

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-

- PADEP/DEF-

**“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PADEP DEF EN EL DESARROLLO
INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y
LABORAL EN LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA LAS VICTORIAS, ALDEA LA COMUNIDAD, MIXCO
JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

DORIS MARISOL BARRERA PINTO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

-PADEP/DEF-

**“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PADEP DEF EN EL DESARROLLO
INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y
LABORAL EN LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA LAS VICTORIAS, ALDEA LA COMUNIDAD, MIXCO
JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

POR

DORIS MARISOL BARRERA PINTO

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL GRADO DE:

PROFESORADO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTÉZ MEJÍA

DIRECTOR

M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

SECRETARIO

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMAYÁ

REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTES



C.c. Control Académico
 Archivo
 Reg. 177-2016
 CODIPs. 2417-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
 Doris Marisol Barrera Pinto
 PADEP/DEF
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO SEPTUAGÉSIMO OCTAVO (178º) del Acta CINCUENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (57-2016); de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de septiembre 2016, que copiado literalmente dice:

“CENTÉSIMO SEPTUAGÉSIMO OCTAVO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Las victorias, Aldea La Comunidad, Mixco Jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de profesorado de Educación Física realizado por:

Doris Marisol Barrera Pinto

CARNÉ: 201407879

Con base a lo anterior, El Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Sistematización, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Sindy

PADEP/DEF No. 181-2016
28 de Julio de 2016

**Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano**

Estimados Señores:

Me dirijo a ustedes para informarles que el **Licenciado Diego Alejandro Palacios Segura** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE SISTEMATIZACIÓN** titulado:

“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Las victorias, Aldea La Comunidad, Mixco jornada matutina nivel primario”

Realizado por el estudiante:

Doris Marisol Barrera Pinto

CARNÉ: 201407879

Carrera: Profesorado de Educación Física

El cual fue aprobado el 26 de febrero del año en curso por el Consejo Directivo. Por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



**Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General PADEP/DEF**





UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECATIDE-



Guatemala 06 mayo 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó la Sistematización con fines de graduación titulado **El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico Social, Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta, Las victorias, Aldea La Comunidad, Mixco** jornada matutina, nivel primario. De la estudiante Doris Marisol Barrera Pinto, con carne 201407879 de la carrera del Profesorado de Educación Física, del Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física PADEP/DEF.

Sin otro particular y agradeciendo su atención a la presente.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

Lic. Diego Alejandro Palacios Segura
Coordinador Sede Guatemala
PADEP/DEF





C.c. Control Académico
 Archivo
 Reg. 181-2016
 CODIPs. 952-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
 Doris Marisol Barrera Pinto
 PADEP/DEF
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO OCTOGÉSIMO TERCERO (183º) del Acta CATORCE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (14-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 26 de febrero 2016, que copiado literalmente dice:

“CENTÉSIMO OCTOGÉSIMO TERCERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Las victorias, Aldea La Comunidad, Mixco jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:


Doris Marisol Barrera Pinto

CARNÉ: 201407879

El Consejo Directivo considerando que el Proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por el Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física **-PADEP/DEF-**, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN.**

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


 Licenciado Mynor Estuardo Lemus ~~J. J. J. J.~~
 SECRETARIO



/Sindy



ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA "LAS VICTORIAS"



Guatemala 31 de marzo 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Directora de la Escuela Oficial Rural Mixta La Victorias en Mixco Guatemala, la estudiante Doris Marisol Barrera Pinto, carné No. 201407879, desarrollo su Sistematización con el tema "El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta La Victorias, Mixco Guatemala, jornada matutina nivel primario". Durante todo el tiempo demostró puntualidad, responsabilidad y dedicación en las labores desempeñadas, concluyendo satisfactoriamente su Sistematización.

Sin más que agregar y en espera de sus buenos oficios.

Atentamente,

f)

Ana Isabel Cuc Hom de Girón
Directora del Establecimiento



Agradecimientos

- A Dios: Por que el es el único que provee la inteligencia para culminar esta etapa de mi vida, así como la salud y el sostenimiento económico.
- A mi madre: Por el apoyo incondicional, durante todo el proceso de la carrera, siempre conté con sus sabios consejos y animo en todo momento.
- A mis hermanos: Por el apoyo que me brindaron y su motivación en seguir a delante pese a las dificultades.
- A mis profesores: Por cada una de sus valiosas enseñanzas y compartirnos sus conocimientos, los cuales llevare siempre en mi corazón y mis recuerdos.

Dedicatoria

A mi padre: † Que en paz descanse, por el ejemplo de lucha y perseverancia y por ser la motivación de alcanzar cada una de mis metas, lo llevare siempre en mi recuerdo y en mi corazón.

Tabla de contenido

Introducción	
I. Marco conceptual	2
1.1 Planteamiento del problema	2
1.2 Justificación	4
II Marco metodológico	5
2.1 Objetivos	5
2.2 Método	5
2.2.1 Selección de la muestra	5
2.2.2 Tipo de muestreo	6
2.2.3 Instrumentos de recolección de datos	6
III. Marco teórico	7
3.1 Rol del profesor de Educación Física	10
3.2 Desarrollo integral del estudiante	10
3.3 Ámbito biológico	12
3.3.1 Higiene de los órganos de los sentidos	12
3.3.2 Hábitos de higiene corporal durante la actividad física	15
3.3.3 La salud y la enfermedad	17
3.4 Ámbito Psicológico	21
3.4.1 Como afecta psicológicamente la falta de higiene	22
3.5 Ámbito social	23
3.5.1 Exclusión	23
3.5.2 Discriminación	23
3.6 Ámbito laboral	24
3.6.1 Bajo rendimiento	24
3.6.2 Competencia deficiente	25
IV. Marco operativo	25
4.1 Diseño de la investigación	25
4.1.1 Equipo de investigación	25
4.1.2 Presupuesto	26

4.1.3 Programación	29
V. Presentación de resultados	30
5.1 Análisis de datos	30
5.2 Interpretación de resultados	34
VI. Conclusiones	35
VII. Recomendaciones	36
VIII. Bibliografía	37
IX. Anexos	38
9.1 Glosario	38
9.2 Instrumentos	40
9.3 Programa de docencia	43
9.4 Fotos	48

Introducción

El rol de profesor de educación física y la higiene personal esta muy estrechamente relacionado por la razón que como parte de la educación debemos crear en el estudiante aprendizajes integrales que lo ayuden a mejorar sus condiciones de salud, frente a los riesgos del medio ambiente y del propio individuo; lo cual va hacer fundamental a la prevención de enfermedades. Siendo necesario adquirir conocimientos básicos de higiene personal y conocer los medios a nuestro alcance para el mantenimiento de una adecuada higiene personal.

La falta de higiene personal por parte de los estudiantes en los diferentes centros educativos y niveles educativos se convierte en un problema muy frecuente, así como también un problema muy grave afectando así diferentes áreas de nuestra vida, no solo por una mal apariencia o malos olores sino también el peligro que produce biológicamente en el ser humano, como la transmisión de virus, bacterias, hongos y gérmenes riesgosos causantes de enfermedades incrementando las tasas de mortalidad en la población en general especialmente en los niños y adolescentes. Así como también la ausencia de higiene en el estudiante disminuye su rendimiento académico por la inseguridad que genera en si mismo en desarrollar normalmente sus actividades generando en el alumno baja autoestima, depresión convirtiéndose en personas aisladas e introvertidas discriminadas por la sociedad.

Los niños y jóvenes descuidan su apariencia y carecen de hábitos de higiene por la razón que muchos desconocen la adecuada aplicación de las técnicas de higiene como la necesidad de lavado de boca, higiene de los oídos, de la nariz, de los ojos, de las manos y de los pies no olvidándonos de la limpieza de la vestimenta y del calzado.

I. MARCO CONCEPTUAL

1.1 Planteamiento del problema

En la Escuela Oficial Rural Mixta Las Victorias, se han suscitados problemas de salud en estudiantes por la falta de higiene personal en la población se ven estudiantes con alteraciones en la piel, la cual provoca picazón, mucha incomodidad provocando así discriminación también por parte de los estudiantes problema que afecta a toda la población estudiantil en general presenta falta de hábitos de higiene siendo fundamental generarlos en el estudiante que le ayuden desarrollarse íntegramente dentro de la escuela por lo tanto dentro de la sociedad; teniendo en cuenta que la población carece de información de los factores de riesgo a nuestra salud, a no practicar hábitos de higiene donde, que los padres no se preocupan por inculcar desde el hogar por lo que a los estudiantes les parece un estilo de vida normal, sin conocer lo negativo que conlleva no tener una higiene personal adecuada, en muchos de los casos también la falta de factores externos por no contar con utensilios de limpieza o agua en su comunidad, mas sin embargo siempre pese a nuestras dificultades y con los recursos al alcance debe existir una correcta explicación e información para tratar de que se lleve a cabo en la escuela y en este caso dentro de la asignatura de educación física.

