera municipal es sede de las siguientes instituciones: Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (Centro, Puestos y Jurisdicciones de Salud); Ministerio de Educación (Supervisión Educativa y Escuelas de los niveles pre primario, primario y secundario); Organismo Judicial (Juzgados de Paz) y PRORURAL. Además, tiene la cobertura de instituciones que sin tener sede en el municipio, sus programas abarcan a éste, tal es el caso de, MAGA, MARN, INAB y otras. Aunque existe un grupo importante de ONGs no todas tienen una sede permanente, haciendo un trabajo de promoción del desarrollo en áreas específicas, lo que por un lado es positivo, pero sería aun más, si la organización tuviese dirección desde ese municipio. ASODIM Vela por la educación y salud de la niñez de Pajapita. Organizaciones Gubernamentales (OG) 1. SESAN (Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional) Su trabajo está enfocado en la supervisión y realización de diagnósticos acerca de la situación a nivel nutricional de las familias, los estudios que realizan sirven de base para gestionar recursos para alimentos en el Programa Mundial de Alimentos.</p>

	<p>2. MAGA (Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación) Realizan programas de Alimentos por trabajo para las comunidades que soliciten proyectos, facilitan la entrega de ayuda por parte del Programa de Cohesión Social y se encargan también de la distribución de fertilizantes.</p> <p>3. INFOM Trabaja en la implementación de proyectos de agua y proyectos de saneamiento básico.</p> <p>4. Ministerio De Salud Pública Y Asistencia Social. Brinda el Servicio de salud preventiva y curativa enfocándose en diferentes áreas, sobre todo en jornadas de vacunación y control pre y post- natal.</p> <p>5, SOSEP. Secretaría de obras sociales de la esposa del presidente.</p> <p>3.4 Organizaciones Civiles Apolíticas. Son las Instituciones que son Autofinanciables</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Consejo Comunitario de Desarrollo. ▪ Bomberos Voluntarios ▪ Casa Hogar ▪ Correos ▪ TELGUA. ▪ Colegios privados ▪ Farmacias ▪ Tiendas ▪ Ferreterías ▪ Restaurantes.
4.- Social	<p>4.1 Actividades a las que se dedican los habitantes: Agricultura, ganadería, comercio, artesanía, industria, oficios domésticos, profesionales, etc.</p> <p>4.2 Cultivos propios del municipio: Café, maíz, arroz, frijol, yuca, camote, malanga, ñame, banano, naranja, limón, lima, piña, tamarindo, zapote, papaya, aguacate, tabaco, cardamomo, plátano, sandía, ajonjolí, etc.</p> <p>4.1 Actividades a las que se dedican los habitantes: Agricultura, ganadería, comercio, artesanía, industria, oficios domésticos, profesionales, etc.</p> <p>4.3 Instituciones Educativas: EORM Colonia San Miguel Arcángel EORM Aldea San Miguel. EORM Caserío La Providencia. EORM Aldea el Fortín. EORM Aldea Medio Monte EORM Hacienda el Naranjo EORM Eco Residenciales Palmeras. Colegio Evangélico Privado Mixto "Nueva Vida" Cantón Ferrocarril. Colegio Parroquial "Inmaculada Concepción de María" Cantón Ferrocarril. EOPA Escuela Oficial Para Adultos (Nocturna) Cabecera Municipal Instituto Nacional de Educación Básica (INEB) Complejo Educativo Colegio Evangélico Privado Mixto "Nueva Vida" Cantón Ferrocarril. Instituto Básico por Cooperativa de Enseñanza de Caserío La Providencia. Instituto Nacional de Educación Diversificada (INED) Complejo Educativo. Instituto de Diversificado por Cooperativa (INDICOP) de Aldea San Antonio Las Flores.</p>

4.4 Instituciones de Salud: Para atender los servicios de salud, el municipio de Pajapita cuenta con: un Centro de salud ubicado en Lotificación Nueva Pajapita de la cabecera municipal. También hay dos unidades mínimas de atención médica, las cuales tienen equipo mínimo y escaso personal médico para atender a los pacientes.

En la aldea San Miguel Las Flores, funciona un Centro de convergencia o comunitario, para lograr la extensión de cobertura de salud; esta unidad médica cuenta con una doctora y una enfermera auxiliar para atender a los pacientes a cada tres meses. Estos servicios son calificados de regulares, por lo usuarios y en algunos casos de mala atención, resaltando las carencias en cobertura, recurso humano, falta de laboratorio, y disponibilidad de medicinas.

Por aparte, funciona el Hospicio Santa María, ubicado en Eco residenciales Palmeras, de Pajapita, para atender específicamente a enfermos de VIH SIDA.

