

2

ISSN: 2796-986X

REVISTA ACADÉMICA
seys

*Salud, Educación
y Sociedad*



Semestral / Vol. 3 / Núm. 2 / Septiembre 2024

Beatriz Saranich
"Palabras ahogadas, corazón a flote"
Técnica: Óleo sobre lienzo - 50 x 60cm

Vida saludable y aprendizaje, una relación ineludible

Healthy Living and Learning, an Inescapable Relationship

Autoras

Adriana Noelia Poco - pocoadriana@gmail.com -

Ingeniera en Construcciones. Magíster en Ingeniería en Calidad. Secretaria de Ciencia y Tecnología. Docente-investigadora en la Facultad de Arquitectura y Urbanismo, la Facultad de Ciencias Económicas y la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Concepción del Uruguay, Argentina. - <https://orcid.org/0000-0001-7687-9814>

Blanca Aurelia Franzante - blancafranzante@gmail.com -

Psicopedagoga. Doctora en Ciencias de la Educación. Directora de proyectos de investigación. Docente-investigadora en la Facultad de Ciencias de la Comunicación y la Educación de la Universidad de Concepción del Uruguay, Argentina. - <https://orcid.org/0000-0001-6255-3573>

Betina María Bonnin - betinabonnin@gmail.com -

Arquitecta. Magíster en Administración y Dirección de Empresas y Negocios. Mentora deportiva, atleta de alto rendimiento y diplomada universitaria en Coaching Deportivo. Docente-investigadora en la Facultad de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Concepción del Uruguay, Argentina. - <https://orcid.org/0009-0000-8372-4677>

RECIBIDO 27/05/24

ACEPTADO 03/07/24

Resumen

El artículo resume los resultados del proyecto de investigación “Diseño y aplicación de estrategias de aprendizaje en la enseñanza desde la Orientación Educativa al docente” - Res. CSU.01/21.

El proyecto plantea como objetivo general “diseñar desde la orientación educativa estrategias de aprendizaje en la enseñanza sustentada metodológicamente en la IAP”. Para el desarrollo del proceso metodológico se consideró la investigación acción-participativa como el andamiaje que posibilita desde adentro abordar los objetivos propuestos.

Se sintetizan los resultados de los indicadores seleccionados que refieren a hábitos saludables y planificación del tiempo como aspectos que inciden desfavorablemente en el éxito académico, ya que fueron los que mostraron menores percentiles en los cuestionarios respondidos por los y las estudiantes. Las conclusiones aportan las estrategias implementadas para subsanar los aspectos deficitarios.

Palabras clave

- estrategias de enseñanza y aprendizaje;
- vida saludable;
- actividad física;
- buenos hábitos alimentarios;
- horas de descanso adecuadas

Summary

This article summarizes the results of the research project “Design and application of learning strategies in teaching from the Educational Guidance to the teacher” - Res. CSU.01/21.

To design, from the perspective of educational guidance, learning strategies in teaching methodologically supported by Participatory Action Research (PAR). For the development of the methodological process, action-participatory research was considered as the scaffolding that makes it possible to approach the proposed objectives from within.

The results of the selected indicators referring to healthy habits and time planning are synthesized as aspects that unfavorably affect academic success, since they were the ones that showed lower percentiles in the questionnaires answered by the students, and the conclusions provide the strategies implemented to correct the deficient aspects.

Keywords

- teaching and learning strategies;
- healthy lifestyle;
- physical activity;
- proper eating habits;
- adequate rest hours

Introducción

El presente artículo resume resultados del proyecto de investigación “Diseño y aplicación de estrategias de aprendizaje en la enseñanza desde la Orientación Educativa al docente”. Res. CSU 01/21.

Se parte de considerar la *orientación educativa* (OE) como el concepto que guía la investigación. Se trata de un proceso continuo de acompañamiento, guía a estudiantes, docentes, pares, equipo de gestión, equipo de apoyo profesional y familia. En el caso que nos ocupa, la OE al y la docente emergió como necesaria en el contexto de la Universidad de Concepción del Uruguay (UCU), pues un número importante de docentes posee muy buena formación disciplinar pero escasa formación pedagógica. En palabras de un profesor:

La verdad es que me encanta la docencia y la investigación y creo que ambas van de la mano... a mis alumnos trato de darles lo que más puedo, y los busco e investigo aún más de lo que no sé... pero necesito, o necesitamos más acompañamiento pedagógico... más en esta Facultad...

