



Formando líderes para la construcción  
de un nuevo país en paz

**PRACTICAS SISTEMATICAS  
RELACIONADAS CON EL CUIDADO DEL  
CUERPO EN LOS ESTUDIANTES DE GRADO  
QUINTO DEL LICEO ALFONSO LOPEZ DEL  
ZULIA**



Formando líderes para la construcción  
de un nuevo país en paz

**PRACTICAS SISTEMATICAS RELACIONADAS CON EL CUIDADO DEL CUERPO  
EN LOS ESTUDIANTES DE GRADO QUINTO DEL LICEO ALFONSO LOPEZ DEL  
ZULIA**

**AUTORAS**

**YULIETH DANIELA DELGADO VILLAMIZAR**

**1090523214**

**MARIA ANGELICA PARADA GIL**

**1092351216**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**FACULTAD DE EDUCACION INFANTIL**

**CUCUTA**

**2022**



Formando líderes para la construcción  
de un nuevo país en paz

**PRACTICAS SISTEMATICAS RELACIONADAS CON EL CUIDADO DEL CUERPO  
EN LOS ESTUDIANTES DE GRADO QUINTO DEL LICEO ALFONSO LOPEZ DEL  
ZULIA**

**AUTORAS**

**YULIETH DANIELA DELGADO VILLAMIZAR**

**1090523214**

**MARIA ANGELICA PARADA GIL**

**1092351216**

**TUTOR**

**JOSE CEGARRA**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**FACULTAD DE EDUCACION INFANTIL**

**CUCUTA**

**2022**

## RESUMEN

Como campo de conocimiento, la educación sexual implica una gran variedad de componentes que se relacionan entre sí, utilizando los diferentes campos de la acción humana. Por esta razón, en este documento investigativo se ha expuesto la práctica sistemática vinculada con el cuidado corporal de la población estudiantil que pertenece a la escuela Alfonso López de 5to grado, ubicada en Zulia – Norte de Santander – Colombia. Todo ello, teniendo en cuenta el objetivo general consistente en analizar la práctica antes mencionada, mediante la aplicación del cuestionario correspondiente utilizando el método cuantitativo para obtener los datos recogidos resultantes de la investigación ya expuesta. Desde de este punto de partida, el objetivo es obtener resultados estadísticamente favorables, pero teniendo en cuenta aquellas variables higiénicas, nutricionales y deportivas.

Asimismo, se asume como línea de investigación que se nominó "educación y desarrollo humano". En concordancia con esto, dicho proceso de investigación se estableció con base en antecedentes teóricos internacionales, nacionales y regionales, junto con una teoría fundamental basada en el programa nacional de educación dirigido a la sexualidad y la formación ciudadana. Estos objetivos se plantean a partir de la incorporación de conceptos clave como: Educación sexual y cuidado corporal.

Del mismo modo, la información antes mencionada se tiene en cuenta para producir los gráficos de variables, cuyo fundamento epistemológico se encuentra dentro del marco conceptual correspondiente. Este marco especifica cada uno de los componentes que pertenecían al cuestionario que se aplicó al grupo elegido de estudiantes con el fin de recopilar datos, que una

vez interpretados dieron como el resultado más relevante que un 80% de estos estudiantes implementan y un adecuado sistema de prácticas de higiene personal destinadas a beneficiar su vida cotidiana. Todas estas afirmaciones previas, han permitido que los autores de este proyecto accedan a un análisis estadístico, que constituye la etapa final del estudio de estos fenómenos con respecto a las prácticas apropiadas de cuidado corporal.

**Palabras clave: Educación sexual y reproductiva; higiene personal y cuidado corporal.**

### **Abstract**

As a field of knowledge, the sexual education involves a huge variety of components which are related at each other, using the different fields of human action. For this reason, in this paper-based document it has been stated the systematic practice linked with the body care of the student's population who belongs to the Alfonso Lopez 5<sup>th</sup> degree school, located in Zulia – Norte de Santander – Colombia. All of this, keeping in mind the general objective consisting in analysing the practice aforementioned by means of applying the corresponding questionnaire using the quantitative method to obtain the collected data resulting from the research already stated. From this starting point, the aim is to get results statistically favourable but considering those hygienic, nutritional and sportive variables.

Likewise, it is assumed as research line that one nominated “education and human development”. In concordance with this, such research process was stated based on international, national and regional theoretical antecedents, together with a fundamental theory based on the national program of education aimed at sexuality and citizens' formation. These goals are intended by means of taking key concepts such as: Sexual education and body care. Similarly, the information aforementioned is taken into account to produce the variables charts, whose epistemological foundation is found within the pertaining conceptual framework. This framework specifies each of the components that belonged to the questionnaire which was applied to a student's cluster in order to collect data, which once interpreted released as most relevant result that an 80% of these students implement and adequate system of practices of personal hygiene aimed ad benefitting their day-today lives.

All of these previous statements, have allowed that the authors of this paper-based work to access to a statistical analysis, which constitutes the final stage of the study of these phenomena regarding appropriated practices of body care.

**Key words: Sexual and reproductive education; personal hygiene and body care.**

**INDICE**

INTRODUCCION .....	9
Capítulo I: .....	11
Problema .....	11
Planteamiento del problema .....	11
Formulación de la pregunta de investigación.....	12
Objetivo general .....	13
Objetivos específicos.....	13
Delimitación .....	17
Línea de investigación .....	17
Espacial.....	17
Teórica .....	17
Temporal.....	19
Capitulo II: .....	20
Marco teórico .....	20
Antecedentes .....	20
Internacional .....	20
Nacionales: .....	24

Regionales .....	26
Base teórica .....	28
Programa Nacional de Educación para la Sexualidad y Construcción de Ciudadanía .	28
La educación sexual.....	29
Educación sexual y reproductiva.....	33
El cuidado del cuerpo como componente de la educación sexual.....	36
Cuadro de variables .....	41
Marco conceptual .....	41
Educación sexual .....	41
Cuidado del cuerpo.....	41
Higiene.....	42
Limpieza del entorno .....	42
Higiene personal .....	42
Comer saludable .....	42
Dieta balanceada.....	43
Consumo de agua.....	43
Consumo de alimentos.....	43
Actividad física.....	43
Recreación activa.....	43

	7
Ejercicios .....	44
Deportes.....	44
Marco legal.....	44
Marco contextual.....	48
Capitulo III.....	49
Marco metodológico .....	49
Enfoque epistemológico.....	49
Diseño, tipo y nivel .....	50
Población y muestra .....	51
Técnicas de recolección de datos .....	51
Encuesta.....	51
Cuestionario.....	52
Análisis de datos.....	54
Cronograma.....	54
Capítulo IV: .....	56
Análisis y discusión .....	56
Capítulo V.....	72
Conclusiones.....	72
Referencias bibliográficas.....	74

Anexos ..... 81

## INTRODUCCION

El siguiente proyecto basado en la educación sexual puede considerarse como de importancia relevante, ya que aquí se expondrá de manera general un constructo fenomenológico que involucra a aquellos problemas que se presentan en la cotidianidad de los educandos. Lo anterior, tratado de forma asertiva, tomando precauciones para favorecer el crecimiento y el desarrollo de nuestros niños y niñas. Cabe aclarar que la sexualidad no es solo un componente clave de la personalidad; es además aquella complejidad global mediante la cual el individuo manifiesta su fuero íntimo ante el mundo, vinculando sus principios. Dicho fuero es el punto de partida de una inmensa variedad de interrogantes.

El presente proyecto analiza las prácticas sistemáticas relacionadas con el cuidado del cuerpo. Y fue llevado a cabo por las autoras de este documento. El escenario elegido en el cual se implementó la investigación es el Liceo Alfonso López; la población que formó parte del desarrollo del proyecto está compuesta por los estudiantes de quinto grado, en el municipio del Zulia, Norte de Santander.

Con relación a la distribución por capítulos, éstos van dispuestos de la siguiente manera:

Capítulo I: Aborda la problemática educativa a nivel internacional, nacional y local. En esta sección, se formula la pregunta de investigación la cual definió los objetivos tanto generales como específicos; la justificación y la línea investigativa que guía el proyecto.

Capítulo II: Explica los antecedentes de la investigación, los referentes teóricos, marco conceptual y bases legales.

Capítulo III: Trata acerca de la metodología; el enfoque epistemológico; el método de investigación; el tipo y nivel del diseño; la población y muestra. Así mismo describe las técnicas de recolección de datos, su respectivo análisis y el cronograma de actividades relacionadas.

Capítulo IV: Tiene que ver con: el análisis de datos y discusión.

Capítulo V: En esta sección se presentan las conclusiones con relación a los objetivos planteados y hallazgos obtenidos.

## **Capítulo I:**

### **Problema**

#### **Planteamiento del problema**

La educación sexual es un factor importante dentro de la formación integral de los niños y niñas que debe ser dada a conocer desde temprana edad como una herramienta valiosa de prevención dentro de la sexualidad, y que no debe considerarse solamente como un elemento informativo. Actualmente se evidencia que a partir de la falta de información dentro de las instituciones educativas y en los hogares, se presentan una serie de tabúes e ideas sesgadas, que impiden el correcto entendimiento y desarrollo de una educación sexual; esto a su vez dificulta la creación de espacios favorables para que los niños, niñas y adolescentes desarrollen competencias, habilidades y destrezas que enriquezcan su proyecto de vida. De manera similar, los sitúa en una condición de vulnerabilidad y exposición a situaciones de violencia sexual; de posibles embarazos no deseados, e infecciones de transmisión sexual; lo que trae como consecuencias la anulación de oportunidades y el aplazamiento de desarrollos formativos, educacionales y laborales, que los conducirán hacia una vida llena de traumas de salud física y mental.

De esta forma se justifica la necesidad de acceder, aprovechar e implementar una adecuada educación concerniente al ciclo de básica primaria. Se establece que la educación sexual comienza con el nacimiento y se desenvuelve al interactuar con otras personas. En el ámbito escolar se complementa, se afianza de diversas maneras; por ello se debe priorizar acerca del compromiso con la vivencia de una sexualidad responsable y sus correspondientes acciones de autocuidado. En este orden de ideas, el presente proyecto pretende constituirse como

herramienta útil que favorezca dichas acciones. Esto coadyuva a guiar el proceso de sexualidad y cuidado del cuerpo sin reduccionismos.