4.5 Estructura de viviendas: (tipos) Block. madera lámina Teja Terraza

4.6 Centros de Recreación: El Turicentro Cocobón, ubicado en el km 240, a orillas de la Ruta CA-02 o carretera del pacífico, con los servicios de piscina y restaurante. El río Las Islas, es un paraje natural donde las personas disfrutan de momentos agradables y la permanencia no tiene costo. El río Pajapa también es un paraje natural, para disfrutar con la familia.

4.7 Medios de transporte: Humanos, animales
Mecánico: urbano y extraurbano

4.8 Medios de Comunicación: Cables de TV, internet, etc.

4.9 vías de comunicación: Vías telefónicas, a través de teléfonos públicos, comunitarios, privados, fax, correo electrónico.

4.10. Grupos Religiosos: Entre los Grupos Religiosos tenemos: doctrinas Evangélicas, católicas, adventistas, mormonas, que se encuentran organizadas de acuerdo con su respectivo credo.

DETECCIÓN DE PROBLEMAS I SECTOR COMUNIDAD		
PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
<p>1. Muy poca información sobre los personajes fundadores o primeros pobladores del municipio.</p> <p>2. Desconocimiento sobre los hechos históricos más relevantes de Catarina</p> <p>3. Falta de salud física en la comunidad</p> <p>4. Falta de Centros de Recreación</p> <p>5. Mal estado de las vías de acceso</p>	<p>1. Libros de información en mal estado.</p> <p>2. Falta de información</p> <p>3. Poca compresión y práctica con respecto a la salud física</p> <p>4. Falta de recursos financieros</p> <p>5. Falta de mantenimiento</p>	<p>1. Promover campañas de información sobre la historia del municipio de Catarina.</p> <p>2. Promover campañas de información sobre la historia de la Comunidad.</p> <p>3. Concientización y conocimientos e importancia de la salud física y su práctica.</p> <p>4. Gestionar a Instituciones privadas y públicas los recursos financieros.</p> <p>5. Gestionar a la Municipalidad A través de COCODE.</p>

CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD

I. SECTOR COMUNIDAD

PROBLEMAS	Falta de salud física en la comunidad		Falta de equipo y mobiliario		Desconocimiento sobre los hechos históricos más relevantes de Pajapita.		Falta de Centros de Recreación		Mal estado de las vías de acceso	
No.	1		2		3		4		5	
Indicadores	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	8	2	9	1	7	3	4	6	4	6
PRIORIDAD	1		1		2		4		5	

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1. "Falta de Salud Física"

II SECTOR DE LA INSTITUCIÓN

AREA	INDICADOR
1. Localización Geográfica	<p>1.1 Ubicación: Pajapita, San Marcos.</p> <p>1.2 Vías de acceso: Cinta Asfáltica hacia Coatepeque, Ruta interamericana, carretera hacia Tecún Umán, Carretera asfaltada de la Cabecera municipal a la departamental. Carretera Internacional</p>
2. Localización Administrativa	<p>2.1 Tipo de Institución: Semiautónoma</p>
3. Edificio	<p>3.1 Edificio: El área de la institución es de 30 metros x 48 Mts. 2</p> <p>3.2 El estado de Conservación: las instalaciones se encuentran en regular estado.</p> <p>3.3 Locales en servicio: 1 salón de usos múltiples, 5 aulas y corredor una bodega, servicio sanitario y cocina.</p> <p>3.4 Condiciones y usos: regulares y se utilizan como salones de clase para los grados que se imparte</p>
4. Ambiente y equipamiento	<p>4.1 El ambiente es agradable y cuenta con el mobiliario necesario para atender a los estudiantes, pero con equipo de cómputo insuficiente.</p> <p>4.2 Salones Específicos: No cuenta con salón específico.</p> <p>4.3 Oficinas: una oficina que funciona como dirección.</p> <p>4.4 Servicios Sanitarios: se cuenta para dos de mujeres y uno de hombres</p> <p>4.5 Cocina: Se cuenta con una cocina en regulares condiciones.</p>

DETECCIÓN DE PROBLEMAS II SECTOR INSTITUCIONAL

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
<p>1.- Deficiencia en la práctica y fomento sobre la salud física en el rendimiento escolar.</p> <p>2.- Desconocimiento de los sucesos más relevantes de la institución.</p> <p>3.- Insuficiente mobiliario y Equipo.</p> <p>4.- Falta de talleres.</p> <p>5.- Insuficiente equipo de Computo.</p>	<p>1.- Insuficiente Bibliografía que contengan temas sobre la salud física en el rendimiento escolar.</p> <p>2.- Falta de Información.</p> <p>3.- Falta de recursos financieros.</p> <p>4.- Falta de recursos financieros.</p> <p>5.- Falta de recurso Financiero.</p>	<p>1.- Elaboración de una guía de aprendizaje sobre la salud física en el rendimiento escolar.</p> <p>2.- Promover campañas de información.</p> <p>3.- Gestionar ante las autoridades los fondos necesarios para este rubro.</p> <p>4.- Agilización de la disponibilidad de fondos ante las autoridades competentes.</p> <p>5.- Gestionar ante las autoridades el aumento de presupuesto a este sector.</p>

CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD
II. SECTOR INSTITUCIONAL

PROBLEMAS	Deficiencia en la práctica y fomento sobre la salud física en el rendimiento escolar.		Desconocimiento de los sucesos más relevantes de la institución.		Insuficiente mobiliario y Equipo.		Falta de talleres.		Insuficiente equipo de Computo.	
No.	1		2		3		4		5	
Indicadores	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 ONG's y ONG's para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X		X
TOTAL	5	5	7	3	6	4	4	6	4	6
PRIORIDAD	3		1		2		4		5	

DESCRIPCIÓN: Despues de aplicado el cuadro de priorización, el problema 2 tiene prioridad 1. "Desconocimiento de los sucesos más relevantes de la institución."

III SECTOR FINANZAS

AREA	INDICADOR
1. Fuentes de Financiamiento	<p>1.1. Presupuesto de la Nación: Presupuesto es financiado por MINEDUC Padres de familia y municipalidad</p> <p>1.2. Venta de Productos y Servicios: Educación Gratuita</p> <p>1.3. Los servicios: son los siguientes: atención de los tres grados del ciclo básico</p> <p>1.4. Costos: (Salarios) Director Docentes, Personal Técnico Personal Operativo</p> <p>1.5. Materiales y Suministros: El costo para materiales en papelería varia dependiendo los depósitos del Ministerio de Educación</p> <p>1.6. Servicios Profesionales: Nivel Medio: Ciclo Básico</p> <p>1.7. Reparaciones y Construcciones: las reparaciones tienen un costo no mayor de 2,500.00</p> <p>1.8. Mantenimiento: (cada cuánto) no se tienen fechas periódicas para efectuarlas.</p> <p>1.9. Servicios Generales: (electricidad, agua... otros) se cuenta con algunos Servicios Básicos.</p>

1.10. Control de Finanzas

1.11. Disponibilidad de finanzas.

Estado de cuentas: lo maneja el tesorero de la junta directiva, en la cual mantienen fondos disponibles para pagos de docentes, materiales y asuntos administrativos

1.12. Auditoría Interna y Externa: (cada cuánto lo realizan) director junta directiva
La externa cuando la Contraloría General de Cuentas lo decide pertinente

1.13. Manejo de Libros Contables:
(otros controles) se manejan los libros que son comunes tales como: Inventario, libro caja

DETECCIÓN DE PROBLEMAS
III SECTOR FINANZAS

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
1. Insuficiente presupuesto de MINEDUC	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 los fondos de compra de materiales y suministros.
3. Salarios bajos para los docentes	3. Falta de recursos financieros.	3. Gestionar 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. Insuficiente bibliografía que contengan temas de la salud física en el rendimiento escolar	5. Falta de recursos financieros para elaborar un proyecto.	5. Gestión ante las autoridades de la institución la bibliografía necesaria para gestión un proyecto de valores e higiene

CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD
III SECTOR FINANZAS

PROBLEMAS	Insuficiente presupuesto de MINEDUC		Insuficiencia de materiales y suministros.		Salarios bajos para los docentes		Falta disponibilidad de fondos dentro de la institución.		Insuficiente bibliografía que contengan temas de la salud física en el rendimiento escolar	
	No.	1	2	3	4	5	SI	NO	SI	NO
Indicadores	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 ONG'S y ONG's para la ejecución del proyecto?	X		X		X			X		X
TOTAL	5	5	7	3	5	5	5	5	7	3
PRIORIDAD	2		1		3		4		5	

DESCRIPCIÓN: Despues de aplicado el cuadro de priorización, el problema 5 prioridad 1. Insuficiente bibliografía que contengan temas de la salud física en el rendimiento escolar.

IV SECTOR RECURSOS HUMANOS

AREA	INDICADOR
1. Personal Operativo	1.1 Personal Operativo. Una persona 1.2 Total de Trabajadores: 6 Por contrato 1.3 Porcentaje de Personal que se incorpora. Sin evidencia 1.4 Antigüedad del Personal: la anti 1.5 Tipos de trabajadores: la mayoría son Profesionales, algunos técnicos 1.6 Asistencia de Personal: por medio de libros: entrada y salida. 1.7 Residencia del Personal: el personal en su mayoría reside en el área rural 1.8 El horario en la institución es de: 1:00 a 6:00 pm Jornada única.