Si observamos detenidamente es un problema que se da en muchas escuelas del país, no solo del área rural sino también urbana, y encontramos una gran cantidad de alumnos con malos hábitos de higiene, con poca información acerca del tema, es decir es una situación alarmante donde nosotros como docentes debemos involucrarnos mas en este tema proponer nuevas ideas para beneficiar a tantos estudiantes, empezando en nuestro establecimiento y por ende contribuir a nuestra sociedad.

No solo transmitimos a nuestros alumnos conocimientos, habilidades, sino también hábitos de cómo cuidar nuestro cuerpo, como mejorar nuestra salud y así poder ir modificando nuestro estilo de vida, por lo tanto nuestra sociedad. Nuestra realidad podemos apreciar que en muchos centros educativos se ve la clara falta

de higiene personal en cada uno de nuestros alumnos, problema que viene a causar grandes problemas a nuestra salud física y mental, por lo que como profesores debemos inculcar buenos hábitos que ayude a nuestros alumnos a mejorar su seguridad, su autoestima y principalmente a prevenir enfermedades.

Como personas necesitamos sentirnos bien, que seamos involucrados y aceptados dentro de la clase, dentro de la escuela, dentro de la sociedad pero si no contamos con información de higiene personal, y hábitos de higiene, fácilmente seremos excluidos por las demás personas, y también rechazados hasta de nuestros amigos.

Por lo tanto, la escuela constituye un lugar para promover las prácticas de higiene adecuadas; para ello es necesario desarrollar programas de intervención educativa en salud que contribuyan a mejorar los inadecuados hábitos de higiene que repercute en la manifestación de enfermedades especialmente parasitarias y respiratorias.

Luego de plantear el problema tal se sucintan las siguientes preguntas.

- ¿Como erradicar la falta de higiene en los estudiantes de todas las edades dentro del plantel educativo en la clase de educación física?
- ¿Cuál es la importancia de la higiene personal y que beneficios tiene al generar un hábito en el estudiante?
- ¿Existen conductas discriminativas de parte de los demás compañeros hacia los alumnos que no practican los hábitos de higiene?
- ¿A que institución poderse abocar para impartir charlas e información acerca de los benéficos de la higiene personal?

1.2 Justificación

Siendo el rol de profesor de educación física un medio para informar y practicar los beneficios de la práctica de hábitos de higiene, así como las consecuencias de exclusión y discriminación de quien no practica estos hábitos y generar un plan de acción en cada una de nuestros lugares de trabajo ya que es de mucho beneficio para el desarrollo integral de los estudiantes; en el ámbito biológico, los beneficios son muchos ya que el cuidado de nuestro cuerpo para prevenir enfermedades y así beneficiar nuestra salud por otro lado, la limpieza crea seguridad en cada uno de los estudiantes para desarrollarse dentro de la clase de una manera segura y eficiente; en el ámbito social, a la aceptación de parte de sus compañeros en la formación de grupos y actividades dentro de la clase de educación física y laboral para el buen desempeño y rendimiento dentro de la clase de manera que cause un impacto modificando y mejorando su desarrollo físico, morfológico así como mental y social.

Al conocer el alumno los beneficios de los hábitos de higiene podrá motivarse para practicarlos en la escuela y poder sentirse cómodo, ser un individuo felizmente social. Por lo que es necesario trabajar conjuntamente con los maestros, directora para que dentro de la escuela se practique la limpieza como un eje principal del bienestar físico y salud. Tratando de erradicar los malos hábitos de higiene y así mejorar el rendimiento físico y académico del estudiante dentro de la escuela y la clase de educación física.

Para posteriormente formar un hábito de salud física y que por medio de charlas y programas educativos el estudiante sea capaz de comprender el beneficio de la higiene personal en nuestra vida como parte de nuestro desarrollo. Siendo el profesor de educación física de mucha importancia que propicia e informa sobre la salud, transmitiendo muchos conocimientos sobre las técnicas de higiene y salud en el estudiante.

De esta manera los docentes contribuimos de una mejor forma a la educación de nuestro país, para el beneficio de nuestros futuros jóvenes profesionales.

I. MARCO METODOLOGICO

2.1 Objetivos

a. General

- Generar una propuesta de un programa educativo para promover higiene personal en los estudiantes del primer ciclo de la Escuela Oficial Rural Mixta Las Victorias. Tomando como propósito de la investigación informar y enseñar al los estudiantes las técnicas de higiene personal a edad temprana para evitar enfermedades y para el beneficio de nuestra salud.

b. Específicos

- Crear un plan de acción que beneficie al establecimiento para realizar actividades de higiene dentro del plantel.
- Crear conciencia en los alumnos que al practicar hábitos de higiene pueden mejorar su calidad de vida.
- Generar en el alumno seguridad ante la sociedad, eliminando malos hábitos de higiene.

2.2 Método

c. Selección de la muestra

El rol del profesor de educación física de PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social, laboral donde se presenta gran cantidad de niños con falta de higiene dentro de su vida diaria tanto como dentro de la clase de educación física, dentro de la clase en la Escuela Rural Mixta Las Victorias; 4ta Av. 25 calle 4 colonia las victorias, y la selección de muestra se tomara en segundo y tercero de nivel primario donde se seleccionara 6 niños de cada sección 3 niñas y 3 niños de cada sección haciendo un total de 30 estudiantes de la población estudiantil, donde se evaluara la falta de higiene personal de este establecimiento, con niños de 8 a 9 años, 15 sexo femenino y 15

sexo masculino del área rural, en un nivel de regulares condiciones de salud por la pobreza que se maneja en todo el país con situación económica baja.

d. Tipo de muestreo

Para la siguiente investigación se llevara a cabo una selección de la muestra de tipo intencional, por lo que se selecciona una muestra atendiendo una parte representativa de la población, mediante la encuesta que nos permita determinar los resultados, recopilar y tabular en gráficos las similitudes y diferencias encontradas en la población en sus hábitos de higiene.

e. Instrumentos de recolección de datos.

Se utilizara la entrevista en la Escuela Oficial Rural Mixta Las Victorias que consiste en reunir a los estudiantes y hacerle un numero de preguntas relacionadas al tema tales como si conoce que es higiene personal y si practica hábitos de higiene en su casa, de esa forma recopilar esa información poco sobre el conocimiento de la población y que opinan los estudiantes sobre la higiene, sus riesgos al carecer de higiene, la importancia de la higiene personal durante la actividad física. Como tema principal la higiene personal, la opinión de si conocían algo respecto al tema, si practicaban la limpieza bucal en su casa, cuantas veces se cepillaban los dientes al día, el bajo diario y la importancia de la limpieza en la clase de educación física.

f. Descripción de las técnicas e instrumentos con sus respectivos indicadores.

Se utilizara una entrevista, para diagnosticar a los estudiantes sobre que conocimientos tienen sobre la higiene personal, y si practican la limpieza en su casa, en la escuela y en la clase de educación física para partir de esa información sabiendo que es un problemática que existe en todas pero se le da la importancia que merece siendo una herramienta fundamental que nos ayude obtener resultados de los cuales crear una propuesta que beneficie al plantel educativo,

realizando actividades de higiene en el salón y en la clase de educación física para que el estudiante forme un hábito en edades cortas.

La entrevista es una herramienta donde podemos tener un dato concreto de problema que se está suscitando en el establecimiento y se va a utilizar para ayudar así a la población estudiantil, como la van a utilizar, describe y conocer que sabe el estudiante de las medidas de higiene para su salud y para su bienestar social, con el objetivo de concientizar a la población de la importancia de los hábitos de higiene personal y ayudar a prevenir enfermedades. Y ayudar a la comunidad de escasos recursos a poder practicar estos hábitos dentro de la escuela con apoyo de entidades políticas y centro de salud de la comunidad.

g. Aspectos éticos

Solicito respetuosamente a la directora me brinde su apoyo y autorización para presentar mi investigación en el establecimiento, y así poder utilizar la entrevista como herramienta para el estudio de la higiene personal con la muestra seleccionada, para diagnosticar la problemática y crear un medio o propuesta y así apoyar a los estudiantes a generar un cambio en sus hábitos y salud.

III. MARCO TEÓRICO

Antecedentes

➤ Importancia y cuidado del cuerpo en la antigüedad

Conduce a la formación de un individuo de carácter fundamentalmente higienista, en donde la preocupación pedagógica es mínima. Desde el punto de vista de los paradigmas expresados estaríamos ante el modelo tradicional, cuya tarea principal es la de aprender y transmitir lo aprendido, sin que medie ningún otro tipo de operación que no sea el interés casi exclusivo del buen estado higiénico sanitario de la población a través de unas técnicas propias.