El proyecto investigativo presentado tiene como propósito analizar las prácticas sistemáticas del autocuidado en los educandos del grado quinto de la institución educativa Liceo Alfonso López. Por esta razón, se enfatiza en la importancia adquirir y desarrollar una buena educación sexual, en la población infantil. Así mismo, urge mencionar las posibles consecuencias de un ambiente no favorable.

En la institución educativa Liceo Alfonso López del Zulia Norte de Santander, hasta la fecha no se ha realizado investigación alguna con dichas características. Siendo este un tema de gran relevancia dentro del proceso de desarrollo integral de los niños, que se ven afectados tanto por la comunidad educativa como por su entorno familiar. Este trabajo es factible, debido a que se dan ciertas condiciones que favorecen su desarrollo

Se puede evidenciar la necesidad de realizar la presente investigación enfocada en la educación sexual, desde sus pautas de crianza, la relación de sus padres y sus hábitos de higiene personal. Cabe mencionar, cada vez existe menos comunicación en el entorno familiar, lo cual influye negativamente en el nivel de desarrollo sexual infantil. Es imprescindible resaltar el uso incorrecto de las redes sociales; ya que a través de éstas, niños y niñas obtienen información no acorde para sus edades.

### **Formulación de la pregunta de investigación**

Dada la importancia de esta problemática educativa se plantea el siguiente interrogante:

¿Cuáles son las prácticas sistemáticas relacionadas con el cuidado del cuerpo de los estudiantes del grado quinto del Liceo Alfonso López, del Zulia?

**Objetivo general**

Analizar las prácticas sistemáticas relacionadas con el cuidado del cuerpo en los estudiantes del quinto grado de la institución educativa Liceo Alfonso López.

**Objetivos específicos**

1. Describir las acciones del estudiante relacionados con la higiene.
2. Establecer las acciones del estudiante en cuanto a su alimentación.
3. Identificar las actividades físicas del estudiante.

## **Justificación**

Dentro del contexto mundial, el acceso a la educación de los niños y niñas es considerado como el logro máximo y un cuarto derecho universal para el alcance de aprendizajes, desarrollo de habilidades y destrezas e incremento de condiciones de igualdad, aspectos que se reivindican en la Declaración Universal de los Derechos de los niños y niñas. Actualmente la educación sexual y reproductiva del niño y de la niña, se considera como un principio de desarrollo humano de suma importancia, que de no ser atendido desde edades tempranas; el futuro de los niños y las niñas se verá afectado de manera irreversible.

En Colombia, los adolescentes inician su actividad sexual prematuramente. Según los resultados de la más reciente investigación de la Universidad de los Andes “los hombres comienzan a los 13 años de edad y las mujeres a los 14 años sin protección, ni planeación”. Esta es una de las realidades presentadas en el Foro de Educación Sexual realizado por el MEN y El Tiempo, en el cual participaron investigadores, docentes y expertos para identificar el papel que juegan las escuelas, familias, medios de comunicación y el sector salud en la educación sexual. El eje temático del evento se centró en que la educación sexual debe ser objeto de una estrategia integral, en la que varios sectores tienen una responsabilidad particular.

En la Institución Educativa Liceo Alfonso López se aborda la educación sexual de los niños y niñas como proyecto transversal, en el cual los estudiantes toman la iniciativa de investigar y preguntar acerca de las inquietudes que tienen frente al tema. Luego, en espacios educativos en los que participan expertos y los directivos de la institución, los padres y la comunidad deben acompañar este proceso, para que los estudiantes sean conscientes de las

responsabilidades que deben asumir en un tema tan complejo como lo es la educación sexual, incluyendo los hábitos de salud y cuidado de sí mismo.

Según la UNESCO (organización de las naciones unidas para la educación, la ciencia y la cultura) las pruebas son claras. La educación sexual de amplio espectro (CSE, por sus siglas en inglés) ayuda a mejorar la salud sexual y reproductiva, lo que a su vez resulta en una reducción de las infecciones de transmisión sexual (STI), el VIH y embarazos no deseados. La CSE no sólo propicia la igualdad de género y las normas sociales equitativas, sino que además influye positivamente sobre la conducta sexual, al hacerla más segura, ya que aplaza el inicio de las relaciones sexuales y aumenta el uso del preservativo.

En este mismo sentido Louro (2000) define “pedagogías de la sexualidad “los diversos mecanismos que, de una u otra manera, “enseñan” modos de vivir la sexualidad, los placeres, los deseos, las ganas; promueve valores, creencias y comportamientos acerca de la sexualidad. Es evidente entonces que la educación sexual en el proceso educativo se ha convertido en un tema con un enfoque más representativo con el pasar de los tiempos, los maestros y maestras de todas las etapas de la educación, se han formado en estos aspectos para afrontar las necesidades que exigen el desarrollo de este tema en la actualidad, para aportar con un conocimiento apropiado del mismo y contribuyendo en un apoyo fundamental en el desarrollo de los estudiantes.

La sexualidad es una función vital que influye sobre la conducta de los individuos y sobre las relaciones humanas en general... se trata de un impulso intensivo que atraviesa diferentes etapas a lo largo de la vida de los individuos y que es condicionado en gran medida por el entorno sociocultural en el que viven. Ramírez (2007, p.6).

Consecuentemente, los niños y niñas no tienen una información adecuada y propicia acerca de la educación sexual y cuidado del cuerpo, además este tema no se convierte atractivo para ellos, debido que no se encuentran motivados para entender y aprender, en los primeros niveles de educación, en donde lo más importante es desarrollar la afectividad, autoestima, seguridad y el conocimiento elemental del cuerpo, conociéndose a esto como la afirmación de la identidad sexual.

En el proceso de enseñanza de la educación sexual en los niños y niñas, los docentes imparten sus conocimientos relacionados con este tema de una manera empírica basándose en sus experiencias que han obtenido a través del tiempo, pero los contenidos deberían fundamentarse en una base científica permitiendo tener un mayor sustento en los temas que se traten en las clases. En la actualidad se evidencia que a partir de la falta de acompañamiento ya sea en las instituciones educativas o en los hogares, se presentan una serie de tabúes e ideas irracionales que no permiten el correcto entendimiento y desarrollo de una educación sexual, ya que por lo general esta viene acompañada de información errónea impidiendo la creación de espacios favorables para que los niños, niñas y adolescentes desarrollen competencias que enriquezcan su proyecto de vida, evitando posibles embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual, conflictos en su dinámica familiar y beneficios más allá del salón de clases demás posibles consecuencias que puedan resultar de un mal manejo respecto al desarrollo sexual en la vida de un ser humano.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, este estudio de los factores u elementos de la educación sexual en los niños y niñas, han de ser puestos en práctica para mejorar el conocimiento de la educación sexual y reproductiva de los niños y niñas como factores integrales

de desarrollo; en tanto se asume que la sexualidad debe ser tratada como una constante en la vida del ser humano y no como solo una parte de ella.

### **Delimitación**

A continuación, se encuentran las delimitaciones tanto espacial, teórica y temporal, en las cuales se establece la ubicación donde se encuentra la institución educativa en la cual se realizó la investigación, el tiempo en la que se llevó a cabo y fundamentación teórica frente a la educación sexual y reproductiva todo con el fin de analizar la necesidad presente.

### **Línea de investigación**

Educación y desarrollo humano

### **Espacial**

La investigación analiza las prácticas sistemáticas relacionadas con el cuidado del cuerpo en los estudiantes del grado quinto, la cual está basada en la línea de investigación: educación y desarrollo humano del Programa de Licenciatura en Pedagogía Infantil de la Universidad de Pamplona. Sustentada por las autoras de este estudio investigativo. El mismo se llevará a cabo en el Liceo Alfonso López, el cual se encuentra ubicado en Cl 1-Av 9N 9-04 barrio Alfonso López del Zulia, Norte de Santander, Colombia.

### **Teórica**

Para el presente proyecto de investigación, se tomó como referente teórico a López Louro quien nos habla de la pedagogía de la sexualidad, como mecanismo que nos enseña modos de vivir la sexualidad.

La sexualidad se trata de una dimensión humana poseedora de múltiples aspectos y posibilidades, entre los cuales destaca: cromosomas sexuales, hormonas, gónadas sexuales, órganos genitales internos y externos, fisiología, identidad, afectos, placer, entre otros. Para este autor, la sexualidad se vive de manera personal y pertenece al reino de la libertad. Con ello, resalta que los seres humanos poseen la libertad para aceptar o rechazar la actividad sexual, así como para organizar su vida sexual de una manera en la que se sientan bien, alcancen su bienestar y salud sexual; y que, en ese propósito, no hagan daño a las demás personas. Así, la sexualidad humana es diferenciada de la sexualidad animal, a la cual el autor sitúa en el reino de la necesidad debido a que, en ese caso, la sexualidad se rige fundamentalmente por las hormonas u otros componentes biológicos. López (2005)

La sexualidad constituye un derecho de las personas y que, en tanto derecho, acarrea también un deber. En cuanto a derecho, las personas necesitan aprender a gestionar de manera responsable su vida sexual. En cuanto a deber, alguien tiene que proporcionarles dicha educación en sexualidad. Por otro lado, que la sexualidad trasciende lo biológico y, por lo tanto, la educación sobre sexualidad que reciban las personas no debería limitarse a ese aspecto sino abarcar la sexualidad en toda su extensión. López (2005).

Por consiguiente, López (2009) señala “que el ser humano, si bien comparte características esenciales con las demás especies sexuales, cuenta con otras que lo diferencian de estas”. Así, afirma que los seres humanos, en cuanto a su sexualidad, se caracterizan por: Ser seres únicos y diferentes, genética y culturalmente, debido al proceso de reproducción sexual del que provienen y la cultura en la que se desarrollan, su identidad sexual responde a características biológicas que reconoce en la infancia y les hace clasificarse como varones o mujeres, y que influyen en sus pensamientos, afectos y conductas, poseen una identidad sexual sobre la que las

culturas han construido roles de género que, aparte de regular la vida de las personas, también suelen ser discriminatorios para las mujeres, tienen motivación sexual y su actividad sexual es recompensada.

### **Temporal**

La presente investigación se desarrolló en el primer periodo académico del calendario de la Universidad de Pamplona 2022-I.

## **Capítulo II:**

### **Marco teórico**

#### **Antecedentes**

A continuación, se destacan diferentes investigaciones previas a nivel internacional, nacional y regional organizadas de manera sincrónica donde se dan a conocer las diferentes estrategias utilizando las palabras clave de este proyecto.

