



Formando líderes para la construcción
de un nuevo país en paz

PROGRAMA LUDICO-RECREATIVO CONTRA EL SEDENTARISMO Y EL
FOMENTO DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES DE
8°02 DEL COLEGIO MUNICIPAL MARÍA CONCEPCIÓN LOPERENA

HEIDY LORENA GRANADOS TARAZONA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA
RECREACIÓN Y DEPORTES
EXTENSIÓN VILLA DEL ROSARIO

2022



Formando líderes para la construcción
de un nuevo país en paz

PROGRAMA LUDICO-RECREATIVO CONTRA EL SEDENTARISMO Y EL
FOMENTO DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES DE
8°02 DEL COLEGIO MUNICIPAL MARÍA CONCEPCIÓN LOPERENA

HEIDY LORENA GRANADOS TARAZONA

PROYECTO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y
DEPORTES

TUTOR: BRAYAN ARLEY PEÑA PORTILLA, ESPECIALISTA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA, CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA
RECREACIÓN Y DEPORTES
EXTENSIÓN VILLA DEL ROSARIO

2022

Índice

1. CAPÍTULO I	- 7 -
1.1 CONTEXTO INSTITUCIONAL	- 7 -
1.2 OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL.....	- 7 -
1.3 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL	- 7 -
1.3.1 <i>Filosofía de la Institución y Valores Institucionales</i>	- 7 -
1.3.2 <i>Marco Legal</i>	- 16 -
1.3.3 <i>Misión</i>	- 19 -
1.3.4 <i>Visión</i>	- 21 -
1.3.5 <i>Perfiles</i>	- 21 -
1.3.5.1 Perfil del directivo docente y administrativo	- 21 -
1.3.5.2 Perfil del docente.....	- 26 -
1.3.5.3 Perfil del educando	- 29 -
1.3.6 <i>Organización institucional</i>	- 31 -
1.3.6.1 Símbolos Institucionales	- 31 -
1.3.6.2 Bandera.....	- 31 -
1.3.6.3 Escudo.....	- 31 -
1.3.6.4 Moto	- 32 -
1.3.6.5 Lema	- 32 -
1.3.6.6 Himno	- 32 -
1.4 MANUAL DE CONVIVENCIA.	- 33 -
2. CAPÍTULO II	- 80 -
2.1 PROPUESTA PEDAGÓGICA.....	- 80 -
2.1.1 <i>Título</i>	- 80 -
2.1.2 <i>Objetivos</i>	- 80 -
2.1.2.1 Objetivo general:	- 80 -

2.1.2.2	Objetivo/s específicos:	- 80 -
2.1.3	<i>Descripción del problema y justificación</i>	- 81 -
2.1.4	<i>Población</i>	- 82 -
2.1.5	<i>Muestra</i>	- 82 -
2.2	ANTECEDENTES.....	- 83 -
2.2.1	<i>Internacional</i>	- 83 -
2.2.2	<i>Nacional</i>	- 84 -
2.2.3	<i>Regional</i>	- 85 -
2.2.4	<i>Local</i>	- 86 -
2.3	MARCO TEÓRICO	- 87 -
2.3.1	<i>Actividad física</i>	- 87 -
2.3.1.1	Riesgos del comportamiento sedentario para la salud.....	- 95 -
2.3.1.2	Niveles de actividad física en todo el mundo.....	- 95 -
2.3.1.3	¿Cómo aumentar la actividad física según la OMS?	- 96 -
2.3.2	<i>Sedentarismo</i>	- 97 -
2.3.3	<i>Ejercicio</i>	- 99 -
3.	CAPÍTULO III	- 101 -
3.1	CRONOGRAMA.....	- 101 -
3.2	METODOLOGÍA	- 102 -
3.2.1	<i>Enfoque y aproximación metodológica</i>	- 102 -
3.2.2	<i>Estructura del programa:</i>	- 103 -
3.2.3	<i>Ejecución y Resultados</i>	- 104 -
3.2.3.1	Actividad 01.	- 104 -
3.2.3.2	Actividad 02.	- 106 -
3.2.3.3	Actividad 03.	- 107 -
3.2.3.4	Actividad 04.	- 114 -
3.2.3.5	Actividad 05.	- 115 -

3.2.3.6	Actividad 06.	- 115 -
3.2.4	<i>Evaluación Cualitativa del Proceso</i>	- 116 -
4.	CAPÍTULO IV	- 118 -
4.1	ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES	- 118 -
5.	CAPÍTULO V	- 120 -
5.1	FORMATOS DE EVALUACIÓN.....	- 120 -
5.1.1	<i>Autoevaluación</i>	- 120 -
5.1.2	<i>Coevaluación</i>	- 122 -
5.1.3	<i>Plan Teórico</i>	- 124 -
5.1.4	<i>Calificación final de Práctica</i>	- 125 -
6.	BIBLIOGRAFÍA	- 127 -
7.	ANEXOS	- 129 -



Introducción

Es de suponer que debe ser de conocimiento general que el deporte ayuda a mantener cuerpo y mente saludables. Y que el promover una vida saludable supondrá un mejoramiento en la calidad de vida de aquel que se inicie en ello; y más aún podrá evidenciarse semejante afirmación si dicha promoción del deporte llegase a darse desde temprana edad, y a posteriori, preferiblemente también. De esta premisa surge una iniciativa subjetiva con el objetivo de eliminar el sedentarismo en los jóvenes a partir de la actividad física. Allí surge el presente proyecto y se da su aplicación en un contexto académico, donde prima, muchas veces, el microfútbol y nada más que el microfútbol, teniendo también una presencia mayormente masculina en el ámbito de escuela secundaria pública, en el territorio colombiano.



1. Capítulo I

1.1 Contexto Institucional

1.2 Observación institucional

Nombre de la institución educativa: Colegio Municipal María Concepción Loperena.

Dirección: Avenida 11E No. 2N – 117 Quinta Oriental

Municipio: San José de Cúcuta.

Departamento: Norte de Santander.

Teléfono: 601 – 577 0930

NIT: 890.501.394-6

Dirección de correo electrónico: colmpalconcepcionloperena@semcucuta.gov.co

Carácter Público.

1.3 Proyecto Educativo Institucional

1.3.1 Filosofía de la Institución y Valores Institucionales.

El Colegio Municipal María Concepción Loperena busca desarrollar en el educando las potencialidades y dimensiones humanas y específicamente la dimensión cognitiva social, haciendo del acto pedagógico y de los procesos formativos un verdadero ejercicio de acompañamiento, favoreciendo la fundamentación como parte esencial del proyecto educativo institucional basado en las competencias: comunicativa, interpretativa, argumentativa, propositiva, investigativa y volitiva que le permita formar un pensamiento crítico, reflexivo y creativo y el fortalecimiento en el avance científico y tecnológico, orientado al mejoramiento



cultural de la calidad de vida de la región y a la búsqueda de alternativas de solución a los problemas que lleve al progreso económico y social.

El Colegio Municipal María Concepción Loperena fundamenta su quehacer pedagógico de las distintas disciplinas científicas sobre las bases de una reflexión e introspección holística de las diferentes metodologías y saberes de las ciencias naturales, sociales, humanas, formales y aplicadas desde dos importantes ejes: la investigación científica y el conocimiento científico; entendida ésta como una actividad productora de nuevas ideas y aquél como un sistema de ideas establecidas provisionalmente, que genera un tipo de conocimiento racional y objetivo; esto es, constituido por conceptos, juicios y raciocinio en donde su punto de partida y llegada sean ideas, pero también con ello pueda verificarse su adaptación a los hechos. Se quiere formar a través de la educación, ciudadanos capaces de comprender, analizar y proponer con actitudes innovadoras, orientadas a entender las relaciones existentes entre los fenómenos biológicos, físicos y sociales; lo cual es posible a través de la única vía capaz de asegurar una estrecha relación entre la educación como proceso de aprendizaje y la investigación como proceso generador y adaptador de conocimientos. La posesión del conocimiento genera riquezas intelectuales y armoniza a los individuos con su entorno. Así mismo, el estudio de los fenómenos naturales y la búsqueda de su razón de ser constituyen el mayor estímulo para el desarrollo de la inteligencia y éste es el mejor factor de cambio y desarrollo por lo que debe favorecerse y consolidarse el más valioso patrimonio del país, su recurso humano. En el mundo industrializado de hoy, la ciencia y la tecnología se han convertido en factores de competitividad y acceso a mercados y el conocimiento en sus múltiples formas. Este es el componente más importante para explicar el conocimiento



económico por encima del capital, la tierra y el trabajo. Los avances científicos están formando un nuevo paradigma técnico y económico que exigen sistemas de producción intensivos en ciencia más dependientes de la calidad del recurso humano y de la aplicación directa del conocimiento científico. De esta forma, la institución sin apartarse de su realidad social, concentrará y orientará sus esfuerzos desde sus contextos en la formación de hombres y mujeres que adopten una actitud investigadora; que aumenten y renueven su contacto con la cotidianidad, generando ideas a través de las cuales puedan entenderse, controlarse y reproducirse. Así mismo, el disenso continuo debe conducir a buscar conocimientos verificables, lo que implica un continuo inventar, criticar y probar hipótesis.

Fundamentos Axiológicos: La sociedad en la que actualmente se desenvuelven los estudiantes, es un conglomerado donde se ha perdido el sentido del respeto por la vida, la dignidad de la persona, provocada por una situación política, social y económica desequilibrada, la cual lleva a un comportamiento social inadecuado en las personas, actuando de una manera irracional deteriorando con ello aún más, el débil tejido social. La Institución Educativa Colegio Municipal María Concepción Loperena consciente de la necesidad de rescatar valores en los jóvenes para que se dé un cambio social, fundamenta su estructura axiológica en:

- La Solidaridad. Que contribuye al respeto del trabajo en equipo, la toma de decisiones y el bien común, al fortalecimiento de comportamientos sobre la base del respeto, la ayuda mutua y la tolerancia.
- El valor de la Educación. Compromiso institucional con los procesos de construcción y formación de conocimientos y valores en nuestros educandos.



- Trascendencia. La relación constructiva con Dios, con los demás, con la naturaleza y consigo mismo o mediante una vida plena de amor, servicio y respeto.
- Autonomía. A través de la cual el estudiante desarrolla la capacidad de decidir, elegir y obrar por motivos racionales.
- Responsabilidad. Formar estudiantes en el cumplimiento eficiente, oportuno, consciente de sus deberes, obligaciones y compromisos.
- Autoestima. Permite la consolidación del proceso de identificación del YO y genera la relación con el otro, para que con alta dosis puedan asumirse todos los demás valores.
- Calidad. Desarrollando el talento humano personal, familiar, institucional y académico a través del mejoramiento continuo.
- Respeto. El compromiso institucional es el de promover el respeto como un valor social que permita que el ser humano pueda reconocer, aceptar, apreciar y valorar las cualidades del prójimo y sus derechos. De esta manera, el respeto facilita que la sociedad conviva en paz por medio del cumplimiento de las normas establecidas.
- Justicia. La justicia como un valor social que permite establecer pautas y criterios de convivencia, lo cual genera en la institución una calidad de vida mediante la armonía de todas las personas de la comunidad educativa.
- Equidad. En la institución como una cualidad que permite brindar de manera imparcial toda la calidad del servicio educativo, sin distingos de raza, credo, y



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



género, lo cual garantiza una armonía individual y social. Buscando con ello formar personas, que ofrezcan al grupo al que pertenecen, garantías de transformación desde el núcleo social más importante, la familia.

Desde lo sociológico, la institución educativa se fundamenta en la consideración de la educación como un producto social capaz de transformar el pensamiento del ser humano, ya que facilita el análisis crítico de los problemas, generando de esta manera alternativas de solución, no solo personales sino de su entorno próximo, partiendo de la realidad, es decir, teniendo en cuenta factores como: el desempleo, la inseguridad, la violencia, de la situación del hombre de frontera con una economía inestable, con falta de unidad familiar y ausencia de principios, esto hace del individuo, un ser sin sentimientos y sin ideales para subsistir. En consecuencia, la educación debe dar a los discentes elementos esenciales que los impulsen a ser críticos dentro de su grupo social, a pensar, a sentir, a actuar y a que se identifiquen con su contexto, requiriéndose, por lo tanto, un desarrollo integral. En este sentido, se trabaja en la consecución de un individuo activo, consciente de su pluralidad y con la capacidad de promover los cambios que necesita el país, partiendo del conocimiento de la ciencia, la técnica y la tecnología.

En el siglo XXI la psicología debe caracterizarse en todos los frentes como una permanente profundización en el ser humano, de tal manera que permita alcanzar los procesos de formación de niños, niñas y jóvenes hombres y mujeres en forma integral. Es importante pensar en un currículo que favorezca el desarrollo humano, la formación de una persona cuyo pensamiento sea coherente con su pensamiento y con sus afectos, unidad que facilita la



estabilidad emocional que debe caracterizar a una persona autocontrolada con competencias para enfrentar la vida y el rol que elija en su devenir.

Por tanto, se debe reflexionar y aplicar aquellos principios ofrecidos por la ciencia de la Psicología que ayuden a la resignificación del ser humano, provisto de razonamiento lógico, con habilidad comunicativa, que participa en la valoración de la cultura, aplicando la ciencia y la tecnología para el progreso, capaz de trabajar en grupo y de comprender la realidad. En el tejido educativo de la Institución Educativa Colegio Municipal María Concepción Loperena se vive un ambiente de crecimiento, se abre el dinamismo de los procesos cognoscitivos (formas de recibir la información y de utilizarla); de los procesos cognitivos (desarrollo de las habilidades intelectuales para aprender); de los procesos axiológicos (formación de sentimientos, valores que orienten el buen comportamiento); de los procesos físicos y psicomotores (desarrollo de hábitos, habilidades y destrezas) al considerar enfoques que dan relevancia al desarrollo y teorías que atiendan al aprendizaje manejando principios sólidos y de psicología donde se viva la integración consigo mismo(a), con sus padres, con sus adultos, con su comunidad, con Dios. En el nivel del YO (él así mismo), a través de la propuesta educativa se ayuda a cada uno de los integrantes de la comunidad educativa para que llegue a conocerse, amarse, comprenderse, valorarse y aceptarse a sí mismo(a) como persona. A nivel de los demás, establecer comunicación para reforzar las relaciones significativas de familia y de su entorno social. A nivel de Dios, para llegar a conocerlo, amarlo y aceptarlo como apoyo espiritual, fortaleciendo la Fe y sus creencias. El desarrollo y el aprendizaje se fundamentan en el enfoque cognitivo-social, que se encuentra plasmado en el modelo pedagógico. Es así como



en torno al proceso de formación se abordan teorías psicológicas aplicadas a la educación, tales como:

- Teoría del desarrollo cognitivo de Jean Piaget
- Teoría del aprendizaje por descubrimiento, de Jerónimo Bruner
- Teoría del aprendizaje significativo de D. Ausubel
- La ZDP zona de desarrollo próximo, de Levy Vygotsky

Sin dejar de comprender a los humanistas Carl Roges que nos habla de la enseñanza centrada en el estudiante, y a Abraham Maslow que nos da las pautas para el proceso de autorrealización.

Fundamentos Pedagógicos: Para la Institución es importante vivenciar los principios pedagógicos que más se ajustan al desarrollo que debe tener el ser humano de nuestro entorno local, regional y nacional, para ser competitivo y poderse insertar en las exigencias del presente milenio. Es por eso que los momentos pedagógicos deben estar centrados en las orientaciones que brinda el modelo cognitivo-social, acentuando así, procesos cognitivos más complejos como el pensamiento, la solución de problemas, el lenguaje, la formación de conceptos y el procesamiento de la información. Es ahí donde el maestro y el estudiante deben estar alertas a descubrir como ocurre el aprendizaje, como la información es recibida, organizada, almacenada y localizada, convirtiendo al estudiante en un participante activo del proceso de aprendizaje. La pedagogía desarrollada necesita conocer los factores de influencia en el aprendizaje, qué papel juega el medio ambiente físico, social y pedagógico en la facilitación del aprendizaje. Igualmente, cual es el papel de la memoria, ya que la cognición



exige que el almacenamiento sea organizado y significativo. Es ahí donde caben todas las técnicas cognitivas externas tales como: los organizadores avanzados (analogías, relaciones jerárquicas, matrices, mapas conceptuales, laboratorios, interpretaciones por contexto, etc.), ayudando al estudiante a relacionar la nueva información con el conocimiento previo. La propuesta pedagógica institucional exige también la identificación del cómo ocurre la transferencia. La transferencia de lo aprendido en una función de cómo se almacenará la información (Schunk, 1991), es así como cuando un estudiante entiende cómo aplicar el conocimiento en diferentes contextos, ha ocurrido transferencia, luego de haber identificado reglas, conceptos y haber discriminado con el uso adecuado del conocimiento previo para el establecimiento de delimitaciones. Lo anterior se logra, desglosando y simplificando bloques de construcción básica del conocimiento, eliminando la información no pertinente. Ante todo, el aprendizaje debe ser significativo para que el estudiante que asimile, analice la razón de ser de los nuevos conocimientos y pueda aplicarlos en forma inteligente, se aprovecha aquí la teoría del D. Ausubel. Como el aprehendiente debe ser protagonista y artífice de su propia formación hay que liberarlo del dogmatismo y procurar el auto-didactismo y la investigación (postulado de Celestine Freinet). Para poder establecer contacto con la realidad y transformarla debe ser libre, optar por sus propias decisiones, considerándose sujeto y no objeto (Paulo Freire). Para obtener un aprendizaje afectivo se debe orientar la experiencia activa, unida a la madurez y el desarrollo del pensamiento; a través de la experimentación, ejecución, se interioriza, asimila, construye conocimientos; con la libertad de adquirir la autonomía para pensar con sentido crítico y para gobernarse así mismo. (Jean Piaget). En la vida cotidiana se hace necesaria la solución de problemas, situación que debe asociar el saber



con el hacer, llevar al estudiante para que aprenda haciendo, se relaciona en esta forma la educación con las realidades del aprendiente (Jhon Dewey). Para el desarrollo de la productividad hay que aplicar procesos que inciten la actividad cognitiva e inducir la zona de desarrollo próximo, se jalona para provocar un mejor desarrollo. Lo que se realiza con la colaboración y ayuda HOY, se puede realizar en forma independiente MAÑANA (Levy Vygotsky). El rendimiento bajo obedece al hecho de no saber utilizar adecuadamente las facultades cognitivas; para el desarrollo apropiado hay que diseñar programas de enriquecimiento instruccional, mediar el aprendizaje con estímulos que modifiquen la estructura cognitiva y favorezca la formación integral, de esta forma se hace posible que la inteligencia se convierta en proceso dinámico de autorregulación. (Reuven Feuerstein). El enfoque holístico que atiende al desarrollo de las dimensiones de la persona hace referencia al “educar sin hacer daño”, pues la realidad de hoy requiere personas humanas autónomas, seguras y afectivas; hombres y mujeres éticos, morales, participativos, de relaciones personales gratificantes; se necesita autoridad inteligente positiva, que propicie la autonomía, la capacidad del SER CAPAZ, de convivir, de pensar, de amar. La educación debe desarrollarse en la comprensión, en la generación de pensamiento, en la investigación, interpretación y producción. El trabajo lúdico que satisface las necesidades mínimas ha de realizarse para la gratificación y la autorrealización. El trabajo de grupo que se caracteriza por la responsabilidad y el compromiso debe orientarse para la construcción social del conocimiento, del afecto y de herramientas para la acción, dando satisfacción de necesidades, intereses y uso correcto de la libertad. (Roberto Causinet). El trabajo epistemológico de la pedagogía debe impregnar al currículo, colocando a la pedagogía en el lugar que le



corresponde como saber del docente, al servicio de la educación para contemplar la realidad de cada ciencia, construir seres humanos ajustados y hacer historia de eficiencia al interior de la institución y reflejarla a la comunidad para su servicio.

1.3.2 Marco Legal

Decreto De Fusión 0989. 02 de diciembre de 2016. La Secretaría de Educación Municipal, modifica la conformación de unas Instituciones Educativas del Municipio de San José de Cúcuta, decreta: Artículo 1º: “Fusionar al Colegio Municipal De Bachillerato, actualmente ubicado en la AV. 11E # 2-117 Barrio Quinta Oriental, la Institución Educativa Instituto Técnico María Concepción Loperena actualmente ubicada en la Avenida Libertadores CLL. 8N # 16E-30 Barrio San Eduardo”. Artículo 2º: Modificar la razón social, el cual su nueva denominación es Colegio Municipal María Concepción Loperena. Resolución No. 2446 de Nov 8 de 2017: La secretaria de Educación Municipal otorga reconocimiento Oficial a la Institución Educativa Colegio Municipal María Concepción Loperena, con las sedes Principal Colegio Municipal María Concepción Loperena, Segunda Sede es el Colegio Básico Guaymaral No. 25, Tercera Sede Escuela Domingo Savio Dos Mil y Cuarta Sede Escuela María Ofelia Villamizar Buitrago. 1.4.4 Educación formal. “Se entiende por educación formal aquella que se imparte en establecimientos educativos aprobados, en una secuencia regular de ciclos lectivos, con sujeción a pautas curriculares progresivas, y conducente a grados y títulos.” (Artículo 10º Ley 115 de 1994). 1.4.5 Niveles de la educación formal. “La educación formal a que se refiere la presente Ley, se organizará en tres (3) niveles: a) El preescolar que comprenderá mínimo un grado obligatorio; b) La educación



básica con una duración de nueve (9) grados que se desarrollará en dos ciclos: La educación básica primaria de cinco (5) grados y la educación básica secundaria de cuatro (4) grados, y c) La educación media con una duración de dos (2) grados.” (Artículo 11° Ley 115 de 1994).

1.4.6 Comunidad educativa. “De acuerdo con el artículo 68 de la Constitución Política, la comunidad educativa participará en la dirección de los establecimientos educativos, en los términos de la presente Ley. La comunidad educativa está conformada por estudiantes o educandos, educadores, padres de familia o acudientes de los estudiantes, egresados, directivos docentes y administradores escolares. Todos ellos, según su competencia, participarán en el diseño, ejecución y evaluación del Proyecto Educativo Institucional y en la buena marcha del respectivo establecimiento educativo.” (Artículo 6° Ley 115 de 1994).