De forma paralela la práctica gimnástica va tomando carta de naturaleza en la enseñanza media primero a través de ejercicios higiénicos y recreativos y más tarde declarando la gimnasia como parte integrante de la educación.

Más adelante la educación física tiene en esta concepción un sentido instrumental al entender que el cuerpo es la base de toda educación dado que las primeras adquisiciones mentales llegan al individuo a través de los sentidos, y estos, a su vez, los transmiten al cerebro. Por esta razón los métodos pedagógicos que no dan valor a la educación física fallan.

“La kosmetiketechné o arte de aseo, que cuida el cuerpo, conserva la propia belleza, estimula el cuidarse y utilizar los remedios necesarios para mantener la belleza natural; proteger la piel de todo tipo de cambios recurriendo a mascarillas, cremas y pomadas con una doble finalidad estética y médica”.(educaixa.com/_/edu-)

➤ El cuidado personal en la antigua Roma

El cuidado romano en nuestra antigüedad su apariencia siempre debía lucir saludable, el cuidado del cabello era un elemento esencial para la apariencia, los griegos se perfumaban el cabello con esencias aromáticas hechas a bases de flores, especias y aceites; para suavizar el pelo y darle brillo aplicaban lociones, pomadas y cera de abejas. El aspecto de los romanos y griegos siempre bien peinados y saludables, las mujeres de clase acomodada llevaban el pelo siempre bien recogido y aumentaban el volumen con postizos y trenzas gruesas, nunca con el pelo corto. Al igual que las mujeres los hombres también debían mostrar su estatus con una imagen cuidada.

Desde la antigüedad hombres y mujeres han tratado de mejorar su aspecto y de practicar hábitos de higiene utilizando todos los recursos que la naturaleza les proporciona, el uso de cosméticos, de aceites perfumados, tintes o mascarillas todo lo que este en nuestro alcance para vernos limpios y saludables.

Tanto en la cultura egipcia como en la griega fue muy común la existencia de esclavas dedicadas al cuidado de la belleza de sus amos altamente en el arte de maquillaje y de la perfumería. A la sociedad romana le disgustaban las arrugas, las pecas, las manchas y las escamas en la piel, existían mascarillas de belleza contra las manchas como la realizada con hinojo, mirra perfumada, pétalos de rosa, incienso, sal gema y jugo de cebada. Los baños hidratantes gozaron de gran popularidad en la antigua roma, varias familias de la aristocracia romana contaron con bañeras portátiles que solían instalar en las habitaciones contiguas a la cocina para poder disponer de agua caliente.

En los baños se utilizaban esponjas naturales, las spongiae, y jabones también naturales como el struthium, la soda o aphronitum, el fango, la harina de habas o la piedra pómez, muchos de ellos detergentes abrasivos que obligaban a utilizar después de cada baño aceites hidratados para cuidar la piel; además existían diferentes tipos de toallas dependiendo de su utilidad: sabana o toalla de baño, la facial o toalla para el rostro; y la pedale o toalla para los pies. (anatomiadelahistoria.com)

Los griegos consideraban al cuerpo como un templo; que encerraba el cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantener la salud y la funcionalidad del cuerpo.

En el Perú, el programa de iniciativa de lavado de manos, es una alianza que reúne a mas de 40 instituciones publicas y privadas del país para promover un adecuado habito de lavado de manos con jabón entre la población mas pobre involucrando activamente a los padres en la promoción de este comportamiento.(2008)

La práctica de higiene personal es una cuestión de responsabilidad personal que se adquiere a través de un proceso de educación, correspondiente a padres y a profesores. (Martin, 2004)

Los resultados obtenidos en un trabajo de investigación sobre la higiene personal sostiene que los estudiantes practican hábitos de higiene muchas veces de forma inadecuada; también desconocen tiempo, frecuencia y material de aseo; requieren profundizar el conocimiento sobre el tema investigado. (Ruiz, 2010)

Se establecen las enseñanzas mínimas en el área de Educación Física y las enseñanzas de Educación Primaria, tiene como uno de sus contenidos la Actividad física y salud. Este contenido nos habla de los conocimientos que son necesarios que adquieran nuestros alumnos, para que la actividad física sea saludable.(1513/2006, 2007)

3.1 El rol de profesor de educación física

3.2 Desarrollo integral del estudiante

Para poder actualizarnos dentro una sociedad que esta al día de la tecnología, y mucha información positiva y negativa. Nuestro rol debe ser siempre de docentes interesados en capacitarnos, en profesionalizarnos para brindarles a nuestros estudiantes una mejor educación. Así pues, la actual formación del docente de educación física y el seguimiento del estudio genera nuevos y mejores conocimientos siendo los métodos y estrategias de aprendizaje mas motivadoras, convirtiendo nuestros anteriores conocimientos en una enseñanza constructivista y que el estudiante mismo pueda construir sus pre saberes y experiencias vividas siendo el protagonista de la clase que permitan crear un aprendizaje significativo tratando de involucrar diferentes áreas de su vida no solo académicamente. En efecto, dicha norma reconoce la educación física como factor imprescindible en la formación y en el desarrollo integral de la persona.

3.1.2 Constructivismo

➤ Definición

El constructivismo es una corriente pedagógica basada en la teoría del conocimiento constructivista, que postula la necesidad de entregar al alumno herramientas que le permitan construir sus propios procedimientos para resolver una situación o problemática. (www.wikipedia.com, 2015)

La contribución de Vygotsky, considero que el aprendizaje constructivista no se considera como una actividad individual mas bien social, el estudiante aprende mas y eficazmente cuando lo hace en forma cooperativa, promover la colaboración y trabajo en grupo, se aprende mas, se sienten mas motivados, aumenta su autoestima y aprende habilidades sociales mas afectivas.(Moraga)

El constructivismo mas allá de formar al alumno mas independiente; y protagonista de la clase, también es importante a formar al estudiante integro, tomando en cuenta que no solo en conocimiento es el todo de la educación sino también, el cuidado de su cuerpo, el bienestar de si mismo, y ayudarlo a elevar el autoestima y valorar cada uno de los aspectos.

3.1.3 Higiene

“Higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. La higiene ostenta tres concretos objetivos mejorar, prevenir y conservar la salud”. (www.definicionabc.com, 2001)

➤ Definición de higiene personal

“La higiene personal es el cuidado que las personas se dan en sí mismas para preservar la salud, en ella influyen factores culturales, sociales, económicos e individuales”. (www.conceptodefinicion.de>higiene)

Higiene; “es el conjunto de conocimientos y técnica que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o puedan ejercer efectos nocivos sobre su salud”. (www.es.slideshare.net)

Debemos prestar atención todas la personas a los cambios corporales fisiológicos que todo ser humano posee tales como oles, sudor que con el calor. También durante la actividad física tienen a variar por lo cual debemos hacer la observación frecuentemente a esos cambios nos ayudara a eliminar posibles gérmenes que provocan mal olor en nuestro cuerpo e incomodidad.

Por lo que todas las personas debemos practicar hábitos de higiene tales como: cepillarse los dientes, baño diario, cortarse y limpiarse las uñas, limpieza de oídos, enjuagues bucales, cuidado de nuestra ropa limpia.

“School Sanitation and Hygienes Education” revelo que una tercera parte de la población mundial-240 millones de personas-tenían dificultades para el acceso a la satisfacción de la higiene básica, según la entidad los niños son mas vulnerables a esta situación, factor que impió detener el avance de enfermedades relacionadas con ausencia de limpieza” (Education, 2000)

3.3 Ámbito biológico

➤ Definición de biología

Se le denomina a la ciencia que se aboca al estudio de los seres vivos desde el punto de vista de su origen, evolución, reproducción, etc. el realiza a nivel anatómico, molecular, celular y pluricelular.

3.3.1 Higiene de los órganos de los sentidos

➤ Higiene de los ojos

Los ojos son órganos fundamentales en nuestro diario vivir y requieren un cuidado e higiene especial ya que están expuestos diariamente a muchas influencias externas, aire, bacterias, cosméticos y muchos más. Al mismo tiempo que

lavamos nuestra cara, se efectúa el de los ojos. Al lavarse la cara se procede a limpiar solo con agua el contorno del orificio ocular, quitando de las pestañas, legañas y polvo, sin restregar los párpados, porque provoca irritación. Tratando de realizarlo siempre por las mañanas y así refrescar nuestra vista. Existen diferentes otras medidas de higiene para nuestros ojos como soluciones de enjuagues de ojos que tiene efectos refrescantes sobre los ojos secos, irritados. Pero lo mas recomendable es tener una limpieza diaria empezando por lavar nuestra cara con agua por las mañanas eso seria un buen inicio para generar un habito y cuidado de nuestros ojos. El cuidado de los ojos previene enfermedades infecciosas.