#### **Internacional**

Parra, (2016). Diseño de un software educativo para el aprendizaje del aparato reproductor sexual masculino en las y los estudiantes de octavo año de educación general básica de la institución educativa fiscal Pichincha, año lectivo 2015-2016. Propuesta Tecnológica presentado como requisito parcial para obtener el Grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Informática. Carrera de Informática. Quito: UCE. 88 p. El presente trabajo de investigación, tiene como propósito el diseño de un software educativo para el aprendizaje del aparato reproductor sexual masculino en los estudiantes de octavo año de educación general básica. Se diagnosticó de un proceso de recolección de datos a docentes y estudiantes en formación que no utilizan adecuadamente la tecnología lo que permitió visualizar la importancia del software educativo el cual se realizó una programación en Adobe Flash. Se elaboraron los respectivos instrumentos como el cuestionario y la técnica de la encuesta que sirvieron para el proceso investigativo, y a su vez para procesar, analizar e interpretar los datos obtenidos, pudiendo así establecer las debidas recomendaciones y conclusiones. En cuanto al enfoque de la investigación fue cuantitativo, la metodología utilizada en la investigación del presente trabajo se basa en una investigación documental y de campo, en función de lo revelado por la investigación se procedió a plantear la propuesta de solución al problema, la misma que contempla el diseño

del Software Educativo con actividades puntuales que permitan fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje, con el fin de mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Fiscal “Pichincha”, de la Parroquia de Lloa .Mediante el software implementando los estudiantes pueden conocer a través de la observación las partes del aparato reproductor masculino, la función que desempeña el mismo, los cambios que ocurren en las distintas etapas del desarrollo y de allí puede ocurrir un enfoque en el cual los estudiantes puedan observar de las diferentes etapas del aparato reproductor masculino y la función de cada uno de ellos, los cambios más relevantes ocurridos por etapas madurativas, a su vez se puede evidenciar por medio de estos software planteamientos de posibles enfermedades que se presentan en cada uno de los cambios que ocurren dentro del desarrollo corporal.

Así mismo Huanes en el año (2017) en Perú, realizó una investigación titulada como: “Propuesta de videos educomunicativos para incrementar el aprendizaje sobre educación sexual en los adolescentes del 5 año “a” del colegio trilce, Trujillo” en la cual utilizó una metodología cuantitativa de tipo descriptivo, en sus resultados los conocimientos y actitudes son determinados en cada una de las dimensiones de la encuesta aplicada sobre educación sexual, las cuales demostraron que existe conocimiento e interés por parte de los educandos, sin embargo cabe resaltar que existen diferencias en las costumbres y conductas en la vivencia de la sexualidad de los educandos; conformándose como parte de sus conocimientos y actitudes ya que en sus hogares todavía existen tabús con respecto a la educación sexual. Por otra parte, se evidenció que la institución educativa orienta la educación sexual de manera tradicional donde los educandos no reciben motivación con el tema impartido. Para concluir, esta investigación tiene un gran aporte ya que se logró evidenciar que los educandos tienen la necesidad de conocer sobre temas de sexualidad, por lo cual cabe resaltar la importancia de implementar contenidos donde

los educandos puedan potenciar una comunicación asertiva para entender de manera clara y concisa los conocimientos que abarcan este tema.

Del mismo modo en el distrito de Castilla Piuri los autores Cortes, Castilla y Ramos(2018) plantearon en su investigación el evidente índice de embarazos adolescente que iban en incremento en los últimos años, ocupando el departamento de Piura, el segundo lugar, después de Lima, situación que conllevó a realizar una investigación con el objetivo de diagnosticar los factores de riesgo para el embarazo adolescente, desde la perspectiva de los estudiantes de tres Instituciones Educativas En su metodología, el estudio se desarrolló desde la perspectiva cuantitativa, modalidad descriptiva y diseño transversal descriptivo simple. La muestra estuvo conformada por 101 estudiantes matriculados durante el año escolar 2018, en las tres instituciones educativas ya mencionadas. En la recolección de datos, se administró un cuestionario que midió la presencia de factores personales, familiares y sociales que podrían estar condicionando el embarazo adolescente. En los resultados, se corroboró que, en la realidad de los estudiantes investigados, existe un 16,8% que reconocen que han iniciado relaciones sexuales antes de los 16 años, porcentaje mínimo, pero que está casi a la par de las estadísticas de otros estudios nacionales y regionales. La situación anterior podría estar condicionada por determinados factores de riesgo, entre los que sobresalen: En lo personal, el poco conocimiento sobre sexualidad y de algunos métodos anticonceptivos; en lo familiar, el nivel educativo de los padres, un porcentaje considerable no ha culminado su educación básica, la deficiente comunicación padres-hijos respecto a temas de sexualidad, el poco consejo que reciben de los padres sobre relaciones sexuales, el grado de permisividad de algunos padres y los antecedentes de embarazo adolescente en sus familias; en lo social, la información poco adecuada sobre educación sexual que reciben a través de los medios y de internet. En conclusión, existen algunos

factores de riesgo que representan cierta amenaza para el embarazo adolescente. Con respecto a lo mencionado anteriormente la falta de educación sexual por parte de los padres y la ausencia de comunicación para con sus hijos aumenta de manera notoria el índice de embarazos a temprana edad y esto a su vez trae consigo un sin número de consecuencias no favorables entre las cuales encontramos a la deserción académica como una de las que encabeza el listado seguido de abortos, maltrato infantil, violencia intrafamiliar, abandono, malnutrición entre otro, de allí que para evitar estas consecuencias se plantea desde el ámbito educativo las llamadas escuelas de padres donde se tocan variedad de temas que favorezcan a la educación desde todos los ámbitos y espacios posibles.

Por otra parte en México, Hernández en el año (2018) realizó una investigación titulada “evaluación de conocimientos sobre sexualidad de los estudiantes de nivel básico primaria” su objetivo es evaluar los conocimientos que los educandos de básica primaria tienen en materia de sexualidad y las deficiencias en el nivel de educación básica primaria para así proponer alternativas desde la perspectiva de la educación para la salud. Como resultados a esta investigación se encontró que los educandos tienen la información incompleta y deficiente, debido a que muchos docentes carecen de estrategias para transmitir adecuadamente, la información que poseen. De lo mencionando anteriormente en esta investigación se logra evidenciar que los docentes son los que juegan un gran papel dentro de la educación sexual ya que ellos deben encontrar las estrategias indicadas para lograr un impacto en los educandos al hablar de estos temas, estos deben de ser precisos para llamar su atención, motivación y formar un vínculo de confianza.

En San Juan de Lurigancho en Perú, Zegarra (2019) para su tesis de maestría titulada nivel de conocimientos sobre educación sexual integral y actitudes sexuales reproductivas en

estudiantes de secundaria del Colegio Benito Juárez planteo desde el método cuantitativo y diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 108 estudiantes de los quintos de secundaria del Colegio Benito Juárez, de San Juan de Lurigancho. Según los resultados obtenidos prevaleció el nivel de conocimiento regular, sobre educación sexual, con el 67.6%. Solo un 8.3% presentó un nivel de conocimiento bueno, prevaleció el nivel de actitudes sexuales reproductivas favorable, con el 92.6%. No se presentaron casos de actitudes desfavorables, mientras que en los alumnos que presentaron niveles de conocimiento deficiente sobre educación sexual, el 69.2% presentaron actitudes favorables. Se determinó una correlación positiva entre los niveles de conocimientos sobre educación sexual integral y las actitudes sexuales reproductivas, es decir, niveles altos de conocimientos sobre educación sexual integral, se corresponden con buenas actitudes sexuales reproductivas en sus tres dimensiones responsabilidad, prevención y riesgo sexual y respeto en los estudiantes. La correlación resultó ser de nivel medio. Después de lo anterior expuesto se debe fomentar desde la educación primaria la Educación sexual orientada en la responsabilidad, el respeto y la prevención de riesgo sexual dejando de un lado el tema sexual como tabú y adentrándolo a la cotidianidad desde cada una de las edades pertinentes para dejar de lado el desconocido de un tema que sin duda alguna es de suma importancia ya que educación sexual envuelve un sin número de situaciones y momentos a lo largo de la vida de cada ser humano y su propia identidad .

### **Nacionales:**

En la ciudad de Medellín los autores Aldana & Zubiria (2016) titularon su investigación así “Factibilidad de la Enseñanza Mediada por las TIC en los Colegios Adventistas de la Unión Colombiana del Sur” en donde se fundamentó como objetivo general estudiar la factibilidad de la aplicación de la enseñanza mediante el uso de las nuevas tecnologías como el software

educativo y ambientes virtuales de aprendizaje, en los procesos de enseñanza en las diferentes áreas, para hacer de la instrucción una práctica pedagógica didáctica. Esta investigación se lleva a cabo mediante un enfoque mixto con un diseño metodológico de estudio de factibilidad y se emplea para la recolección de datos la encuesta, como resultado se evidenció que las principales dificultades están enmarcadas en aspectos como: Los recursos financieros, aunque se cuentan con ellos, son pocos, por lo que se deben gestionar más para ser posible una implementación; La conectividad, que en algunas de las regiones no es de buena calidad, como también, la obtención del concurso de la mayoría del cuerpo docente, quienes puedan ver el uso de las TIC en el aula como una oportunidad de aprendizaje y desarrollo de habilidades creativas e innovadoras. Así como los docentes, todo el equipo directivo pueda estar comprometido en esta visión. Para concluir la anterior investigación se debe tener en cuenta que las plataformas educativas son entornos virtuales favorecedores para el aprendizaje en el que pueden interactuar todos los implicados en el proceso de enseñanza aprendizaje, de forma simultánea o asincrónica, obteniendo satisfactorios resultados. Muchas de ellas reconocidas en el contexto educativo, son una opción favorable a la hora de una posible implementación.