DETECCIÓN DE PROBLEMAS
IV SECTOR RECURSOS HUMANOS

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
<p>1. Falta de personal docente.</p> <p>2. Insuficiencia de materiales y suministros.</p> <p>3. Salarios bajos para los docentes</p> <p>4. Falta disponibilidad de fondos dentro de la institución.</p> <p>5. Insuficiente bibliografía que contengan temas de la salud física en el rendimiento escolar.</p>	<p>1. Falta de recursos financieros.</p> <p>2. Falta de recursos financieros.</p> <p>3. Falta de recursos financieros.</p> <p>4. Falta de recursos financieros</p> <p>5. Carecer de material que hable de la salud física en el rendimiento escolar.</p>	<p>1. Gestionar ante las autoridades el aumento de presupuesto a este sector.</p> <p>2. Gestionar ante las autoridades los fondos de compra de materiales y suministros.</p> <p>3. Gestionar los fondos necesarios para este rubro.</p> <p>4. Agilización de la disponibilidad de fondos ante las autoridades competentes</p> <p>5. Elaboración de una bibliografía necesaria para la elaboración del proyecto de la salud física.</p>

CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD
IV SECTOR RECURSOS HUMANOS

PROBLEMAS	Falta de Personal docente.		Insuficiencia de materiales y suministros.		Salarios bajos para los docentes		Falta disponibilidad de fondos dentro de la institución.		Insuficiente bibliografía que contengan temas de la salud física en el rendimiento escolar	
	1	2	3	4	5					
Indicadores	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 ONG's y ONG's para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
TOTAL	5	5	7	3	5	5	5	5	7	3
PRIORIDAD	2		1		3		4		5	

DESCRIPCIÓN: Despues de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1 "Falta de personal docente".

V. SECTOR CURRICULUM

AREA	INDICADOR
1. Plan de estudios y servicios	<p>1.1 Plan que atiende: Diario-Regular</p> <p>1.2 Programas: Currículum Nacional Base Vigente (CNB)</p> <p>1.3 Actividades curriculares: Todas las que se plantean en el CNB</p> <p>1.4 Acciones que realiza: Actividad docente propiamente dicha, en la formación de jóvenes y señoritas.</p> <p>1.5 Procesos educativos: Todos los contemplados en el CNB, en cada uno de los grados.</p>
2. Material Didáctico	<p>2.1 Número de empleados que utilizan texto: Todos los docentes en su trabajo educacional.</p> <p>2.2 Tipos de textos que utiliza: Módulos del Ministerio de Educación y Textos elaborados de acuerdo al CNB.</p> <p>2.3 Materia y material utilizados: Almohadillas, marcadores, pizarrón, cuadernillo de asistencia cuadros de resultados, pliegos de papel bond, cartulinas, papel bond carta y oficio, tinta para marcadores, lapiceros, lápices cuaderno</p> <p>2.4 Fuentes de la obtención de los materiales: A través del presupuesto que se elabora anualmente.</p>
3. Métodos, Técnicas y Procedimientos	<p>3.1 Metodología utilizada por los docentes: las que contempla el CNB las cuales hacen al estudiante activo y constructivista.</p> <p>3.2 Tipo técnicas y procedimientos utilizados: participativos, individuales y colectivos.</p>
4. Evaluación	<p>4.1 Controles de calidad educativa: a través de la utilización de herramientas e instrumentos que permiten observar el progreso o avance de los estudiantes</p>

DETECCIÓN DE PROBLEMAS V SECTOR CURRICULUM

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
<p>1.- No cuenta con suficiente material bibliográfico con respecto a Salud física en el Rendimiento Escolar.</p> <p>2.- Falta de contrato de personal.</p> <p>3.- Falta de personal operativo.</p> <p>4.- Falta de CNB para cada docente.</p>	<p>1.- Insuficiente presupuesto</p> <p>2.- Falta de política de cobertura.</p> <p>3.- Insuficiente presupuesto</p> <p>4.- Presupuesto escaso</p>	<p>1.- Elaboración de la Guía de Aprendizaje sobre la salud física en el rendimiento escolar.</p> <p>2.- Aumento del presupuesto anual</p> <p>3.- Aumento al presupuesto anual</p> <p>4.- Contemplar en el plan de presupuesto anual</p>

CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD
V SECTOR CURRICULUM

PROBLEMAS	No cuenta con suficiente material bibliográfico con respecto a Salud física en el Rendimiento Escolar.		Falta de contrato de personal.		Falta de personal operativo.		Falta de CNB para cada docente.	
	1	2	3	4	SI	NO	SI	NO
Indicadores	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
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. “No cuenta con suficiente material bibliográfico con respecto a Salud física en el Rendimiento Escolar.”