➤ Higiene de la nariz

La mucosa nasal realiza una función purificadora de aire inspirado, filtrando y reteniendo partículas extras que este contiene y para mantener esta función de filtrado es necesario eliminar de las fosas nasales el exceso de mucosidad. Para la limpieza de la nariz debe hacerse con un pañuelo limpio y tapando alternamente la ventana nasal y luego la otra, sin expulsar el aire con mucha fuerza o brusquedad. Si la mucosidad es excesiva se pueden utilizar gotas de suero fisiológico vertidas en cada fosa para facilitar la eliminación, en el caso de los niños se debe tener el habito de cargar un pañuelo limpio y evitar tocarse la nariz con los dedos sucios, así como también debe educarse a los pequeños apara que no introduzcan objetos en los orificios nasales. (www.saludenfamilia.es>general)

➤ Higiene del oído

El lavado de los oídos debe realizarse diariamente con agua y jabón, se limpian con el agua de la ducha, ablandando el cerumen y facilitando su posterior extracción. El conducto auditivo tiene un sistema de auto limpieza de modo que el vello que lo recubre elimina el cerumen exterior también es conveniente quitar los depósitos de cera que se acumulan en el conducto auditivo externo y dificultan la percepción de los sonidos; en el caso de los niños escolares hay que educarlos para que no introduzcan objetos de los oídos ya que pueden

causar infecciones u obstrucción en las vías aéreas para ello nunca se deben utilizar instrumentos duros ni punzantes.

➤ Higiene de la boca

“Estudios del colegio de cirujanos Dentistas demuestran que el 90 por ciento de la población en América sufre caries”. (Rojas, 2011)

La boca es lugar propicio para la penetración de numerosos gérmenes y bacterias. Siendo estas las responsables de la mayoría de las patologías dentales.

➤ Cepillado dental

La placa bacteriana está compuesta por una serie de sustancias químicas adhesivas, en la que se desarrollan las bacterias. Cuando se acumula en gran cantidad de lugar a la formación de depósitos llamados cálculos o sarro. La eliminación de la placa se hace de forma mecánica mediante el cepillado dental. Los enjuagues o colutorios sirven para disminuir el número de bacterias pero no son sustitutivos del cepillado. La eliminación de restos de alimentos de los espacios interdentes, contribuye a la conservación de la dentadura se puede realizar con el cepillo, con hilo dental o cepillos interdentes.

Los dientes deben lavarse antes de acostarse y al levantarse, después de cada comida y si se considerase necesario. La falta de higiene, además de ser propicia para el mal aliento, favorece la formación de caries. La higiene bucal es muy importante no solo por efectos estéticos sino también efectos de salud.

Es bueno que el niño empiece desde los tres años a adquirir esta costumbre. Un buen aseo bucal, aunque sean dientes de leche, es muy importante, ya que está demostrado que los defectos dentales y las caries pueden transmitirse a la dentadura definitiva.

➤ Higiene de las manos

Gracias a las manos nos es posible desarrollar todas las actividades que realizamos día a día. El contacto permanente de las manos con los papeles, alimentos, objetos, animales, etc. Favorece el transporte de gérmenes y bacterias causantes de enfermedades como la conjuntivitis o infecciones gastrointestinales (infecciones en el estómago).

Debemos mantenerlas limpias porque con ellas nos tocamos la cara, los ojos, la boca, cogemos algunos alimentos y tocamos a otras personas.

Un hábito fundamental deber ser el lavado de las manos después de ir al baño y también antes de tocar o consumir los alimentos, tanto en casa como en la escuela y en cualquier otro lugar. Uñas: la suciedad y gérmenes se esconden de bajo de las uñas, si tratamos de mantener las uñas cortas y bien limpias de los niños reduce la posibilidad de propagación de los gérmenes de otras personas.

La limpieza de las uñas es muy importante ya que los gérmenes de todo lo que tocamos durante al día, se pueden quedar ahí si no lavamos manos y limpiamos uñas, así como el corte de las mismas para evitar el alojamiento de gérmenes resistentes e infecciones.

3.3.2 Hábitos de la higiene corporal durante la actividad física

Es fundamental que durante la clase de educación física como en la vida diaria estemos alerta, ante cualquier situación externa. Para ello necesitamos que nuestros sentidos estén en óptimas condiciones para el buen desarrollo de la clase. La vista nos ayuda a poder prestar atención, estar alerta, observar el ejemplo, y corregir las acciones motrices mal desarrolladas, el oído a seguir instrucciones, mantener el equilibrio, la nariz es esencial mantenerla limpia con las vías respiratorias sin obstrucción para poder respirar adecuadamente durante la clase, las manos al realizar grupos al contacto con los demás, ejercicios de

reconocimiento del esquema corporal donde palpamos diferentes partes de nuestro cuerpo sin llevar ninguna bacteria.

La higiene de la nariz es fundamental para lograr una buena respiración deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas y libres de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire. Sin embargo, es necesario retirarlos varias veces al día, pues además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden propiciar enfermedades.

3.3.3 La salud y la enfermedad

Nuestro rol influye tanto en formar hábitos de higiene en nuestros alumnos dentro de la clase de educación física, informar a los alumnos de la importancia que la higiene tiene en el buen desarrollo de nuestro cuerpo.

La ducha es la mejor forma de aseo, con la practica del baño diario controlamos olores naturales de nuestro cuerpo que son producidos por la transpiración como resultado de actividad física y ejercicios así evitamos la presencia de gérmenes que afectan a la salud e nuestra piel, así como el lavado del cabello es muy importante.

➤ Higiene del cabello

El cabello debe mantenerse limpio ya que se ensucia con mucha facilidad porque retiene el polvo las secreciones del cuero cabelludo y su descamación, principalmente cuando el cabello es graso. En los niños es importante vigilar la presencia de piojos, afección muy frecuente y contagiosa.

➤ Higiene de los pies

El lavado y limpieza de los pies es muy importante, seque sus pies sobre todo en el espacio entre los dedos para evitar el desarrollo de posibles malos olores y

hongos. La higiene de los pies evita los malos olores y previene infecciones que alteran la salud.

➤ Higiene del vestido

La vestimenta: La adecuada para realiza ejercicio, chándal, zapatillas, ropa a ser posible de algodón, hilo, lino evitando las prendas poliéster ya que dificultan la transpiración. Llevar ropa de aseo para el cambio de la ropa sudada, evitar ropa demasiado ajustada que dificulte la circulación d la sangre, es indispensable cambiarse la ropa después de la ducha o bajo, ropa interior debe cambiarse diariamente.

➤ Higiene del calzado

Deben utilizarse materiales de naturales que permitan la ventilación y tratar de no usar cada día el mismo par de zapatos o mantenerlos limpios siempre. Los calcetines preferiblemente de algodón para evitar el exceso de transpiración debe ser flexible y cómodo no debe comprimir el pie para evitar rozaduras o lesiones del pie.

3.3.4 La salud y la enfermedad

➤ Definición de salud

Un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad o padecimiento. (Marat, 2000)

➤ Definición de enfermedad

Es un proceso cateterizado por una alteración del completo funcionamiento físico, emocional, intelectual, social, de desarrollo o espiritual de una persona. (Perry, 2003).

3.3.5 Enfermedades relacionadas con la higiene

➤ Enfermedades de la piel

La falta de higiene personal puede causar muchos problemas a la salud, las personas que no se bajan regularmente son más propensas a infecciones.

Tiña inguinal

Pie de atleta o infecciones de las uñas por los hongos, Los que no se lavan las manos con frecuencia son mas susceptibles a contraer virus de los demás, también los chinches son un problema común cuando una buena higiene y limpieza habituales son insuficientes.

“Las practicas e higiene, como lavarse las manos, son las maneras mas eficaces de prevenir enfermedades y su propagación”. (CDC).

Nuestras manos estan en constante contacto cone le medio ambiente y tu cara, lo que facilita el tarsporte de bacterias hacia nuestra nariz oboca, lavarse las manos con agua limpia y jabon ayuda a reducir la gran cantidad de bacterias a la piel, reduce la probabilidad de contraer enfermedades como el resfriado comun, la influenza (gripe), salmonelosis, hepatits A, la fiebre tifoidea, estreptococos y las infecciones por estafilococos.

“La mala higiene permite que el sudor seco, el polvo, el sebo se acumule en tu piel, proporcionando un entorno ideal para los hongos y las bacterias” (Tabbner's Nursing Care)

Eritemas

Consiste en un enrojecimiento de la piel que puede llevar consigo la perdida de alguna de las capas de la piel, que actúa como un hongo al no ducharse con frecuencia ya si genera suciedad y gérmenes en la piel que esta expuesta al medio ambiente y provoca la perdida de la misma.