Seguidamente en el año (2021) en Colombia, la asociación Profamilia realizó una investigación titulada “Conocimientos, actitudes y prácticas de niñas y niños sobre educación sexual integral en ocho municipios de Colombia” en la cual se utilizó una metodología cuantitativa, los municipios fueron seleccionados según los indicadores socio-demográficos, embarazo adolescente y violencia de género. Los criterios de inclusión fueron definidos: niñas/os escolarizados de entre 9 y 11 años de edad. En sus resultados se hallaron altos porcentajes de desacuerdo de violencia directa contra la mujer y validación de formas sutiles de violencia en las niñas/os. El concepto sexualidad es incierto por la mayoría de niñas y niños, los cuales creen

conocerlo, lo conversan con su mamá y más del 20 % no lo hablan con nadie. Las niñas y niños participantes están dando inicio a su vida sexual a una edad precoz sin previa educación en sexualidad. Para concluir los educandos ratifican roles tradicionales de género y tienen percepciones erradas sobre la sexualidad, por tanto, es necesario profundizar en el concepto de sexualidad y sobre la violencia basada en género. Esto con la finalidad de desplegar capacidades en la toma de decisiones, que influyan positivamente en sus proyectos de vida. De lo mencionado anteriormente cabe resaltar la importancia de la educación sexual en las instituciones educativas en la primaria, ya que corrobora que la educación sexual no está en el rango que debería estar en el nivel de la educación.

### **Regionales**

Posteriormente Pedraza, Pérez en el año (2017) en Villa del Rosario, Norte de Santander realizaron una investigación titulada “Educación sexual como medio de prevención al abuso infantil” La cual fue focalizada en los grados tercero y cuarto, las autoras asumieron una metodología cuantitativa, tipo descriptiva y con un diseño no experimental que se desprende de lo transversal. El objetivo principal de esta investigación es “diseñar un proyecto pedagógico para la promoción de la educación sexual como medio de prevención al abuso infantil basado en estrategias didácticas, lúdicas con el fin de implementar estas alternativas que van hacer que los niños tengan conocimientos de posibles alerta ante un posible peligro de abuso”. Esta investigación tiene como aporte, el como a través de la educación sexualidad, los educandos adquieren conocimientos sobre cómo identificar, prevenir y actuar ante el abuso sexual, por consiguiente, la importancia de las estrategias que utilizan los docentes para impartir la información deben ser innovadoras y motivadoras con temas completamente de las temáticas abordadas y que los educandos puedan adquirir de manera fácil.

Así mismo Oviedo, en el año (2017) en Cúcuta Norte de Santander, realizó una previa investigación titulada “material educativo computarizado para el fortalecimiento de la educación sexual en estudiantes con extra edad del grado quinto 02 del colegio nuestra Señora de Belén sede divina Pastora de la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander”, se empleó una metodología cuantitativa, Esta investigación procura orientar y fortalecer el conocimiento de los educandos en cuanto a los conceptos relacionados a la función y derechos reproductivos instaurados por el ministerio de educación dentro del área de educación sexual, además hace énfasis a examinar la sexualidad como un aspecto que puede repercutir en que los jóvenes abandonen la etapa escolar como lo es la familia, económica, familiar y emocional, visto que un embarazo no deseado y el contagio de una enfermedad de transmisión sexual a un edad precoz y sin el apoyo de su núcleo familiar deja como elección más viable el retiro en la etapa escolar. Se considera de lo mencionado anteriormente, que la sexualidad debe ser vista como una fuente de bienestar y salud, que se desarrolla en diferentes contextos y que busca la facilidad en la toma de decisiones responsables y autónomas sobre el propio cuerpo, la construcción de relaciones saludables y prósperas, el desarrollo de una conciencia crítica, la identidad sexual y valores.

En Pamplona en el (2010) Pobeda, Montañez y Quintero en su trabajo de grado titulado “Análisis, diseño e implementación de un software educativo en educación sexual para adolescentes del colegio Agueda gallardo de Villamizar de la ciudad de pamplona”, postularon como objetivo diseñar e implementar un software educativo en el área de educación sexual dirigido a adolescentes del colegio Águeda gallardo de Villamizar de la ciudad de pamplona. Teniendo en cuenta postulados que conciernen a Colombia en 1992 se convirtió en uno de los pocos países latinoamericanos con un Plan Nacional para la Educación Sexual, con un mandato estatal que obliga a los colegios públicos y privados a elaborar planes para enseñar educación

sexual. Para sintetizar la anterior investigación deja como indicios la prueba contundente de la implementación de trabajos transversales llevados en este caso a un enfoque de educación sexual en la cual podemos tocar temas desde el cuidado del cuerpo en un entorno sano hasta la salud sexual, reproductiva y preventiva en jóvenes adolescentes que hagan parte del sistema educativo o que sencillamente deseen adquirir información por medio de las TIC.

### **Base teórica**

Seguidamente se da a conocer el programa del Ministerio de Educación, Programa Nacional de Educación para la Sexualidad y Construcción de Ciudadanía, también se expone la postura de diversos autores respecto a la temática de educación sexual, educación sexual y reproductiva lo cual corresponde a las categorías trabajadas en la investigación, por otra parte, el cuidado del cuerpo como componente de la educación sexual.

### **Programa Nacional de Educación para la Sexualidad y Construcción de Ciudadanía**

El Programa de Educación para la Sexualidad y Construcción de Ciudadanía es una iniciativa del Ministerio de Educación Nacional y el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), cuyo propósito es contribuir al fortalecimiento del sector educativo en el desarrollo de proyectos pedagógicos de educación para la sexualidad, con un enfoque de construcción de ciudadanía y ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos. El Programa, se desprende de la coincidencia entre las necesidades y propuestas de desarrollo de la Salud Sexual y Reproductiva hechas por el país, y lo planteado en la cooperación MEN-UNFPA durante la formulación de la política nacional y local. Así mismo, se construye en coherencia con los anteriores avances con la política y normatividad de la Revolución Educativa. Además de los compromisos adquiridos por la nación en el marco de las conferencias internacionales y las leyes nacionales vigentes.

Han sido evidentes las necesidades de las escuelas para desarrollar los Proyectos Pedagógicos de Educación para la Sexualidad, en su mayoría relacionadas con material educativo y con formación de los docentes, lo que otorga prioridad al mejoramiento de las prácticas educativas. Este programa se convierte entonces en la mejor oportunidad para avanzar en la formación para el ejercicio responsable y autónomo de la sexualidad.

También es importante tener en cuenta el Programa de Educación para la Sexualidad y Construcción de Ciudadanía, el Programa busca que las instituciones educativas desarrollen Proyectos Pedagógicos de Educación para la Sexualidad que propendan al desarrollo de competencias básicas para la toma de decisiones responsables, informadas y autónomas sobre el propio cuerpo; basadas en el respeto a la dignidad de todo ser humano de manera que se valore la pluralidad de identidades y formas de vida, y se promuevan la vivencia y la construcción de relaciones de pareja, familiares y sociales pacíficas, equitativas y democráticas, esta nueva propuesta concibe la sexualidad como una dimensión humana, con diversas funciones, componentes y contextos y su tratamiento en la escuela bajo el marco del desarrollo de competencias ciudadanas que apunten a la formación de los niños, niñas y jóvenes como sujetos activos de derechos. ÉL cual es de gran funcionalidad dentro del presente proyecto investigativo.

Los siguientes principios definen la estructura conceptual del Programa de Educación para la Sexualidad y Construcción de Ciudadanía: ser humano, género, educación, ciudadanía, sexualidad, educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía.

### **La educación sexual.**

La educación sexual es una sucesión de enseñanza y aprendizaje acerca de una extensa variación de temas relacionados con la sexualidad y la salud reproductiva, donde se examinan

valores y creencias relacionados con estos temas. Teniendo en cuenta que la educación sexual ayuda a que las personas adquieran las herramientas necesarias para regir su relación con ellas mismas, comunidades, su pareja y con su propia salud sexual. Para sintetizar se identifica “la sexualidad como una dimensión del desarrollo integral de las personas. Si la educación, en tanto es un derecho humano, tiene como objetivo promover el desarrollo integral de las personas, entonces debe abarcar también el campo de la sexualidad”. UNESCO (2013). En otras palabras, gracias a la educación sexual, las personas obtienen la información y habilidades necesarias para tomar decisiones saludables sobre su sexualidad y salud reproductiva.

La educación en sexualidad prioriza la adquisición y fortalecimiento de valores como reciprocidad, igualdad, responsabilidad y respeto, los cuales son pre requisitos para lograr y mantener relaciones sociales y sexuales consensuadas, sanas y seguras. Por esto, el objetivo de generar el enfoque integrado o comprensivo frente al tema de la sexualidad es fortalecer el desarrollo personal, formando individuos que sean capaces de ejercer sus derechos en diferentes ámbitos, especialmente en temas relacionados a sus derechos sexuales y reproductivos. (UNESCO, 2014).

Sosteniendo lo mencionado anteriormente, la sexualidad debe ser un tema de interés general para todos los miembros de la sociedad, se deben plantear diferentes alternativas que permitan generar conocimiento sobre los derechos sexuales y reproductivos, y así los temas referentes a una sexualidad responsable.

En este tema también nos expresa Garzón (2015) que la educación sexual integral debe partir de una visión positiva que busque el bienestar personal y que contribuya al desarrollo de

una sociedad justa, democrática y respetuosa de las diferencias. Asimismo, afirma que “la educación sexual debe permitir el aprendizaje de aspectos cognitivos, emocionales, sociales, relacionales y físicos de la sexualidad” en su estudio sobre la evolución de los programas de educación sexual en España, señala (p. 198).

Partiendo desde lo planteado por éste teórico, dichos aprendizajes deben estar adaptados a la edad y la cultura, y se debe proveer información real, adecuada, científica y sin prejuicios. De esa manera, la educación sexual prepara a las personas para la vida en general, poniendo énfasis en el desarrollo positivo de la personalidad, autoestima y vínculos satisfactorios.

Por consiguiente López (2019) afirma que: “Las familias tienen el rol fundamental, porque deben ofrecer un sistema de cuidados incondicional, generando seguridad en el apego, el código de la intimidad, un modelo de relaciones igualitarias, amorosas y de resolución de conflictos, y los valores familiares” (p. 23). De ello resulta necesario decir que las autoras comparten su afirmación, ya que la familia es el núcleo fundamental pues es el conjunto de personas con las que el niño interactúa en sus primeros años. Es a través de esas interacciones con la familia que los niños adquieren la comprensión de sí mismos y de las personas que lo rodean.

Es necesario resaltar el aporte de Fernández, Fernández, Mangana, & Castro (2006) estos consideran que “La educación sexual así entendida, como una parte de educación para la vida, debe dirigirse a toda la población desde la infancia hasta la vejez, teniendo en cuenta las características específicas de cada etapa de desarrollo”. Como señalan los teóricos, esta educación es muy útil para garantizar el bienestar sexual, la salud, igualdad de sexo, conducta sexual, auto cuidado, prevención de violencia y abuso sexual entre otras. Por ende, es de suma

importancia que todas las personas desde cualquier etapa tengan conocimiento sobre la sexualidad.