VI. SECTOR ADMINISTRATIVO

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

DETECCIÓN DE PROBLEMAS
VI. SECTOR ADMINISTRATIVO

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
1. Falta de Coordinación de director a docentes Sobre la salud física en el rendimiento escolar.	Recargo de trabajo	Disminuir trabajo administrativo
2. Falta de mobiliario para oficina.	Insuficiente presupuesto	Contemplar dentro del presupuesto un mueble (archivo).
3. Carencia de equipo de computo	Insuficiente presupuesto.	Contemplarlo dentro del presupuesto anual.
4. Insuficiente recurso propio de la administración	Insuficiente presupuesto asignado	Aumento al presupuesto anual

CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD
VI. SECTOR ADMINISTRATIVO

PROBLEMAS	Falta de Coordinación de director a docentes		Falta de mobiliario para oficina.		Carencia de equipo de computo		Insuficiente recurso propio de la administración	
	No.	1	2	3	4	SI	NO	SI
Indicadores	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
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 Coordinación de director a docentes.

VII SECTOR DE RELACIONES

AREA	INDICADOR
1. Institución Usuarios	<p>1.1. 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>1.2. Intercambios Deportivos: se dan internamente y con otros establecimientos.</p> <p>1.3. Actividades Sociales: día del cariño, día de las madres, día del padre, el 15 de septiembre, feria patronal de la comunidad.</p> <p>1.4. Actividades Culturales: concurso de poesía, concurso de canto, concurso de baile, folklóricos, concurso de dibujo, concurso de oratoria.</p> <p>1.5. Actividades Académicas: Específicamente de los catedráticos para con los estudiantes.</p>
2. Institución con otras	<p>2.1. Institución con otras instituciones: Cooperación: siempre se da por parte de esta institución, ya que se mantienen buenas relaciones.</p> <p>2.2. Culturales: esta institución apoya las actividades posibles a desarrollar en el transcurso del ciclo escolar.</p>
3. Institución con la comunidad	<p>3.1. Institución con la Comunidad: se mantiene estrecha relación de la institución para con la comunidad.</p> <p>3.2. Asociaciones Locales: Han contribuido a que la institución salga adelante.</p> <p>3.3. Proyección: la institución se da a conocer ante la comunidad en las diferentes actividades socioculturales.</p>

DETECCIÓN DE PROBLEMAS

VII SECTOR DE RELACIONES

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
1. Falta de instalaciones deportivas.	No se cuenta con predio propio.	Solicitar a la municipalidad.
2. Falta de implementos deportivos.	Pobreza existente en los alumnos.	Solicitud a instituciones, específicamente al ministerio de cultura y deportes.
3. Falta de entusiasmo en los alumnos.	Falta de recursos	Propiciar fuentes de trabajo
4. Inseguridad en los trayectos.	Delincuencia que impera en la zona.	Campañas de concientización

CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD

VII. SECTOR DE RELACIONES

PROBLEMAS	Falta de instalaciones deportivas.		Falta de implementos deportivos.		Falta de entusiasmo en los alumnos.		Inseguridad en los trayectos.	
No.	1		2		3		4	
Indicadores	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
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 FILOSÓFICO, POLÍTICO, LEGAL

AREA	INDICADOR
1. Filosofía de la Institución	<p>Prestar un buen servicio a la Comunidad y mantener buenas relaciones con otras instituciones.</p> <p>Visión: Ser una institución educativa que forma a hombres y mujeres armónica e íntegramente desarrollados intelectualmente, capaces de reflexionar acerca de lo que ocurre en ellos y en su entorno cultural, físico, social y emocional; de dialogar con las personas cercanas a ellos y con personajes relevantes de ayer y hoy, que actúen con eficiencia para mejorar significativamente el nivel de vida de sus compañeros, familiares y vecinos de la comunidad y en un futuro no muy lejano poder superarse ayudándose mutuamente. Practicando valores de gran importancia como la solidaridad en donde se reflejara la convivencia del estudiante y su comunidad, como en el futuro con su país o nación. Como institución educativa nacional velaremos para satisfacer las necesidades educativas de los estudiantes para que ellos desarrollos sus aprendizajes con mucha comodidad, para lo cual se trabajara conjuntamente con la comunidad.</p> <p>Misión: Somos una institución educativa del nivel medio, con una modalidad innovadora con enfoque constructivista, que se orienta a la formación de ciudadanos con capacidad de participar en un régimen democrático, que amen su nación, honren los símbolos patrios que la representan y que respeten a las demás personas no importando a que cultura, raza, credo o etnia pertenezcan, respetar a los países del mundo para que todos vivamos en paz, libertad y en completa armonía.</p>