Impétigo

Infección superficial que afecta a la epidermis, se presenta como vesículas y costras, es muy contagioso no se debe manipular porque se corre el riesgo de contagiar a otros.¹

Onicofagia

Mordisqueo de uñas es un hábito muy extendido en la infancia incluso lo podemos observar en personas mayores lo cual afecta negativamente en la estética y la salud, puede provocar heridas en los dedos, labios y encías, y que también facilita la transmisión y desarrollo de diversas infecciones.

➤ Enfermedades de los ojos

Conjuntivitis

Produce enrojecimiento, ardor, salida de pus, legañas. Esta enfermedad es contagiosa y se transmite a la persona sana por medio de las manos sucias. (Gomez, 2002)

Una de las primeras consecuencias de la falta de higiene es el olor corporal. Esto ocurre debido a la interacción de las bacterias y el sudor producido por las glándulas apócrifas durante la actividad física o normalmente durante las actividades diarias. Como las bacterias prosperan en el sudor sin lavar, con el tiempo produce el olor asociado con el mal olor corporal.

➤ Enfermedades de la boca

La falta de higiene bucal puede causar infecciones de hongos como la candidiasis oral.

¹ (Sanjay, 2007)

Caries

Se genera cuando los dientes se deterioran o se rompen. Una caries dental es un agujero que se hace en un diente y que, con el paso del tiempo se hace mas grande y profundo causando dolores intensos, lo que afecta en este caso es la placa dental es una sustancia pegajosa y viscosa compuesta principalmente por gérmenes que se acumulan al no cepillarnos frecuentemente.

Las bacterias que tenemos en la boca fabrican ácidos que pueden atacar la parte más superficial de los dientes, llamada esmalte haciendo que los dientes se deterioren.

No solo la falta de higiene causa mal aliento, sino también puede conducir a la enfermedad dental. Al permitir que las partículas de alimentos y bacterias se acumulen en los dientes comienza a formarse una capa llamada placa.

Provocando enfermedades dentales y afectando así también a las encías irritándolas, esta irritación se conoce como gingivitis, que es una inflamación de las encías, lo que posteriormente puede conducir a una enfermedad de las encías, causando infecciones y con el tiempo destruir los dientes.

Muget o Cándiasis

Producida por hongos en el área de la boca.

➤ Enfermedades parasitarias

Oxiuros

Lombrices en el intestino, estas lombrices son unos gusanitos blancos minuciosos que se introducen en el organismo a través de alguna sustancia contaminada, alimentos mal higiénicamente preparados, y posteriormente viven en los intestinos, poniendo huevos alrededor de la no produciendo un picor intenso, estando relacionado con una muy mala higiene de manos y uñas. Incluso a veces puede producir insomnio, intranquilidad, ansiedad.

Pediculosis

Son parásitos que se alimentan de sangre humana y cuando pica produce un intenso picor, por lo que secundariamente puede producir lesiones y alteraciones al cuero cabelludo, además es muy fácil de transmitirse ya sea en contacto directo entre una persona infectada y una sana, y también por contacto indirecto a través de objetos contaminados como: peines, cepillos, gelatina de cabello, crema de cabello etc.

Giardiasis

Infección causada por protozoo flagelado, denominado Giardia lamblia, frecuente en los niños y se caracteriza por enfermedades gastrointestinales agudos y crónicos. Por contaminación de alimentos. (Becerril, 2011)

Amebiasis

es un parasito en forma de quiste y trofozoito una vez ingerido, habita en el intestino grueso, apendice y porcion terminal del intestino delgado. Por contaminacion del agua especialmente en frutas y verduras atravez de las moscas. Es importante el lavado de manos, higiene de los alimentos lavar las frutas y hortalizas.

En los últimos años asistimos a un resurgir de las relaciones entre la actividad física y la salud, debido a la creciente preocupación que han despertado los temas relacionados con la salud en la sociedad. En ello ha jugado un papel fundamental el incremento de las enfermedades infecciosas.

3.4 Ámbito Psicológico

➤ Definición de psicología

La psicología es la disciplina que investiga sobre los procesos mentales de personas y animales. La palabra proviene del griego: psico-(actividad mental o alma) y –logia (estudio). Esta disciplina analiza las tres dimensiones de los mencionados procesos cognitivo, afectiva y conductual. (copyright, 2008)

3.4.1 Como afecta psicológicamente la falta de higiene al estudiante

➤ Inseguridad

Cuando los estudiantes presentan malos hábitos de higiene muestran una conducta de inseguridad, siendo introvertidos, alejándose y evitando formar grupos en clase porque están consientes del rechazo de parte de sus compañeros al ver ciertos descuidos de la higiene que cada quien posee.

➤ Baja autoestima

Provocando así un estado de animo triste por lo tanto un rendimiento bajo durante la clase de educación física y realizando las tareas motrices y ejercicios a un bajo porciento de dinamismo y desanimo siendo la clase poco motivadora de parte del estudiante.

3.4.2 Importancia de la higiene en nuestro estado emocional

Relaja nuestra mente ayuda a los alumnos a disminuir la ansiedad, el sentirnos limpios fortalece la autoestima en nuestros alumnos y muchos abusos de parte de sus compañeros por malos olores y mal cuidado de nuestro aseo personal. También mejora la autoconfianza dentro de la clase realizar múltiples actividades socializándose con el resto de los compañeros del salón. Mejora el funcionamiento mental.

➤ Seguridad

Los estudiantes al poseer correctos hábitos de higiene se desarrollan eficientemente durante todas las actividades de la clase realizándolas con seguridad las tareas correspondientes.

➤ Alegría

El estudiante realiza las actividades con alegría y motivación por sentirse con comodidad y sentirse parte fundamental de la clase.

➤ Integración

El estudiante se siente incluido, por parte de sus compañeros en la formación de grupos.

➤ Amistad

Una mejor convivencia entre compañeros .Cada vez somos más conscientes de la importancia que tiene incluir en nuestros hábitos de vida la Educación Física/salud, ya que se ha venido demostrado que nos aporta calidad de vida, salud, diversión, comunicación, forma física, bienestar.

3.5 Ámbito social

➤ Definición de sociedad

La palabra social permite referir aquello que es propio de la sociedad. En tanto la sociedad “Es aquel conjunto de individuos que comparten una misma cultura y que interactúan entre si para conformar una comunidad”.

3.5.1 Como afecta la falta de higiene socialmente al estudiante

➤ Exclusión

El ser humano es un ser social y por medio de la educación física se promueven valores morales; enseñanzas así como también higiene. Las personas y en este caso estudiantes que no están debidamente aseadas corren el riesgo de ser rechazadas incluso ridiculizadas, en las escuelas los niños con malos hábitos de higiene son molestados frecuentemente, por problemas tales como mal olor corporal lo que también causa falta de confianza ante las demás personas.

➤ Discriminación

Siendo este el resultado por parte de sus compañeros en cualquier actividad que se presente en la clase, provocando que el estudiante retenga los conocimientos necesarios durante la clase por haber dificultad en la formación de grupos, y exclusión de los mismos.

3.5.2 Factores positivos

- Seguridad al relacionarnos con los demás

Lo contrario una persona que se arregla se baja con regularidad es mas probable que transmita confianza, suelen tener mas amigos y mas éxito en sus trabajos y en sus relaciones.

- Aceptación

La buena higiene, o limpieza personal no solo nos ayuda a mantener una imagen saludable de ti mismo, si no también a la buena relación con las de mas personas.

3.6 Ámbito laboral

- Definición de labor

Se entiende laboral a todas aquellas situaciones o elementos vinculados de una u otra forma con el trabajo, entendido este último como cualquier actividad física o intelectual que recibe algún tipo de respaldo o remuneración en el marco de una actividad o institución de índole social. (www.definicionesabc.com)

3.6.1 Como afecta la falta de higiene en lo laboral

- Bajo rendimiento

Durante la niñez y adolescencia se dan alteraciones biológicas como el crecimiento, etapa de pubertad por lo que debemos de incrementar el aseo personal ya que durante la actividad física, sudamos tenemos que aumentar la higiene evitando malos olores que provoquen incomodidad y falta de intención en la clase. Se evidencia el bajo rendimiento y desarrollo de los estudiantes cuando no presentan hábitos de higiene es mas complicada la relación con los demás, en la formación de grupos.

➤ Mala realización de ejercicios

El desarrollo de las actividades durante la clase de educación física es deficiente por inseguridad al formar grupos, dar un ejemplo, comunicarse con los compañeros, y muchas acciones físicas que se requieren dentro del proceso de la clase.

➤ Competencia deficiente

Como docentes no logramos alcanzar muchas veces nuestra competencia por parte de los estudiantes cuando no existe motivación, entusiasmo por hacer las acciones motrices muchas veces por problemas externos que desconocemos. La falta de hábitos de higiene sería un factor que afecta al estudiante para lograr sus aprendizajes dentro de la clase de educación física.