1.4.7 Calidad. Grado en el que un conjunto de características inherentes cumple con los requisitos, es decir, con las necesidades de formación integral vigentes de nuestros(as) estudiantes o expectativas educativas de las madres, los padres de familia o acudientes.

1.4.8 Conveniencia. Grado de alineación o coherencia del Sistema de Gestión de la Calidad con las metas y políticas de nuestro Proyecto Educativo Institucional.

1.4.9 Eficacia. Grado de coherencia entre realización de las actividades pedagógicas y administrativas planificadas y los resultados planificados.

1.4.10 Eficiencia. “Relación entre el resultado alcanzado y los recursos utilizados.”

1.4.11 Efectividad. “Medida del impacto de la gestión tanto en el logro de los resultados planificados, como en el manejo de los recursos utilizados y disponibles.”

1.4.12 Sistema de Gestión de la Calidad SGC. Conjunto de actividades pedagógicas y administrativas enfocadas por la gestión e interacción de procesos para mejorar la calidad del servicio educativo ofrecido por nuestra institución educativa y para la mejora continua de su



desempeño. 1.4.13 Currículo. “Es el conjunto de criterios, planes de estudio, programas, metodologías, y procesos que contribuyen a la formación integral y a la construcción de la identidad cultural nacional, regional y local, incluyendo también los recursos humanos, académicos y físicos para poner en práctica las políticas y llevar a cabo el proyecto educativo institucional.” (Artículo 76 Ley General de Educación 115 de 1994). 1.4.14 Plan de Estudio. “Es el esquema estructurado de las áreas obligatorias y fundamentales y de áreas optativas con sus respectivas asignaturas, que forman parte del currículo de los establecimientos educativos”. (Artículo 79 Ley 115 de 1994, Artículo 3 Decreto 0230 de 2002). 1.4.15 Pensum. Esquema estructurado de las horas semanales destinadas al desarrollo de las actividades enseñanza-aprendizaje por cada área o asignatura en el horario académico de acuerdo a las normas vigentes. 1.4.16 Proyecto Pedagógico. “El proyecto pedagógico es una actividad dentro del plan de estudio que de manera planificada ejercita al educando en la solución de problemas cotidianos, seleccionados por tener relación directa con el entorno social, cultural, científico y tecnológico del alumno. Cumple la función de correlacionar, integrar y hacer activos los conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores logrados en el desarrollo de diversas áreas, así como de la experiencia acumulada.” (Artículo 36 Decreto 1860 de 1994). 1.4.17 Criterios de evaluación y promoción de estudiantes. Normas institucionales que determinan la evaluación del avance en la adquisición de los conocimientos y el desarrollo de las capacidades de los educandos, atribuibles al proceso pedagógico y a su promoción al grado siguiente. 1.4.18 Sistema de evaluación y promoción de estudiantes. Conjunto de criterios articulados de evaluación y promoción de los estudiantes. 1.4.19 Dimensión Humana. Faceta de la estructura del individuo: espiritual, ética, cognitiva, comunicativo, socioafectiva,



corporal y estética 1.4.20 Área del conocimiento para la educación preescolar, básica y media. Referente básico y fundamental del conocimiento acorde con las dimensiones humanas. 1.4.21 Asignatura del conocimiento para la educación preescolar, básica y media. Referente básico y fundamental como componente de las áreas del conocimiento. 1.4.22 Componente de área o asignatura. Elemento curricular esencial de la estructura de un área o asignatura del conocimiento. 1.4.23 Estándar básico de competencias. “Es un criterio claro y público que permite juzgar si un estudiante, una institución o el sistema educativo en su conjunto cumplen con unas expectativas comunes de calidad; expresa una situación deseada en cuanto a lo que se espera que todos los estudiantes aprendan en cada una de las áreas a lo largo de su paso por la Educación Básica y Media, especificando por grupos de grados (1 a 3, 4 a 5, 6 a 7, 8 a 9, y 10 a 11) el nivel de calidad que se aspira alcanzar.” (Introducción a Estándares de Calidad – MEN).

1.3.3 Misión

La Institución Educativa Colegio Municipal María Concepción Loperena ofrece una educación integral para la paz y la sana convivencia con una propuesta pedagógica y técnica atractiva para el desarrollo de competencias que favorezcan el proyecto de vida de los estudiantes, teniendo como ruta de calidad la excelencia. De acuerdo con el proyecto de la Institución Educativa el Colegio Municipal María Concepción Loperena de San José de Cúcuta, inicia desarrollando el servicio público, con la intención de responder a las necesidades de la comunidad, articulando el estudio especializado con el oficio, haciendo del estudiante un líder, responsable, creativo y emprendedor, capaz de liberarse socialmente y



mejorar la calidad de vida de la comunidad, criterios que no riñen con la norma, sino que hacen de ella una práctica vivencial diaria, en el ser y hacer pedagógico, formando personas capaces de construir una sociedad más pacífica. El espíritu de la Ley 115, ley general de educación, al hablar de principios básicos de la naturaleza humana y del aprendizaje, expresa de diferentes formas el requerimiento de una educación que:

- Potencie posibilidades.
 - No dogmatice el conocimiento.
 - Estimule la creatividad y la imaginación.
 - Construya una cultura múltiple, plural e inclusiva.
 - Propicie el desarrollo y el bienestar.
 - Capacite a una nueva generación que se prepara para asumir los destinos de una nación.
 - Brinde a mujeres y hombres una formación holística, para que respeten la vida y la práctica de los derechos humanos, la paz y la convivencia en sociedad.
 - Forme a mujeres y hombres seres emprendedores y libres.
- Figura 26. Educación humanizadora

Es así, que el espíritu institucional expresado en la MISIÓN, busca en el ejercicio del currículo, que en los planes de área y de asignatura no puede olvidarse conectar el conocimiento científico con la vida, de tal manera que el proceso formador sea holístico y no disgregado, para no seguir acentuando el divorcio entre educación y cultura y entre escuela y educación.



1.3.4 *Visión*

Hacia el año 2025 el Colegio Municipal María Concepción Loperena se consolidará como una institución oficial reconocida a nivel nacional por su compromiso con la formación integral para la paz y la sana convivencia de los estudiantes, con la capacidad de ser líderes, transformadores y comprometidos con su entorno social. El Colegio Municipal María Concepción Loperena, espera tener una cobertura total acorde a su infraestructura física y un proyecto técnico atractivo, que logre el mejoramiento de la calidad de vida del egresado y produzca en el estudiante un desarrollo integral como persona.

1.3.5 *Perfiles*

1.3.5.1 Perfil del directivo docente y administrativo

Decreto 1075 de 2015. Decreto Único Reglamentario del Sector Educativo. DURSE Artículo 2.3.3.1.5.8. Funciones del Rector. Le corresponde al Rector del establecimiento educativo: a) Orientar la ejecución del proyecto educativo institucional y aplicar las decisiones del gobierno escolar; b) Velar por el cumplimiento de las funciones docentes y el oportuno aprovisionamiento de los recursos necesarios para el efecto; c) Promover el proceso continuo de mejoramiento de la calidad de la educación en el establecimiento; d) Mantener activas las relaciones con las autoridades educativas, con los patrocinadores o auspiciadores de la institución y con la comunidad local, para el continuo progreso académico de la institución y el mejoramiento de la vida comunitaria; e) Establecer canales de comunicación entre los diferentes estamentos de la comunidad educativa; f) Orientar el proceso educativo con la asistencia del Consejo Académico; g) Ejercer las funciones disciplinarias que le atribuyan la



ley, los reglamentos y el manual de convivencia; h) Identificar las nuevas tendencias, aspiraciones e influencias para canalizar las en favor del mejoramiento del proyecto educativo institucional; i) Promover actividades de beneficio social que vinculen al establecimiento con la comunidad local; j) Aplicar las disposiciones que se expidan por parte del Estado, atinentes a la prestación del servicio público educativo, y k) Las demás funciones afines o complementarias con las anteriores que le atribuya el proyecto educativo institucional.

FUNCIONES DIRECTIVOS DOCENTES: COORDINADORES Decreto 1860 de 1994.

Artículo 27. Directivos docentes. Todos los establecimientos educativos de acuerdo con su proyecto educativo institucional, podrán crear medios administrativos adecuados para el ejercicio coordinado de las siguientes funciones: 1. La atención a los alumnos en los aspectos académicos, de evaluación y de promoción. Para tal efecto los educandos se podrán agrupar por conjuntos de grados. 2. La orientación en el desempeño de los docentes de acuerdo con el plan de estudios. Con tal fin se podrán agrupar por afinidad de las disciplinas o especialidades pedagógicas. 3. La interacción y participación de la comunidad educativa para conseguir el bienestar colectivo de la misma. Para ello, podrá impulsar programas y proyectos que respondan a necesidades y conveniencias. Además, de las ya citadas, son funciones específicas de los Directivos Docentes (Coordinadores): 1. Ejemplo de los buenos modales y las sanas costumbres. 2. Participar en el Consejo Académico, en el de administración del Fondo de Servicios Docentes y en los demás en los cuales sea requerido. 3. Colaborar con el Rector en la planeación y evaluación institucional. 4. Dirigir la planeación y programación académica, de acuerdo con los objetivos y criterios curriculares. 5. Organizar a los profesores por áreas de acuerdo con las normas y coordinar sus acciones para el logro de sus objetivos. 6. Coordinar la



acción académica con la administración de alumnos y profesores. 7. Establecer canales y mecanismos de comunicación. 8. Dirigir y supervisar la ejecución y la evaluación de las actividades académicas. 9. Dirigir la evaluación del rendimiento académico y adelantar acciones para mejorar la retención escolar. 10. Programar la asignación académica de los docentes y elaborar el horario general de las clases del plantel, en colaboración con los jefes de área, y presentarlos al Rector para su aprobación. 11. Fomentar la investigación pedagógica para el logro de propósitos educativos. 12. Administrar el personal a su cargo de acuerdo con las normas vigentes. 13. Rendir periódicamente el informe al Rector del plantel sobre el resultado de las actividades académicas. 14. Presentar al Rector las necesidades de material didáctico de las áreas. 15. Responder por el uso adecuado, mantenimiento y seguridad de los equipos y materiales confiados a su manejo. 16. Coordinar los talleres asignados a los alumnos cuando las circunstancias institucionales así lo requieran.

CONSEJO DIRECTIVO FUNCIONES DEL CONSEJO DIRECTIVO Decreto 1075 de 2015. Decreto Único Reglamentario del Sector Educativo. DURSE Artículo 2.3.5.1.5.6. Tomar decisiones que afectan el funcionamiento de la institución y que no sean competencia de otra autoridad. 1. Servir de instancia para resolver los conflictos que se presentan entre docentes y administrativos con los estudiantes del plantel educativo. 2. Adoptar el manual de convivencia y reglamento de la institución, de conformidad con las normas vigentes. 3. Fijar los criterios para la asignación de cupos disponibles. 4. Asumir la defensa y garantía de los derechos de toda la comunidad educativa, cuando algunos de sus miembros se sientan lesionado. 5. Aprobar el plan anual de actualización del personal de la institución presentado por el Rector. 6. Participar en la planeación y evaluación del P.E.I. del currículo y del plan de



estudios y someterlos a la consideración de la Secretaría de Educación respectiva o del organismo que haga sus veces para que verifique el cumplimiento de los requisitos. 7. Estimular y controlar el buen funcionamiento de la institución educativa. 8. Establecer estímulos y sanciones para el buen desempeño académico y social del estudiante. 9. Participar en la evaluación anual de los docentes, directivos y docentes y personal administrativo de la institución. 10. Recomendar criterios de participación de la institución en actividades comunitarias, culturales, deportivas y recreativas. 11. Establecer el procedimiento para el uso de las instalaciones en actividades educativas, culturales, recreativas, deportivas y sociales de la respectiva comunidad educativa. 12. Promover las relaciones de tipo académico, deportivo y cultural con otras instituciones educativas. 13. Fomentar la conformación de asociaciones de padres de familia y de estudiantes. 14. Reglamentar los procesos electorales previstos en la legislación vigente. 15. Aprobar el presupuesto de ingresos y gastos de los recursos propios y los provenientes de pagos legalmente autorizados tales como derechos académicos y similares. 16. Darse su propio reglamento.

CONSEJO ACADÉMICO Decreto 1075 de 2015. Decreto Único Reglamentario del Sector Educativo. DURSE Artículo 2.3.3.1.5.7. El consejo académico, convocado y presidido por el rector, estará integrado por los directivos docentes y un docente por cada área o grado que ofrezca la respectiva institución. Se reunirá periódicamente y cumplirá las siguientes funciones. 1. Servir de órgano consultor del consejo directivo en la revisión de la propuesta del proyecto Educativo Institucional. 2. Estudiar el currículo y propiciar su continuo mejoramiento introduciendo las modificaciones y ajustes que considere necesarios. 3. Organizar el plan de estudios y orientar su ejecución. 4. Participar en la evaluación



institucional anual. 5. Integrar los consejos de docentes para la evaluación periódica del rendimiento de los educandos y para la promoción, asignarles sus funciones y supervisar el proceso general de evaluación. 6. Recibir y decidir los reclamos de los estudiantes sobre la evaluación educativa. 7. Las demás funciones afines o complementarias con las anteriores que le atribuya el PEI.

CONSEJO ESTUDIANTIL FUNCIONES DEL CONSEJO DE ESTUDIANTES

Decreto 1075 de 2015. Decreto Único Reglamentario del Sector Educativo. DURSE Art. 1. Darse su propia organización interna. 2. Elegir al representante de los estudiantes ante el Consejo Directivo. 3. Promover actividades que permitan mejorar la convivencia estudiantil. 4. Reunirse periódicamente y analizar el pro y el contra del devenir estudiantil. 5. Las demás actividades afines o complementarias con las anteriores que le atribuyen el Manual de convivencia.

PERSONERO ESTUDIANTIL Decreto 1075 de 2015. Decreto Único Reglamentario del Sector Educativo. DURSE Artículo 2.3.3.1.5.11.

FUNCIONES DEL PERSONERO DE LOS ESTUDIANTES a) Promover el cumplimiento de los derechos y deberes de los estudiantes, para lo cual podrá utilizar los medios de comunicación interna del establecimiento, pedir la colaboración del consejo de estudiantes, organizar foros u otras formas de deliberación. b) Recibir y evaluar las quejas y reclamos que presenten los educandos sobre lesiones a sus derechos y las que formule cualquier persona de la comunidad sobre el incumplimiento de las obligaciones de los alumnos; c) Presentar ante el rector o el Director Administrativo, según sus competencias, las solicitudes de oficio o a petición de parte que considere necesarias para proteger los derechos



de los estudiantes y facilitar el cumplimiento de sus deberes, y d) Cuando lo considere necesario, apelar ante el Consejo Directivo o el organismo que haga sus veces, las decisiones del rector respecto a las peticiones presentadas por su intermedio. El personero de los estudiantes será elegido dentro de los treinta días calendario siguientes al de la iniciación de clases de un período lectivo anual. Para tal efecto el rector convocará a todos los estudiantes matriculados con el fin de elegirlo por el sistema de mayoría simple y mediante voto secreto. El ejercicio del cargo de personero de los estudiantes es incompatible con el de representante de los estudiantes ante el Consejo Directivo.

GESTIÓN DIRECTIVA - PERTENENCIA Y PARTICIPACIÓN Como parte de la construcción del sentido de pertenencia y participación, a la comunidad educativa en los procesos de inducción se socializará y reflexionará a partir de los símbolos de la institución Educativa.

1.3.5.2 Perfil del docente

El Colegio Municipal María Concepción Loperena ha considerado el perfil de su docente mirado desde: La vocacionalidad, lo personal, el dominio de contenidos, clima grupal, liderazgo académico, capacidad de concertación y de la necesidad de servicio.

- El docente del Colegio Municipal María Concepción Loperena, asume un Compromiso Profesional, evidenciado a través del “entusiasmo” de enseñar; que muestre con su vitalidad y con su capacidad de transmitir, un contagioso entusiasmo por su materia.



- El maestro con vocación, del Colegio Municipal María Concepción Loperena da importancia a los aspectos formativos, proyecta altas expectativas respecto a la capacidad de sus estudiantes, concertando con ellos la forma de ser evaluado de tal manera que en cooperación se posibiliten potencialidades.
- El maestro no puede despojarse de sus características personales sólo por el hecho de entrar en un aula de clase, sino que en la situación de enseñanza sus atributos personales emergen, incluso, con más fuerza. Es ahí donde el maestro debe hacer uso de su locus de control interno.
- Las características más relevantes que debe lucir son: La comprensión, el interés, la naturalidad y su formación académica.
- La preparación intelectual del maestro ejerce una clara influencia en sus estudiantes: no se debe olvidar que para una enseñanza efectiva no sólo es necesario que el maestro domine la temática, sino que es fundamental que haya una entrega de conocimiento de modo creativo y adecuado.
- Tener una preparación académica acorde con la asignación que el colegio le brinda.
- Tomar como responsabilidad personal el aprendizaje de sus educandos, lo que hace que no sólo los invite a estar atentos, sino que revisa sus métodos y hasta los modifica y acompaña a los escolares que aprenden con mayor dificultad.
- Hacer su materia entretenida e interesante. No se limita a informar y transmitir un saber, sino que despierta curiosidad y entusiasmo.



- Hacer los temas vivenciales, atractivos, les da sentido buscando que los estudiantes adopten lo enseñado para sí. Es aquí donde radica la importancia que tiene la creatividad del profesor (a), pues ella permite explorar, despertar la curiosidad y estimular el conocimiento.
- Es acogedor, se siente cercano y llega al mundo de sus estudiantes al mismo tiempo que exige y es estricto.
- Formar hábitos y actitudes de estudio, junto con un clima de orden, trabajo y respeto mutuo.
- Busca ser percibido por sus estudiantes como justo, responsable, realista, culto y con sentido del humor.
- Evaluar positivamente sus condiciones laborales en la institución.
- Tiene un alto compromiso profesional.
- Presenta una alta competencia comunicativa (habilidad verbal: ausente de gritos, mal vocabulario, apodos, términos que desmotivan y que de una u otra forma llevan consigo doble sentido y tienden a bajar la autoestima del interlocutor).
- Está consciente de las implicaciones que tiene en el aprendizaje sus prácticas pedagógicas.

“La calidad educativa, medida por el rendimiento de los estudiantes, es en gran parte una función de la calidad de los docentes, e igual la calidad del maestro, a su vez, es función de la maestría que él logre sobre las materias, el conocimiento que tenga y el uso que haga de



las técnicas educacionales y el tener actitudes profesionales adecuadas”. Avalos Y Haddad 1981; Fuller, 1986; Arancibia Y Maltes, 1989; Arancibia Y Álvarez, 1991.

1.3.5.3 Perfil del educando

El perfil del educando está enmarcado en la ley general de educación y la institución educativa asume como propio el desarrollo y logro del perfil señalado en los artículos 91 y 92 de la Ley 115 de 1994 y que se define así:

- El estudiante es el centro del proceso educativo y debe participar en su propia formación integral.
- Recibir una educación que fortalezca el pleno desarrollo de la personalidad del alumno, dar acceso a la cultura, el logro del conocimiento científico y técnico y a la formación de valores éticos, morales, ciudadanos y religiosos, que le faciliten la realización de una actividad útil.
- Ejecutar acciones pedagógicas que fortalezcan el desarrollo equilibrado y armónico de las habilidades del alumno en especial las capacidades para la toma de decisiones, la adquisición, de criterios, el trabajo en equipo, la administración eficiente del tiempo, la función de responsabilidades, la solución de conflictos y problemas y la habilidad para la comunicación, la negociación y la participación.

El estudiante entonces, debe aprender a educarse, aprenderse a ser, aprender a obrar y aprender a emprender. Esto exige que todo alumno, construya los conocimientos, habilidades y destrezas, los hábitos y valores que los capaciten para asumir la responsabilidad de



desarrollarse como persona, individual, social, espiritual y ecológica; todo lo anterior, exige que el alumno llegue a dominar la capacidad de desarrollo intelectual, psicomotor, afectivo, volitivo, espiritual y de conciencia que le garanticen alcanzar los objetivos de formación integral. Competencias y valores consistentes y universalmente válidos, como la autonomía, la responsabilidad y la trascendencia para “aprender a ser”. Ello significa formarse en una personalidad estructural de proceso, saberes, construir personalmente la capacidad, el sentido y comportamiento a partir de la escala de valores de cada persona y de actuar con los mismos, autónoma, responsable y trascendentemente. El estudiante del Colegio Municipal María Concepción Loperena se caracteriza por ser:

- Autónomo: Responsable de su formación integral.
- Creativo: Capaz de transformar el medio, capaz de aportar a la sana convivencia institucional, toma de decisiones, capaz de autorregularse, autoconocimiento, identidad, autonomía.
- Comprometido en la resolución de conflictos.
- Hábil en la comunicación, negociación y participación.



1.3.6 Organización institucional

1.3.6.1 Símbolos Institucionales

1.3.6.2 Bandera



1.3.6.3 Escudo



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



1.3.6.4 Moto

“De Vuelta Al Corazón De La Casa Grande, Esta Vez A Quedarnos, Por Siempre, Para Siempre, Y Hasta Siempre”

1.3.6.5 Lema

“Para la paz y sana convivencia”

1.3.6.6 Himno

CORO:

Libre adelante el Porvenir Espera la legión triunfal En cuya heráldica haya un lis Y un libro tenga por señal.

ESTROFAS

I

Honor en el tiempo, municipalista, Las huellas del saber son el emblema, De este templo gratitud mientras exista, Madre Santa Concepción del Loperena.

II

Hijos de Cúcuta: Os llama el austero Legado indio de Zulia y Guaymaral Y es la Pirámide azul de Tasajero Flecha que sube en pos del ideal.

III

Hacia el oriente, hacia el faro nuestro guía “EXELXIOR” diga anhelante nuestra voz;
Y si el nocturno fulgor se apaga un día Sea un relámpago rojo el corazón

IV



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Institución como la nuestra es la ideal, un legado de enseñanza, su mejor destino, gloria Domingo Savio, María Ofelia y Guaymaral, por ahora y hasta siempre la Excelencia es el camino.