<p>2. Políticas de la Institución</p>	<p>2.1- Objetivos: En el INEB, los docentes realizan sus funciones desde perspectivas diversas: filosófico-antropológica; psicológico-pedagógica; epistemológica; sociocultural; y jurídico-normativa.</p> <p>2.1.1- Desde la perspectiva filosófico-antropológica: Reconoce que cada estudiante tiene también su propia visión, por lo tanto la acción docente orienta las acciones educativas respetando el sentir de sus estudiantes.</p> <p>2.1.2- Desde la perspectiva psicológico-pedagógica: sabe que cada estudiante tiene procesos mentales y socioculturales muy singulares al utilizar los recursos en su personal proceso de aprendizaje y en función de eso organiza las actividades educativas de tal manera que faciliten tanto el desarrollo individual como el social en forma satisfactoria.</p> <p>2.1.3- Desde la perspectiva epistemológica: sabe que aprender significa construir conocimiento y que cada persona tiene sus propios procedimientos para lograrlo (de acuerdo a sus experiencias previas y a sus intereses o necesidades, según el ambiente o contexto en el que vive). En tal sentido propone alternativas metodológicas y medios educativos que permitan a los estudiantes un buen desempeño, de acuerdo a sus características individuales.</p>
--	--

	<p>2.1.4- Desde una perspectiva sociológico-cultural: sabe que cada comunidad tiene su propia historia, tradiciones, costumbres y manifestaciones culturales; en ese sentido, promueve que los estudiantes estudien a fondo sus propias características socioculturales y las enriquezcan participando en su práctica cotidiana.</p> <p>2.1.5- Desde la perspectiva jurídico-nORMATIVA: El o la docente guía todas las actividades educativas de acuerdo a las leyes y reglamentos del sistema educativo nacional y además, vela porque se cumplan las competencias de área y de grado así como las normas específicas que caracterizan a la modalidad educativa del Currículo Nacional Base.</p>
3. Aspectos Legales	El Instituto Nacional de Educación Básica de Pajapita, San Marcos funciona por Acuerdos Ministerial, el cual se guarda en el archivo del establecimiento.

DETECCIÓN DE PROBLEMAS
VIII SECTOR FILOSÓFICO, POLÍTICO Y LEGAL

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
1.- No se detectaron problemas.	1.- No existen porque no se detectaron problemas.	1.- No se plantean ningún tipo de solución porque no se detectaron problemas.

CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD
VIII SECTOR FILOSÓFICO, POLÍTICO Y LEGAL

PROBLEMAS	No existen Problemas		No existen Problemas		No existen Problemas	
No.	1		2		3	
Indicadores	SI	NO	SI	NO	SI	NO
No existen problemas por lo cual no existen indicadores		X		X		X

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



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

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

Catarina, San Marcos 20 de Marzo de 2016.

PARA:

Lic. Ramiro Armando Ochoa Maldonado
Director INEB
Pajapita, San Marcos

Respetable Director:

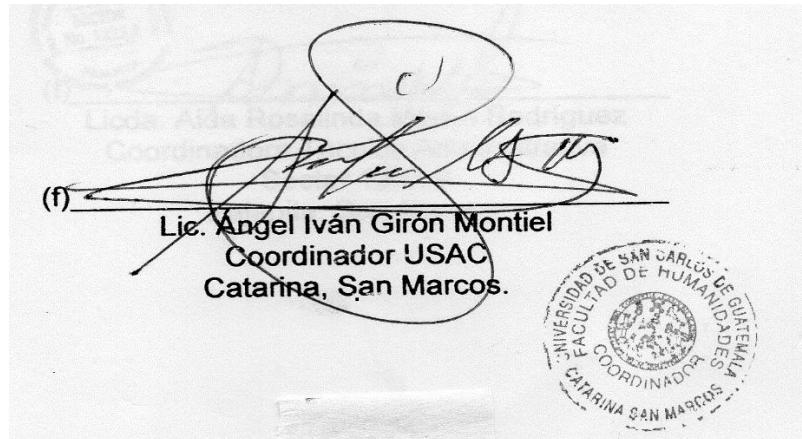
Reciba un cordial y atento saludo, deseándole a la vez, éxitos en sus labores administrativas.

El objeto de la presente es para hacerle de su conocimiento que la Estudiante **Martha Nohemí Paz Margueis** con carné No. **2012 17449** de la carrera de **Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa**. Puedas realizar su Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- en la institución que usted dignamente dirige.

Y así mismo solicito que le pueda autorizar la participación de los estudiantes del Nivel Básico del Instituto Nacional de Educación Básica del Municipio de Pajapita departamento de San Marcos. Ya que con ello se contribuirá al desarrollo educativo de este municipio.