A largo plazo nuestra higiene personal no solo nos afecta a nosotros en nuestro ámbito biológico, sino también puede afectar a otras personas, las personas que no acostumbran lavarse las manos por ejemplo, se desempeñan mal laboralmente por aspectos antihigiénicos transmitiendo infecciones o virus a otras personas que trabajan con el público, tales como trabajadores de restaurantes, enfermeras o dentistas así muchas más profesiones. Los trabajadores de restaurantes que no se lavan las manos adecuadamente pueden transmitir una serie de enfermedades y causar brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos.

IV MARCO OPERATIVO

4.1 Diseño de la investigación

4.1.1 Equipo de Investigación

Para el desarrollo de esta investigación es de vital importancia los conocimientos y desarrollo de los temas y así la solución del mismo, función principal del investigador; Doris Marisol Barrera Pinto, con el propósito de tratar de implementar propuestas de un problema de investigación y quien tendrá a cargo desarrollar la tesis dentro del plantel educativo dentro del establecimiento, para un buen desarrollo de esta investigación es de suma importancia y para el beneficio de la problemática un aporte a la escuela se necesita la colaboración de recursos

humanos como la encargada del establecimiento directora; Ana Isabel Cuc De Girón, de la Escuela Oficial Rural Mixta Las Victorias.

Así como también la colaboración de padres de familia de la escuela; para una consolidación en cada de los alumnos al concientizar la problemática y también la colaboración del centro de salud mas cercano de la comunidad para la impartición de charlas y técnicas de higiene básicas.

Así como también; la atención de la problemática no solo de la falta de higiene de un establecimiento sino de las demás escuelas de la comunidad, es de fundamental la ayuda del alcalde del municipio para que brinde una colaboración con utensilios de higiene básica en el establecimiento; cualquier tipo de colaboración involucrándolo en las necesidades de las escuelas de la comunidad.

4.1.2 Presupuesto

En este apartado entra todos las inversiones a partir del inicio de la sistematización de PADEP/DEP; todos aquellos recursos a utilizar en el periodo final de la investigación; diferentes recursos tanto de transporte para facilitar el exceso a la universidad, así como tecnológicos dentro de los cuales hubieron gastos de copias, impresiones, hojas que se utilizaron también viáticos de alimentación, refacciones, impresión del informe final, compra de libros y aportes de algunos artículos de revistas.

Cantidad	Insumo	Gasto
	Recurso Humano	
1	Maestro de educación física	
1	Directora	
30	Estudiantes	
	Recursos físicos	
	Tecnología	
3 meses	Internet	Q. 450.00
2	Memoria USB	Q. 170.00
1	Impresora	Q. 350.00
200	Impresiones	Q.150.00
60	Fotocopias	Q. 45.00
300	Hojas	Q. 29.00
1	Empastado	Q. 30.00
	Información de material escrito	
2	Libros	Q. 96.50
3	Revistas	Q. 20.00

	Alimentación	
45	Desayuno	Q. 675.00
80	Refacción	Q. 400.00
90	Almuerzo	Q. 530.00
	Transporte	
32 Galones	Gasolina	Q.800.00
100	Depreciación de vehículo	Q. 70.00
450	Servicio del vehículo	Q. 450.00
	Total	Q. 4,265.50.

4.1.3 Programación

	MESES															
	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL			
	SEMANAS															
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
FASE I																
Identificación de fuentes bibliográficas	■	■	■													
Acopio de información bibliográfica		■	■	■	■											
Construcción del marco teórico					■	■	■									
FASE II																
Selección de la muestra							■	■	■							
Tipo de muestreo							■	■	■							
Técnicas e instrumentos de recolección de datos									■	■						
Descripción de las técnicas con sus respectivos indicadores										■	■					
FASE III																
Organización jerárquica del proyecto												■	■			
Recursos institucionales												■	■			
Presupuesto de la investigación													■	■		
FASE IV																
Trabajo de campo													■	■		
Aplicación de las técnicas de instrumentos de recolección de datos													■	■		
Redacción y revisión														■	■	■
Mecanografía y presentación																■

V. PRESENTACION DE RESULTADOS

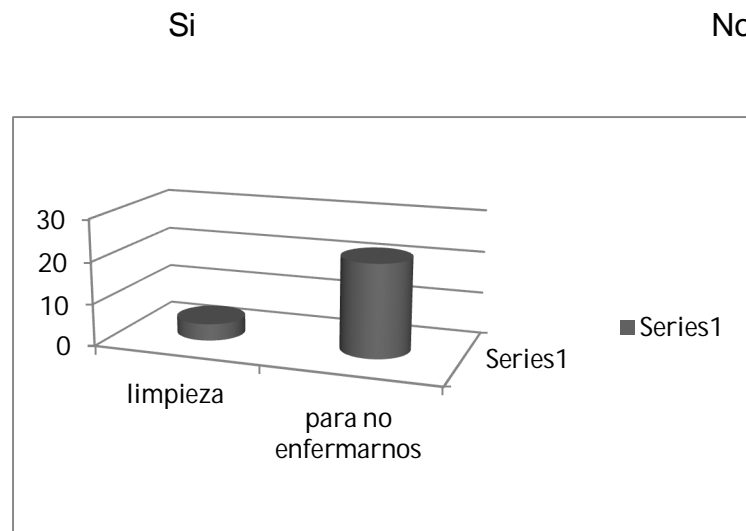
5.1 Análisis de datos

En el siguiente apartado se evidenciará el resultado de los datos de cada pregunta dentro de la entrevista dirigida a los estudiantes que está dividida de la siguiente manera.

Higiene Personal

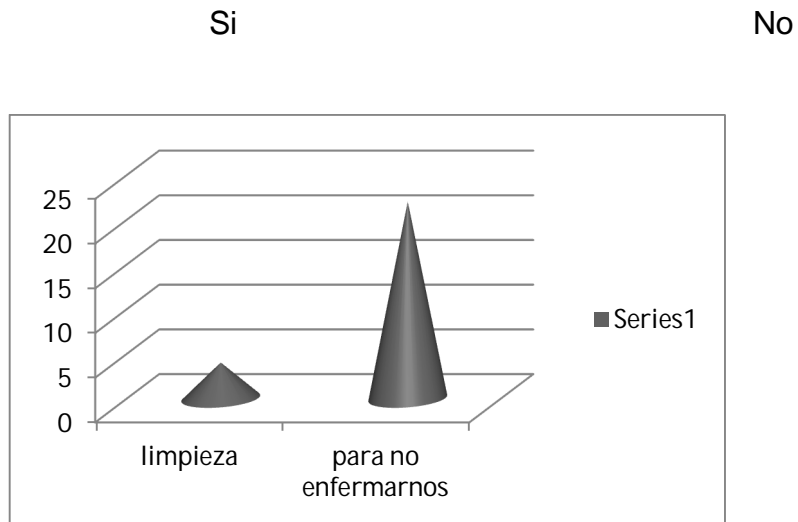
Encuesta

1. ¿Sabes que es Higiene Personal?



La muestra de estudiantes seleccionada no conoce el término higiene personal por lo tanto el mayor porcentaje los resultados fueron negativos en esta pregunta por la falta de información así como también técnicas del buen manejo de los hábitos de higiene.

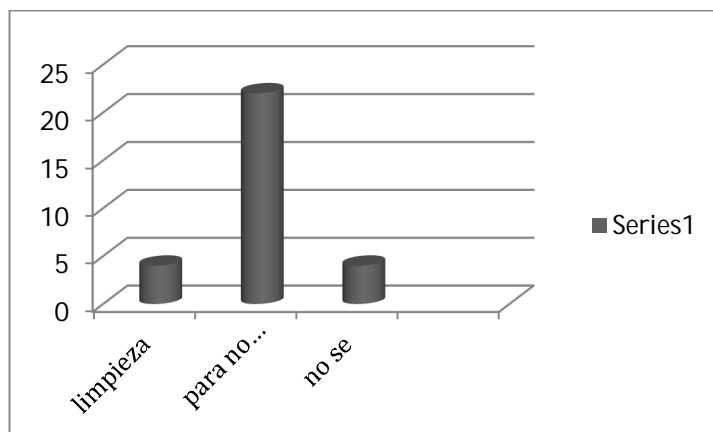
2. ¿Te lavas las manos después de ir al baño?



El mayor porcentaje de los estudiantes entrevistados respondieron que no se lavaban sus manos después del ir al baño por apurarse y porque les quitaba tiempo mientras que un menor porcentaje respondieron que si para evitar enfermedades.

3. ¿Cuántas veces te cepillas los dientes al día?