1.4 Manual de convivencia.

PRESENTACION La nueva Institución Educativa Colegio Municipal María Concepción Loperena, bajo el lema “DESDE AHORA Y HASTA SIEMPRE, LA EXCELENCIA ES EL CAMINO” y teniendo en cuenta el artículo 21 de la Ley 1620 de 2003: “Los Manuales de convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos de los estudiantes” que permitan aprender del error, respetar la diversidad y dirimir los conflictos de manera pacífica. Nuestro manual de convivencia constituye un acuerdo de voluntades entre todos los estamentos de la comunidad, que conscientes de la necesidad de unas reglas claras que armonicen las interrelaciones sociales dentro de nuestro colegio Municipal María Concepción Loperena, se dieron a la tarea de pensar y pactar las conductas básicas de vida, que se plasman en su cuerpo de contenidos dentro del presente texto. Como acuerdo de voluntades tiene la virtud de congregarse de manera universal, a su pleno conocimiento, a la indiscutible sujeción, observancia y acatamiento a sus disposiciones. Nuestra actividad pedagógica, consiste en que la oferta educativa de nuestro Colegio Municipal María Concepción Loperena, adquiera como principios, los siguientes: } Una educación humana integral, dirigida a la formación del educando, capaz de considerar a los niños y jóvenes en todas sus dimensiones antropológicas, a fin de que construya un proyecto de vida que lo convierta en un hombre o mujer exitosos, felices y útiles a la sociedad



colombiana. } Vivencia de valores como el respeto, la integración y la solidaridad como pilares del entendimiento en el medio social donde crece gradualmente como persona. }

Desarrollo de una Pedagogía Conceptual Activa: El docente y el mismo educando, deben tener una permanente preocupación por la exploración de caminos, estrategias y acciones que faciliten los aprendizajes con sentido y aplicación en la vida. El manual de convivencia social es el producto de la concentración, confrontación y socialización de los diferentes estamentos de la comunidad educativa, dando cumplimiento al proceso de actualización de acuerdo a la ley 1620 de 2013 y su decreto reglamentario 1965 del 2013, 225 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL “Para la paz y sana convivencia” Colegio Municipal María Concepción Loperena M por las cuales entra en marcha el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y formación para los derechos humanos (DDHH), la educación para la sexualidad y la prevención de la violencia escolar, aplicación de principios de autonomía, participación, diversidad integral con miras a mejorar el proceso educativo. Es responsabilidad de los integrantes de la comunidad educativa, Colegio Municipal María Concepción Loperena, adoptar las normas contempladas en el presente reglamento o manual de convivencia, como principios institucionales dentro del marco constitucional legal vigente. El presente manual de convivencia es la norma rectora para buscar mejores horizontes que nos conduzcan hacia el “Humanismo, la ciencia y la tecnología”.

JUSTIFICACION La Ley general de educación 115 de 1994 y la constitución política de 1991 vigente, establecen las dimensiones y niveles de enseñanza que se deben contemplar dentro del manual o pacto de convivencia como norma rectora institucional en los centros educativos, inscritos en el proyecto pedagógico convirtiéndolo en el marco legal para la



comunidad educativa, proyectándole de esta manera un ambiente y convivencia escolar agradable que permita a los estudiantes, la familia y los docentes crear un espacio social donde se den las condiciones para que las niñas, niños y adolescentes desarrollen sus capacidades que les permitan expresar su pensamiento, cultura, ideales como fundamentos claros y coherentes en el desarrollo integral como personas útiles así mismas, la familia y al estado. El manual de convivencia proyecta a través de las diferentes normas institucionales un ambiente propicio para el desarrollo de las actividades pedagógicas que garanticen la armonía y el respeto para los derechos humanos, sexuales y reproductivos, valores imprescindibles en la convivencia escolar, en concordancia con la misión- visión y filosofía de la Institución Educativa Colegio Municipal María Concepción Loperena.

OBJETIVOS 1. Promover en la comunidad Educativa Colegio Municipal María Concepción Loperena, el respeto y conocimiento de la convivencia institucional por medio de la articulación de la ruta de atención integral, proyectada al mejoramiento de la calidad de vida. **2.** Proyectar la práctica de vivencia en los valores que permitan la formación integral del estudiante, como ejemplo de sociedad Cucuteña. **3.** Promover los procedimientos que permitan el cumplimiento del debido proceso y la aplicación de las sanciones en las faltas disciplinarias cometidas por los estudiantes.

PRINCIPIOS DE LA CONVIVENCIA } Ser humano es persona. } El hombre es un ser social. } La persona está llamada a la libertad y autonomía. } El hombre es responsable y crítico. } El hombre es activo y creativo. } La educación es incluyente atendiendo a la equiparación de oportunidades, aprendizaje colaborativo, equidad, liderazgo y enfoque de derecho. **VALORES** } Solidaridad. } Transcendencia } Autonomía. } Responsabilidad }



Autoestima } Respeto } Justicia. } Equidad. Bajo los siguientes postulados, la Institución Educativa “Colegio Municipal María Concepción Loperena”, trabajará para la convivencia pacífica: } No discriminar en el trato a ningún miembro de la comunidad educativa. } Será solidaria, participativa y de dialogo abierto en todos los momentos en que se presenten } problemas, conflictos, o adversidades entre miembros de la comunidad educativa. } El sentido de pertenencia es factor fundamental que nos debe hacer sentir orgullosos de nuestra hermosa institución. } Honestidad en el manejo de los recursos, patrimonio y bienes de la institución. } Lealtad ante nuestros compromisos institucionales. } Tolerancia ante la crítica constructiva que permita corregir las fallas existentes. } Espíritu de servicio y colaboración para buscar la calidad del servicio.

CAPITULO I DEL MARCO LEGAL GENERAL ARTICULO 1.

FUNDAMENTACIÓN LEGAL: La Comunidad de nuestro COLEGIO MUNICIPAL MARIA CONCEPCION LOPERENA, conformada por los Directivos, Docentes, Estudiantes, Personal Administrativo, Padres de Familia y/o Acudientes y Estudiantes de Preescolar, Primaria y Secundaria, así como los Exalumnos y la asociación de padres de familia, dan a conocer a través de este documento, las Normas que definen los Derechos y Compromisos de los estudiantes, en punto de sus relaciones con los demás estamentos de la Comunidad Educativa. Así mismo, declarando aceptación y formalmente acatando y respetando las normas, derechos y promoviendo los deberes de los estudiantes, los padres de familia, los docentes y directivos, así como regulando y estableciendo las sanciones, prohibiciones y estímulos correspondientes a cada situación o evento. La siguiente es la fundamentación legal de la acción educativa dentro del marco formativo de nuestro COLEGIO MUNICIPAL MARIA CONCEPCION



LOPERENA: } Declaración universal de los derechos humanos proclamada por la Asamblea General de la Organización de Naciones Unidas (ONU), en 1948. } Constitución Política de Colombia promulgada en 1991. } Decreto 1860 expedido en 1994, reglamenta la ley 115, artículos 87, 93, 94, 95, 96, 98, 101, 142, 143, 145. } Ley 375 de 1997 o Ley de la Juventud. } Decreto 1102 de 2004, Capítulo III, Art. 9: "Portar, consumir, inducir y distribuir estupefacientes, sustancias psicotrópicas, alcohólicas, inhalantes dentro o fuera del plantel, si se comprueba se dará aviso a las autoridades competentes para recibir el apoyo a la Institución". } Decreto 1286 expedido en 2005, establece las normas sobre la participación de los padres de familia en el mejoramiento de los procesos educativos de los establecimientos educativos. } Ley 1098 de 2006, "Código de la infancia y la adolescencia". } Ley 1146 de 2007 sobre la prevención de la violencia sexual y la atención integral a niños, niñas y adolescentes, víctimas del abuso sexual. 229 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL "Para la paz y sana convivencia" Colegio Municipal María Concepción Loperena M } Decreto 1290 expedido en 2009 y por el cual se reglamenta la evaluación y la promoción de los estudiantes de los niveles de educación básica y media. } Ley 1346 de 2009, Ley de inclusión educativa. } Decreto 860 de 2010, reglamenta las obligaciones del Estado, la sociedad y la Familia en la prevención de la comisión de infracciones a la ley penal por parte de niños, niñas y adolescentes y su reincidencia. } Ley 1404 de 2010 por el cual se crea el programa escuela para padres en las instituciones de educación preescolar, básica y media del país. } Ley 1620 expedida en 2013, a través de ella se crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la



prevención y mitigación de la violencia escolar. } Decreto 1965 expedida en 2013, por el cual se reglamenta la ley 1620. } Decreto 1075 Del 26 de mayo de 2015, por medio del cual se expide el decreto único reglamentario del sector educativo. (DURSE). } Cátedra de la paz. } Decreto 1885 de 2015 Sistema Nacional de Coordinación de Responsabilidad Penal para Adolescentes –SNCRPA. } Nuestra institución, tiene como fin primordial la educación integral de los estudiantes para que sirvan a la sociedad, a la comunidad, a sus familias y a la patria, como seres integrales, líderes y de ejemplo.

CAPITULO II PROPOSITOS INSTITUCIONALES ARTICULO 2. MISION, VISION Y FILOSOFIA. La misión, visión y filosofía de nuestra Institución, pretende formar personas o estudiantes que se distingan en sus actuaciones con las siguientes cualidades y condiciones: 1. Ser una estudiante autentico, responsable y autónomo en el manejo de su libertad, su vida social, familiar, académica y laboral. 2. Un ser humano con capacidad de aceptar a todas las personas con sus defectos y virtudes, y sobre todo tener un respeto por la diferencia, ser honesto en sus actuaciones en el plano social. 3. Estar comprometido con el respeto a la vida y el medio ambiente para mejorar su calidad de vida de manera responsable. 4. Tener disposición y responsabilidad en el ejercicio de los valores institucionales. 5. Ser una persona capaz de promover el respeto, la autoestima, el valor de quienes lo rodean y la defensa de la sociedad de la cual forma parte. 6. Ser una persona amante al deporte la recreación y el ejercicio físico promoviendo el desarrollo integral de su competencia motriz. 7. Ser alumnos integrales en el sentido intelectual y moral, capaces de auto-educarse para ser futuros ciudadanos modelos a seguir. ARTICULO 3. PERFIL DEL ESTUDIANTE. } Autónomo: responsable de su formación integral. } Creativo: capaz de transformar el medio. } Capaz de



aportar a la sana convivencia institucional, toma de decisiones. } Capaz de autorregularse. }

Autoconocimiento, identidad, autonomía. } Comprometido en la resolución de conflictos.

ARTICULO 4. UNIFORMES Los estudiantes matriculados en la Institución Educativa, COLEGIO MUNICIPAL MARIA CONCEPCION LOPERENA, deben portar en forma diaria el uniforme asignado con dignidad y respeto de acuerdo con las características establecidas por la institución educativa. Portarlo diariamente según las indicaciones dadas al inicio del año escolar, uniforme de gala para casos especiales y el respectivo uniforme de educación física; el uniforme es símbolo de identidad a la institución educativa. El uniforme de la Institución es expresión de identidad y pertenencia con ésta y exige compostura en su uso para garantizar una sana interacción entre los miembros de la comunidad y con el personal externo. No es un elemento caprichoso o abierto a cambios por parte de los estudiantes para ajustarlo a modas estéticas pasajeras, por lo cual, **NO ESTÁ PERMITIDO**, modificación alguna. ARTICULO 5.

REGLAS DE HIGIENE: Son base fundamental en la presentación y autoestima de la persona que contribuyen poderosamente a la conservación de la salud física, mental y del medio ambiente, además revelan hábitos de orden y responsabilidad en todos los actos de la vida.

Para lograrlo debemos practicar entre otras, las siguientes: } Desarrollar hábitos de higiene personal y asimilación de conductas orientadas al autocuidado. } Asistir al Colegio pulcramente vestido, con el uniforme debidamente lavado, planchado, los zapatos embolados y los tenis limpios y con sus respectivas medias. } Evitar la propagación de enfermedades infectocontagiosas y parasitarias, observando medidas preventivas apropiadas y el tratamiento pertinente, bajo la responsabilidad del estudiante y representante legal. ARTICULO 6.

PREVENCIÓN DE RIESGO EPIDEMIOLÓGICO. Teniendo en cuenta que en toda



comunidad existe el riesgo de contagio epidemiológico solicitamos a los padres cumplir con las siguientes medidas: } No enviar al estudiante con fiebre, sea por la causa que fuere. } Enviar al estudiante sin enfermedades (gripes, alergias, virales y o eruptivas) entre otras, ya que se atenta contra su bienestar y el de los demás, generando un riesgo de epidemia. El estudiante deberá presentar la valoración médica el mismo día que se reintegre a clases. Si su hijo presenta sintomatología gripal déjelo en casa por un lapso mínimo de tres días, esto le permitirá una recuperación completa y evitará el contagio de los demás. } Recoger lo más pronto posible al estudiante cuando el colegio comunique su estado de enfermedad; remitirlo al médico y enviar el certificado médico en caso de incapacidad. ARTICULO 7. AUSENCIAS Y PUNTUALIDAD El tratamiento de las excusas: } El registro de las ausencias será llevado por el monitor de asistencia, y no podrá ser modificado en ningún caso } Los padres de familia deberán reportar por medio personal o escrito al Coordinador de Convivencia, la inasistencia del estudiante, anexando incapacidad médica en caso de enfermedad. } Solamente se podrá justificar la inasistencia al colegio en las siguientes circunstancias: } Caso fortuito o fuerza mayor. Calamidad doméstica. } Enfermedad debidamente comprobada. } El estudiante y/o sus padres de familia o acudiente que falte al colegio deberá cumplir los siguientes trámites: Entregar de manera personal la incapacidad médica a la Coordinación de convivencia, quien notificará a los docentes de la justificación de la inasistencia del estudiante a través de la autorización, con su firma. } Una vez justificada la inasistencia el estudiante deberá adelantar las actividades de las clases realizadas el día de su ausencia. En caso de faltar el día de una evaluación esta le será reprogramada por el docente en competencia. } Solamente se aceptarán



excusas que se presenten dentro de los tres (3) días siguientes a la inasistencia del estudiante. }
En caso de ausencia no justificada el estudiante perderá el derecho a que se le practiquen las evaluaciones que se hubiesen llevado a cabo. } Los acudientes podrán solicitar permisos de ausencia por casos especiales o de salida, mediante solicitud escrita a coordinación académica, quien autorizará la ausencia e informará a Coordinación de Convivencia quien informará a los docentes del grado correspondientes. En estos casos el cumplimiento de los procesos académicos será responsabilidad del estudiante quien deberá presentar los trabajos y evaluaciones en las fechas asignadas por los docentes.

CAPITULO III PACTOS Y COMPROMISOS

1. Tengo derecho a un trato digno y respetuoso; por tanto, respetaré a todos los integrantes de la comunidad educativa.
2. Tengo derecho a que respeten y cuiden mis bienes; por lo tanto, respetaré y cuidaré los bienes de los demás.
3. Tengo derecho a que respete mi intimidad; por tanto, respetaré la intimidad de los demás.
4. Tengo derecho a laborar en un ambiente ordenado y aseado y libre de contaminación; por tanto, contribuiré con el aseo y orden de la institución y evitaré acciones contaminantes.
5. Tengo derecho a ser tratado en igualdad de condiciones, por tanto, trataré sin discriminación a los demás.
6. Tengo derecho a vivir en Paz, por tanto, velaré para que mis actuaciones aporten a la construcción de una sana convivencia.
7. Tengo derecho a que se respeten mis pensamientos e ideas, por tanto, respetaré las ideas y pensamientos de los demás.
8. Tengo derecho al libre desarrollo de mi personalidad, por lo tanto, respetaré la forma de ser de los demás.
9. Tengo derecho a que se respete mi cuerpo y mi salud, por lo tanto, respetaré y contribuiré a que se respete el cuerpo y la salud de los demás, absteniéndome de ejecutar acciones o consumir sustancias que puedan dañarlos.
10. Tengo derecho a que se garanticen



mis derechos, sexuales, humanos, reproductivos y de INCLUSION, en consecuencia, velaré por el respeto de estos derechos a mis semejantes. 11. Tengo derecho a convivir en una institución digna y respetable. Por tanto, la respetaré y enalteceré con buenas obras y ejemplos. (Personero) 12. Tengo derecho a que se me respeten las normas establecidas en la Constitución y la ley, por tanto, las respetaré en todas mis actuaciones

CAPITULO IV DE LA CONVIVENCIA ESCOLAR GRUPOS DE APOYO PARA LA CONVIVENCIA ARTÍCULO 8. EQUIPO COORDINADOR DE CONVIVENCIA SOCIAL. Este equipo lidera y acompaña el proceso de convivencia social entre los diferentes miembros de la comunidad educativa, motivando actitudes, hábitos y conductas que permitan el crecimiento personal e institucional. **ARTÍCULO 9. EQUIPO DE DESARROLLO HUMANO.** A este equipo pertenecen los profesionales de psicopedagogía o psicología que se desempeñen como orientadores escolares. Este grupo planifica, organiza, desarrolla y controla el proceso de orientación personal, familiar, vocacional y profesional del colegio de acuerdo al Horizonte institucional. **ARTÍCULO 10. COMITÉ ESCOLAR DE CONVIVENCIA INSTITUCIONAL.** Es el encargado de apoyar la labor de promoción y seguimiento a la convivencia escolar, a la educación para el ejercicio de los Derechos Humanos, Sexuales y Reproductivos (DDHH y DHSR), así como la aplicación del manual de convivencia, de la prevención y mitigación de la violencia escolar. Lo integran según la Ley 1620/2013: El rector, quien preside el comité. El personero estudiantil. El docente con función de Orientador (Psicoorientador). El coordinador de convivencia. Un representante del consejo de padres de familia. Un representante del consejo de estudiantes. Un docente que lidere procesos o estrategias de convivencia escolar. **ARTÍCULO 11. FUNCIONES DEL COMITÉ ESCOLAR**



DE CONVIVENCIA. (Cfr Cap II, Art 13 Ley 1620/2013). 235 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL “Para la paz y sana convivencia” Colegio Municipal María Concepción Loperena M 1. Identificar, documentar, analizar y resolver los conflictos que se presenten entre docentes y estudiantes, directivos y estudiantes, entre estudiantes y entre docentes. 2. Liderar en los establecimientos educativos acciones que fomenten la convivencia, la construcción de ciudadanía, el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos y la prevención y mitigación de la violencia escolar entre los miembros de la comunidad educativa. 3. Promover la vinculación de los establecimientos educativos a estrategias, programas y actividades de convivencia y construcción de ciudadanía que se adelanten en la región y que respondan a las necesidades de su comunidad educativa. 4. Convocar a un espacio de conciliación para la resolución de situaciones conflictivas que afecten la convivencia escolar, por solicitud de cualquiera de los miembros de la comunidad educativa o de oficio cuando se estime conveniente en procura de evitar perjuicios irremediables entre sus miembros de la comunidad educativa. El estudiante estará acompañado por el padre, madre de familia, acudiente o un compañero del establecimiento educativo. 5. Activar la ruta de atención integral para la convivencia escolar definida en el artículo 29 de esta Ley, frente a situaciones específicas de conflicto, de acoso escolar, frente a las conductas de alto riesgo de violencia escolar o de vulneración de derechos sexuales y reproductivos que no pueden ser resueltos por este comité de acuerdo con lo establecido en el manual de convivencia, porque trascienden del ámbito escolar, y revistan las características de la comisión de una conducta punible, razón por la cual deben ser atendidos por otras instancias o autoridades que hacen parte de la estructura del sistema y de la Ruta. 6. Liderar el desarrollo de estrategias e



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



instrumentos destinados a promover y evaluar la convivencia escolar, el ejercicio de los derechos humanos sexuales y reproductivos. 7. Hacer seguimiento al cumplimiento de las disposiciones establecidas en el manual de convivencia, y presentar informes a la respectiva instancia que hace parte de la estructura del Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la violencia Escolar, de los casos o situaciones que haya conocido el comité. 8. Proponer, analizar y viabilizar estrategias pedagógicas que permitan la flexibilización del modelo pedagógico y la articulación de diferentes áreas de estudio que lean el contexto educativo y su pertinencia en la comunidad para determinar más y mejores maneras de relacionarse en la construcción de la ciudadanía. PARÁGRAFO 1: Este comité debe darse su propio reglamento, el cual abarca lo correspondiente a sesiones, y demás aspectos procedimentales, como aquellos relacionados con la elección y permanencia en el comité del docente que lidere procesos o estrategias de convivencia escolar. ARTÍCULO 12. HERRAMIENTAS CREADAS POR LA LEY: A continuación, se mencionan las herramientas del Sistema Nacional de Convivencia Escolar para DDHH y DHSR según la Ley 1620/2013. a) SISTEMA DE INFORMACIÓN UNIFICADO DE CONVIVENCIA ESCOLAR: Se crea en el marco del Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para los Derechos Humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar, para la identificación, registro y seguimiento de los casos de acoso, violencia escolar y de vulneración de derechos sexuales y reproductivos que afecten a los niños, niñas, y adolescentes de los establecimientos educativos. Este sistema garantizara el derecho a la intimidad y la confidencialidad de las personas involucradas, de acuerdo con los



parámetros de protección fijados en la Ley Estatutaria 1266 de 2008. Las estadísticas e informes que reporta el sistema de información junto con los datos de en cuentas e investigaciones de otras fuentes servirán de base para la toma de decisiones y para la reorientación de estrategias y programas que fomenten la convivencia escolar y la formación para el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos de los niños, niñas y adolescentes. b) RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR. Define los procesos y los protocolos que deberán seguir las entidades e instituciones que conforman el sistema nacional de convivencia escolar y formación para los derechos humanos, la educación para la sexualidad y prevención y mitigación de la violencia escolar, en todos los casos en que se vea afectada la convivencia escolar y los derechos humanos, sexuales y reproductivos de los estudiantes articulando una oferta de servicio ágil, integral y complementario (Cfr. Cap V, Art 29). c) COMPONENTES DE LA RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR. La ruta de atención integral tendrá como mínimo 4 Componentes: de promoción, prevención, atención y de seguimiento (Cfr Cap V, Art 30) d) LOS PROTOCOLOS DE LA RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR. La ruta de atención integral inicia con la identificación de situaciones que afectan la convivencia por acoso o violencia escolar, los cuales tendrán que ser remitidos al comité escolar de convivencia, para su documentación, análisis y atención a partir de la aplicación del manual de convivencia (Cfr Cap V, Art 31) CAPÍTULO V COMPONENTES Y ACTIVACION DE LA RUTA DE ATENCION INTEGRAL PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR ARTÍCULO 13. COMPONENTE DE LA RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL: A continuación, se mencionan los componentes según la ley