La educación sexual que se está impartiendo en las instituciones educativas no está capacitando a los educandos para que se cree sus propios valores y actitudes que le permitan vivir su sexualidad de una manera sana y positiva, consciente y responsable dentro de su cultura, su época y su sociedad, Lo que contribuye en el aumento de problemáticas sociales como el embarazo, enfermedades de transmisión sexual, prostitución, abortos, abuso sexual, las cuales afectan los proyectos de vida de los educandos (Rodríguez, 2007).

Desde lo anterior expuesto la educación sexual y reductiva contribuye en gran escala a determinados momentos de la vida en los cuales cada individuo hace apropiación eminente de las conductas que emanan de cada uno de los cambios que se hacen presentes en la vida del ser humano de manera cronológica. Por consiguiente, cuando el individuo se encuentra en la niñez desde el campo educativo y el hogar se le provee de información básica y comprensible con respecto a la edad y a la identidad de género.

Es urgente impartir una doctrina de cuidado y respeto por su cuerpo y el de sus semejantes. De esta manera el infante se adentra en el campo de la sexualidad desde edades tempranas. El transcurrir de los años y los diversos ambientes de interacción social le darán otra parte de la información relacionada con otros aspectos de la sexualidad (amigos, familia, docentes, sector salud y medios de comunicación). Cabe resaltar que dicha temática está sujeta a conflictos informativos atribuibles a las creencias erradas, tabúes, mitos, y fuentes de

información errada que en ocasiones generan comportamientos inadecuados y aberrantes, que conllevan a una toma equivocada de decisiones que luego trascienden generacionalmente.

La Educación Sexual constituye un proceso dinámico y permanente, que promueve el desarrollo integral del ser humano y, por ende, de toda la comunidad. La Educación Sexual mejora las condiciones de vida de la población, previene problemas sociales y de salud física y mental, y promueve el cumplimiento de los derechos humanos, fomentando la equidad en la convivencia entre niños, adolescentes y adultos, y entre varones y mujeres. (Bianco y Re; 2007, p. 27)

La educación sexual como una estrategia preventiva de la salud, que facilita actitudes positivas y favorables hacia a la experiencia sexual, conocimientos e informaciones que concienticen acerca de las relaciones sexuales seguras y que, a su vez, se convierta en tema de interés que enriquezca las relaciones padre/ madre hijos/ as. Londoño y Ramírez (1995) pág. 28

Para vivir una sexualidad responsable, cuidadosa, basada en el respeto mutuo y el cuidado, la pareja así utilizando métodos preventivos y de barrera tanto para embarazos no deseados como para la prevención de enfermedades de transmisión sexual.

### **Educación sexual y reproductiva.**

Son derechos humanos fundamentales relativos al libre ejercicio de la sexualidad sin riesgos, al placer físico y emocional, a la libre orientación sexual, a la libre elección del número de hijos, a la protección de la maternidad, entre otros aspectos. Quedaron definidos como tales en la

Conferencia de El Cairo. (Fuente “Guía para programas y proyectos de salud sexual y reproductiva en África”. AECI-2005). pág. 8

Con referencia a lo anterior, la normativa de derecho fundamental el placer físico, emocional y sexual conllevan a la toma de decisiones propias dentro del accionar pensante de cada individuo.

Los derechos sexuales y reproductivos son derechos humanos universales e inalienables, con independencia del género, la edad, la nacionalidad, la cultura, la raza, la orientación sexual y la filiación política o religiosa. Todas las personas tienen derecho a vivir plenamente la sexualidad según sus propias opciones, a recibir una Educación Sexual de calidad y equidad y a acceder a los servicios de salud sexual y reproductiva, incluyendo los de planificación familiar, tal como ha sido reafirmado en la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer. (Cairo, 1994).

Como puede observarse la educación sexual y reproductiva desde su función de derecho brinda al ser humano la oportunidad de decidir cómo, cuándo, con quien y porque vive de esa manera su sexualidad reafirmando así que este derecho es libre e inalienable desde el entorno personal, familiar y social.

Esta interacción cognitiva supone la construcción de un modelo explicativo de la sexualidad humana desde edades muy tempranas, que globalmente pone en relación el comportamiento, las actitudes y las concepciones o ideas explicativas así como los valores y las ideologías. Ello supone una construcción individual de la sexualidad en el marco de cada cultura concreta, diferenciado o próximo a las potencialidades biológicas y al

modelo que la cultura propone. Se caracteriza, siempre, por la aparición de un doble código de comportamiento privado público, el de las manifestaciones no aceptadas y el de las toleradas socialmente, lo que se denomina identidad de género y papel de género (Money, 1982).pag.16

Dentro del marco cultural cabe resaltar el potencial que es concerniente a los estereotipos que generacionalmente se han transmitido, por ende.

La salud sexual y reproductiva es un estado general de bienestar físico, mental y social, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos. En consecuencia, la salud reproductiva entraña la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos, y de procrear, y la libertad para decidir hacerlo o no hacerlo, cuándo y con qué frecuencia. (CIPD, 1994).

De lo anterior mencionado, las autoras resaltan el rol de cuidado, de responsabilidad, pero que implica la satisfacción multivariada e inherente al hecho de predisponer su cuerpo al disfrute del placer sexual, al interior de ambientes sanos y preventivos que garanticen una vida sexual satisfactoria.

La educación para la sexualidad es una oportunidad pedagógica, que no se reduce a una cátedra o taller, sino que debe constituirse como un proyecto pedagógico de cada institución educativa que promueva entre sus estudiantes la toma de decisiones responsables, informadas y autónomas sobre el propio cuerpo; el respeto a la dignidad de todo ser humano; la valoración de la pluralidad de identidades y formas de vida; y la vivencia y construcción de relaciones pacíficas, equitativas y democráticas. (Ministerio de educación, 2008)

En efecto desde el accionar pedagógico el tema de educación sexual y reproductiva se plantea a los estudiantes de manera transversal promoviendo en ellos la autonomía sobre su cuerpo y haciendo hincapié en el desarrollo valorativo del ser como sujeto merecedor de una vida sexual y reproductiva sana desde sus diversos espacios vitales.

### **El cuidado del cuerpo como componente de la educación sexual.**

En este orden de ideas, autores como Chirolla “el cuidado de sí se entiende como un conjunto de prácticas mediante las cuales un individuo establece cierta relación consigo mismo y en esta relación el individuo se constituye en sujeto de sus propias acciones”. Cabe resaltar que las relaciones intrapersonales son el accionar dinámico continuo que se mantiene entre la conciencia y la mente, y a su vez entre las distintas partes de la psiquis, lo que nos permite la adquisición de la llamada relación individual y de autoconocimiento.

El cuidado de sí con lleva un conocimiento de sí. Es la inevitable relación que se establece entre una práctica y un saber o entre el sujeto y la verdad.

Es decir, existe un fuerte vínculo entre el conocimiento y la acción, sea como principio regulador de la acción, como objetivo a ser logrado mediante la acción o como proceso a través del cual comparece (Robbins, 2015, pág. 189).

El conocimiento propio y la exploración continua permiten al individuo actuar de forma consiente en la toma de decisiones pertinentes y apropiadas que favorezcan el vínculo interpersonal.

## La higiene

La higiene personal es la forma en que cuidas tu cuerpo esta práctica incluye bañarte, lavarte las manos, cepillarte los dientes y mucho más. Todos los días se entra en contacto con millones de gérmenes y virus externos. Estos agentes patógenos pueden permanecer en tu cuerpo, y en algunos casos enfermarte.

En este mismo sentido:

La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, y como es lógico los hábitos higiénicos no son algo aislado, sino que guardan relación con las demás actividades fundamentales que a diario ocupan al niño: comer, dormir, jugar, ir al baño, mantener el cuerpo limpio (Paris, 2010, pág. 11).

Por consiguiente, la higiene se considera como la base fundamental del cuidado del cuerpo; ya que desde las distintas etapas vitales del individuo es la higiene el elemento que posibilita la interacción con otras personas desatender los principios higiénicos va en detrimento de la vida social provocando toda suerte de impactos no solo en el estado físico sino también en el estado anímico y mental del ser humano.

Por otra parte en el siguiente artículo en línea señala que:

La formación de hábitos relacionados con la higiene personal en los educandos, constituye una tarea más de la educación para la salud, de ahí la importancia que tiene la información al maestro o profesor sobre este tema.

La higiene personal se define como el conjunto medidas y normas que deben cumplirse individualmente para lograr y mantener una presencia física aceptable, un óptimo desarrollo físico y un adecuado estado de salud. Las

acciones que deben ejecutarse para obtener una higiene personal adecuada, comprenden la práctica sistemática de las medidas higiénicas que debemos aplicar para mantener un buen estado de salud. (Educación para la Salud en la Escuela, 2005, p.51).

La higiene personal como medida al cumplimiento individual del cuidado del cuerpo es de gran importancia ya que a diario es fundamental vivir llenando estas prácticas para mejorar y prevenir enfermedades.

Según el planteamiento de Karam (2011) los objetivos de la higiene son mejorar la salud, conservarla y prevenir las enfermedades. En este orden de ideas se entiende como higiene: Limpieza, aseo de hogares o personas, hábitos que favorecen la salud, parte de la medicina, orientada a favorecer hábitos saludables, en prevención de enfermedades, reconocimiento, evaluación y control de aquellos factores y tensiones ambientales que surgen en el lugar de trabajo y que pueden provocar enfermedades, quebranto de salud. La higiene personal es la parte de la medicina que trata de los medios en que el hombre debe vivir y de la forma de modificarlos en el sentido favorable para su desarrollo.

### **Comer saludable**

Según Fraser, K. (1991), debido a los cambios producidos en los últimos tiempos en nuestra sociedad tales la imitación de otros patrones alimentarios, la comida rápida, etc., cada vez se adoptan nuevas formas de alimentación que se alejan de nuestra saludable “dieta”. Hoy en día es muy común en las familias que las frutas, verduras, legumbres, y cereales sean sustituidos por comidas rápidas, alimentos hipercalóricos, y platos precocinados, que además se suelen consumir en grandes cantidades lo que provoca problemas relacionados con la salud.

Este tipo de dieta, propia de nuestra cultura, está cambiando hacia otros modelos o patrones alimentarios y por esa mala alimentación hemos tenido problemas de salud.