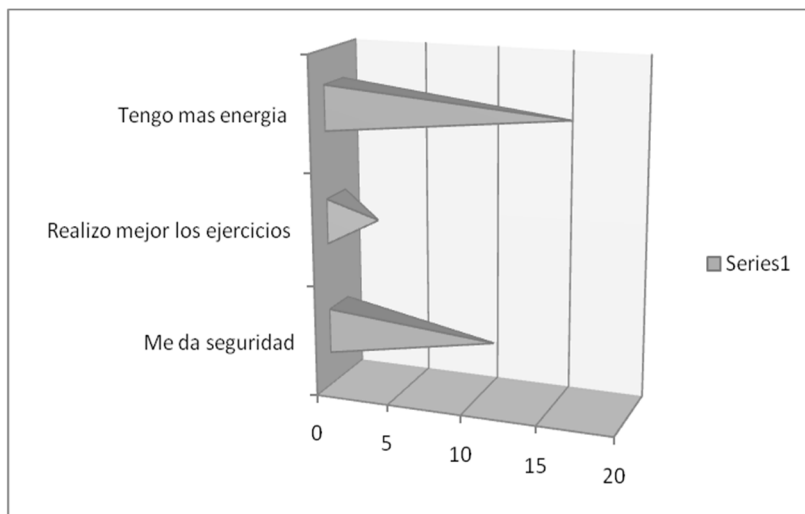
1 vez 2 veces 3 veces Ninguna



El 50% de estudiantes de la muestra seleccionada dijo que si, y el otro 50% de estudiantes dijo que no que se bañaban un día si y un día no.

6. ¿Por qué es importante tener higiene en la clase de educación física?

Me da seguridad Realizo mejor los ejercicios tengo mas energía

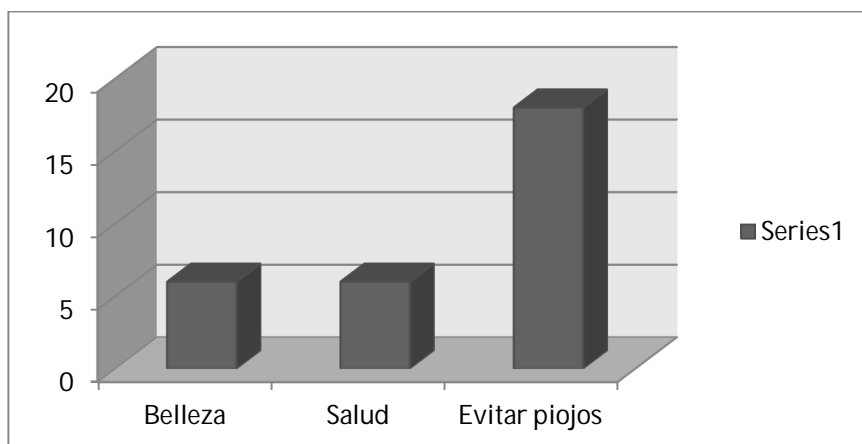


7. ¿Por qué crees que es importante tener el cabello limpio?

Belleza

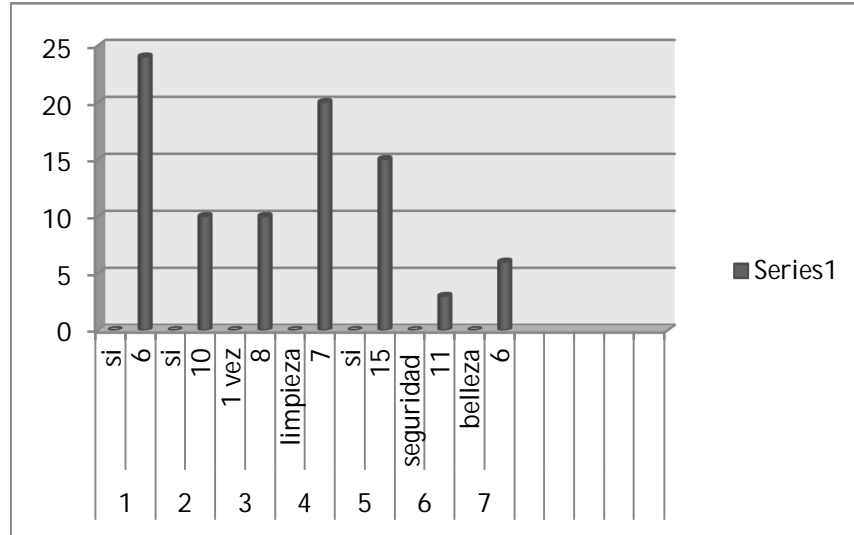
Salud

Evitar piojos



El total de los estudiantes seleccionados, coincidieron en que tener el cabello limpio era para evitar los piojos.

Grafica General



5.2 Interpretación de resultados

La interpretación de los resultados de la entrevista, herramienta que fue contestada voluntariamente por 30 estudiantes del primer ciclo, segundo y tercero primaria procedentes de la Escuela Oficial Rural Mixta las Victorias, que permitió obtener datos sobre el conocimiento y los hábitos de higiene que traen los estudiantes, haciendo énfasis en la importancia que tiene este tema en su formación integral, cuyos resultados permiten conocer sus pre saberes; evidenciando así en los resultados que la higiene personal es un habito que no se practica y se desconoce de muchos de los riesgos que pueden afectar la salud de los estudiantes se ha comprobado un porcentaje mayor sobre la falta de información, conocimiento y practica de hábitos de higiene y sobre las técnicas de cómo practicar hábitos de higiene en el hogar y en la escuela.

VI. CONCLUSIONES

- Que los estudiantes de la Escuela Oficial Rural Mixta Las Victorias, se hayan informado sobre la importancia de los hábitos de higiene personal para el beneficio de la salud es un avance dentro de la educación porque los profesores nos vamos involucrando en un aprendizaje integral del estudiante.
- Promover el cuidado y conservación de la salud, de ahí que deba plantearse un trabajo conjunto entre la familia y la comunidad, y buscar estrategias que involucren al profesorado y al alumnado, y a padres e hijos y compañeros de trabajo para involucrarnos en la práctica de hábitos de higiene personal.
- El profesor tiene un rol de mediador en el aprendizaje, debe hacer que el estudiante descubra, compare y comparta sus ideas integrando el conocimiento de manera integral.
- Proponer programas y soluciones donde yo como profesor de educación física pueda generar ideas y crear propuestas de acción, siendo este mi rol y llevarlo a la práctica dentro de mi centro educativo a corto plazo.

VII. RECOMENDACIONES

- Que se le preste la debida importancia a problemas como este ya que nuestro rol es el desarrollo integral del estudiante.
- Trabajar centro de la comunidad y centros educativos conjuntamente sobre los riesgos que conlleva no practicar hábitos de higiene personal.
- Solicitar ayuda a nuestras autoridades cercanas ya que nuestros establecimientos no cuentan con presupuesto para utensilios higiénicos.
- Concientizar a los padres de familia la importancia del aprendizaje de hábitos de higiene dentro del hogar para prevenir enfermedades y generar menos gastos médicos.

VIII. BIBLIOGRAFIA

Rojas, S. M. (09-enero 2011) Salud Dairia pag.25-30

Álvarez, R. (1999). Educación para la Salud. México, D.F.: Manual Moderno

Sarao, C. (2009) Taberner's Nursing Care, Barcelona: Océano.

Arancibia, V. (1 de abril de 2001).salud, Producer www.definicionabc.com.

Herrera, G (2009) Historia antigua/. anatomiadelahistoria.com.

Martin.(2008). (P. d. manos, Producer) Retrieved 2010

M. Carretero. (25 de octubre de 2015). www.wikipedia.com

Moraga, G.constructivismo, Producer www.monografias.com

Ruiz, S. y. (2010). Programa de iniciativa de lavado de manos

Sanjay, S. y. (2007). www.conceptodefinicion.de>higiene. (n.d.).

Gomez. (2002). www.es.slideshare.net. (n.d.).

Becerril. (2011). (Contaminacion, Producer)

Perry, P. y. (2003) p.15 www.definicionesabc.com.

Marat. (2000).OMS, educaixa.com/_/edu From romanorunvita Producer

XI. ANEXOS

9.1 Glosario

➤ **Conjuntivitis**

Es una inflamación o irritación de la túnica conjuntiva, la membrana mucosa que recubre la parte interna del párpado y la parte externa del globo ocular.

➤ **Estafilococos**

Bacteria de forma redondeada que se agrupa como en racimo, capaz de reproducir numerosas enfermedades.

➤ **Gingivitis**

Hinchazón de características patológicas que se produce en las encías debido a una acción de alguna bacteria que genera una enfermedad.

➤ **Insomnio**

Falta anormal de sueño y dificultad para conciliarlo que se sufre en el momento en que corresponde dormir.