1620/2013 a. EL COMPONENTE DE PROMOCIÓN: En la gestión de la convivencia escolar, en el COLEGIO MUNICIPAL MARIA CONCEPCION LOPERENA se trabaja por cultivar en los estudiantes, los grandes valores humanos y éticos que llevan a la plenitud de la persona y a la construcción de una sociedad más justa, equitativa y fraterna. Los componentes de promoción que se dinamizan en la institución son: 1. Activar el programa institucional de apoyo a la mediación “la educación para la paz y la convivencia desde el respeto entre iguales” con toda la comunidad educativa. 2. Ajustar y socializar el reglamento a manual de convivencia conforme a lo establecido en el Art 21 de la ley 1620/2013, dando participación a toda la comunidad educativa del “Colegio Municipal María Concepción Loperena”. 3. Socializar la generalidad de la ley 1620 y su decreto reglamentario 1965 de 2013. 4. Liderar el desarrollo de iniciativas a través de los proyectos pedagógicos que puedan ser dinamizados en el marco del PEI en coherencia con temáticas como derechos humanos, sexuales y reproductivos, competencias ciudadanas desarrollo infantil y adolescente, convivencia, mediación, conciliación y educación sexual para fortalecer el sistema nacional de convivencia escolar. 5. Fortalecer la implementación y evaluación de proyectos pedagógicos transversales de la institución educativa en la construcción de ciudadanía y la educación para la sexualidad, con el propósito de desarrollar las competencias que facilitan la toma de decisiones autónomas y la realización de proyectos de vida. 6. Articular el diseño, implementación, seguimiento y evaluación de proyectos para el desarrollo de competencias ciudadanas orientados a fortalecer un clima escolar y de aula positivos que aborden como mínimo temáticas relacionadas con la clarificación de normas, la definición de estrategias para la toma de decisiones, la concertación y la negociación de intereses y objetivos, e ejercicio de habilidades comunicativas,



emocionales y cognitivas a favor de la convivencia escolar, entre otros. 7. Generar mecanismos y herramientas para que el desarrollo de competencias ciudadanas y la formación para el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos se lleven a cabo de manera transversal en todas las áreas obligatorias y fundamentales del conocimiento y de la formación establecida, en el proyecto educativo institucional. b. EL COMPONENTE DE PREVENCIÓN: Se consideran acciones de prevención las que buscan intervenir oportunamente en los comportamientos que podrían afectar la realización efectiva de los Derechos Humanos, sexuales y reproductivos en el contexto escolar, con el fin de evitar que se constituyan en patrones de interacción que alteren la convivencia de los miembros de la comunidad educativa. Hacen parte de las acciones de prevención:) La identificación de los riesgos de ocurrencia de las situaciones más comunes que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los Derechos Humanos, sexuales y reproductivos, a partir de las particularidades del clima escolar y del análisis de las características familiares, sociales, políticas, económicas y culturales externas, que inciden en las relaciones interpersonales de la comunidad educativa, de acuerdo con lo establecido en el numeral 5 del artículo 17 de la Ley 1620 de 2013.) El fortalecimiento de las acciones que contribuyan a la mitigación de las situaciones que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los Derechos Humanos, sexuales y reproductivos; identificadas a partir de las particularidades mencionadas en el numeral 1 de este artículo.) El diseño de protocolos para la atención oportuna e integral de las situaciones más comunes que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los Derechos Humanos, sexuales y reproductivos.) Parágrafo. Para disminuir los riesgos de ocurrencia de situaciones que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los Derechos Humanos, sexuales y reproductivos



identificados en el establecimiento educativo, los comités que conforman el Sistema Nacional de Convivencia Escolar, en el ámbito de sus competencias y a partir de la información generada por el Sistema Unificado de Convivencia Escolar y otras fuentes de información, armonizarán y articularán las políticas, estrategias, métodos, y garantizarán su implementación, operación y desarrollo dentro del marco de la Constitución y la ley. Lo anterior conlleva la revisión de las políticas; la actualización y ajuste permanente de los manuales de convivencia, de los programas educativos institucionales y de los protocolos de la Ruta de Atención Integral, por parte de las entidades que conforman el Sistema Nacional de Convivencia Escolar.

EL COMPONENTE DE ATENCIÓN: En el marco de la Ley 1620 de 2013 el componente de atención orienta todas aquellas acciones que se realizan para asistir oportuna y pedagógicamente a las personas que conforman la comunidad educativa, frente a las situaciones que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los DDHH y DHSR. Las estrategias del componente de atención dinamizadas en la institución son:

- Atender a las personas que conforman la comunidad educativa frente a situaciones que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los DDHH y DHSR.
- Identificar la situación y acompañar el caso por parte del comité escolar de convivencia.
- Implementar los protocolos de atención según cada tipología, los cuales están orientados a fijar los procedimientos necesarios para asistir oportunamente a la comunidad educativa frente a las situaciones que afectan la convivencia escolar el ejercicio de DDHH y DHSR. Los protocolos contienen los siguientes aspectos:

- La forma de iniciación, recepción y radicación de las quejas o informaciones sobre situaciones que afectan la convivencia escolar, DDHH y DHSR.
- Los mecanismos para garantizar el derecho a la intimidad y a la confidencialidad de los documentos en medio físico o



electrónico, así como de las informaciones suministradas por las personas que intervengan en las actuaciones y de toda la información que se genere dentro de las mismas. 3. Los mecanismos mediante los cuales se proteja a quien informe sobre la ocurrencia de situaciones que afecten la convivencia escolar, DDHH y DHSR de posibles acciones en su contra. 4. Las estrategias y alternativas de solución, incluyendo entre ellas los mecanismos pedagógicos para tomar estas situaciones como oportunidades para el aprendizaje y la práctica de competencias ciudadanas de la comunidad educativa. 5. Las consecuencias aplicables, las cuales deben obedecer al principio de proporcionalidad entre la situación y las medidas adoptadas deben estar en concordancia con la constitución, la Ley y el Manual de Convivencia. 6. Las formas de seguimiento de los casos y de las medidas adoptadas, a fin de verificar si la solución fue efectiva. d. EL COMPONENTE DE SEGUIMIENTO: Se define como el mecanismo para la comprobación y análisis de las acciones de la ruta de atención integral, especialmente el registro y seguimiento de las situaciones tipo II y III, tal como se define en el artículo 48 del Decreto 1965 de 2013. El seguimiento debe buscar razones y proveer retroalimentación, hacer sugerencias y proponer soluciones. En otras palabras, se refiere a una labor analítica y reflexiva que se da en tres niveles: Verificar, monitorear y retroalimentar las acciones de la ruta en cada uno de los componentes.

CAPITULO VI DEL DEBIDO PROCESO - ASPECTOS NORMATIVOS

ARTÍCULO 14. PRINCIPIOS DEL DEBIDO PROCESO El debido proceso es la garantía constitucional según la cual nadie puede ser sancionado sin haber sido previamente escuchado y analizada su situación ante la autoridad competente. Teniendo claro el panorama de construcción del debido proceso al interior del Reglamento o Manual de Convivencia y siendo



conscientes de que esta garantía constitucional atraviesa toda la dinámica institucional, se proponen los siguientes principios: • **RECONOCIMIENTO DE LA DIGNIDAD HUMANA:** Todo estudiante, así sea un infractor de las normas institucionales, es sujeto de derechos, de respeto y de consideración por parte de los compañeros, profesores y directivas de la institución educativa. 1. **TIPICIDAD:** Se consideran procesos disciplinarios, aquellas situaciones cometidas por el estudiante y que están expresamente definidas en el manual de convivencia. 2. **PRESUNCIÓN DE INOCENCIA:** Consiste en el derecho que tienen los estudiantes a ser escuchados en las comisiones de convivencia escolar, y no ser considerados culpables por su indisciplina o mal comportamiento hasta tanto no se establezca la legalidad o culpabilidad en hechos o actividades de mal comportamiento escolar. 3. **DEFENSA:** Durante todas las etapas del proceso disciplinario, el estudiante de manera directa, representado por sus padres o acudiente que firmo la matricula al inicio del año escolar y en su ausencia la persona que esté a cargo del estudiante al momento de cometer la falta. 4. **INSTANCIA COMPETENTE:** El reglamento o manual de convivencia define las personas o instancias competentes para llevar a cabo cada una de las etapas del proceso disciplinario, incluyendo la aplicación de las sanciones. 5. **FAVORABILIDAD:** Ante la posibilidad de aplicación de varias normas sancionatorias que regulen el mismo asunto, se preferirá la más benévola para el estudiante. 6. **PROPORCIONALIDAD:** Debe existir proporcionalidad entre la gravedad de la situación y la sanción impuesta. **ARTÍCULO 15. FUNDAMENTACIÓN DEL DEBIDO PROCESO INSTITUCIONAL** 1. Todo proceso disciplinario se basará en el dialogo, la concertación y el consenso. Se seguirá el conducto regular: docente que presencia la falta, titular, coordinación de convivencia social o académico y dirección con previa consulta al



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



consejo directivo. 2. La aplicación de sanción se hará siguiendo el debido proceso con fundamento en el incumplimiento de las normas establecidas en el reglamento o manual de convivencia social y la verificación previa de los hechos. 3. Para todo proceso disciplinario las instancias implicadas determinaran los correctivos pertinentes, teniendo en cuenta la participación, edad, grado escolar, nivel de madurez del estudiante y la naturaleza de las faltas. 4. Durante el desarrollo de las actividades escolares que tengan lugar dentro de las instalaciones del colegio en horario extra clase y fuera de la institución, el estudiante debe cumplir las mismas normas presentadas en el reglamento o manual de convivencia social. Cualquier comportamiento en contra de ellos será motivo a los procedimientos disciplinario contemplados en el mismo.

CAPITULO VII SITUACION, CORRECTIVOS Y PROCESOS FORMATIVOS

ARTÍCULO 16. CONCEPTO DE FALTA. Son consideradas faltas todas aquellas acciones que atenten contra los principios filosóficos y de convivencia social de la comunidad educativa e incumplan los deberes y abusen de los derechos previstos en el presente reglamento o manual de convivencia, además cualquier violación a las leyes y disposiciones que regulen conducta y el comportamiento humano, así como las normas penales y reglamento interno. ARTÍCULO 17. CONCEPTO DE CORRECTIVO. Es una medida estratégica utilizada con el fin de orientar comportamientos encaminados a generar actitudes y hábitos de responsabilidad, respeto y tolerancia al interior de la comunidad educativa. De acuerdo con las circunstancias particulares del hecho se aplica el correctivo correspondiente, según evaluación y determinación de cada una de las instancias. ARTÍCULO 18. CONCEPTO DE PROCEDIMIENTO. Se trata de una serie común de pasos definidos, que permiten la toma de



decisiones de forma correcta. El concepto hace referencia a las normas de desarrollo del proceso disciplinario. **ARTÍCULO 19. CONCEPTO DE PROCESO FORMATIVO.** Debe entenderse como la consecuencia lógica de un comportamiento que la comunidad educativa ha determinado como inadecuado para la formación del estudiante, para su rendimiento académico y/o disciplinario y para el bienestar de la comunidad. Se espera que en la medida en que se aplique en un clima de justicia y de respeto, se acepte como un medio de formación.

PARÁGRAFO 1. El proceso formativo se impondrá a los estudiantes por comportamiento inadecuados, se aplicará teniendo en cuenta los principios del debido proceso y demás garantías legales y procesales. **ARTÍCULO 20. CRITERIOS PARA DETERMINAR LA LEVEDAD O GRAVEDAD DE LAS FALTAS.** Atendiendo los fines de la educación y sin desconocer que la sanción impuesta a un estudiante hace parte del proceso de formación, se tendrá siempre en cuenta al momento de imponerla la persona en sus aspectos físicos, intelectual y moral.

Partiendo del principio de proporcionalidad, el desempeño alcanzado con relación al comportamiento deberá guardar relación en igualdad proporcional a la sanción impuesta.

ARTÍCULO 21. CIRCUNSTANCIAS QUE AMINORAN LA FALTA. Se consideran como circunstancias que aminoran la falta a tener en cuenta por una sola vez la siguiente: 1. Antecedentes de comportamientos. 2. La confección voluntaria y el deseo real de superarse. 3. Haber sido inducido a cometer las faltas por parte de un tercero 4. Haber facilitado la investigación en las diferentes etapas del proceso correctivo. **ARTÍCULO 22.**

CIRCUNSTANCIAS QUE INCREMENTAN LA RESPONSABILIDAD. Son sustentaciones dadas al suceso que contribuyen a aumentar la responsabilidad del estudiante frente a la acción. Estas pueden ser: 1. La mentira 2. Haber cometido la falta a un siendo advertido por



cualquier miembro de la comunidad educativa 3. Haber planeado la falta. 4. Haber cometido la falta para omitir otras faltas. 5. La complicidad en cualquiera de sus modalidades. 6. El efecto perturbador que su comportamiento produzca en la comunidad educativa. 7. Aprovecharse de la condición de indefensión del menor. 8. La actitud de rebeldía y altanería durante el proceso. 9. Afectar los valores y principios de la institución. 10. El grave daño social que cause la conducta. 11. Obstaculizar el proceso de investigación. 12. Haber sido sancionado con anterioridad por incumplimiento de las normas establecidas en el reglamento o manual de convivencia. 13. El desconocimiento e incumplimiento de los compromisos adquiridos y firmados con la institución por parte del estudiante, de su padre de familia y/o acudiente.

PARÁGRAFO 1. Las conductas que violen al ordenamiento jurídico penal vigente, serán puestas en conocimiento de la autoridad competente.

CAPITULO VIII CONCEPTOS VALORATIVOS PARA EL COMPORTAMIENTO

ARTÍCULO 23. VALORACIÓN DEL COMPORTAMIENTO SOCIAL. Al finalizar cada periodo el estudiante obtendrá una descripción sobre su comportamiento social la cual reflejará su actitud en clase y en las diferentes actividades escolares. Dichas observaciones serán formativas y correctivas en el desarrollo del proceso integral, teniendo en cuenta el cumplimiento de la normatividad del reglamento o manual de convivencia social y el acompañamiento efectuado durante el periodo según el debido proceso. Este exige el acompañamiento permanente de los padres y/o acudientes como apoyo al proceso de formación integral y como primeros formadores de sus hijos.

ARTÍCULO 24. CONCEPTO VALORATIVO FINAL DEL COMPORTAMIENTO SOCIAL. En el informe académico final se asignará a cada estudiante un concepto valorativo relacionado con su comportamiento



durante el año escolar, siendo este SUPERIOR, ALTO, BASICO y BAJO. Equivalente a la siguiente cuantificación: SUPERIOR: 4.6 a 5, ALTO: 4 a 4.5, BASICO: 3 a 3.9 y BAJO: 1 a 2.9 PARÁGRAFO 1. En el acta de compromiso disciplinario final y la matricula en observación disciplinaria se pueden mantener o levantar por la comisión de evaluación de cada periodo. Según el análisis caso.

CAPITULO IX ACCIONES CORRECTIVAS Y SANCIONES A LAS FALTAS FRECUENTES Y SITUACIONES INSTITUCIONALES ARTICULO 25. ACCIONES CORRECTIVAS. Las acciones correctivas institucionales son: **ASIGNACIÓN DE TRABAJO FORMATIVO:** Es una estrategia dirigida por el equipo de coordinación de convivencia social para promover la toma de conciencia frente a la falta cometida. El trabajo asignado puede ser de orden social, ciudadano o axiológico. Las actividades asignadas comprenden: Trabajos escritos, exposiciones, carteleras, campañas, jornadas de aseo y limpieza, entre otros. **ACTA DE MEDIACIÓN DE CONFLICTOS:** Es un procedimiento que se efectúa para conciliar y mediar ante un conflicto escolar entre estudiantes. La mediación es un mecanismo de solución de conflictos por medio del cual el colegio a través de la Psicoorientadora, debe asesorar y gestionar el dialogo y la negociación entre los estudiantes presuntamente implicados, con la finalidad de favorecer el restablecimiento de sus relaciones interpersonales. Este procedimiento se comunica a los respectivos padres de familia o acudientes. **ACOMPañAMIENTO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR:** Es la vinculación del apoyo psicológico al caso del estudiante, quien es remitido y valorado según sea su situación, por el equipo de desarrollo humano. **PAGO E INDEMNIZACIONES:** El estudiante o Acudiente, deberá hacer la reparación y/o pagar de inmediato, el daño realizado, bien sea a la institución o



a otros estudiantes. **TRATAMIENTOS ESPECIALES:** Si la falta se cometió por causa de problemas psicosociales, y el equipo de desarrollo humano remite el caso a un proceso especial externo, el acudiente deberá presentar constancia de la asistencia a tratamiento psicológico, psiquiátrico o terapéutico, según lo amerite. La familia se comprometerá directamente con ello y asumirá todos los costos que genere el tratamiento.

RESTABLECIMIENTO DE LOS DERECHOS: Conjunto de actuaciones administrativas y de otra naturaleza que se desarrollan para la restauración de su dignidad e integridad como persona. Se acude a este cuando se han vulnerado los derechos de un estudiante o miembro de la comunidad educativa. **ARTÍCULO 26. SANCIONES. LAS SANCIONES**

INSTITUCIONALES SON: AMONESTACIONES Y COMPROMISO VERBAL: Consiste en un dialogo reflexivo con el estudiante en el momento oportuno, se trata de hacer ver sus dificultades y la necesidad de un cambio de actitud y de comportamiento. Producto de este dialogo entre docente o directivo y estudiante, se establecen propósitos claros relacionados con el mejoramiento frente a la falta cometida. **AMONESTACIÓN ESCRITA:** Se realiza en el observador ya sea físico o virtual cuando el estudiante al que ya se le ha hecho una amonestación verbal continúa con sus comportamientos inadecuados. En la amonestación escrita se describe la falta detalladamente se efectúan los descargos y se establecen compromisos. El estudiante y el docente o directivo deben dejar constancia del procedimiento con las respectivas firmas. **REGISTRO EN LAS OBSERVACIONES DE COMPORTAMIENTO SOCIAL EN EL INFORME DE PERIODO:** Teniendo en cuenta que durante el año escolar el comportamiento social se valora de manera descriptiva, en los informes bimestrales se asignaran las observaciones relacionadas con las faltas cometidas.



COMPROMISO DISCIPLINARIO: Es asignado por coordinación de convivencia social cuando el estudiante bien reincide en faltas leves o comete una falta grave. En él se describen los motivos de su asignación y se establecen los compromisos y acciones de la institución, el estudiante y el padre de familia y/o acudiente. Si hay reincidencia después de firmado un compromiso disciplinario se procede a la suspensión temporal de actividades académicas.

SUSPENSIÓN TEMPORAL DE ACTIVIDADES ACADÉMICAS: Se realiza desde la coordinación de convivencia debidamente facultada por dirección. Para ello, se requiere la presencia del acudiente y del estudiante, quienes firman el acta respectiva. Se declara por hechos cuya gravedad afecta notoriamente la convivencia social. Puede darse en términos de uno a tres días. **MATRICULA EN OBSERVACIÓN DISCIPLINARIA:** Se asigna por parte de coordinación de convivencia social, cuando la gravedad de la falta o el proceso disciplinario lo amerite. Esta implica el condicionamiento frente a la permanencia en la institución.