Desde ya agradezco su cooperación y aprovecho para suscribirme.

Atentamente.



**SUPERVISIÓN EDUCATIVA
SECTOR 1222.3
PAJAPITA, SAN MARCOS**

Pajapita, San Marcos, Octubre de 2016

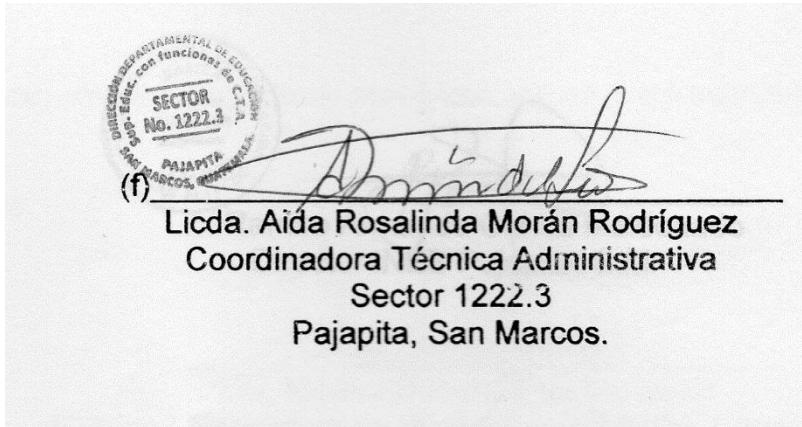
Licenciada: Ana Victoria Rodas Marroquín
Asesora de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-
Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Estimado Licenciada:

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

El objeto de la presente es para hacerle de su conocimiento que la Epesista **Martha Nohemí Paz Margueis**, con carné: **201217449** de la carrera de **Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa**, hizo entrega de la Guía de aprendizaje sobre **La Salud Física en el Rendimiento Escolar**, Producto del Ejercicio Profesional Supervisado que realizó en esta Institución Beneficiada.

Por lo que dicha herramienta será de beneficio para los alumnos del Nivel Medio Ciclo Básico.



Pajapita, San Marcos, Octubre de 2016.

Lic. Ana Victoria Rodas Marroquín
Asesora de Estudio Profesional Supervisado
Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

CONSTANCIA

Se hace constar por este medio que: **Martha Nohemí Paz Margueis**, 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 Básica de este municipio de Pajapita, agradeciéndole el aporte a esta Institución manifiesto 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 quince días del mes de octubre del año dos mil dieciséis.





USAC

TRICENTENARIA

Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala

Facultad de Humanidades

Departamento de pedagogía

Pajapita, San Marcos, Julio de 2016

Licenciada: Aida Rosalinda Morán Rodríguez
Coordinadora Técnica Administrativa
Pajapita, San Marcos.

Distinguida C.T.A.

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 12 de Julio del presente año a las 14:00 P.M en la dirección del instituto Nacional de Educación Básica, de este municipio el Director del Instituto Nacional de Educación Básica Lic. Ramiro Armando Ochoa Maldonado y catedráticos del Curso de Ciencias Naturales con el fin de socializar los contenidos de la Guía de aprendizaje sobre La Salud Física en el Rendimiento Escolar dirigido a estudiantes del Ciclo Básico, el cual es producto de mi Ejercicio Profesional Supervisado.

Agradeciendo, anticipadamente su presencia, me es grato suscribirme.

Atentamente.

(f) _____

PEM. Martha Nohemí Paz Margueis
EPS de Licenciatura en Pedagogía y Admón. Educativa.



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

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

Pajapita, San Marcos, Julio de 2016

Lic. Ramiro Armando Ochoa Maldonado
Director: Instituto Nacional de Educación Básica
Pajapita, San Marcos.

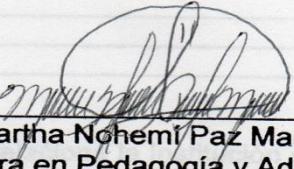
Distinguido Director:

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 12 Julio a las 14:00 P.M en la dirección que está a su digno cargo, tendremos una reunión de trabajo con Coordinador Técnico Pedagógico y catedráticos del Área de Ciencias Naturales para socializar los contenidos de la Guía de aprendizaje sobre La Salud Física en el Rendimiento Escolar para los estudiantes del Ciclo Básico el cual es producto de mi Ejercicio Profesional Supervisado.

Agradeciendo anticipadamente su presencia, me es grato suscribirme.

Atentamente.

(f) _____

PEM. Martha Nohemí Paz Margueis
EPS de Licenciatura en Pedagogía y Admón. Educativa.