Por lo expuesto, la OE al o la docente (Franzante, 2022) es pensada como un área de intervención específica, que implica el acompañamiento y asesoría al o la docente por un par “más experto” (en términos vigostkianos). Esta intervención, que tiene como punto de partida la investigación educativa, genera un ámbito de reflexión sobre las prácticas docentes para identificar las necesidades que emergen desde y en las prácticas mismas. Se caracteriza por ser a) *participativa*, debido a que asume en forma conjunta el qué, cómo y para qué de las problemáticas a indagar; b) *interdisciplinaria*, pues el objeto de estudio se construye con el aporte conceptual de diferentes disciplinas y se aborda en un

determinado contexto a partir de la interacción entre los integrantes, *que son docentes de diferentes carreras de la universidad*; c) *problematizadora*¹, porque se torna imprescindible “preguntar ‘se’ y ‘re’ preguntar sobre los hechos, acciones, obstáculos y posibilidades que surgen en y desde las prácticas docentes cotidianas” (Franzante, 2022: 88); y c) *reflexiva*, ya que las prácticas docentes se construyen en y desde “espacios de reflexión que permiten el reconocimiento de la necesidad, favorecen la toma de decisiones, el planteo y resolución de problemas” (Franzante, 2022: 89). Respecto de las *estrategias de aprendizaje* (EA), refieren en general a procedimientos conscientes, interrelacionados y coherentes, seleccionados para alcanzar un objetivo, en este caso particular de *enseñanza y aprendizaje exitosos*. En virtud de ello, las estrategias se caracterizan por ser a) *efectivas*, en tanto parten de operaciones que incluyen los conocimientos previos que puedan ser organizados y secuenciados, junto con experiencias y motivaciones en un proceso continuo de adaptación y cambio que optimice el proceso de enseñanza y aprendizaje; b) *contextualizadas*, que consideren el para qué, el cómo y el porqué de la elaboración y desarrollo de EA innovadoras y sostenibles; c) *innovadoras*, que partan de prácticas docentes reflexivas que contemplen la diversidad, los estilos y ritmos de aprendizaje; y d) *sostenibles*, para que luego “de elaboradas y desarrolladas las EA puedan ser transferidas a diferentes momentos del proceso de aprendizaje, lo cual constituye una de las funciones esenciales del aprender a aprender” (Franzante, 2022: 91).

Diagnóstico inicial

Para plantear la elaboración y desarrollo de EA, se parte de un diagnóstico inicial que indaga las estrategias de aprendizaje y recursos con que cuenta

el o la estudiante para afrontar los estudios universitarios, a través de indicadores como “Lugar para estudiar”; “Planificación del tiempo para estudiar”; “Estrategias y técnicas de estudios: Formas de leer, formas de escribir y formas de estudiar”; “Memoria comprensiva”; “Uso de las tecnologías”; y “Estado saludable”.

Para esta presentación, se tomarán los indicadores que refieren al estado saludable y planificación del tiempo, aspectos considerados, entre otros, necesarios para que los y las estudiantes puedan enfrentar los estudios universitarios.

Objetivos

General:

Diseñar, desde la orientación educativa, estrategias de aprendizaje en la enseñanza sustentada metodológicamente en la IAP.

Específicos:

- Indagar las necesidades de estrategias de aprendizaje que surgen en el primer año universitario a partir de un diagnóstico inicial.
- Elaborar, a partir de las necesidades encontradas, estrategias de aprendizaje tendientes a favorecer el proceso instruccional.
- Demostrar la incidencia de las estrategias desarrolladas en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

¹ Característica basada en la propuesta de Freire (1970).

Metodología

Se propuso para el desarrollo de la investigación un enfoque cualitativo, pues permite “desde adentro” abordar la problemática planteada. Como estrategia metodológica, se utiliza la investigación acción-participativa (IAP), en tanto proceso que articula diversas técnicas de estructura colectiva, participativa y activa en la captación y elaboración significativa de la información (Sirvent y Rigal, 2012: 40).