ACUERDO DISCIPLINARIO: Es una medida preventiva que toma la comisión de promoción, frente a aquellos estudiantes que durante el año escolar han incurrido en faltas y han firmado compromiso disciplinario. Implica acompañamiento de coordinación de convivencia, no tiene incidencia a nivel sancionatorio para el año siguiente. **ACTA DE COMPROMISO FINAL:** Es una medida preventiva que toma la comisión de promoción, frente a aquellos estudiantes que durante el año escolar fueron suspendidos temporalmente de las actividades académicas o hayan firmado matrícula en observación disciplinaria. Implica el condicionamiento frente a la permanencia en la institución en el año siguiente:

CANCELACIÓN DE CUPO: Consiste en la no renovación de contrato de matrícula para el año siguiente. La decisión ser tomada por la autoridad competente (Dirección) con el respaldo



del consejo directivo, una vez agotadas las etapas del debido proceso. Frente a dicho procedimiento se firma resolución de cancelación de cupo. **CANCELACIÓN DEFINITIVA E INMEDIATA DEL CONTRATO DE MATRÍCULA:** La decisión será tomada por la autoridad competente (Dirección,) con el respaldo del Consejo Directivo, una vez agotadas las etapas del debido proceso. **249 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL “Para la paz y sana convivencia” Colegio Municipal María Concepción Loperena M CAPITULO X TIPIFICACION DE SITUACIONES, DEBIDO PROCESO Y RUTAS DE ATENCION 250 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL “Para la paz y sana convivencia” Colegio Municipal María Concepción Loperena M CAPITULO XI CLASIFICACIÓN DE LAS FALTAS ARTICULO 26. TIPO I (Leves) Son conflictos manejados inadecuadamente que se presentan entre dos o más miembros de la comunidad educativa y que no son resueltos de manera constructiva dando lugar a hechos que afectan la convivencia. Ocurren en forma esporádica afectando el entorno escolar, pero en ningún caso generan daños al cuerpo o a la salud. Se encuentran dentro de estas situaciones intimidaciones verbales y psicológicas que ocurren ocasionalmente dentro del establecimiento educativo como lo son los insultos, rumores, burlas, altercados conductas despreciativas y ridiculizantes siempre y cuando no se manifiesten con frecuencia. ARTICULO 27. TIPO II (Graves). Son conflictos que ocasionan daños al cuerpo o a la salud pero que en ningún caso generan incapacidad; corresponden a este tipo, las situaciones de agresión escolar (física, verbal, gestual, electrónica), golpes, puñetazos, insultos, apodosos ofensivos, acoso escolar o bullying y ciber-acoso o Cyber-bullying; situaciones que se presentan de manera repetida o sistemática, La reincidencia y acumulación de faltas de tipo I, sin mostrar cambio ante los correctivos. ARTICULO 28. TIPO III (Muy Graves o**



gravísimas): Son formas de agresión escolar constitutivas de delitos contra la libertad, integridad y formación sexual, que se encuentran tipificados en el título IV del Libro II de la Ley 599/2000 (Código Penal) o cualquier otro delito que contempla la normatividad penal colombiana vigente. Como son: violación, actos sexuales abusivos, explotación sexual, hurto, injuria y calumnia, entre otros, la reincidencia y acumulación de faltas graves sin mostrar cambio ante los correctivos impuestos, así como las que se encuentran consagradas en este Manual. Para calificar la gravedad de la falta, además de su naturaleza y consecuencias, se debe analizar la existencia de circunstancias de atenuación, agravación y exoneración:

ARTÍCULO 29. FALTAS TIPO I. Son aquellos actos, actitudes o comportamientos del estudiante que producen incomodidad o molestia, pero sin obstaculizar severamente el logro de los fines educativos, que contravienen de forma atenuada las actitudes formativas, sin atender contra las personas o la institución en su dignidad o integridad física, moral o material. Corresponden a este tipo los conflictos manejados inadecuadamente y aquellas situaciones esporádicas que inciden negativamente en el clima escolar, y que en ningún caso generan daños al cuerpo o a la salud. (cfr Decreto 1965 Art. 40.). Se trata de altercados, enfrentamientos o riñas entre dos o más personas de la comunidad educativa, insultos, golpes y agresiones verbales con contenido sexual, que se pueden presentar en el desarrollo cotidiano de las actividades del aula, en las horas de descanso, en las reuniones o cualquier actividad institucional. (Guía 49 del MEN. Pág. 56, 105). Hay agresión verbal, gestual o virtual con contenido sexual que hace referencia a las características del cuerpo, al comportamiento de género, a comentarios inapropiados sobre la orientación sexual, o al comportamiento erótico o romántico de las personas involucradas. Son consideradas faltas TIPO I las siguientes



ARTICULO 30. ACADEMICAS 1. Presentarse a la institución sin los implementos necesarios para las actividades escolares. 2. Usar dispositivos electrónicos o de comunicación sin la debida autorización en las actividades académicas. 3. Desaprovechar el tiempo de las actividades distintas a los trabajos propuestos por los docentes. 4. Asumir una actitud apática y desinteresada frente a sus deberes académicos. 5. No presentar las excusas o no hacerlo dentro del tiempo establecido. 6. Interrumpir el normal desarrollo de las actividades académicas.

ARTICULO 31. DISCIPLINARIAS 1. Incumplir el horario estipulado por el colegio o llegar tarde a las actividades escolares. 2. Permanecer en salones y otros sitios diferentes al patio durante el tiempo de descanso. 3. Retirarse sin justa causa de la clase o de cualquier actividad escolar. 4. Generar desorden en el ambiente de clase con comentarios, chistes o charla. 5. Ingerir bebidas o alimentos en el desarrollo de las actividades pedagógicas. 6. Irrespetar los símbolos patrios, religiosos o institucionales. 7. Desacatar las órdenes instrucciones e indicaciones dadas por el personal de la institución, según su competencia. 8. Incumplir con las normas establecidas en cada dependencia. 9. Utilizar indebidamente el internet en actividades ajenas a las programadas por el docente. 10. Portar los uniformes en los días que no corresponden al horario establecido. 11. Portar el uniforme incompleto en el momento de entrar y salir del colegio. 12. Asistir a las actividades programadas con vestuario fuera de los parámetros dados por la institución. 13. Tener los uniformes en mal estado. 14. Mostrar falta de higiene y presentación personal inadecuada. 15. Usar en forma inadecuada los servicios del establecimiento y materiales de trabajo. 16. Negarse a asumir el costo de los daños causados en el establecimiento y bienes ajenos. 17. Arrojar papeles y basuras fuera de los contenedores destinados para ello. 18. No hacer buen uso de los permisos, utilizando más tiempo del



utilizado. 19. Lanzar objetos dentro o fuera de las aulas, a los techos, paredes o a los predios aledaños de manera intencional. 20. Botar objetos o desechos al piso. 21. Otras acciones que impliquen el incumplimiento de sus deberes como estudiante del COLEGIO MUNICIPAL MARIA CONCEPCION LOPERENA u obstaculicen la normalización de la convivencia escolar. ARTICULO 32. PASOS PARA LA ATENCIÓN DE SITUACIONES } Cualquier miembro de la Comunidad Educativa debe estar en disposición de atender una situación de Tipo I de manera inmediata, si es el caso solicitará ayuda a los Docentes, Titulares o Directivos Docentes, quienes actuarán de forma inmediata con las partes involucradas en el conflicto. } Facilitará la expresión de cada persona involucrada para exponer sus argumentos frente a lo sucedido, escuchando activamente el punto de vista y los intereses de cada una de las partes. } Se recomienda mediar de manera pedagógica para reparar el daño causado, restablecer derechos e iniciar una reconciliación y proponer creativamente diversas alternativas para el manejo de estos conflictos. } Fijará formas de solución de manera imparcial, equitativa y justa. (Guía 49, pág.142). Se establecerán compromisos entre las partes y ruta de correctivos. ARTICULO 33. RELATIVAS AL DESARROLLO INTEGRAL DE LAPERSONA 1. Asumir actitudes de irrespeto en los momentos pedagógicos y en cualquier otra actividad institucional. 2. Utilizar palabras, actitudes o gestos contra las persona, símbolos o valores patrios, o religiosos de la Institución Educativa. 3. Descuidar la presentación personal, la falta de higiene y de hábitos saludables. 4. Vestir inadecuadamente el uniforme. 5. Presentarse con el uniforme que no corresponde al horario establecido o portar accesorios que no pertenezcan al uniforme de la institución. 6. Ingresar o permanecer en lugares no autorizados durante los descansos o en actividades lúdicas. ARTICULO 34. RELATIVAS A



LAS RELACIONES INTERPERSONALES 1. Desacatar la formación y generar indisciplina en las actividades culturales, lúdicas o religiosos del colegio. 2. Cometer actos que atenten contra los principios morales y éticos establecidos en el PEI del colegio. 3. Promover y/o participar en desórdenes, actos de burla y otros que atenten contra la paz y la buena convivencia institucional. 4. Recolectar dineros, realizar rifas, vender artículos u otras actividades que impliquen erogación de recursos económicos, sin previa autorización del estamento correspondiente. 5. Utilizar y promover el uso de apodos, o sobrenombres. 6. Desacatar las órdenes de sus superiores o las recomendaciones del representante de curso.

ARTICULO 35. RELATIVAS AL PROCESO DE APRENDIZAJE 1. Interrumpir las clases con charlas, chistes, comentarios fuera del tema, el accionar de equipos electrónicos y/o el consumo de cualquier tipo de alimentos. 2. Evadirse del aula de clase o de cualquier otra actividad extra aula. 3. Ausentarse del aula de clase sin la debida autorización del docente. 4. Portar elementos distractores ajenos a la actividad pedagógica. 5. Utilizar cualquier medio electrónico) que distraiga y altere el normal desarrollo de las actividades académicas. 6. Asistir a clases sin el material y los útiles necesarios para el desarrollo de las actividades académicas programadas. 7. Ingresar al aula de clase después de la hora indicada. 8. Incitar al desorden en el aula de clase, en presencia o ausencia del profesor. 9. Faltar con sus responsabilidades académicas, tales como, trabajos, investigaciones, exposiciones, informes y demás asuntos propios de su desempeño escolar. 10. Obstaculizar o tergiversar los procesos de comunicación entre la Institución y los padres de familia. PARÁGRAFO: Todo estudiante que incurra en copia y/o fraude tendrá como valoración la nota mínima en la actividad de la asignatura en la que la cometió, con anotación en comportamiento. ARTICULO 36.



RELATIVAS A LOS BIENES MATERIALES 1. Incumplir normas de conservación ecológica, respeto por las especies vivas y preservación del medio ambiente. 2. Utilizar en forma inadecuada los bienes personales y de uso colectivo, tales como equipos, instalaciones e implementos existentes, entre otros. 3. Causar daño intencional a las instalaciones, material didáctico, implementos de uso general u otros enseres de uso colectivo de la Institución y/o hacer mal uso de bienes o lugares externos que sean visitados por nuestros estudiantes relacionados o no con las actividades institucionales. 4. Realizar dibujos y/o escribir palabras obscenas en baños, paredes, muebles o cualquier medio electrónico o sitio de la Institución, directa o indirectamente. 5. Rayar y dañar pupitres. ARTICULO 37. RELATIVAS A LA ASISTENCIA 1. Faltar a la Institución por más de tres días consecutivos sin causa justificada. 2. Llegar tarde a la institución más de tres (3) veces durante el período sin justa causa. 3. Reiteradas e injustificadas inasistencias a clases y/o actividades formativas. 4. La ausencia injustificada a las clases programadas en contra jornada o al servicio social obligatorio. 5. La ausencia injustificada a los eventos deportivos, académicos y culturales por parte de los estudiantes que se comprometen a representar la Institución. 6. Adelantar o prolongar las vacaciones desconociendo el cronograma institucional y sin previa autorización de la Institución, o incitar a los demás estudiantes a faltar a clases sin permiso autorizado. 7. La presencia injustificada de estudiantes más de tres (3) veces en la Institución después de la hora de salida. 8. Dejar de asistir a la Institución, sin causa justificada, habiendo salido de su hogar y desviándose a otro sitio. 9. Evadirse de clases, aun, estando dentro de la Institución. 10. Frecuentar sitios públicos como parques, billares, discotecas, maquinitas, bares y similares vistiendo el uniforme que lo identifica como estudiante de la Institución. 11. Abandonar la



institución sin la autorización del Coordinador o en su ausencia, la de un docente. ARTICULO

38. PROTOCOLO FALTAS TIPO I OBJETIVO: Implementar, estrategias de promoción, prevención, atención y seguimiento dirigidas al manejo pertinente de las situaciones Tipo I que se presentan en la Institución Educativa dentro del marco de la normatividad vigente.

ARTICULO 39. PROTOCOLO FALTAS TIPO I PROMOCIÓN • Reflexiones mensuales (buenos días) en torno a la convivencia escolar, Derechos Humanos, sexuales y reproductivos

• Asesoría individual y grupal en cada momento pedagógico • Proyectos transversales

PREVENCIÓN • Charlas en los diferentes momentos pedagógicos, mensajes en carteleras,

diálogo y acompañamiento a través de la oficina de orientación sobre convivencia, sexualidad,

drogadicción entre otros temas. ATENCIÓN • Llamado atención de carácter formativo •

Diálogo constructivo con las partes involucradas en el conflicto tan pronto se dé el hecho,

mediar para que éstas expongan sus puntos de vista y busquen la reparación de los daños

causados. • Se informa al titular sobre el hecho • Diálogo con el Coordinador (a) y los

educandos, por remisión del titular. Acorde al concepto se determinará entrevista con el

orientador escolar. SEGUIMIENTO • Entrevistas periódicas por parte del docente titular o

docente involucrado para constatar el estado de la situación • En caso de que las medidas

adoptadas o las estrategias aplicadas no funcionen se remite el caso a coordinación de

convivencia social y se dará tratamiento como una situación Tipo II ARTICULO 40. DEBIDO

PROCESO SITUACIONES TIPO I LLAMADO DE ATENCIÓN VERBAL: Se dialoga con

el estudiante para hacerle ver sus dificultades comportamentales y se recomienda cambio de

actitud. LLAMADO DE ATENCIÓN ESCRITA: Cuando no se observa cambio de actitud en

el estudiante, se utiliza el Formato #1 y se sube al Observador Virtual el reporte de la



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



situación. LLAMADO DE ATENCIÓN DEL DOCENTE EN PRESENCIA DE PADRES: Si el estudiante persiste en su dificultad comportamental (Tres llamados de atención escritos) se reporta al Coordinador de Convivencia y se registra en el libro. PARÁGRAFO 1: La agresión a un compañero o el daño a bienes institucionales amerita Llamado de Atención Escrita, subida al Observador Virtual y citación al Padre de Familia de una vez. PARÁGRAFO 2: Si el padre de familia no acude a la citación el docente lo hará por segunda vez. Si no se presenta el padre de familia, el docente remite el caso a Coordinación con los debidos reportes, (Planilla de Control de Citación y Asistencia a Padres de Familia). LLAMADO DE ATENCIÓN DE COORDINACIÓN EN PRESENCIA DE PADRES DE FAMILIA Y/O ACUDIENTE: Después de agotado el proceso, estudiante, docente y padre de familia, si persiste la vulneración de los compromisos adquiridos, el docente remite el caso a Coordinación de Convivencia. Entrega los formatos diligenciados y firmados. El Coordinador (a) revisa el Observador Virtual y si todo el debido proceso se ha llevado a cabo cita al padre de familia para este llamado. CORRECTIVO APLICADO: • Si es daño a un bien institucional se debe reponer y dejarlo en perfecto estado. • Si es daño en bien ajeno debe reponerlo. • Si perjudica el ambiente escolar y el derecho de estudiar de los compañeros trabajará una jornada en biblioteca o en un lugar que asigne el Coordinador, sobre la importancia del buen comportamiento y el compromiso de adelantarse en todo lo académico, posteriormente hará una exposición frente al grupo que determine el Coordinador. ACTA DE COMPROMISO COMPORTAMENTAL: Si persisten las conductas inapropiadas se procederá a diligenciar el Acta de Compromiso Comportamental en presencia de padres de familia y/o acudientes. ARTICULO 41. FALTAS TIPO II Corresponden a este tipo las situaciones de agresión



escolar, acoso escolar (bullying) y Ciberacoso (Ciberbullying), que no revistan las características de la comisión de un delito y que cumplan con cualquiera de las siguientes características: a. Que se presenten de manera repetida o sistemática. b. Que causen daños al cuerpo o a la salud sin generar incapacidad alguna para cualquiera de los involucrados. Es una situación de agresión, así sea la primera vez que se presenta, que ocasionó daños al cuerpo o la salud física o mental de los afectados, pero no generó incapacidad de ningún tipo. La situación no reviste las características de un delito.

RELATIVAS AL DESARROLLO INTEGRAL DE LA PERSONA

1. Practicar el acoso escolar, ciberacoso, agresión verbal, gestual y relacional.
2. Consumir cualquier tipo de sustancia que atente contra su salud física y mental.
3. Tratar de manera indiscriminada en razón de raza, credo, género u orientación sexual.
4. Generar chismes, calumnias, engaños, irrespeto de palabras o de hechos a cualquier miembro de la comunidad educativa o visitante.
5. Utilizar vocabulario soez, insultos, afrentas, sobrenombres o ridiculizaciones con base en defectos, limitaciones o actitudes de las personas.
6. Adoptar una actitud pasiva, indiferente o de silencio cómplice, ante comportamientos que atenten contra la integridad física, intelectual o psicológica de las personas y/o contra los valores morales de la comunidad.
7. Imitar actitudes o practicar juegos que atenten contra la salud física o mental de cualquier miembro de la comunidad educativa o de sí mismo.
8. Generar pánico y promover desorden que provocan alteración psicológica o somática.
9. Utilizar revistas, folletos o material pornográfico que afecten la formación en valores o la salud física y mental.
10. Adoptar manifestaciones abusivas, escandalosas y vulgares de tipo sexual o afectivo dentro o fuera de la Institución portando el uniforme.

ARTICULO 42. RELATIVAS A LAS RELACIONES INTERPERSONALES

1. Utilizar cualquier medio u elemento



electrónico para chantajear, sobornar, irrespetar, agredir, amenazar o intimidar a compañeros u otros miembros de la comunidad educativa. 2. Asociarse o involucrarse en grupos para cometer actos que atenten contra la moral o la integridad física de las personas. 3. Irrespetar, maltratar o lesionar de hecho a un superior, compañero o empleado administrativo, dentro o fuera de la Institución. 4. Difamar y/o calumniar a cualquier miembro de la comunidad educativa. 5. Humillar o someter a escarnio público a cualquier miembro de la comunidad educativa. 6. Practicar el ciberacoso mediante el envío de mensajes de texto; de fotografías y videos; de correos electrónicos ofensivos o en sesiones de chat; uso inapropiado de las diferentes redes sociales y acoso telefónico 7. Enviar a través de internet, mensajes obscenos, irrespetuosos u ofensivos que atenten contra la dignidad y el buen nombre de cualquier miembro de la comunidad educativa. 8. Alterar el normal desarrollo de la jornada escolar, promoviendo mitin o arengas, interrumpiendo clases. ARTICULO 43. PROTOCOLO FALTAS TIPO II OBJETIVO: Implementar estrategias de promoción, prevención atención y seguimiento dirigidas al manejo pertinente de las Situaciones Tipo II que se presentan en la Institución Educativa dentro del marco de la normatividad vigente. ARTÍCULO 44. PROTOCOLO FALTAS TIPO II PROMOCIÓN • Intervenciones pedagógicas diarias a nivel individual y grupal • Asesoría psicológica en la oficina de orientación • Reflexiones mensuales (Buenos días) en torno a convivencia escolar, derechos sexuales y reproductivos, manejo del tiempo libre, valores necesarios para mejorar la convivencia • Proyectos pedagógicos transversales • Propuesta pedagógica por una sana convivencia PREVENCIÓN • Intervención por parte del coordinador de convivencia social, en las situaciones que afectan la sana convivencia y por ende la vivencia de los derechos humanos, sexuales y reproductivos



ATENCIÓN • Reporte a coordinación por parte del docente que conoce la falta • En casos de daño al cuerpo o a la salud, garantizar la atención inmediata en salud física y mental de los involucrados, mediante la remisión a las entidades competentes, actuación de la cual el coordinador de convivencia social dejará constancia • Diálogo estudiante – coordinador (a) procediendo a dar a conocer el caso al rector, dejar registro del procedimiento realizado • Citación del padre de familia o acudiente del alumno, para enterarlo del hecho y del seguimiento adoptado, suscribiéndose el respectivo compromiso, registrándose el procedimiento realizado. • Dar conocimiento de todo lo adelantado a Rectoría de la Institución, para su conocimiento y fines pertinentes. • Una vez producida la resolución interna por Rectoría, (suspensión temporal de clase, matrícula en observación o matrícula condicional) que defina la situación irregular del estudiante, la coordinación velará por el estricto cumplimiento de la misma. • Al regreso de la suspensión, se hace la remisión del alumno al Orientador Escolar, quien acorde con las circunstancias elaborará el programa especial de seguimiento. De todo lo anterior, se dejará constancia. • El rector informa al comité de convivencia si lo considera necesario, o si no se ha podido solucionar positivamente la situación presentada • Cuando la situación lo amerite, el Comité Escolar de Convivencia activará el Protocolo respectivo para darle un trámite pertinente (Adición efectuada de conformidad con la Ley 1620 de 2013 y su Decreto Reglamentario 1965 de 2013

SEGUIMIENTO • Seguimiento de la situación por parte del coordinador de convivencia social a través de entrevistas periódicas tanto con los estudiantes como de sus padres de familia • Encuentros periódicos tanto de los estudiantes como de sus padres en orientación. •



Asesoría y seguimiento por parte del Comité de convivencia si el caso ya ha sido remitido a esta instancia ARTICULO 45. DEBIDO PROCESO PARA FALTAS TIPO II Nota: Toda situación de acoso escolar que afecte la convivencia en el EE debe generar la activación del protocolo, incluso si la situación se inició por fuera del espacio y los horarios escolares (...) las agresiones electrónicas realizadas desde espacios virtuales ajenos al EE y por fuera del horario escolar. (Guía 49, pg. 109). 1. Cualquier miembro del EE que identifique la necesidad de atención médica o psicológica inmediatamente se comunicará con el Coordinador de la institución para activar ruta de referencia al sector salud. En casos en los que no es posible contactar al coordinador de la institución, la persona que identifique la situación, activará la ruta de referencia a salud bien sea (Rector, Orientador Escolar, Docente de aula) 2. Se debe adoptar medidas de protección para las personas involucradas. 3. El Coordinador de Convivencia reunirá toda la información de la situación, realizando entrevistas individuales, primero con la persona o personas afectadas y luego con las otras personas implicadas. 4. Se informará inmediatamente a las familias (padres, madres o acudientes) de todas las personas involucradas y se dejará constancia por escrito respetando el derecho a la intimidad y confidencialidad y garantizando el debido proceso. 5. Remitir la situación a las autoridades administrativas correspondientes, cuando se requieran medidas de restablecimiento de derechos. Nota: Los espacios generados para las personas involucradas, merecen una atención especial, evitando el escalonamiento del conflicto. Se sugiere: “Conversaciones individuales con víctimas, agresores, testigos, Comunicar a familias individualmente, Evitar comunicación directa entre familias.” (Chaux, E., Bustamante, A., Castellanos, M., Chaparro, M.P. & Jiménez, M. (2009). 6. La reincidencia de conductas inapropiadas dará lugar a la imposición



del Acta de Compromiso Comportamental. 7. El incumplimiento de los compromisos del acta anterior conlleva a la remisión al Comité de Convivencia Escolar, para aplicar acciones de carácter disuasivo, correctivo o reeducativo acorde a la situación: } Suspensión de 1 a 3 días. } Matrícula en Observación. } Si es el caso, remisión del Comité de Convivencia a la autoridad competente. 8. El Coordinador de Convivencia deberá remitir por escrito a Orientación Escolar con el propósito de reducir la afectación personal, los factores de riesgo asociados y la posibilidad de que se vuelva a presentar. 9. El Comité Escolar de Convivencia, determinará el tipo de sanciones y/o medidas correctivas pedagógicas de acuerdo a los procedimientos y acciones establecidas en el Manual de Convivencia para reparar los daños causados, el restablecimiento de derechos y la reconciliación. Generar acciones restaurativas online, para los casos de Ciberacoso, se deben retirar, por ejemplo, las publicaciones intimidatorias, humillantes o difamadoras, etc. 10. Apelación por parte del estudiante al Comité de Convivencia. El Comité Escolar de Convivencia llevará registro de casos y realizará el análisis y seguimiento de su manejo particular a nivel institucional y generando, además, acciones preventivas según los casos de mayor frecuencia. ARTICULO 46. FALTAS TIPO III Son aquellas constitutivas de presuntos delitos contra la libertad, integridad, formación sexual y otras donde se vean vulnerados los derechos fundamentales del niño, niña o adolescente, establecidas en la Constitución y Ley de Infancia y Adolescencia (1098 de 2006) y cualquier delito establecido en la Ley Penal Colombiana vigente, Ley 599 del 2000. Corresponden a este tipo las situaciones de agresión escolar que sean constitutivas de presuntos delitos contra la libertad, integridad y formación sexual, referidos en la Ley 599 de 2000 Requieren que la atención sea brindada por entidades externas al establecimiento educativo como Policía de



Infancia y Adolescencia, ICBF, Sector Salud, entre otros. RELATIVAS AL DESARROLLO INTEGRAL DE LA PERSONA

1. Traer, vender o difundir en el colegio material fotográfico o fílmico que sea explícito en escenas de violencia, satanismo, abuso o pornografía, o que atenten contra la integridad y dignidad de los miembros de la comunidad educativa.
2. Incitar a los menores a practicar actos inmorales.
3. Consumir y/o portar, comercializar bebidas alcohólicas o sustancias alucinógenas dentro del colegio o lugar donde se pueda identificar como estudiante del mismo y/o presentarse a la institución bajo sus efectos.
4. Pertenecer a organizaciones o grupos delictivos.
5. Cualquier conducta tipificada como delito en el Código penal colombiano o en la Ley de Infancia y Adolescencia, salvo, por delitos políticos o culposos.