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

Pajapita, San Marcos, Julio de 2016

A:

Docentes del Área de Ciencias Naturales
Instituto Nacional de Educación Básica
Pajapita, 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 12 de julio a las 14:00 P.M en la
dirección del Instituto de Educación Básica por Cooperativa de Pajapita, donde
tendremos una reunión de trabajo, con la Coordinadora Técnica Administrativa
Licda. Aida Rosalinda Morán Rodríguez, Director del Instituto Lic. Ramiro Armando
Ochoa Maldonado y catedráticos del Área de Ciencias Naturales con el fin de
socializar los contenidos de la Guía de aprendizaje sobre La Salud Física en el
Rendimiento Escolar de los estudiantes del Ciclo Básico el cual es producto de mi
Ejercicio Profesional Supervisado.

Agradeciendo anticipadamente su presencia, me es grato suscribirme.

Atentamente.

(f) _____

PEM. Martha Nohemí Paz Margueis
EPS de Licenciatura en Pedagogía y Admón. Educativa.



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

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

ENTREVISTA A LA COORDINADORA TÉCNICA ADMINISTRATIVA

Lic. Aida Rosalinda Morán Rodríguez

Instrucciones: Conteste las siguientes preguntas.

1. ¿Qué Filosofía utiliza la Institución que usted dirige?

2. Sobre qué principios se basa como jefe para lograr una buena administración?

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 nombradas?

8. ¿Qué clases de compromisos, alianzas estratégicas, ayudas y servicios

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

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



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

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

CUESTIONARIO DIRIGIDO AL PERSONAL DE LA INSTITUCIÓN

Instrucciones: Marque con la X la opción que 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 Salud Física en el Rendimiento Escolar?

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 ser una Institución semiautónoma?

SI_____

NO_____

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

SI_____

NO_____



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

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

En encuesta dirigida a Director y Docentes del Instituto Nacional de Educación Básica Pajapita, San Marcos.

INSTRUCCIONES: Lea y responda con entera confianza las preguntas que se le formulan a continuación, reflejando la realidad de la práctica de valores en el establecimiento, subrayando una de las opciones que se le presentan.

1. ¿Cómo docente tiene los conocimientos suficientes sobre la práctica y fomento de la salud física en el rendimiento escolar?

Mucho Poco Nada

2. ¿En el establecimiento, usted observa la práctica de la salud física entre sus alumnos y compañeros docentes?

Siempre A veces Nunca

3. ¿Considera usted que la enseñanza y práctica de valores e higiene, es responsabilidad de la formación que brindan los padres de familia?

Siempre A veces Nunca

4. ¿Cree usted que el bajo rendimiento escolar que se vive a nivel nacional, tiene que ver por la falta de salud física?

Mucho Poco Nada

5. ¿El establecimiento ofrece charlas o enseñanzas sobre la práctica de la salud física en el rendimiento escolar?

Siempre A veces Nunca

6. ¿Considera que el proceso de enseñanza-aprendizaje, mejoraría con una buena práctica de la salud física entre docentes y estudiantes?

Mucho

Poco

Nada

7. ¿Para usted, los grados del nivel básico son importantes en el conocimiento y la práctica de la salud física en el rendimiento escolar?

Mucho

Poco

Nada

8. ¿La práctica de la salud física contribuye al mejoramiento de enseñanza-aprendizaje?

Mucho

Poco

Nada

9. ¿En qué medida considera usted que la salud física influyen en la convivencia pacífica entre en docente y el alumno?

Mucho

Poco

Nada

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía
Sección Catarina

Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa

Guía de Aprendizaje Sobre la Salud Física en el Rendimiento Escolar aplicado al área de Ciencias Naturales, dirigido a estudiantes de INEB Pajapita, San Marcos.

Responda las siguientes preguntas que a continuación se le presenta. Marque con una “X” la respuesta que considere correcta. Con su aporte estará ampliando nuestra investigación, que desde ya agradecemos.

1) ¿Practica algún ejercicio?

SI_____ NO_____

2) ¿Considera que la actividad física favorece al rendimiento escolar?

SI_____ NO_____

3) ¿Pondría en práctica los 8 consejos para mantener una vida saludable?

SI_____ NO_____

4) ¿Fomenta el autocuidado de la salud?

SI_____ NO_____

5) ¿Realiza los tres tiempos de comida?

SI_____ NO_____

6) ¿Consume frutas y verduras?

SI_____ NO_____

ANEXOS

Dando Inicio a la charla



Capacitador saludando al grupo de estudiantes



Capacitador impartiendo la charla



Los alumnos atentos en la charla



Después de la charla se paso una encuesta a los estudiantes



Dando refacción a los estudiantes



Después de la charla



Realizando una práctica de ejercicio con los estudiantes

INEB Pajapita, San Marcos.