La IAP, concepto desarrollado por Lewin (1997), propone un espiral de ciclos de acción reflexiva, constituidos por las fases *planificación*, *acción* y *evaluación*, que se muestran en la Figura 1. A estas fases se le adiciona la *participación*, entendida como un modo de hacer ciencia que “procura la participación real de la población involucrada en el proceso de objetivación de la realidad en estudio” (Sirvent y Rigal, 2012: 21).

Población de estudio

Docentes y estudiantes de primer año de las carreras de Arquitectura y Urbanismo, Ingeniería Agronómica y Medicina.

Se inició la investigación con un cuestionario a los y las estudiantes, previa exposición de los objetivos del estudio. En el encabezado se informó a los y las estudiantes lo siguiente:

Con esta actividad queremos iniciar una serie de propuestas de trabajo conjunto para que puedas transitar tu primer año de la universidad de la mejor manera posible. Queremos conocerte y con diferentes propuestas, que conozcas tus posibilidades de trabajo y aquellas que deberás mejorar para dar sentido a aquellos temas que estás aprendiendo.

Período de estudio

Ciclos lectivos 2021 y 2022.

Resultados

Si bien las escalas estudiadas son las seis establecidas por Tresca (2019) en su cuestionario sobre recursos para aprender en la era digital, se presentan los resultados relacionados con los indicadores de “Estado saludable” y “Planificación del tiempo” que arrojaron los percentiles más bajos, lo que implica un déficit.

Hábitos saludables y planificación del tiempo

Se parte de considerar que en la actualidad se presta gran atención al concepto de estilo de vida y, específicamente, a los hábitos relacionados con la salud, como principales determinantes de la calidad del bienestar psicológico y físico (Oblitas, 2010 y Organización Mundial de la Salud [OMS], 2002, citados en Becerra Heraud, 2013). La adquisición de hábitos que tiendan a un estado saludable es de vital importancia para aprender, en tanto inciden en el o la estudiante no solo en términos físicos y mentales sino también a nivel emocional. Por ende, se transforman, entre otras, en condiciones necesarias para transitar con éxito el proceso de aprendizaje. La adquisición de hábitos alimentarios y la planificación del tiempo para realizar tareas cotidianas, académicas y actividades personales y sociales, son aspectos que favorecen la salud mental y social, indicadores para un estado de bienestar pleno (Lazo, 1996, citado por Yucra Mamani, 2011).

Análisis de los percentiles de las escalas en estudio

En la Figura 2 y en la Figura 3 se muestran los percentiles obtenidos en las respuestas dadas por los y las estudiantes de las diferentes carreras. Las dos escalas exploradas, “Estado saludable” y “Planificación del tiempo” se interrelacionan y presentan percentiles por debajo de 85, número que es considerado como umbral mínimo de resultado satisfactorio por Tresca (2019).

En términos generales se pudo apreciar que, frente a la indagación sobre formas y tipo de *alimentación*, las comidas del día son el desayuno, el almuerzo y la cena. La alimentación preferida es, por lo general, la elaborada con harinas y carnes, o bien alimentos ultraprocesados, mientras que en menor medida se manifiesta el consumo de frutas y verduras.

Con respecto a las *horas de descanso*, en su mayoría los y las estudiantes expresaron que intercalan momentos para descansar cuando están estudiando. Un gran porcentaje manifestó no dormir ocho horas durante la semana, mientras que unos pocos y pocas reconocieron hacerlo. En este punto, cabe destacar que comentan un excesivo uso de las redes sociales, que deriva en no respetar, en muchas ocasiones, los horarios para dormir, estudiar y hacer actividad física.

En los ítems en los que se indagó sobre la *actividad física* que realizan, se encontraron diferencias por carreras. Mientras que en Ingeniería Agronómica solo tres de dieciséis estudiantes manifiestan no realizar ninguna actividad física, en Medicina y Arquitectura y Urbanismo pasa lo contrario: seis estudiantes señalan que asisten a un gimnasio o actividad al aire libre.

Al igual que en el ítem anterior, respecto al uso del *tiempo libre*, los y las estudiantes de la carrera de Ingeniería Agronómica en su mayoría expresaron tener tiempo libre y lo aprovechan de diferentes maneras.