RELATIVAS A LAS RELACIONES INTERPERSONALES

1. Realizar actos que atentan contra la moral pública, la dignidad de las personas o los principios del colegio, tales como exhibicionismo, acoso sexual, violación o intento de violación carnal o actos sexuales.
2. Portar o usar explosivos, armas, objetos corto punzantes, contundentes o que se puedan utilizar como armas para amenazar o dañar a otros.
3. Atentar contra los derechos fundamentales de la persona (la vida, la paz, la intimidad, el buen nombre), mediante actos como amenazas, chantajes, estafas y demás abusos de confianza.
4. Citar y promover riñas, peleas, retos violentos en los parques de la ciudad o a la salida de la Institución.

ARTICULO 47. PROTOCOLO FALTAS TIPO III OBJETIVO: Implementar estrategias de promoción, prevención atención y seguimiento dirigidas al manejo pertinente de las Situaciones Tipo III que se presentan en la Institución Educativa dentro del marco de la normatividad vigente.

PROMOCIÓN • Intervenciones pedagógicas diarias a nivel individual y grupal • Reflexiones mensuales (Buenos días) en torno a convivencia escolar, derechos sexuales y reproductivos,



manejo del tiempo libre, valores necesarios para mejorar la convivencia • Proyectos pedagógicos transversales PREVENCIÓN • Intervención del coordinador de convivencia social y del rector en las situaciones tipo III • Intervención del comité de convivencia si la situación lo amerita ATENCIÓN Garantizar la atención inmediata en salud física o mental mediante la remisión a las entidades competentes • El coordinador de convivencia social o rector reporta el caso a las autoridades competentes • Citación a los padres de familia o acudientes tanto de las víctimas como de las generadoras de los hechos. • Dejar constancia de las situaciones presentadas • Remisión del estudiante a orientación. • Remisión a profesionales externos si la situación lo amerita • Estudio y valoración del caso por parte del comité de Convivencia Social y remisión del mismo al comité de Convivencia Municipal SEGUIMIENTO • Seguimiento de la situación por parte del coordinador de convivencia social • Acompañamiento del comité de convivencia escolar institucional, la autoridad que asuma el caso, y del Comité de Convivencia Escolar Municipal ARTICULO 48. SISTEMA DE RESPONSABILIDAD PENAL PARA ADOLESCENTES: La Ley 1098 de 2006, o “Código de la Infancia y la Adolescencia”, consagra en su libro II el Sistema de Responsabilidad Penal para Adolescentes (SRPA) como el conjunto de principios, normas, procedimientos, autoridades judiciales especializadas y entes administrativos que rigen o intervienen en la investigación y juzgamiento de delitos cometidos por personas que tengan entre 14 años y 18 años al momento de cometer el hecho punible. La finalidad del SRPA en el desarrollo del proceso y en las decisiones sancionatorias adoptadas es de carácter pedagógico, específico y diferenciado respecto del sistema de adultos, garantizando la justicia restaurativa,



la verdad y la reparación del daño causado a la víctima. Así mismo, contempla la protección integral como principio para el tratamiento de los niños, niñas y adolescentes con el fin de direccionar la acción y gestión Estatal (Ley 1098 de 2006). ARTICULO 49. DEBIDO PROCESO PARA FALTAS TIPO III: Para la clasificación de las Situaciones Tipo III, se debe tener en cuenta que la situación constituya un delito establecido por la Ley Penal Colombiana vigente: homicidio, violación (acceso carnal en cualquiera de sus modalidades), acoso sexual, pornografía con personas menores de 18 años, extorsión, secuestro. Nota: en situaciones tipo III el EE no debe adelantar ningún proceso de levantamiento de testimonios o pruebas. Con la sola existencia de una evidencia que suponga la presunción de comisión de un delito, se debe informar inmediatamente a la autoridad competente. (Guía 49, pág.113). Se debe seguir el siguiente conducto: 1. Brindar atención inmediata en salud física y mental a los afectados. 2. Informar, de manera inmediata, la situación a los padres, madres, acudientes o representantes legales de los estudiantes dejar constancia de lo actuado. 3. Informar de la situación a la Policía de Infancia y Adolescencia, otra autoridad local existente, dejar constancia de lo actuado. 4. Oficiar a los integrantes del Comité de Convivencia Escolar y ponerlos en conocimiento de la situación, dejar constancia de lo actuado. 5. El Comité de Convivencia aplicará las acciones de carácter correctivo o reeducativo acorde a la situación:) Suspensión de 3 días.) Matrícula en Observación.) Pérdida del cupo.) Cancelación de Matrícula. 6. Adoptar las medidas propias para proteger a la víctima, a quien se le atribuye la agresión y a las personas que hayan informado o hagan parte de la situación presentada, (dejar constancia de lo actuado, Acta Situaciones Tipo III). 7. Realizar el reporte en el Sistema de Información Unificado de Convivencia Escolar. 8. Hacer seguimiento por parte del Comité de



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Convivencia Escolar, de la autoridad que asuma el conocimiento del caso y del comité municipal, distrital o departamental de Convivencia Escolar que ejerza jurisdicción sobre el establecimiento educativo.

CAPITULO XII OTRAS SITUACIONES ESPECIALES QUE AMERITAN PROTOCOLOS DE ACCIÓN INMEDIATA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

ARTICULO 50. PROTOCOLO PARA EMBARAZOS EN ADOLESCENTES OBJETIVO:

Generar una respuesta oportuna para abordar el embarazo en adolescentes, dentro de la Institución Educativa. ALCANCE: Niñas y Adolescentes de los EE en situación de embarazo.

EMBARAZO ADOLESCENTE: La OMS define como adolescencia al "período de la vida en el cual el individuo adquiere la capacidad reproductiva, transita los patrones psicológicos de la niñez a la adultez y consolida la independencia socio – económica" y fija sus límites entre los

10 y 19 años. ARTICULO 51. DEBIDO PROCESO PARA LA ATENCIÓN DEL

EMBARAZO ADOLESCENTE 1. Todo integrante de la Comunidad Educativa, que tenga conocimiento de una situación de embarazo adolescente tiene el deber de informar por escrito, mediante Formato PQRS, (guardándose la reserva de la identidad) al Orientador Escolar, sobre los hechos de que tiene conocimiento, con el fin de garantizar la protección de la menor que se encuentre en esta situación. 2. El Orientador Escolar, sólo podrá actuar con reporte escrito de la situación, establecerá entrevista con la menor, buscando obtener información sobre el estado de embarazo. Cuando se confirme sospecha o gestación, informará a la estudiante sobre sus derechos, el proceso a seguir con la familia y dentro del EE, además recomendará atención en salud. 3. En cualquier caso, el Orientador Escolar deberá explorar si las condiciones del embarazo, pueden dar cuenta de algún tipo de vulneración de derechos y/o violencia escolar.



4. El Orientador Escolar citará a la familia de la estudiante, con el fin de encaminar el proceso de comprensión, apoyo y atención en salud de la menor. Además, en este espacio confirmará posibles condiciones de riesgo y tomará las decisiones del caso, tanto en el caso de que se trate de una estudiante menor o mayor de 14 años, se buscará restablecer derechos y protección remitiendo el caso a ICBF/CAIBAS. Dejando constancia por escrito de este hecho. El reporte deberá ser respaldado por el Rector del EE. 5. El Orientador Escolar reportará por escrito, el evento al Comité de Convivencia Escolar, buscando siempre la reserva y manejo adecuado de la información. 6. El Comité Escolar de Convivencia, orientará la toma de decisiones institucionales en los temas académicos y de convivencia que garanticen a la estudiante la reserva, intimidad, protección, fomento del respeto de los derechos. 7. El Comité de Convivencia Escolar, deberá gestionar las acciones para garantizar la continuidad de la adolescente en el sistema educativo; para lo cual citará a Coordinación Académica y de Convivencia para solicitar las respectivas adaptaciones administrativas, curriculares y garantizar el proceso de la flexibilidad curricular. **NOTA:** Si el caso reviste vulneración de derechos y/o violencia sexual, se activarán los Protocolos de Violencia Sexual, según el tratamiento de Situación Tipo III. **ARTICULO 52. PROTOCOLO PARA CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS (SPA) OBJETIVO:** Determinar la conducta de la Institución Educativa en la atención a situaciones de consumo de sustancias psicoactivas. **ALCANCE:** Casos de estudiantes que presentan situación de consumo de SPA. **SUSTANCIAS PSICOACTIVAS:** Las sustancias psicoactivas pueden ser de origen natural o sintético y cuando se consumen por cualquier vía (oral-nasal-intramuscular-intravenosa) tienen la capacidad de generar un efecto directo sobre el sistema nervioso central, ocasionando cambios



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



específicos a sus funciones; que está compuesto por el cerebro y la médula espinal, de los organismos vivos. Estas sustancias son capaces de inhibir el dolor, modificar el estado anímico o alterar las percepciones. (Observatorio de drogas en Colombia). Las sustancias psicoactivas son aquellas cuyo consumo puede alterar los estados de conciencia, de ánimo y de pensamiento. Son sustancias psicoactivas, por ejemplo, el tabaco, el alcohol, el cannabis, las anfetaminas, el éxtasis, la cocaína y la heroína entre otros. Las sustancias psicoactivas, también llamadas comúnmente “drogas”, interactúan con el sistema nervioso central (SNC) y afectan los procesos mentales, el comportamiento, la percepción de la realidad, el nivel de atención/alerta, el tiempo de respuesta y la percepción del entorno. (Ley 30 de 1.986 Estatuto Nacional de Estupefacientes). Signos de alarma: } Aislamiento del círculo social habitual. } Abandono de actividades vitales. } Transgresión de normas. } Cambios en la salud o estado físico. } Deterioro de las relaciones interpersonales y familiares. } Cambios en el estado de ánimo. } Ausentismo escolar. } Asociación con pares de riesgo. } Irritabilidad constante.

ARTICULO 53. DEBIDO PROCESO PARA ATENDER CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS (SPA) 1. Cualquier miembro de la Comunidad Educativa, puede identificar la situación de probable de consumo de SPA. 2. Informará al Coordinador de Convivencia y Orientador Escolar para que, en caso de presentarse afectación de la salud, se remita a las entidades competentes. 3. El Coordinador de Convivencia y el Orientador Escolar, en caso de que se presente vulneración de derechos, realizará remisión a entidades encargadas de restablecimiento de derechos y dejará constancia por escrito en coordinación de convivencia, asegurándose que el manejo de la información sea confidencial. 4. Simultáneamente, el Coordinador de Convivencia y el Orientador Escolar se encargarán de informar a padres de



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



familia o acudientes del estudiante involucrado. 5. El Orientador Escolar, ampliará información respecto a la situación de consumo y brindará la debida información sobre la Ley 1566 de 2012 de atención integral al consumo de SPA. Promover en el grupo familiar la identificación y control de factores asociados a consumo, proceso que será consignado en el formato de Historia Escolar y se mantendrá reserva de la información. 6. El Orientador Escolar, realizará seguimiento para verificar si el estudiante y la familia cumplen los compromisos, los cuales debieron consignarse en documento o acta de TITULO X DE LOS RECURSOS Y TERMINOS DE REPOSICION Y APELACION ARTÍCULO 54.

DISPOSICIONES GENERALES. a. Los recursos son medios de impugnación de las decisiones que imponen sanciones disciplinarias, con el fin de que se modifique, revoque o aclare la decisión. b. La decisión disciplinaria, deberá ser notificada personalmente al estudiante y al padre de familia o acudiente, según el caso, haciéndole saber los recursos que proceden contra la decisión y el término dentro del cual deben interponerse. En el acto de la notificación se le hará entrega de la decisión sancionatoria. ARTÍCULO 55. RECURSO DE REPOSICIÓN: El estudiante y/o el padre de familia o acudiente, podrá hacer uso del recurso de reposición mediante escrito dirigido a la autoridad que adoptó la decisión, el cual deberá presentarse dentro de los cinco (5) días hábiles siguientes a la notificación de la sanción, sustentando las razones de la inconformidad. El recurso se resolverá dentro de los cinco (5) días hábiles siguientes a su interposición. ARTÍCULO 56. RECURSO DE APELACIÓN: El estudiante y/o el padre de familia o acudiente, podrá hacer uso del recurso de apelación ante la Dirección del Colegio, el cual deberá presentarse dentro de los cinco (5) días hábiles siguientes a la notificación de la sanción, sustentando las razones de la inconformidad. El



recurso de apelación podrá interponerse directamente o como subsidiario del recurso de reposición y será resuelto por la dirección, dentro de los cinco (5) días hábiles siguientes al recibo del mismo. PARÁGRAFO 1. Notificada la sanción disciplinaria, esta solo podrá hacerse efectiva una vez hayan sido resuelto los recursos que contra la misma proceden. Si transcurridos cinco (5) días hábiles contados desde la fecha de la notificación o fueren interpuestos los recursos procedentes, la decisión quedará en firme, y en consecuencia se hará efectiva. Anexo B. Ajustes temporales Manual de convivencia La Institución Educativa colegio Municipal María Concepción Loperena, se debe preocupar no sólo por el fomento de la formación y crecimiento académico de sus educandos, sino que, además, debe promover y propiciar el ambiente adecuado para la formación de ciudadanos, personas de bien, capaces de entender y asumir su rol en la sociedad, buscará dar cumplimiento a lo expuesto en el Manual de Convivencia Escolar que nos invita a “Fomentar y fortalecer la educación en y para la paz, las competencias ciudadanas, el desarrollo de la identidad, la participación, la responsabilidad democrática, la valoración de las diferencias y el cumplimiento de la ley, para la formación de sujetos activos en derechos”. Para lograr lo anterior, se buscará siempre en primera instancia y a través del diálogo, encontrar solución a los problemas propios de la convivencia en sociedad y exhortará activamente a los diferentes miembros de la comunidad a agotar siempre los medios de reflexión, persuasión y negociación para dirimir cualquier diferencia, así como la responsabilidad en desarrollar estrategias y procedimientos para favorecer en los estudiantes su formación autónoma e integral. Por ello es necesario establecer dentro de un marco formativo las reglas que favorezcan ambientes de respeto, y regulen los comportamientos positivos que denoten sentido de responsabilidad, sentido de pertenencia hacia su colegio,



sensibilidad por el otro, toma acertada de decisiones y demás aspectos que lo caractericen acorde al perfil institucional. A continuación, se establecen las faltas en el nuevo contexto escolar, ya que la cuarentena nos ha llevado a experimentar nuevas formas de vivir la educación y conectarnos con nuestros estudiantes, es así como en estas 5 semanas realizando experiencias de aprendizaje a través de medios digitales de aprendizaje, con nuestros estudiantes, nos vemos en la necesidad de realizar ajustes al Manual de convivencia, expresamente tipificando las faltas, a las cuales se les aplicará como es obvio, el debido proceso, presunción de inocencia, derecho de defensa, y demás principios y derechos fundamentales, acciones y estrategias correctivas, protocolos de atención integral. TIPO II 1. Rebelarse virtualmente, de forma agresiva frente a las instrucciones y/o recomendaciones de docentes y directivos docentes de la Institución. 2. Hacerse suplantar o suplantar virtualmente, a un compañero o acudiente, con la finalidad de evadir obligaciones, de orden disciplinario, y/o académico. 3. Denigrar de la Institución Educativa, a través de comentarios o expresiones virtuales, que atenten contra la imagen corporativa del colegio. 4. Hacer uso de los sistemas de comunicación del colegio o de los docentes (plataforma institucional OVY, WhatsApp, correo electrónico, Facebook, redes sociales) en contravía de los principios formativos de la Institución Educativa. 5. Participar en la elaboración de páginas peyorativas alusivas a la Institución Educativa. TIPO III 1. Amenazar, injuriar o calumniar a través de comentarios o expresiones, utilizando cualquier medio de comunicación virtual, a cualquier miembro de la comunidad educativa. 2. Acosar, provocar, abusar y violentar, psicológicamente, a través del medio virtual, a cualquier miembro de la comunidad educativa. 3. Publicar escritos anónimos en contra de la institución, profesores o compañeros. 4. Mala utilización del sistema de



comunicación, como el caso de página web, o de cualquier otro, que vayan en contra de la ley colombiana (pornográficas, violentas, satánicas, etc), haciendo circular información de ese tipo. 5. Escribir letreros o trazar dibujos insultantes contra compañeros o docentes. 6. Incurrir en cualquier conducta tipificada como delito en el código penal colombiano, en la ley 1273 del 2009 que tipifica los delitos informáticos en Colombia.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



2. Capítulo II

2.1 Propuesta pedagógica

2.1.1 Título

PROGRAMA LUDICO-RECREATIVO CONTRA EL SEDENTARISMO Y EL FOMENTO DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES DE 8º02 DEL COLEGIO MUNICIPAL MARÍA CONCEPCIÓN LOPERANA.

2.1.2 Objetivos

2.1.2.1 Objetivo general:

Reducir prácticas sedentarias en los estudiantes de la comunidad educativa del Colegio Municipal María Concepción Loperana a través de un programa lúdico-recreativo.

2.1.2.2 Objetivo/s específicos:

Fomentar el deporte mixto, inclusivo, sano y rutinario como herramienta de corrección de una rutina sedentaria.

Mejorar la calidad de vida de los estudiantes, a corto y largo plazo, mediante la eliminación de prácticas sedentarias a través del deporte y el ejercicio.

Incentivar prácticas alimenticias sanas y/o equilibradas en los estudiantes para acompañar sus prácticas deportivas de manera saludable.



2.1.3 Descripción del problema y justificación

¿Cómo suprimir o eliminar el sedentarismo y generar prácticas saludables a corto y largo plazo en la población estudiantil de la institución educativa Colegio Municipal María Concepción Loperana?

El planteamiento del problema nace a partir de la necesidad de fomentar el deporte y la actividad física en general para promover un estilo de vida saludable, pues el sedentarismo es una de las principales causas de los problemas de salud en la adultez, que deterioran el estado del individuo tanto física como mentalmente y reducen su calidad de vida significativamente. Específicamente, se habla de enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, anemia, incluso devenir en afecciones psicológicas como ansiedad, estrés y depresión. Según Vélez (2015) en Rivera & Reyes (2020) en su estudio realizado en la ciudad de Pasto (Colombia), las 19 personas que participaron en su investigación utilizaban el Ipaq. Así, se estableció una prevalencia de actividad física, donde el 63% eran regularmente activos; el 34% irregularmente activos; e inactivos el 2,9 %. Los hombres fueron más regularmente activos que las mujeres; donde algunos estudios refieren como el género está asociado al sedentarismo; 4,3 veces más sedentarias las mujeres que los hombres según los autores. Subsecuentemente, Díaz (2009) en Rivera & Reyes (2020) afirma que *“el problema viene desde que la gente no sabe diferenciar entre actividad física y ejercicio; donde actividad física es usar las escaleras en vez de subir en un ascensor o caminar un par de cuadras; mientras el ejercicio es una actividad sistemática con cierta regularidad ya que este es más saludable; por lo que la gente cree que el caminar 2 minutos a comprar las cosas es ejercicio y el cuerpo*



se acostumbre a dicha rutina, que ya hay que buscar nuevas estrategias para lograr que el cuerpo se acostumbre”.

Consecuentemente, cada vez hay más estudios que demuestran la importancia de reducir el sedentarismo, ya que este tiene una influencia clara en la mejora de la salud, en la prevención de las enfermedades crónicas y, por tanto, en la calidad y la esperanza de vida de la población. Según Rivera & Reyes (2020) la inactividad física es actualmente el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, sólo por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucemia. Donde añaden que el llevar una vida activa asocia múltiples beneficios para la salud en todas las personas a cualquier edad, y es importante que la ciudadanía sea consciente de las consecuencias que tienen la inactividad física y el sedentarismo, y los beneficios que aporta a la salud el ser más activo, así como que se conozcan las recomendaciones específicas de actividad física y de una dieta balanceada y saludable.

2.1.4 Población

Estudiantes de los grados 8° y 9° de la institución educativa Colegio Municipal María Concepción Loperana de la ciudad de San José de Cúcuta, Norte de Santander, Colombia.

2.1.5 Muestra

La totalidad de estudiantes del grado 8°02, 35 estudiantes, edades entre 12 y 14 años, mixto, mayoría masculina.