➤ **Introvertido**

Persona que tiende a encerrarse en si mismo y tiene dificultades para manifestarse espontáneamente sus sentimientos y pensamientos.

➤ **Mucosidad**

Sustancia viscosa de origen biológico, producido como método de protección de superficies en el ser vivo.

➤ **Morfológico**

Estudio de la estructura de un organismo o sistema y sus respectivas características.

➤ Ocio

Es el tiempo libre de una persona se trata de la cesación del trabajo o de la total omisión de la actividad obligatoria.

➤ Placa

Resultado de una acumulación heterogénea la cual incluye restos de alimentos, saliva y microbios que se adquiere a la superficie de los dientes o al espacio gingival.

➤ Salmonelosis

Enfermedad producida por la ingestión de alimentos y líquidos contaminados con la bacteria salmonela y que se caracteriza por una intoxicación o una infección intestinal.

9.2 Instrumentos

Higiene Personal

Encuesta

1. ¿Sabes que es Higiene Personal?

Si

No

2. ¿Te lavas las manos después de ir al baño?

Si

No

3. ¿Cuántas veces te cepillas los dientes al día?

1 vez

2 veces

3 veces

Ninguna

4. ¿Por qué crees que es importante lavarte las manos antes de comer?

Limpieza

para no enfermarme

no se

5. ¿Te bañas todos los días?

Si

No



6. ¿Por qué es importante tener higiene en la clase de educación física?

Me da seguridad Realizo mejor los ejercicios Tengo mas energia

7. ¿Por qué crees que es importante tener el cabello limpio?

Belleza

Salud

Evitar piojos

Directora, Ana Isabel Cuc Hom





Maestra, Doris Marisol Barrera Pinto



Guatemala; lunes 14 de marzo del 2016

A:

Neto Bran

Alcalde de Mixco

Le saludo cordialmente deseándole éxitos en sus actividades diarias.

El motivo de la presente es para solicitar un colaboración de utensilios de higiene personal en la Escuela Oficial Rural Mixta Las victorias, primer ciclo estudiantil, tomando en cuenta que dichos estudiantes son de bajos recursos y no cuentan con las medidas necesarias de higiene y debido a eso se ha visto afectada su salud , sociabilidad y rendimiento físico, como profesora de educación física en anteriores ocasiones he tenido la intención de ayudar pero mi economía no me lo permite por ser una población muy numerosa, y por ese motivo estoy apelando a su noble corazón como alcalde del municipio de Mixco, y necesitado de su valiosa colaboración.

Solicitando la atención a la presente me despido.

Atentamente;

Seño Doris Barrera.

Maestra de Educación Física.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Doris Barrera', with a stylized flourish extending downwards and to the left.

9.3 Programa de docencia

- Resumen ejecutivo

Se realizara una capacitación para el personal docente y administrativo de la Escuela Oficial Rural Mixta Las Victorias con el propósito de crear una propuesta donde todos en conjunto trabajemos para que dentro del plantel educativo se practiquen los hábitos de higiene, para beneficiar la salud de nuestros estudiantes y así evitar enfermedades en consecuencia de ello.

- Justificación

Informar a los docentes el beneficio de la práctica de hábitos de higiene dentro de la escuela y clase de educación física para generar seguridad en el alumno, evitar enfermedades,

- Objetivo General

Ejecutar una actividad dentro del plantel educativo y utilizar nuestros recursos para crear dentro de la comisión de salud, un programa de hábitos de higiene.

- Objetivos específicos

Erradicar malos hábitos de higiene

Ejecutar una propuesta de acción para ayudar a los estudiantes

- Lugar y fecha de la realización

Esta capacitación se llevara a cabo en la Escuela Oficial Rural Mixta Las Victorias, 4ta, Av. 25 calle A, colonia las victorias zona 10 de Mixco, la comunidad. El día miércoles 2 de marzo.

- Población objetivo

Primer ciclo de primaria del centro educativo.

➤ Participantes

Personal docente y administrativo siendo un total de 28 participantes.

➤ Metodología a utilizar

Una capacitación de interacción profesora de educación física y docentes del establecimiento donde compartimos anécdotas de los estudiantes promoviendo propuestas para beneficiar el buen estado física y mental del estudiante a los docentes para concientizar la problemática sobre la falta de higiene en el establecimiento.

➤ Desarrollo temático

Hábitos de higiene en la escuela

Los docentes debemos promover la práctica de higiene en familia y realizar pláticas con los padres de familia que es necesario que los niños acudan a la clase con máximas condiciones de higiene ya que están al contacto directo con otros niños y pueden transmitir infecciones. Así como la higiene personal es beneficiosa para: las personas, para la familia, para los compañeros, para los docentes.

Enfermedades que afectan nuestra salud

La falta de higiene personal puede causar muchos problemas a la salud, las personas que no se bañan regularmente son mas propensas a infecciones por los hongos como la tiña inguinal, pie de atleta o infecciones de las uñas por los hongos, la falta de higiene bucal puede causar infecciones de hongos como la candidiasis oral. Los que no se lavan las manos con frecuencia son mas susceptibles a contraer virus de los demás, también los chinches son un problema común cuando una buena higiene y limpieza habituales son insuficientes.

Técnicas de higiene personal a pueden desarrollar la escuela

Antes y después de ir al centro escolar, antes y después de ir al baño, antes y después de ir a comer, siempre que se toquen animales, después de jugar.

Pasos a seguir en el lavado rutinario de las manos.

- ✓ mójese las manos bajo agua corriente.
- ✓ Frótese las manos usando jabón, enjabonándose bien las manos, asegúrese de tocar toda la superficie de las manos.
- ✓ Frótese los dedos y los pulgares, entrelazándolos y moviéndolos en diferentes direcciones.
- ✓ Enjuagase las manos hasta que se quite todo el jabón.
- ✓ Séquese las manos absorbiendo el agua con una toalla limpia o dejándolas secar al aire.

Cepillado de dientes

- ✓ Coloca el cepillo en un ángulo de 45 grados. Ejerce presión con firmeza y gentilmente mueve el cepillo hacia arriba y abajo realizando movimientos circulares.
- ✓ Cepilla toda la superficie de los dientes, lengua y mejillas.
- ✓ Utiliza hilo dental al menos una vez al día. Con mucho cuidado utiliza en hilo dental.

➤ Recursos

Se utilizara un salón de clases de la escuela para la realización de la charla sobre higiene personal, donde se tocaran temas sobre la necesidad de la higiene de cada una de nuestras partes del cuerpo. Donde se les reparara una hoja para hacer sus apuntes respectivos, carteles sobre los hábitos de higiene. Durante el receso se impartirá un café a todos los participantes. Y posteriormente se pasara

el instrumento de evaluación donde cada docente responderá las preguntas de la misma.

➤ Presupuesto de la capacitación

Materiales	Monto
Impresiones	Q. 20.00
Hojas	Q. 15.00
Videos	Q. 30.00
Otros	Q. 50.00
Total	Q. 115.00

➤ Producto esperado

Que dentro del establecimiento, la comisión de salud integre una planificación donde exista una revisión de higiene personal por mes, para el beneficio de los estudiantes, prevenir enfermedades, y mejorar su rendimiento

➤ Cobertura

El establecimiento dentro de la colonia, la comunidad zona 10 de Mixco. Se trabajara con la población estudiantil de primaria. Cubriendo así segundo y tercero primaria de la población del establecimiento.

➤ Impacto

Generar en el estudiante prácticas de higiene dentro de la escuela, en la clase de educación física.

➤ Evaluación de los participantes (instrumentos de evaluación)

Sobre los hábitos de higiene de los estudiantes relacionados con la limpieza de su cuerpo, órganos y sentidos, vestimenta y calzado. Esperando que la información brindada haya contribuido a enriquecer el conocimiento e importancia sobre el tema y así promover el cuidado del cuerpo.

➤ Rubrica

Criterio	Si	No
Cree que los estudiantes carecen de hábitos de higiene	✓	
Afecta en el rendimiento escolar	✓	
Se puede practicar dentro la escuela	✓	

➤ Evidencias del logro

Se concientizo a las docentes de la Escuela Oficial Rural Mixta Las Victorias, sobre en beneficio de brindarle a los estudiantes información sobre hábitos de higiene personal, proponiendo ideas sobre propuestas de cómo llevarlo a la practica, incluyendo algunas propuestas dentro de la planificación de la comisión de salud de la escuela.

Solicitud del centro de salud para que impartan charlas de las técnicas de higiene personal básicas con los estudiantes del primer ciclo.

Una vez al mes en el periodo de educación física la comisión de salud conjuntamente con la profesora de educación fisca realizaran revisión de uñas, boca, cabeza y limpieza de uniforme para empezar a supervisar mejoras de hábitos en los estudiantes.

9.4 Fotos