En Arquitectura y Urbanismo, por su parte, la mayoría expresó que no realizan actividades al aire libre con frecuencia, pues no poseen el tiempo necesario. En la carrera de Medicina, las respuestas relativas al uso del tiempo libre se relacionaron con el tiempo para desarrollar actividades físicas y, junto a ellas, actividades sociales. Se señaló el hecho de dedicar tiempo a las amistades, la familia y la lectura recreativa.

Estrategias implementadas

En función de lo reseñado en el ítem anterior se diseñaron y desarrollaron estrategias que favorecen el proceso de enseñanza y aprendizaje.

a. Estrategias para favorecer un estado saludable

A partir de los resultados del diagnóstico inicial, se consideró pertinente, para abordar la problemática, solicitar la colaboración de docentes y estudiantes de las carreras de Licenciatura en Nutrición y Profesorado en Educación Física. Los aportes recibidos consistieron en videos cortos cuyo objetivo fue llegar a los y las jóvenes a través de aplicaciones muy usadas por ellos y ellas. Su difusión se realizó de manera coordinada con los responsables del Departamento de Comunicación Institucional, a través de la página web de la UCU.

Desde la carrera de Licenciatura en Nutrición, se apuntó a estimular la necesidad de una buena alimentación. Para ello, se editaron videos cortos con recomendaciones que muestran la importancia de respetar las diferentes comidas del día. Desde la carrera de Profesorado en Educación, por su parte, se editaron videos que expresan los beneficios de la actividad física y las consecuencias negativas de la inactividad. Se informó a los y las estudiantes qué actividades y/o deportes se ofrecen desde la institución: yoga, pilates, entrenamiento funcional, crossfit, gimnasia, aquagym, pileta

libre, entrenamiento funcional, fútbol, hockey, vóley. Asimismo, se señala que se cuenta con espacios libres de recreación.

b. Estrategias vinculadas con la planificación de actividades

Luego de la divulgación de los videos, se propuso a los y las estudiantes, desde las asignaturas Matemática I y II de la carrera de Arquitectura y Urbanismo, una actividad que consistía en realizar comentarios sobre las respuestas dadas.

Los y las estudiantes argumentaron que, si bien reconocen la importancia de la actividad física y de una buena alimentación para mantener un estado saludable, que favorezca el proceso de aprendizaje, les resulta difícil sostener una rutina adecuada. Asimismo, manifiestan que encuentran obstáculos, como la gran carga horaria de las cursadas y los trabajos a entregar, así como la inexperiencia para realizar compras de alimentos y cocinar.

c. Estrategias que favorecen la gestión adecuada del tiempo

Se propuso al estudiantado la siguiente consigna: ¿Cómo organizar el tiempo para estudiar?

Como estrategia de acción para responder la pregunta, se ofreció a los y las estudiantes dos artículos, titulados “Varios consejos y trucos para organizarse bien el tiempo para estudiar del mejor modo posible” (Montagud Rubio, 5/12/2019) y “10 consejos para estudiar mejor y de manera eficiente” (Torres, 23/9/2015).

A partir de la lectura de los textos se desarrolló una lista de puntos a tener en cuenta para optimizar la organización y distribución del tiempo. Posteriormente, se solicitó a los y las estudiantes que realicen un cronograma en el cual establezcan metas para preparar exámenes

parciales. Si bien los cronogramas presentados fueron correctos y contemplaban un horario diario o semanal para estudiar la materia, los resultados en el primer parcial no fueron buenos. Esto puso en evidencia que los y las estudiantes presentan dificultades a la hora de cumplir sus propias consignas y desarrollar las tareas autoasignadas.

Hacks para gestionar mejor tu tiempo

Con la intención de promover los buenos hábitos relacionados con la organización de actividades y sus tiempos, la mentora deportiva de la Universidad, especialista en la temática, dictó una conferencia cuyo objetivo fue “comprender que una vida saludable incluye múltiples aspectos, además de la alimentación, la actividad física y el descanso”. En dicho evento se abordaron temas relacionados con los déficits detectados. En la búsqueda de presentarlos de manera atractiva para los y las estudiantes, estos temas se detallaron de la siguiente manera: “¿Para qué me sirve tener una vida saludable?; El autoliderazgo y la autodisciplina, indispensables para mis objetivos; La planificación es ¿trazar el camino hacia mis metas!; ¿Cómo hacer del tiempo un aliado? ¡Estos son los *hacks* que estabas esperando!”.