2.2 Antecedentes

2.2.1 Internacional

En este componente, se tomó en consideración un estudio llevado a cabo por Ortiz et al., (2021) en el CEU Cardenal Spínola, en la Universidad de Sevilla, España, titulado “Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales”. Dicho estudio fue llevado a cabo con el fin de conocer que investigaciones de carácter longitudinal se han llevado a cabo que hayan analizado variables relacionadas con el sobrepeso, la obesidad, y el sedentarismo en edad escolar, y que datos se pueden extraer de las mismas. Los autores revisaron bases de datos tales que: MedLine, Scopus, SportDiscuss, y Web of Science. Tal revisión fue realizada siguiendo el modelo PICO, y a partir de ello, se constituyó el protocolo de búsqueda utilizando términos que definiesen o representasen a niños y adolescentes en edad escolar, que pudiesen presentar o no sobrepeso u obesidad, así como prácticas sedentarias. Siguiendo el procedimiento PRISMA, de los 2237 estudios encontrados, solo 28 cumplieron todos los criterios, por lo que fueron analizados a profundidad y revisados. Tras la revisión, los autores concluyeron que el sedentarismo se vio aumentado paulatinamente con la edad, mientras las responsabilidades aumentaban y la actividad física como el ejercicio rutinario decrecía significativamente, y por consecuencia, haciendo que la propensión a mantener una vida sedentaria, al sobrepeso u obesidad, se vean incrementadas.



2.2.2 Nacional

En este aspecto, y en pos de continuar la línea de identificación de factores como el sedentarismo en la escuela, se escogió un estudio llevado a cabo por Prieto et al., (2015), titulado “Niveles de actividad física, condición física y tiempo en pantallas en escolares de Bogotá, Colombia. Estudio FUPRECOL”. Dicho estudio fue realizado con el objetivo de examinar la relación entre los niveles de actividad física de forma objetiva, la condición física, y el tiempo de exposición a pantallas en niños, niñas y adolescentes de Bogotá. Del tipo descriptivo transversal, el estudio fue aplicado a 149 niños, niñas y adolescentes en edad escolar, comprendiendo los 9 y 17 años de edad. Los niveles de actividad física se valoraron con acelerómetro durante siete días. El tipo y el tiempo de exposición a pantallas se registró por auto-reporte. Se midió el estado de maduración, peso, estatura, circunferencia de la cintura y cadera, y los pliegues tricpitales/subescapular. La capacidad aeróbica, la fuerza prensil, el salto de longitud y vertical, la velocidad/agilidad y la flexibilidad fueron usados como indicadores de capacidad física. Los resultados demostraron que las mujeres clasificadas en la categoría de actividad física vigorosa mostraron una relación lineal con la capacidad aeróbica, y una relación inversa con el pliegue tricpitital y subescapular. En varones, los niveles de actividad física vigorosa se relacionaron con mayores valores de flexibilidad mientras que los niveles de actividad física menos vigorosa se relacionaron positivamente con la capacidad aeróbica. Finalmente, en cuanto al factor de exposición a pantallas, los escolares que permanecieron menos de 2 horas por día frente a pantallas de tv mostraron 1819 veces de oportunidad para cumplir recomendaciones de actividad física. Los autores concluyeron que los escolares que registraron valores de actividad física moderados y vigorosos de forma



objetiva, presentaron mejores niveles en la capacidad física, especialmente en la capacidad aeróbica y la flexibilidad, y menores valores en los pliegues cutáneos.

Este antecedente tiene como foco, no solo el sedentarismo y la actividad física, sino un tercer factor, la exposición a pantallas, dígame TV, smartphones y todo tipo de dispositivo que reduzca a 0 la actividad física y el ejercicio.

2.2.3 Regional

En el aspecto regional, se decidió no ir muy lejos, al municipio de Villa del Rosario específicamente, y se decidió por un estudio realizado por Ortiz et al., (2021), titulado “*El Sedentarismo Y Su Incidencia En El Estado Nutricional De Los Asistentes A La Vía Activa Y Saludable, Villa Del Rosario Departamentos Norte De Santander*”. El estudio fue producto de una investigación que tuvo como objetivo el valorar la incidencia del sedentarismo en el estado nutricional de los asistentes a la Vía Activa y Saludable de Villa del Rosario. Se realizó bajo un enfoque un poco más cuantitativo identificando como variables: el tiempo sedentario de los asistentes en el desempeño cotidiano, y la clasificación del estado nutricional derivado del índice de masa corporal. Para la recolección de información se tomaron las medidas antropométricas de los asistentes a la dinámica, y se procedió a realizar un instrumento que contenía información sobre las posiciones sedentarias, el tiempo de descanso diario, y la aplicación de la actividad física cotidiana de los participantes. Para el análisis de la información se asumió el método estadístico con procesamiento para la interpretación de los resultados y gráficos. En conclusión: al realizar la relación entre tiempo sedentario de los asistentes a la Vía Activa y Estado Nutricional, los autores concluyeron que entre los



asistentes a la Vía Activa y Saludable existe una incidencia negativa de la falta de ejercitación cotidiana de los individuos, así como la aplicación de actividades generalmente en posición sedente, elementos que conllevan a mantener un desequilibrio nutricional por el inadecuado desgaste energético, trayendo consigo estados de sobrepeso y obesidad en los asistentes.

El presente antecedente funciona para ilustrar como prácticas deportivas, de actividad física o meramente recreacionales con poca frecuencia, devienen en rutinas sedentarias; y como dichas costumbres afectan en la adultez, visto, en esta ocasión, desde un evento social recreativo que tiene lugar en el municipio de Villa del Rosario. Y extrapolando las variables, podemos suponer que dichas prácticas tanto de actividad como nutricionales, tendrán un efecto en la calidad de vida de las personas, y como se debe corregir tales rutinas y fomentar mayor actividad física y mejores prácticas nutricionales desde la infancia/adolescencia.

2.2.4 Local

En el ámbito local, un estudio conducido por Carrascal et al., (2020)., titulado “*Niveles De Actividad Física Y Obesidad En Niños De 11 Y 12 Años De Una Institución Educativa De Cúcuta*”, las autoras plantearon que la actividad física es definible como cualquier movimiento corporal que exija gasto de energía mayor al basal. Plantearon el sedentarismo como factor de riesgo que aumenta aspectos que impactan negativamente en la calidad de vida de los niños, como el sobrepeso y la obesidad. El estudio fue conducido con el fin de describir los niveles de actividad física y la prevalencia de obesidad en niños de 11 y 12 años de edad en una institución educativa de la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander. El enfoque metodológico fue de tipo cuantitativo, de tipo descriptivo y cohorte transversal. La muestra



fue de 135 niños y niñas de una institución educativa. Para la obtención de la información se realizó una encuesta, un registro de medidas antropométricas y un cuestionario PAQ-C. El análisis y procesamiento de la información se realizó en Microsoft Excel versión 201, posteriormente se utilizó el programa SPSS para su organización e interpretación facilitada. Los autores encontraron que los niveles de actividad física indicaron en los niños y niñas de 11 años, que un 53% de ellos son sedentarios, mientras un 46% mantiene actividad física frecuente; por otra parte, los niños y niñas de 12 años marcaron 59% de sedentarismo y un 41% se mostraron más activos. El instrumento utilizado fue el cuestionario PAQ-C, el cual permitió dar con un gran número de datos. El desarrollo del estudio permitió dar lugar a la comprobación de su objetivo principal. Finalmente, las autoras llegaron a la conclusión que, a mayor índice de sedentarismo, mayor índice de obesidad y/o sobrepeso; tras lo cual plantearon reflexiones sobre la importancia de iniciar acciones tempranas que promuevan la actividad física, considerando que la inactividad (sedentarismo) es un factor de alerta que podría impactar la salud, y por ende, la calidad de vida de los individuos, a largo plazo.

2.3 Marco Teórico

2.3.1 Actividad física

La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como: *“cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”*. Según la WHO (World Health Organization), Organización Mundial de la Salud, la actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La



actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Añade: “*entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos*”. La OMS afirma además que se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. La OMS recomienda:

Para los menores de 5 años: En las 24 horas de un día, los lactantes (de menos de 1 año): deberían realizar actividades físicas varias veces al día de diversas maneras, especialmente mediante juegos interactivos en el suelo; cuantas más, mejor. Para los que todavía no andan, esto incluye al, menos 30 minutos en decúbito prono (tiempo boca abajo) repartidos a lo largo del día mientras están despiertos; no deberían estar retenidos durante más de una hora cada vez (por ejemplo, en cochecitos/sillas de bebé, tronas, ni sujetos a la espalda de un cuidador); no se recomienda pasar tiempo frente a una pantalla; participar en la lectura y la narración de cuentos con un cuidador cuando estén en actitud sedentaria; deberían tener de 14 a 17 horas (los lactantes de 0 a 3 meses de edad) o de 12 a 16 horas (los lactantes de 4 a 11 meses de edad) de sueño reparador, incluidas las siestas.

En las 24 horas de un día, los niños de 1 a 2 años: deberían realizar diferentes tipos de actividades físicas de diversa intensidad durante al menos 180 minutos, incluidas actividades físicas moderadas a intensas repartidas a lo largo del día; cuantas más, mejor; no deberían



estar retenidos durante más de una hora cada vez (por ejemplo, en cochecitos/sillas de bebé, tronas, ni sujetos a la espalda de un cuidador) ni sentados durante periodos de tiempo prolongados; seguir la recomendación de que los niños de 1 año no pasen tiempo frente a la pantalla en actitud sedentaria (como por ejemplo, viendo la televisión o vídeos, o jugando con videojuegos); no pasar más de una hora en actitud sedentaria frente a una pantalla (los niños de 2 años); cuanto menos, mejor; participar en la lectura y la narración de cuentos con un cuidador cuando estén en actitud sedentaria; y deberían tener de 11 a 14 horas de sueño reparador, incluidas las siestas, con horarios regulares para dormir y despertarse. En las 24 horas de un día, los niños de 3 a 4 años de edad: deberían realizar diferentes tipos de actividades físicas de diversa intensidad durante al menos 180 minutos, de los que al menos 60 minutos se dedicarán a actividades físicas moderadas a intensas repartidas a lo largo del día; cuantas más, mejor; no deberían estar retenidos durante más de una hora cada vez (por ejemplo, en cochecitos/sillas de bebé) ni sentados durante períodos de tiempo prolongados; no deberían pasar más de una hora en actitud sedentaria frente a una pantalla; cuanto menos, mejor; deberían participar en la lectura y la narración de cuentos con un cuidador cuando estén en actitud sedentaria; y deberían tener de 10 a 13 horas de sueño reparador, que puede incluir una siesta, con horarios regulares para dormir y despertarse.

Los niños y adolescentes de 5 a 17 años deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana; deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana; deberían limitar el



tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.

Los adultos de 18 a 64 años deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana; también deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud; pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud; deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud, y para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud, todos los adultos y los adultos mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.

Los adultos de 65 o más años se aplican las mismas recomendaciones que para los adultos; y como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o



más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas. Las mujeres durante el embarazo y el puerperio.

Todas las mujeres que no tengan contraindicaciones durante el embarazo y el puerperio deberían: realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 minutos a lo largo de la semana; incorporar una variedad de actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular; limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud.

Las personas con enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes de tipo 2, VIH y quienes han sobrevivido al cáncer) deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana; también deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud. Como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas; pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud;



deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud, y para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud, todos los adultos y los adultos mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.

Los niños y adolescentes con discapacidad: deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana; deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana; deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.

Los adultos con discapacidad: deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana; también deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud. Como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas; pueden



prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud; deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud, y para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud, todos los adultos y los adultos mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.

Es posible evitar el comportamiento sedentario y realizar actividades físicas mientras se está sentado o acostado. Por ejemplo, mediante actividades dirigidas a la parte superior del cuerpo, deporte y actividades inclusivas y/o específicas para personas en silla de ruedas.

Beneficios y riesgos de la actividad física y el comportamiento sedentario: La actividad física regular, como caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud. Es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna. Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados. La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física. La actividad física regular puede: mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio; mejorar la salud ósea y funcional; reducir el riesgo de



hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión; reducir el riesgo de caídas, así como de fracturas de cadera o vertebrales; y ayudar a mantener un peso corporal saludable. En los niños y adolescentes, la actividad física mejora: el estado físico (cardiorrespiratorio y muscular) la salud cardio metabólica (tensión arterial, dislipidemia, hiperglucemia y resistencia a la insulina) la salud ósea los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva) la salud mental (reducción de los síntomas de depresión) la reducción de la adiposidad En los adultos y los adultos mayores, los niveles más altos de actividad física mejoran: la mortalidad por cualquier causa la mortalidad por enfermedades cardiovasculares los incidentes de hipertensión los cánceres específicos del órgano en que se produce el incidente (vejiga, mama, colon, endometrio, adenocarcinoma esofágico y cánceres gástricos y renales) los incidentes de diabetes de tipo 2 la prevención de las caídas la salud mental (reducción de los síntomas de ansiedad y depresión) la salud cognitiva el sueño también pueden mejorar la medición de la adiposidad. En las mujeres durante el embarazo y el puerperio la actividad física confiere a la salud materna y fetal los siguientes beneficios: una disminución del riesgo de preeclampsia, hipertensión gestacional, diabetes gestacional (por ejemplo, una reducción del riesgo del 30%), un aumento excesivo de peso durante el embarazo, complicaciones en el parto, depresión puerperal, complicaciones de los recién nacidos, y la actividad física no tiene efectos adversos sobre el peso al nacer ni entraña un mayor riesgo de muerte prenatal.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



2.3.1.1 Riesgos del comportamiento sedentario para la salud.

Los modos de vida son cada vez más sedentarios por el uso del transporte motorizado y la utilización cada vez mayor de pantallas para el trabajo, la educación y las actividades recreativas. Los datos demuestran que un mayor grado de sedentarismo está asociado con los deficientes resultados de salud que se enumeran a continuación: En los niños y adolescentes, un aumento de la adiposidad (aumento de peso), una salud cardio metabólica, aptitud física, conducta comportamental/comportamiento social más deficientes, una menor duración del sueño. En los adultos: mortalidad por cualquier causa, mortalidad por enfermedades cardiovasculares y mortalidad por cáncer incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes de tipo 2.

2.3.1.2 Niveles de actividad física en todo el mundo

Según la OMS, más de una cuarta parte de la población adulta mundial (1 400 millones de adultos) no alcanza un nivel suficiente de actividad física. En todo el mundo, alrededor de una de cada tres mujeres y uno de cada cuatro hombres no realizan suficiente actividad física para mantenerse sanos. Los niveles de inactividad representan en los países de ingresos altos el doble que en los de ingresos bajos. Los niveles mundiales de actividad física no han mejorado desde 2001. La insuficiente actividad física aumentó en un 5% (del 31,6% al 36,8%) en los países de ingresos altos en el período comprendido entre 2001 y 2016. El aumento de los niveles de inactividad física tiene repercusiones negativas en los sistemas de salud, el medio ambiente, el desarrollo económico, el bienestar de la comunidad y la calidad de vida.



A nivel mundial, el 28% de los adultos de 18 años o más no eran lo suficientemente activos en 2016 (el 23% de los hombres y el 32% de las mujeres). Esto significa que no se cumplieron las recomendaciones mundiales de realizar actividades físicas moderadas durante al menos 150 minutos a la semana, o actividades físicas intensas durante 75 minutos a la semana. En los países de ingresos altos el 26% de los hombres y el 35% de las mujeres no realizaban suficiente actividad física, en comparación con el 12% de los hombres y el 24% de las mujeres en los países de ingresos bajos. Los niveles bajos o decrecientes de actividad física suelen corresponderse con países que tienen un producto nacional bruto alto o en aumento. La disminución de la actividad física se debe en parte a la inactividad durante el tiempo de ocio y al comportamiento sedentario en el trabajo y en el hogar. Asimismo, el aumento del uso de medios de transporte «pasivos» también contribuye a una actividad física insuficiente. A nivel mundial, el 81% de los adolescentes de 11 a 17 años de edad no alcanzaron un nivel suficiente de actividad física en 2016. Las adolescentes realizaban menos actividades físicas que los adolescentes, y el 85% de ellas frente al 78% de ellos no cumplían las recomendaciones de la OMS de realizar actividades físicas moderadas a intensas durante al menos 60 minutos al día.

2.3.1.3 ¿Cómo aumentar la actividad física según la OMS?

Los países y las comunidades deben adoptar medidas para ofrecer a todas las personas más oportunidades de estar activas, a fin de incrementar la actividad física. Ello requiere un esfuerzo colectivo, tanto en el ámbito nacional como en el local, en diferentes sectores y disciplinas para aplicar políticas y soluciones adecuadas al entorno cultural y social de un país a fin de promover, posibilitar y fomentar la actividad física. Las políticas para aumentar la



actividad física tienen como objetivo garantizar que: caminar, montar en bicicleta y otras formas de transporte activo no motorizado sean accesibles y seguras para todos; las políticas relativas al empleo y el lugar de trabajo fomenten los desplazamientos activos y las oportunidades de realizar actividades físicas durante la jornada laboral; la puericultura, las escuelas y las instituciones de enseñanza superior proporcionen espacios e instalaciones de apoyo seguros para que todos los estudiantes pasen su tiempo libre activamente; las escuelas primarias y secundarias proporcionen una educación física de calidad que ayude a los niños a desarrollar pautas de comportamiento que los mantengan físicamente activos durante toda su vida; los programas de base comunitaria y de deporte escolar ofrezcan oportunidades adecuadas para todas las edades y capacidades; las instalaciones deportivas y recreativas ofrezcan oportunidades para que todos accedan y participen en una variedad de deportes, bailes, ejercicios y actividades recreativas; y los dispensadores de atención de salud aconsejen y apoyen a los pacientes para que realicen regularmente actividades físicas.

2.3.2 *Sedentarismo*

Según la Real Academia Española (2001), se define el sedentarismo como: *1. adj. Dicho de un oficio o de un modo de vida: De poca agitación o movimiento. 2. adj. Dicho de una tribu o de un pueblo: Dedicado a la agricultura, asentado en algún lugar, por oposición al nómada. 3. adj. Zool. Dicho de un animal: Que, como los pólipos coloniales, carece de órganos de locomoción durante toda su vida y permanece siempre en el mismo lugar en que ha nacido, y que, como los anélidos del tipo de la sabela, pierde en el estado adulto los*



órganos locomotores que tenía en la fase larval y se fija en un sitio determinado, en el que pasa el resto de su vida (RAE, 2001).

Además, Fraga (2016) añade que de las acepciones de "sedentario" del epígrafe, la primera se encuentra más sintonizada a la cultura corporal, por lo menos para quien, de alguna forma, lidia con el fomento de la vida activa. La segunda acepción remite al proceso de sedentarización de los pueblos nómades primitivos. La última suena un tanto extraña, especialmente para quien no está familiarizado con los conceptos de la zoología.

Sin embargo, si pensamos que el hecho de estar casi siempre sentado o caminar/ejercitarse poco constituye la imagen contemporánea de la degradación físico-sanitaria, el hecho de asociar un individuo sedentario a esta subclase zoológica es también una forma de dar sentido a la abyección al sedentarismo que impera en la literatura científica (Fraga, 2009). El autor añade que mediante la "epidemiología de la actividad física" (Pitanga, 2002) el sedentarismo adquirió matices negativos bien específicos (Matiello Júnior; Gonçalves; Martínez, 2008). En 1992, "la American Heart Association publicó un manifiesto en que se reconoció la inactividad física como un cuarto factor de riesgo modificable para enfermedades cardiovasculares, primario e independiente" (Nahas, 2002, p. 22, la traducción es nuestra). Diez años más tarde, la Organización Mundial de la Salud (OMS) dedicaba su Día Mundial de la Salud a llamar la atención sobre los efectos del sedentarismo en el cuadro general de los factores de riesgo para enfermedades no transmisibles. En un estudio recientemente publicado, (Lee et al., 2012) estimaron que el sedentarismo es responsable de promedio de un 6% de enfermedad coronaria, de un 7% de diabetes tipo 2, de un 10% de



cáncer de mama, de un 10% de cáncer de colon y, en una escala más general, de un 9% de la mortalidad prematura.

2.3.3 Ejercicio

Según Grosser et al., (1991), se define ejercicio como un movimiento o serie de movimientos que requieren un proceso, una serie de pasos, específicamente orientados en un objetivo. A pesar de la brevedad en la conceptualización de los autores, recogen significativamente los aspectos básicos del ejercicio físico, tanto el carácter fásico, como la necesidad de la búsqueda de un objetivo. Según los autores, la complejidad de la totalidad de la definición de lo que “ejercicio” es, implica a su vez una serie de características implícitas tales que:

- La orientación según un objetivo: Implica que un movimiento, o serie de estos, se realizará de forma consciente, persiguiendo el cumplimiento de una tarea motriz, situando los aspectos cognitivos en un primer plano. Con la consciencia, sin embargo, no solo se reflexiona acerca del objetivo del movimiento, sino que también sobre su ejecución, dejando abierto que partes de la acción realizada son obligadas y factibles para pasar por lo consciente. Añaden los autores que, un soporte esencial para la orientación consciente, son las correspondientes expectativas, metas, necesidades, humores, así como motivaciones individuales.



- La complejidad, en cuanto se compone de condiciones físico naturales, anatómicas, energéticas, de procesos de dirección, de regulación fisiológica, y psico-cognitivos.
- El proceso, en cuanto se remarca su carácter fásico y la constante retroalimentación a partir de cada uno de los pasos y del resultado mismo.