### **Actividad física**

La salud en los tiempos modernos se plantea como algo más que una lucha contra la enfermedad, entendiendo a la enfermedad como el “resultado de una agresión ambiental, de tipo biológico, físico-químico o psico-social y que, por tanto, el proceso generador de enfermedades está en función de una realidad social históricamente determinada que incide tanto en la calidad de vida como en la calidad del medio ambiente y de la cultura (Antó y Martí, 1977).

Por medio de la actividad física se logre la adopción de estilos de vida saludables, así las actividades físico-recreativas, el esparcimiento, la diversión, relajación física, mental, generando satisfacción plena y llegar a obtener un estilo de vida saludable en la prevención de diferentes enfermedades.

En síntesis, al marco teórico de esta investigación se desprende que todas las personas poseemos un saber en relación a la sexualidad que se promueve como un saber vinculado a conocimientos previos que tenemos sobre ella, pero también a las experiencias que se tienen a lo largo de la vida misma, así mismo cada uno de nosotros vincula determinados valores a la espera de la experiencia sexual. Lo anterior es más relevante si nos corresponde desempeñar una actividad educativa que genere el accionar continuo en la adquisición de conocimientos e información de interés para los educandos.

En el presente estudio se analiza el nivel de conocimiento y las acciones hacia el cuidado del cuerpo por parte de los escolares tema de indagación que se plantea desde la transversalidad teniendo en cuenta la incidencia que tiene en los pre adolescentes la salud sexual y reproductiva y las diversas situaciones que se pueden presentar cuando se hace omisión a este tipo de temáticas en las cuales su abordaje en los niveles escolares no es explícitamente dirigido al acto sexual, si no por el contrario la protección continua del ser mismo y el respeto hacia su cuerpo.

Es importante dentro de la investigación sobre educación sexual y reproductiva evidenciar las características de esta temática, las problemáticas y todo aquello que haga alusión a lo reproductivo específicamente los embarazos, maternidad y enfermedades de transmisión sexual ya que desde el sentido conductual los adolescentes están directamente influenciados por sus amigos, parejas, maestro, miembros de la familia, trabajadores del sector salud y todos aquellas fuentes externas que presentan información importante de dicho tema, teniendo a su vez en cuenta que el nivel socioeconómico influye de manera indirecta en la incidencia sexual y reproductiva por consiguiente existe una ausencia eminente de información que causa un impacto deplorable en la vida de adolescentes.

Ahora bien es conveniente entender, predecir y modificar la conducta de quienes forman el medio ambiente en que viven los educandos. Este planteamiento cobra en materia de reproducción y sexualidad una mayor dimensión pues tabúes, prejuicios, valores éticos y morales, creencias religiosas y místicas, resultan con frecuencia barreras insalvables para la acción investigativa en este campo. El citado estudio refiere además el comportamiento sexual y las pautas reproductivas de los adolescentes dentro del grado de vulnerabilidad guardando desde la percepción propia su bienestar psicológico, mental, físico y social sumado a las

susceptibilidades o fortalezas inducidas por el accionar del predeterminado conocimiento sobre educación sexual y reproductiva que estos poseen.

### **Cuadro de variables**

<b>VARIABLE</b>	<b>DIMENSION</b>	<b>INDICADOR</b>
Cuidado del cuerpo	Higiene	Limpieza del entorno. Higiene personal.
	Comer saludable	Dieta balanceada. Consumo de agua. Consumo de alimentos.
	Actividad física	Recreación activa. Ejercicios. Deportes.

### **Marco conceptual**

#### **Educación sexual**

Gracias a la educación sexual, las personas obtienen la información y habilidades necesarias para tomar decisiones saludables sobre su sexualidad y salud reproductiva. La educación sexual precisamente comienza con esa curiosidad del niño por conocer su cuerpo. Las manos, las piernas, las orejas, la nariz, los dedos, el pecho son partes que les explicamos sin mayor complicación. Cuando se trata de hablar sobre sexualidad y sexo siempre es mejor que los niños marquen su propio ritmo y esperar a que muestren interés en el tema.

#### **Cuidado del cuerpo**

Lo más importante y beneficio para tener una mejor vida saludables cuidar nuestro cuerpo, así se obtiene una vida más larga sin sufrir ningún tipo de dolor o enfermedades, para eso debemos alimentarnos bien y hacernos aseo constante en nuestras partes íntimas para evitar alguna infección.

## **Higiene**

Para tener una buena higiene debemos bañarnos, limpiar nuestras manos, cepillar nuestros dientes y cuidar nuestro cuerpo, ya que todos los días tenemos contacto con los gérmenes y virus, y si nos cuidamos podemos prevenir posibles enfermedades e infecciones.

## **Limpieza del entorno**

Para tener una limpieza en nuestro entorno donde habitamos o tenemos contacto debemos limpiar con alcohol, cloro. Y eso es lo que nos garantiza evitar bacterias, parásitos y/o virus que puedan ser contaminantes, pero se encarga de evitar cualquier tipo de suciedad.

## **Higiene personal**

La higiene personal es la forma en que cuidas tu cuerpo. Esta práctica incluye bañarte bien el pelo y el cuerpo, lavarte las manos, cepillarte los dientes, lavar bien la ropa. Todos los días, entras en contacto con millones de gérmenes y virus externos. Pueden permanecer en tu cuerpo, y en algunos casos, pueden enfermarte. Por eso hay que prevenir enfermedades y virus.

## **Comer saludable**

Alimentarse en una forma saludable, que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. (Como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) de manera similar, si en los niños se cuida minuciosamente este aspecto, ellos tendrán un buen crecimiento normal. Si como padres les suministramos y consumimos una gran variedad de alimentos nutritivos y balanceados en forma regular, nuestras familias estarán bien nutridas.

## **Dieta balanceada**

Una dieta balanceada debemos incluir diferentes tipos de alimentos, en cantidades adecuadas, a fin de que el cuerpo obtenga suficiente energía y nutrición para crecer y desarrollarse apropiadamente.

## **Consumo de agua**

Consumir agua es importante porque nos da vida, el agua nos hidrata, y también nos ayuda a tener una vida aseada, tanto en el cuerpo como en el entorno que vivimos. Para tener una buena higiene.

## **Consumo de alimentos**

Si consumimos bien los alimentos nos ayuda al normal crecimiento y desarrollo del organismo, a la reproducción, y permite el adecuado funcionamiento del sistema inmune. Sirve para mantener el adecuado funcionamiento del sistema inmune, prevenir infecciones y para mantener sanas la piel, los ojos y la visión, las vellosidades del intestino y los pulmones.

## **Actividad física**

Actividad física se refiere a la realización de todas aquellas tareas en las que el cuerpo utiliza energía, como caminar, correr, subir escaleras, practicar algún deporte o bailar toda la noche así mejora la salud y estamos físicamente.

## **Recreación activa**

En los niños y en general en personas de cualquier edad es como actividad de distracción, como la diversión o descanso durante el tiempo libre. Implica la participación activa, tanto a

nivel físico como mental, del individuo. Es importante realizar actividades recreativas, porque radica en los beneficios que brinda para el desarrollo psicológico, cognitivo, físico y social.

### **Ejercicios**

Hacer ejercicios como correr, saltar, caminar, trotar, ir a nadar, hacer un deporte nos ayuda a mejorar la condición física y estar saludable. El ejercicio es indispensable ya que evita enfermedades y mejora nuestro corazón.

### **Deportes**

El deporte es una actividad que puede mejorar la condición física de quien lo practica, que además tiene propiedades que lo diferencian del juego.

### **Marco legal**

Como base legal para la investigación se fundamentan las siguientes leyes:

La resolución 3353 del 02 de Julio de 1993, la cual establece el desarrollo de programas y proyectos institucionales de Educación Sexual en la Educación básica del país. La Constitución Política de Colombia estipula en varios de sus artículos los derechos y deberes directamente relacionados con una concepción de la sexualidad constitucional que otorga la facultad estatal de regular la inspección y vigilancia de la educación y planear y dirigir el sistema educativo con miras a lograr la mejor formación moral, intelectual y física de los educandos. Los problemas sociales relacionados con una vivencia irresponsable de la sexualidad tales como los embarazos en adolescentes, embarazos no deseados, el abuso sexual y la violación de menores, el maltrato infantil, los abortos, el abandono de los niños, las recomendaciones emanadas de la Consulta Nacional de Expertos en Educación Sexual convocada y orientada por el Ministerio de Educación Nacional, constituidas en Junio de 1993 son las siguientes:

Artículo 1o. obligatoriedad de la educación sexual, artículo 2 finalidad de la educación sexual, artículo 3 desarrollo de la educación sexual, artículo 4 responsabilidad del ministerio de educación nacional y las secretarías de educación, artículo 5 formación de docentes, artículo 6 evaluación permanente.

Con base en la misma forma la ley general de educación, ley 115 de 1994 en el cual garantiza la educación sexual integral, cuando en su artículo 13 y 14 establece que el objetivo primordial de todos y cada uno de los niveles educativos el desarrollo integral de los educandos mediante acciones estructuradas encaminadas a:

Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de los sexos, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar, armónica y responsable. En todos los establecimientos oficiales o privados que ofrezcan educación formal es obligatoria en los niveles de la educación preescolar, básica y media cumplir con la educación sexual, impartida en cada caso de acuerdo con las necesidades psíquicas, físicas y afectivas de los educandos según su edad.

Posteriormente el congreso de Colombia en la ley 1953 del 20 de febrero del 2019. La presente ley tiene como objeto establecer los lineamientos para el desarrollo de la política pública de prevención de la infertilidad y su tratamiento dentro de los parámetros de salud reproductiva. El gobierno nacional a través del Ministerio de Salud y Protección Social adelantará la política pública infertilidad con miras a garantizar el pleno ejercicio de las garantías sexuales y reproductivas y su protección a través del sistema de seguridad social en salud, a través de estos se promoverán proyectos de investigación que tengan como objetivo establecer la

caracterización de la infertilidad y los índices de morbilidad en el territorio nacional. El Ministerio de salud, adoptará las medidas necesarias para regular, la inspección, vigilancia y control de los centros médicos que realicen los diagnósticos y tratamientos de reproducción humana asistida.

Ahora bien en la ley de infancia y adolescencia, Ley No. 1098 - 8 de Noviembre de 2006, se establecen varios artículos los cuales tienen como objetivo garantizar que se cumplan los derechos de los niños, niñas y adolescentes por otra parte corresponsabilizar a la familia, sociedad y estado para que estos garanticen el cumplimiento de estos derechos.