Se partió de un diagnóstico inicial que permitió ajustar la temática y el lenguaje de acuerdo a la edad de los y las participantes, al tiempo que se preparó una conferencia con el objetivo de promover un estilo de vida saludable. Posteriormente, los y las estudiantes evaluaron la actividad, para lo cual emitieron sus opiniones y expresaron cuáles son los aspectos con los que coinciden y aquellos que consideran deficitarios. Los resultados generales pusieron de relieve el interés en la temática y, especialmente, al visualizar los obstáculos que pueden entorpecer el cumplimiento de los objetivos inherentes a la etapa de estudios emprendidos, reconocieron la

importancia de incorporar “tips” para modificar hábitos y conductas que favorezcan el proceso de aprendizaje. Esta actividad sigue en desarrollo, y puede incluir a cualquier estudiante que desee participar.

Conclusiones

En el análisis de las puntuaciones obtenidas en las dos escalas de mayor déficit seleccionadas para este trabajo, se traduce que los y las estudiantes presentan dificultades a la hora de seleccionar horarios convenientes para estudiar. A su vez, la alimentación contiene escasa variedad de alimentos nutritivos y el descanso tampoco es suficiente. Por otro lado, son muy escasos los y las jóvenes que manifiestan tener una rutina de actividad física constante y dedican tiempo libre al esparcimiento. Todo ello atenta y pone en riesgo el éxito académico, si se tiene en cuenta el rol relevante que ocupan los hábitos saludables en la estimulación del proceso de aprender. En este sentido, se considera la necesaria promoción de hábitos para una vida saludable desde estrategias institucionales que permitan construir aprendizajes significativos.

Bibliografía

Becerra Heraud, S. (2013). Universidades saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante. *Revista de Psicología (PUCP)*, 31(2), 287-314. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-2472013000200006&lng=es&tlng=es

Franzante, B. (2022). *La Orientación Educativa al docente para la elaboración y desarrollo de estrategias de aprendizaje en el contexto universitario*. [Tesis de doctorado.] Universidad Central Marta Abreu de Las Villas. Villa Clara, Cuba. <https://drive.google.com/file/d/1EVQrTwvGN2IvA1za3zVup1l0i2kO-YK9/view>

Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. México, D. F.: Siglo XXI.

Lewin, K. (1997). *Resolving Social Conflicts: And, Field Theory in Social Science*. Washington: American Psychological Association.

Montagud Rubio, N. (5 de diciembre de 2019). Cómo organizar el tiempo de estudio en 12 pasos. Varios consejos y trucos para organizarse bien el tiempo para estudiar del mejor modo posible. *Psicología y mente*. <https://psicologiymente.com/psicologia/como-organizar-tiempo-estudio>

Resolución 01 de 2021/Co.Su. UCU Proyecto de investigación: “Diseño y aplicación de estrategias de Aprendizaje en la enseñanza desde la Orientación Educativa al docente”. Informe Final.

Sirvent, M. T. y Rigal, L. (2012). *Investigación Acción Participativa. Un desafío de nuestros tiempos para la construcción de una sociedad democrática*. Lima: Proyecto Páramo Andino. <https://searchworks.stanford.edu/view/10500071>

Torres, A. (23 de septiembre de 2015). 10 consejos para estudiar mejor y de manera eficiente. *Psicología y mente*. <https://psicologiaymente.com/psicologia/consejos-estudiar-mejor-eficiente>

Tresca, M. T. (2019). *¿Cuándo, qué y cómo estudio? Estrategias y recursos para aprender en la era digital*. Buenos Aires: Noveduc.

Yucra Mamani, Y. J. (2011). Planificación del tiempo de estudio: caso de los estudiantes de la escuela profesional de ciencias de la comunicación - Una Puno. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 2(1), 62-71. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3759663>

Adriana Noelia Poco, Blanca Aurelia Franzante y Betina María Bonnin, “Vida saludable y aprendizaje, una relación ineludible”. *Revista Salud, Educación y Sociedad*, vol. 3, núm. 2, septiembre 2024, pp. 15-22.



**Universidad
del Gran Rosario**