Los autores concluyen que el ejercicio implica objetivos, y que son estos los cuales suelen ir orientados mayormente a la mejora del sujeto, rehabilitación de una función perdida, recreación, terapia, y canalización de emociones negativas.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



3. Capítulo III

3.1 Cronograma

<i>Actividad</i>	Estimado	Descripción
<i>Observación Institucional</i>	Segunda semana de septiembre de 2022.	Proceso de observación institucional previo al inicio del proceso de práctica integral y aplicación de propuesta.
<i>Diseño de plan de aplicativo del programa</i>	Tercera semana de septiembre de 2022.	Diseño y aprobación de programa lúdico-recreativo a ser aplicado como proyecto de práctica integral en los estudiantes del grado 8 ^a 02.
<i>Inicio de aplicación del programa</i>	Tercera semana de septiembre de 2022.	Inicio del proceso de aplicación del proyecto de práctica y clases regulares.
<i>Ejecución del Programa y Observación de Progreso</i>	Primera semana de octubre hasta la tercera semana de noviembre de 2022.	Ejecución del programa lúdico-recreativo, toma de notas, reflexión y percepción docente, evaluación de desempeño docente-educando, y autoevaluación.
<i>Desarrollo de Informe de Práctica Integral</i>	Tercera semana de noviembre hasta primera semana de diciembre de 2022.	Redacción final de informe de práctica.
<i>Entrega de Informe y Emisión de Conclusiones</i>	Entre primera y segunda semana de diciembre de 2022.	Entrega de informe final de práctica, correcciones y consenso de conclusiones de proceso de práctica integral.
<i>Final del Proceso y Sustentación</i>	Segunda semana de diciembre.	Sustentación final ante programa de educación física.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



3.2 Metodología

3.2.1 Enfoque y aproximación metodológica.

La aplicación del programa y el desarrollo del presente proyecto de práctica integral, así como el proceso de representación de la información obtenida, fueron conducidos bajo el enfoque cualitativo, definido por Creswell (2013), en Creswell & Poth (2018)., como un proceso que da inicio con suposiciones y el uso de marcos teóricos/interpretativos que informan el estudio de problemas investigativos que abarcan el significantes grupales o individuales a un problema social o humano. Para el estudio de dicho problema, los investigadores cualitativos deben usar un enfoque de la misma índole y/o naturaleza para abarcar la problemática, la recolección de datos en un ambiente natural, sensible a las personas y lugares bajo estudio, y el análisis de datos, el cual es tanto inductivo y deductivo, y establece patrones o temas (Creswell & Poth, 2018); a lo cual Creswell (2013) añade que el reporte final puede incluir las voces de los participantes (entrevista o diario), la reflexión del investigador (diario), una descripción detallada y compleja, y su contribución a la literatura o a un llamado por el cambio, de impacto social positivo. Haciendo hincapié en “puede”, descartando la obligatoriedad de una entrevista o diario de campo de los participantes para el presente estudio, para cuya representación decidió abarcarse bajo el enfoque narrativo, con fines de expresión reflexiva, detallada y compleja de los eventos que tuvieron lugar durante la implementación del programa lúdico-narrativo, y, por ende, la interpretación de la información obtenida y la subsecuente emisión de conclusiones a partir de la misma. Los instrumentos utilizados para la recopilación de la información fueron la observación, y las notas de campo a partir de la reflexión docente. La población comprendió la totalidad de los estudiantes del



grado 8º02 de la institución educativa Colegio Municipal María Concepción Loperena, localizada en el municipio de San José de Cúcuta, departamento Norte de Santander, Colombia. Los materiales implementados fueron conos, redes, balones, aros, etc., tanto tomados prestados del inventario de la institución, dicho sea, escaso, como de propiedad de la practicante o allegados. Los recursos físicos se utilizaron en su totalidad en tanto que diferentes ejercicios fueron aplicados de tal forma, conforme se estableció el programa en pos de combatir el sedentarismo y prácticas sedentarias, así como fomentar prácticas saludables para el mejoramiento a corto, mediano, y largo plazo de la calidad de vida de los estudiantes.

3.2.2 Estructura del programa:

- ✚ Actividad 01 / resistencia / respiración / cardio / programa PAE y porte obligatorio de hidratación personal / concientización sobre la importancia de mantenerse correctamente hidratado y llevar una dieta saludable.
- ✚ Actividad 02 / resistencia / respiración / juego / competencia / socialización / gamificación / concientización sobre la importancia de tomar el control a través de la respiración.
- ✚ Actividad 03 / respiración / estiramiento / mindfulness / relajación / yoga / relajación y concientización de la importancia de un estado mental positivo y como la actividad física, el ejercicio, y la relajación mejoran el estado anímico del individuo.
- ✚ Actividad 04 / respiración / contrarreloj / relevos / cooperación / concientización del significado detrás de la actividad.



- ✚ Actividad 05 / resistencia / concentración / coordinación / cooperación / carreras por equipos / relajación final / concientización sobre la importancia de priorizar la salud a través de la constancia y la paciencia.
- ✚ Actividad 06 / final / contraste / carreras individuales / carreras por equipo / concentración / gamificación / concientización del uso responsable y tiempo en pantalla.

3.2.3 *Ejecución y Resultados*

3.2.3.1 Actividad 01.

La primera actividad se enfocó en sentar las bases para la respectiva y correcta ejecución del restante del programa y que la población no resienta una carga física como habría sido la de aplicar una rutina completa de ejercicios y competencia basada en juego desde el día 1. Por ende, se decidió enfocar los esfuerzos en la respiración, el control de esta mediante trote controlado y coordinado, guiado por el practicante y totalmente predeterminado a seguir una pauta, un ritmo o una canción a escogencia de los participantes para motivarlos a continuar y tomar también diferentes ritmos para subir o bajar en intensidad la ejecución de la actividad.

Teniendo en mente sentar bases de resistencia y mostrar a los participantes una rutina inicial, incluso para quienes presentaban muestras totales de sedentarismo, pues hallaron en los bordes del campo principal, sentaderos perfectos como espectadores, pero rápidamente corregidas estas posturas, se procedió con el desarrollo de la actividad, y con la totalidad de los miembros del curso 8°02. Lo evidenciado fue lo esperado, muestras de agotamiento



temprano, generado por prácticas sedentarias, apreciables desde el vamos en población tan joven y, debería estarlo, llena de vida y energía. Tras una pausa para hidratarnos, el grupo retomó actividades, culminando una totalidad de veinte vueltas a un campo de fútbol de medidas oficiales para la práctica profesional del mismo.

Al finalizar la sesión, el grupo fue reunido y se enfocó la respiración, no solo como control para explotar el máximo de sus capacidades aeróbicas, más así como un medio de control para obtener reposo tras una actividad física repentina y como medio de control de emociones negativas y estados como la ansiedad, el estrés, ira, miedo, etc., evidenciando, al menos en este aspecto, que la gran mayoría de los participantes mostraban una mejor prevalencia al control emocional a través de la respiración profunda y pausada. Una vez culminada la etapa de relajación y estiramiento final previo a permitir el juego libre de los educandos, se incentivó el porte personal de una botella con agua, la cual fuese de uso personal y de manera obligatoria para con el desarrollo del presente proyecto.

Finalmente, y tras la breve participación de los estudiantes con opiniones variadas tras la pregunta de si tal actividad les había parecido refrescante, nueva, y si se sentían mejor consigo mismos tras tomar conciencia de que su esfuerzo fue en pos de una meta justa, se procedió a supervisar que los estudiantes se hidratasen correctamente, se encontrasen en buen estado físico, tomasen un pequeño refrigerio, y acto seguido y final, el retornar a la sala de clase una vez descalorados, almas listas para una serie de actividades enfocadas en su mejoramiento, no solo física, sino también psicológicamente.



3.2.3.2 Actividad 02.

La segunda instancia del programa comprendió un plan de ejercicios de respiración iniciales, seguidos por una prueba diagnóstico de resistencia, evidentemente, todo se dio tras un breve lapso durante el cual los participantes pasaron de aula a campo, y una vez allí, tomar posición y explicar la naturaleza del plan del día, y el plan del día mismo. Esta segunda sesión continuó con un juego de persecución, pero respetando comandos de “luz roja” y “luz verde” como códigos para “parar” y “seguir”, los cuales devinieron en un juego similar a una famosa serie llamada “El Juego del Calamar” de la plataforma Netflix.

Para esta actividad se utilizó la totalidad del campo de microfútbol, siguiendo los comandos y siguiendo las pautas explicadas previamente tal que: no está permitido moverse una vez emitido el comando pero si desea eliminar a un competidor al hacerlo mover, ambos serán descalificados; no está permitido arrojar cosas, hablar, gritar, reírse, etc., ya que cualquier gesto una vez emitida la orden haría que quedase descalificado, poniendo así cierta presión sobre el concepto de recreación, el cual resultó fructuoso, pues dicha presión hacía que se divirtiesen realizando la dinámica y casi forzándose a no reírse, lo cual muchos no lograron y quedaron descalificados, pero sin dejar de lado la diversión de participar. En general, esta segunda sesión fue una serie de pruebas semejantes a las vistas en “El Juego del Calamar”, tirar la cuerda, plataformas, luz roja – luz verde, etc.

Durante la actividad se pudo evidenciar de manera general como algunos participantes escogían lógicamente sus compañeros de equipo para las competencias por equipos. Una vez culminada la sesión, la cual se extendió a cincuenta minutos, se procedió a un estado de calma, y una vez allí, se aplicó una prueba final de resistencia individual, enfocada en estamina, el



punto era quedarse completamente quietos sobre un objeto a cierta distancia del suelo, para esto se usaron pequeños maderos cilíndricos; uno por uno los participantes fueron siendo descalificados, hasta que solo quedaron 6 participantes, quienes sorprendentemente demostraron capacidades de concentración y un desempeño y duración superiores a aquellos participantes con evidentes ventajas físicas en cuanto a musculatura y estatura. Hubo un periodo final una vez hubieron caído los últimos competidores, quedando solo 2, quienes debían aguantar 2 minutos en un solo pie, hasta que uno de ellos fallase, y así sucedió. La clausura de la sesión fue socializar la importancia de la respiración y la concentración, primando la disciplina sobre la fuerza bruta o incluso el talento, incluso llevó a un debate brevemente que generó discusión sobre el tema y prolongó la sesión a los 110 minutos.

3.2.3.3 Actividad 03.

La tercera sesión se sintió con un mayor duración que las dos anteriores, pero ello pasó solamente por la naturaleza de la dinámica escogida, pues para esta sesión se decidió dar paso al yoga con fines de relajación, respiración y mindfulness, en pos de promover la meditación / yoga como medio para aliviar no solo el cuerpo, sino también la mente, canalizar emociones negativas y descansar de peso significativo como lo es el psicológico, sobre todo pensando en una población adolescente que necesita hallar su camino, forjar su carácter, su personalidad.

La sesión comprendió los siguientes ejercicios:

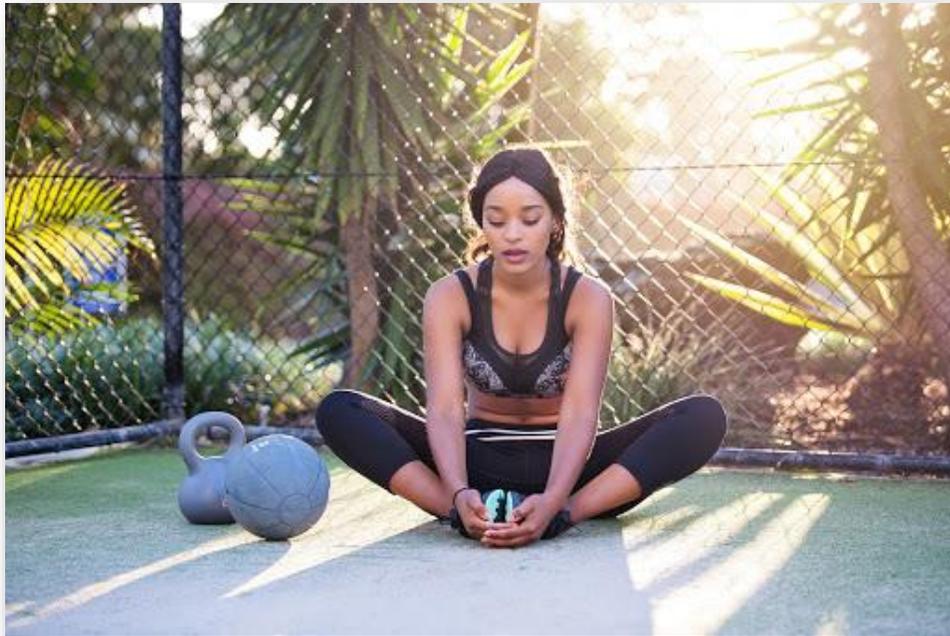


SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





Entre otras poses y movimientos, acompañados de ejercicios de respiración y concentración, con el fin de controlar la mente y ganar sobre el cuerpo, enfocar esfuerzos en estiramiento y el fin del yoga: meditar. Una vez finalizada la sesión, el último paso consistió en relajación total similar al ejercicio de mindfulness de la sesión anterior, acompañado por sonidos ambiente/atmosfera de campanas, lluvia, y una voz guía. Pasado los 10 minutos de fase final, el total de la sesión duró setenta minutos aproximadamente, una vez finalizado volvimos a las aulas.

3.2.3.4 Actividad 04.

Esta sesión se enfocó en ejercicios contrarreloj, sprint y relevos, divididos en espacios de 25 minutos dedicados a cada uno. Se dio inicio con un ejercicio de respiración muy breve, estiramiento y calentamiento. Continuamos con la parte de contrarreloj, donde se observó una mejora considerable en la participación de los hombres, sobre todo motivación, por sobre la sesión anterior enfocada en yoga; sin antecedentes para su respectivo contraste, no fue posible hacer una revisión a profundidad de los tiempos presentados por los participantes, sin embargo, y considerando la distancia relativamente corta de sprint, así como la textura del suelo y el calzado portado por los participantes, ciertos ejercicios se vieron dificultados, pero finalizaron satisfactoriamente sin mayor repercusión, como lo habría sido algún tipo de accidente. Tras el espacio de sprint, se continuó con el contrarreloj y se finalizó con los relevos, que motivó aún más el espíritu recreativo de los estudiantes, quienes desarrollaron el ejercicio sin ningún percance.



3.2.3.5 Actividad 05.

La penúltima sesión comprendió resistencia, coordinación y cooperación, totalmente enfocada en carreras de diferente índole, todas por equipos, terminando con un ejercicio final de relajación. Se focalizó la respiración por sobre la explotación del potencial físico, mostrando un excelente resultado tal que la mayoría de participantes femeninas mostraron mejores resultados y culminaron la competencia más rápida y eficientemente que los participantes masculinos. Denotaron mayor cooperación y concentración en las carreras en general, pues el objetivo del trabajo cooperativo se logró, y de tal manera que una vez culminado, procedieron a realizar ejercicios de yoga por cuenta propia, en un espacio apartado del campo principal, para mayor sorpresa del enfoque de la presente iniciativa.

3.2.3.6 Actividad 06.

La última sesión focalizó la comparación de la condición física y mental de los estudiantes de grado 8º02 con estudiantes de 8º03 (quienes no formaron parte del proyecto, más si formaron parte del proceso de práctica docente regular). En esta sesión se prohibió totalmente el uso de cualquier dispositivo en pro de la concentración, hecho omitido, sin querer, en sesiones anteriores, y que si dificultaron ciertos aspectos de la realización de los ejercicios y aplicación de las dinámicas. A punto, los resultados de esta sesión mostraron como en carreras individuales, la concentración y la respiración superaron al potencial físico, ganando por una basta mayoría los participantes de 8º02; en cuanto a las carreras por equipos del tipo circuito con relevos y obstáculos, por contadas excepciones, el grupo 8º02 demostró nuevamente mayor concentración y control aeróbico por encima del potencial neto del grupo



8°03; y finalmente, en la competencia de coordinación 8°02 vs 8°03 tipo “El Juego del Calamar”, el grupo 8°02 demostró mayor coordinación y concentración, así como un componente de inclusión y orden en cuanto a potencial de fuerza para tirar de la cuerda, siendo este último factor el determinante para imponerse al grupo de 8°03, el cual contaba incluso con mayor cantidad de estudiantes masculinos que la totalidad de hombres del grupo 8°02, para mayor sorpresa. Una vez finalizada la actividad principal, se procedió a socializar el proceso con ambos grupos, en pro de concientizar sobre la importancia de la actividad física recurrente, constante, con disciplina y concentración en pos de un objetivo planteado, por encima de metas estéticas o de aceptación/presión social. Además, se dio prioridad paralelamente, al uso desmedido de los dispositivos móviles, no como herramientas de información, sino como elementos distractores que, además de causar problemas de concentración que devienen en dificultades académicas, sociales, y psicológicas, también causan problemas físicos como la falta de sueño y trastornos de la personalidad leves cuando se da en individuos con ciertas condiciones psicológicas.

3.2.4 Evaluación Cualitativa del Proceso

La percepción inicial sería que, objetivamente, ninguna persona puede mostrar mejoramiento en sus capacidades con tal solo 6 sesiones de actividad física y rutinas de ejercicio, estiramiento y práctica de yoga; y es allí, y sobre todo contra algo tan infravalorado como el sedentarismo, que dar ese primer paso en pos de generar una rutina activa, saludable, en pos de un futuro individuo con remarcadas prácticas de actividad física con objetivos más de salud que estéticos, que un programa como el que fue llevado a cabo en el presente



proyecto deviene relevante y de suma importancia. Lo evidenciado con tan solo 6 sesiones comprendió un mejoramiento en prácticas saludables como el mantenerse hidratado al llevar su propia botella con agua y llenarla, fomentar y motivar a los individuos a dar ese primer paso en generar prácticas diarias o recurrentes de actividad física, sobre todo en población adolescente, aún dados al juego. En otra instancia, la exposición constante a pantallas también juega un rol constante en el sedentarismo, y aquí ya hablamos en general, pues no hablamos simplemente de población adolescente, pues podemos ver esta suerte de alienación causada sobre todo por las redes sociales, fundamentalmente ocasionada por un hambre y necesidad de estar entretenidos, y ello abarca, a este punto del año 2022, a casi la totalidad del mundo. Es de tener coherencia en que para futuros proyectos de índole similar, los futuros docentes del área de educación física deben promover programas a término indefinido, que sean aplicados no solo a la población estudiantil (sobre todo aquellas y aquellos con evidentes muestras de sedentarismo, como obesidad y/o sobrepeso), sino también a la comunidad educativa como extensión de la aplicación de futuros programas similares, pues debido a la naturaleza de la labor docente, el sedentarismo está presente tanto dentro como fuera del plantel educativo, y como docentes, es menester sentar el ejemplo.



4. Capítulo IV

4.1 Actividades Interinstitucionales

En este apartado, la participación en reuniones estuvo terminantemente prohibida para los practicantes en tanto que, según lo informado por el docente encargado, había temas de índole legal, y privacidad, solo para conocimiento del cuerpo docente nombrado. Ante esto, la posibilidad de asistir a reuniones se vio altamente limitada, más aún la posibilidad de grabar tales encuentros, recibiendo así la información sobre actualización del estado de la clase de educación física más que mediante el docente a cargo, a modo de mensajero.

Sin embargo, cualquier tipo de solicitud emitida por el cuerpo administrativo en cuanto a documentos, reportes orales y escritos, desarrollo de actividades, planeación de sesiones y encuentros curriculares y extracurriculares, así como todo tipo de evento interinstitucional, fueron informados de manera clara y con plazos razonables para con el desarrollo del presente proyecto. Es por ello que, al menos en el presente apartado, la evidencia visual en tanto que imágenes, fotos, videos, planeaciones, reportes e informes, así como citas y agenda, se guardó y respetó la confidencialidad a criterio de la institución educativa, del señor coordinador, y del cuerpo docente, así como del supervisor de práctica.



6. Bibliografía

- Creswell & Poth (2018). *Qualitative Inquiry Research Design – Choosing Among Five Approaches*. Fourth Edition. Sage Editorial. University of Michigan – University of Alberta. Thousand Oaks, CA.
- Fraga et al., (2009). "Sedentarismo es..." "Concepción de practicantes de caminata y la medicalización das práticas corpóreas. Políticas de lazer e saúde em espaços urbanos. Porto Alegre: Cénese, 2009. p. 21-35.
- Fraga, (2016). "Sedentarismo es...". Tomado de: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902016144961>
- Lee et al., (2012). "Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy". *The Lancet*, [s.l.], v. 380, n. 9838, p. 219-229, 2012. Tomado de: [Impact of Physical Inactivity on the World's Major Non-Communicable Diseases - PMC \(nih.gov\)](#)
- Matiello et al., (2008). "Superando riscos na atividade física relacionada à saúde". *Movimento*, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 39-61, 2008. Tomado de: [\(PDF\) Superando riscos na atividade física relacionada à saúde \(researchgate.net\)](#)
- Nahas, M.V. (2006) *Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestoes para um estilo de vida ativo*. 4 Edition, Midiograf, Londrina. Tomado de: [Nahas, M.V. \(2006\) Atividade física, saúde e qualidade de vida Conceitos e sugestoes para um estilo de vida ativo. 4 Edition, Midiograf, Londrina. - References - Scientific Research Publishing \(scirp.org\)](#)
- Ortiz et al., (2021). Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales - Effects of sedentary school-age children: a systematic review of longitudinal studies. Universidad de Sevilla, España. CEU – Cardenal Spínola. Tomado de: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/7706237.pdf>



- Pitanga et al., (2017). Factors associated with sedentary behavior among ELSA-Brasil participants: ecological model - Epidemiologia, atividade física e saúde. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, DF, v. 10, n. 3, p. 49-54, 2002. Tomado de: [Vista do Factors associated with sedentary behavior among ELSA-Brasil participants: ecological model \(rbafs.org.br\)](#)
- Prieto et al., (2015). “Niveles de actividad física, condición física y tiempo en pantallas en escolares de Bogotá, Colombia: Estudio FUPRECOL”. Tomado de: [38originaldeporte y ejercicio01.pdf \(isciii.es\)](#)
- RAE, (2001). Diccionario de la Real Academia Española. Tomado de: [Diccionario de la lengua española \(2001\) | Real Academia Española \(rae.es\)](#)
- Rivera & Reyes, (2020): [Estrategia metodológica, apoyada en el método tabata, para disminuir el nivel de sedentarismo en jóvenes, entre 15 y 16 años en el colegio isla del sol.pdf \(unilibre.edu.co\)](#)
- Ruiz et al., (2019). “Niveles de actividad física y obesidad en niños de 11 y 12 años de una Institución Educativa de Cúcuta”. Universidad de Santander – UDES. Tomado de: [Niveles de actividad física y obesidad en niños de 11 y 12 años de una Institución Educativa de Cúcuta, 2019 \(udes.edu.co\)](#)
- WHO – World Health Organization – Organización Mundial de la Salud – OMS. Definición, Importancia y Curiosidades de la Actividad Física. Tomado de: [Actividad física \(who.int\)](#)



7. Anexos





“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750