Artículo 1: Finalidad. Este código tiene por finalidad garantizar a los niños y niñas y a los adolescentes su pleno desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y dignidad humana, sin discriminación alguna. Artículo 10: Corresponsabilidad: La familia, la sociedad y el estado son responsables de garantizar el ejercicio de los derechos de los niños, niñas y adolescentes. Artículo 18: Derecho a la integridad personal: Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la protección contra conductas que causen sufrimiento físico, sexual o psicológico por parte de sus padres, representantes legales u otros grupos sociales. Artículo 20: Derecho a la protección contra la violación, inducción a la prostitución, pornografía y explotación sexual o cualquier acto que atente contra su libertad o formación sexual. Artículo 39: La familia tiene la obligación de promover el ejercicio responsable de los derechos sexuales y reproductivos, y colaborar con la escuela en la educación sobre el tema. Artículo 41: Es obligación del estado prevenir y atender la violencia sexual y el maltrato infantil y difundir los derechos sexuales y reproductivos. Artículo 44: Es obligación de las instituciones educativas, Establecer la detección oportuna y el apoyo y la orientación en casos de abuso sexual, maltrato o

abandono, violencia intrafamiliar y explotación sexual. Artículo 46: Es obligación del sistema de seguridad social en salud, garantizar el acceso gratuito de los adolescentes a los servicios de salud sexual y reproductiva y brindar capacitación preventiva.

El ministerio de educación nacional y la presidencia de la república ponen a disposición de la comunidad educativa el proyecto de decreto sobre el cual se reglamenta la Ley 1620 de 2013, la cual 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.

El presente decreto reglamenta el funcionamiento del 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; sus herramientas, los lineamientos generales bajo los cuales se deben ajustar los manuales de convivencia de los establecimientos educativos, de acuerdo con lo ordenado en la Ley 1620 de 2013 y otros aspectos relacionados con incentivos y la participación de las entidades del orden Nacional y Territorial, establecimientos educativos, la familia y la sociedad dentro del Sistema Nacional de Convivencia Escolar.

Se sustenta en lo establecido en el Decreto 1860 de Agosto 3 de 1.994, en el que se reglamenta la Ley 115, certifica en su Artículo 36, que la educación para la sexualidad se debe orientar a través, del diseño y la implementación del proyecto pedagógico, el cual se define como 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. Este cumple con la de 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. La enseñanza prevista en el artículo 14 de la Ley 115 de 1994, el cual se cumplirá bajo la modalidad de proyectos pedagógicos.

### **Marco contextual**

La institución educativa liceo Alfonso López se encuentra ubicada en Cl 1- Av. 9N 9-04 del barrio Alfonso López el Zulia- Norte de Santander. La institución tiene niveles educativos de pre-jardín, jardín, preescolar y básica primaria, solo cuenta con una sede la cual presta sus servicios en la jornada de la mañana, esta es de carácter privado dicha institución está comprometida con la formación de los educandos, haciendo personas integrales y equilibradas capaces de construir su propio conocimiento y contribuir al cuidado personal. No obstante la institución educativa se encuentra ubicada en la zona alta del municipio la cual a sus alrededores se encuentran viviendas, gimnasios, expendidos de licor entre otros que conforman y ocasionan contaminación auditiva y en ocasiones dificultan el proceso académico de los educandos debido a los estímulos disociadores del medio; en cuanto al núcleo familiar, la población estudiantil se encuentra conformada por diversos tipos de familia, entre ellas familias extensas, monoparentales, entre otras, que en la mayoría de casos quedan al cuidado de otro personal debido al trabajo de los padres de familia los cuales carecen de tiempo para acompañar el proceso.

## Capítulo III

### Marco metodológico

Este el grupo de acciones destinadas a describir y analizar el fondo del problema planteado, mediante técnicas específicas que incluye las técnicas de observación y recolección de datos, definiendo el cómo se va a realizar el estudio, se fundamenta en hacer operativa los conceptos y elementos del problema que se estudian, al respecto Sabino (2006) explica el marco metodológico como el “Conjunto de pasos, técnicas y procedimientos que se emplean para formular y resolver problemas” (p.16).

### Enfoque epistemológico

Se asumió el enfoque cuantitativo ya que se pretende analizar las prácticas sistemáticas relacionadas con el cuidado del cuerpo en los estudiantes, en referencia a la clasificación Hernández, Fernández y Baptista (2010):

manifiestan que usan la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías, además señalan que este enfoque es secuencial y probatorio, cada etapa precede a la siguiente y no podemos “brincar o eludir” pasos, el orden es riguroso, aunque desde luego, podemos redefinir alguna fase y parte de una idea, que va acotándose y, una delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se desarrolló un plan para probarlas (diseño); se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas (con frecuencia utilizando métodos estadísticos), y se establece una serie de conclusiones respecto de las hipótesis.

De lo anterior se sintetiza que la metodología cuantitativa se emplea para la recolección y el análisis de datos para probar hipótesis establecidas previamente y responder preguntas de investigación. Para su implementación se sustenta en el conteo, la medición numérica y frecuentemente el uso de estadística para instaurar con puntualidad los patrones de comportamiento en una población.

### **Diseño, tipo y nivel**

Esta investigación es de diseño no experimental. De tipo, investigación de campo y nivel descriptivo en donde el investigador no manipula o controla las variables de la investigación este solo observa o interpreta para llegar a una conclusión, como apuntan Hernández, Fernández y Baptista (2010) son “Estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos” (p. 149).

Por consiguiente, Arias (2006), define la investigación de campo como aquella que consiste en la recolección de todos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos sin manipular o controlar variables alguna, es decir, el investigador obtiene la información, pero no altera las condiciones existentes.

Por otra parte, Hernández, Fernández y Baptista (2006, p. 60) señalan el nivel descriptivo “Desde el punto de vista científico, describir es medir”. Esta última definición es importante, por cuanto implica por parte del investigador la capacidad y disposición de evaluar y exponer, en forma detallada, las características del objeto de estudio.

## **Población y muestra**

Esta investigación se realizó con la participación de una población de 15 estudiantes y se realizó desde un estudio censal o poblacional. Según Levin & Rubin (1999), una población “es el conjunto de todos los elementos que se estudian y acerca de los cuales se intenta sacar conclusiones”. Se puede sintetizar que la población es un conjunto finito o infinito de personas u objetos que presentan características comunes. Una muestra “es una colección de mediciones seleccionadas de la población de interés” Mendenhall y Reinmuth (1978).

## **Técnicas de recolección de datos**

Con el propósito de obtener la información necesaria, es muy importante definir con claridad las técnicas e instrumentos de recolección que se utilizaron, ya que estuvieron destinados a analizar las prácticas sistemáticas del cuidado del cuerpo y así recolectar los datos de la realidad, aplicados a la situación a estudiar, para su posterior análisis, con el fin de determinar las necesidades del objeto estudiado. Las técnicas de investigación de datos buscan la recolección y el análisis de datos que según Hurtado (2009) manifiesta que, las técnicas de recolección de datos comprenden procedimientos y actividades que le permiten al investigador obtener la información necesaria para dar respuesta a su pregunta de investigación.

## **Encuesta**

Según los autores Tamayo y Tamayo (2008) la encuesta “es aquella que permite dar respuestas a problemas en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recogida sistemática de información según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida”. Esta técnica está dirigida hacia los estudiantes del grado quinto.

## Cuestionario

El cuestionario se realizó en escala de frecuencia con 16 ítems. Al respecto los autores Tamayo y Tamayo (2008), señalan que “el cuestionario contiene los aspectos del fenómeno que se consideran esenciales; permite, además, aislar ciertos problemas que nos interesan principalmente; reduce la realidad a cierto número de datos esenciales y precisa el objeto de estudio”.

Prácticas sistemáticas relacionadas con el cuidado del cuerpo en los estudiantes de grado quinto del liceo Alfonso López del Zulia

1. ¿Con qué frecuencia asea usted su habitación?
  - a) Siempre
  - b) Casi siempre
  - c) Nunca
  - d) Casi nunca
2. ¿Con qué frecuencia organiza o tiende la cama en la mañana?
  - a) Siempre
  - b) Casi siempre
  - c) Nunca
  - d) Casi nunca
3. ¿Se lava las manos antes de ingerir algún alimento?
  - a) Siempre
  - b) Casi siempre
  - c) Nunca
  - d) Casi nunca
4. ¿Se baña usted diariamente?
  - a) Siempre
  - b) Casi siempre
  - c) Nunca
  - d) Casi nunca
5. ¿Considera usted que lleva una vida sana?
  - a) Si
  - b) No
6. ¿Con qué frecuencia consume alimentos balanceados que incluyan frutas, verduras, cereales y granos?
  - a) Siempre

- b) Casi siempre
  - c) Nunca
  - d) Casi nunca
7. ¿Con qué frecuencia consume usted agua diariamente?
- a) De 1 a 2 veces
  - b) De 3 a 4 veces
  - c) De 5 a 6 veces
  - d) No consume agua
8. ¿Conoce alguna consecuencia por no consumir agua?
- a) Si
  - b) No
9. Consume de manera constante alimentos procesados como: ¿salchichas, productos de paquete, entre otros?
- a) Siempre
  - b) Casi siempre
  - c) Nunca
  - d) Casi nunca
10. ¿Consume usted bebidas gaseosas diariamente?
- a) 1 vez
  - b) De 2 a 3 veces
  - c) De 4 a 5 veces
  - d) No consume
11. ¿Sale a caminar?
- a) Si
  - b) No
12. ¿Con qué frecuencia realiza usted actividades recreativas?
- a) Siempre
  - b) Casi siempre
  - c) Nunca
  - d) Casi nunca
13. ¿Hace usted ejercicio por 20 o 30 minutos al menos 3 veces a la semana?
- a) Si
  - b) No
14. ¿Diariamente usted realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo?
- a) Si
  - b) No
15. ¿Realiza usted algún deporte?
- a) Si
  - b) No
16. ¿Con qué frecuencia practica usted algún tipo de deporte?
- a) Siempre
  - b) Casi siempre
  - c) Nunca

d) Casi nunca

Autoras: Yulieth Daniela Delgado Villamizar y Maria Angelica Parada Gil.

### Análisis de datos

Se presentó como un conjunto de cuadros, a las cuales se les calcularon sus porcentajes y frecuencias. Se debe señalar, que los datos de la encuesta diseñada se representaron en cuadros de frecuencia, con su debida interpretación y con la finalidad de organizar y mostrar los datos de una manera clara y precisa. “Este tipo de operación se efectúa, naturalmente, con toda la información numérica resultante de la investigación” Sabino (2003).

### Cronograma

Tiempo de duración	Meses	Marzo.	Abril.	Mayo.	Junio.
Actividades	Semas				
Capítulo I					
Problemática					
Pregunta problema					
Objetivo general					
Objetivos Específicos					
Justificación					
Capítulo II					
Antecedentes					



## Capítulo IV:

### Análisis y discusión

En esta sección se presenta en análisis de los datos en cuadros y con respectiva explicación. Dicho análisis se realizó ítem por ítem, es decir, que se procesó, tabuló y realizaron los respectivos cálculos estadísticos pregunta por pregunta. A continuación, se presenta el cuadro de datos correspondiente al ítem 1.

**Ítem 1:** ¿Con qué frecuencia aseas usted su habitación? (Escala frecuencia)

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	10	66,6%
Casi siempre	5	33,3%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>99,99%</b>

Como puede observarse los estudiantes encuestados a los cuales se les preguntó “¿Con qué frecuencia aseas usted su habitación?” un 66,6% contestó que “Siempre” asean su cuarto, mientras que un 33,3% “casi siempre”, “casi nunca” y “nunca” un 0%. Puede asumirse que la mayoría tiene un cuidado de su habitación lo cual corresponde al cuidado de sí mismo. AL respecto, Araujo (2011) “Un hábito es un comportamiento repetido regularmente; es una acción automática o una rutina que requiere de un pequeño o nulo razonamiento. Por lo general se trata de un proceder aprendido”. De acuerdo con el autor se evidencia que los estudiantes tienen

hábitos higiénicos saludables, los cuales les permiten crear su propio estilo de vida estos están directamente relacionados con la salud y con la calidad de vida de la persona.

**Ítem 2:** ¿Con qué frecuencia organiza o tiende la cama al levantarse?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	8	53,3%
Casi siempre	3	20,0%
Casi nunca	0	0%
Nunca	4	26,6%
TOTAL	15	99,9%

Puede observarse que los estudiantes encuestados a los cuales se les preguntó “¿Con qué frecuencia organiza o tiende su cama al levantarse?” un 53,3% respondieron “siempre”, “casi siempre” el 20,0%, “casi nunca” un 0% y “nunca” 26,6%. De lo mencionado anteriormente se puede evidenciar que el 73,3% tiende su cama al levantarse. Como plantea Aguilar (2003) considera que “En la adquisición de los hábitos de higiene juega un papel importante la familia, puesto que el niño tiende a hacer aquello que ve, aunque en el colegio, se hable sobre higiene y se tenga establecida una serie de hábitos, difícilmente llegarán a formar parte de su estilo de vida si sus padres con su actitud y comportamiento no contribuyen en ello. En la escuela estos hábitos habrán de ser reforzados o sustituidos según su carácter saludable o no”. Hechas las consideraciones anteriores, la familia debe reunir las condiciones adecuadas para la adquisición de hábitos saludables, siendo necesario que asuman comportamientos y hábitos orientados a mejorar las condiciones de higiene de los estudiantes.

**Ítem 3:** ¿Se lava las manos antes de ingerir algún alimento?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	11	73,3%
Casi siempre	0	0%
Casi nunca	1	6,6%
Nunca	3	20%
TOTAL	15	99,3%

Se puede evidenciar que los estudiantes a los cuales se les preguntó: “¿Se lava las manos antes de ingerir algún alimento?” a la cual un 73,3% respondieron “siempre”, 0% “casi siempre”, 6,6% “casi nunca” y 20% “nunca”. De los anteriores planteamientos se deduce que el 73,3% de los estudiantes asean sus manos antes de consumir alimentos, Dueñas (2001) refiere que, “la higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud”. Para hacer énfasis, el principal objetivo de la higiene es la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud. Por lo tanto, es necesario que los estudiantes conozcan y comprendan la importancia de la higiene como principal mecanismo para garantizar su salud, es decir que aprendan a identificar las prácticas higiénicas que se pueden llevar a cabo en lo personal y en diferentes espacios donde se desarrollan y se responsabilicen de sus comportamientos y hábitos orientados a mejorar sus condiciones higiénicas.

**Ítem 4:** ¿Se baña usted diariamente?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	15	100%
Casi siempre	0	0%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	15	100%

De acuerdo con los razonamientos que se han venido realizando se evidencia que los estudiantes a los cuales se les preguntó “¿Se baña diariamente? En la cual la totalidad de estudiantes respondieron “siempre”, se deduce entonces que el 100% de los estudiantes se bañan diariamente, Según Koziwe (2005, p.774), la higiene personal se define como “el autocuidado por el que las personas realizan funciones tales como el baño, el acicalamiento, la higiene general del cuerpo y el aseo personal”. Para hacer énfasis, la higiene se debe aplicar y asimilar en las edades más tempranas para que se convierta en un hábito casi innato.

**Ítem 5:** ¿Considera usted que lleva una vida sana?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	13	86,6
No	2	13,3
TOTAL	15	99,9%

Hecha la observación anterior se demuestra que los estudiantes a los cuales se les preguntó “¿Considera usted que lleva una vida sana?”, En los cuales los resultados fueron “Si” 86,6% y “No” 13,3% significa entonces que la mayoría de estudiantes llevan una vida sana, contrario al 13,3% que no realizan hábitos saludables para la adquisición de una vida sana, debido a esto algunos estudiantes ponen en riesgo su salud a futuro. Como lo plantea Perea en el (2004). “El estilo de vida, hábito de vida o forma de vida, se entiende como un conjunto de comportamientos que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivos para la salud La higiene personal”. De la misma manera que Calvo (1992) define los “tiene por objeto colocar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del individuo, lo que es fundamental en la prevención de enfermedades”.

**Ítem 6:** ¿Con qué frecuencia consume alimentos balanceados que incluyan frutas, verduras, cereales y granos?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	6	40%
Casi siempre	6	40%
Casi nunca	0	0%
Nunca	3	20%
TOTAL	15	99,9%

Puede observarse que los estudiantes encuestados a los cuales se les preguntó “Con qué frecuencia consume alimentos balanceados que incluyan frutas, verduras, cereales y granos?” en la cual los resultados fueron “siempre” 40%, “casi siempre” 40%, “casi nunca” 0% y “nunca” 20%. De lo planteado anteriormente se logra evidenciar que el 80% de los estudiantes llevan una dieta balanceada. De acuerdo con MedlinePlus (2008). “Una dieta balanceada consiste en incluir diferentes tipos de alimentos, en cantidades adecuadas, a fin de que el cuerpo obtenga suficiente energía y nutrición para crecer y desarrollarse apropiadamente”. Como consecuencia de esto cabe resaltar la importancia crear hábitos alimentarios adecuados en los estudiantes ya que estos les permitirán alimentarse equilibrada, adecuada y saludablemente previniendo enfermedades a futuro que pueden desencadenarse por hábitos de alimentación inapropiados.

**Ítem 7:** ¿Cuántas veces consume usted agua diariamente?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
De 1 a 2 veces	4	26,6%
De 3 a 4 veces	5	33,3%
De 5 a 6 veces	6	40%
No consume agua	0	0%
TOTAL	15	99,9%

Al mismo tiempo se logra observar que los estudiantes encuestados a los cuales se les preguntó “¿Cuántas veces consume usted agua diariamente?” en la cual los estudiantes respondieron “de 1 a 2 veces” 26,6%, “de 3 a 4 veces” 33,3%, “ de 5 a 6 veces” 40% y “no consume agua” 0%. De lo mencionado anteriormente se evidencia que todos los estudiantes consumen agua diariamente. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), “el agua es esencial para el cuerpo humano en cualquier etapa de la vida porque ayuda a regular la temperatura corporal, manteniendo la piel hidratada y elástica, lubricando articulaciones y órganos y manteniendo una buena digestión”. Por todo lo dicho consumir agua corrobora a tener hábitos de vida saludables y ayuda a evitar riesgos de salud.

**Ítem 8:** ¿Conoce alguna consecuencia por no consumir agua?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	10	66,6%
No	5	33,3
TOTAL	15	99,9%

En la presente tabla se puede evidenciar las respuestas de 15 estudiantes que dieron su opinión y criterio sobre casos donde personas sufrieron consecuencias por no consumir agua, se muestra que el 66.6 % de los estudiantes respondió que SI conocían consecuencias por el no consumo de agua y el 33.3 % dijo que NO, de lo anterior se deduce que el 33.3% que equivale a 5 estudiante son desconocedores de las consecuencias de no consumir agua. Según la la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria o EFSA, “No beber agua puede causar fatiga, una disminución de la función cognitiva, alteraciones en el estado de ánimo, una caída en la presión arterial y en la humedad de la piel... Un cerebro deshidratado se contrae -literalmente- ante la falta de agua, ya que requiere de un esfuerzo extremo para funcionar”. Por eso es importante concientizar el consumo de agua pero de igual manera las consecuencias de no hacerlo.

**Ítem 9:** ¿Consume de manera constante alimentos procesados como salchichas, productos de paquete entre otros?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	0	0%
Casi siempre	10	66,6%
Casi nunca	0	0%
Nunca	5	33,3%
TOTAL	15	99,99%

De acuerdo con la pregunta ¿Consume de manera constante alimentos procesados como salchichas, productos de paquete entre otros?, Hubo 4 escalas donde cada uno de los estudiantes era libre de escoger entre siempre, casi siempre, casi nunca, y el resultado fue de 10 estudiantes que esto equivale al 66.6% respondieron que casi siempre consumían dichos alimentos y 5 respondieron que nunca, 33.3% restante, esto quiere decir que más del 60% de los estudiantes alteran un poco su dieta al consumir estos productos. Según OMS (Organización Mundial de la Salud), “Los alimentos procesados tiene un relación con el con el cáncer, la carne procesada tal y como es el embutido, Por qué reducir el consumo de embutido y su relación con el cáncer Como cancerígeno del grupo 1, es decir, hay suficiente evidencia del nivel de cancerígeno que puede desarrollar en humanos, evaluado en función de los estudios científicos que se han llevado a cabo al respecto”. Lo que quiere decir que se debe tratar de evitar el consumo de estos alimentos y más si se busca una dieta saludable.

**Ítem 10:** ¿Consumen usted bebidas gaseosas diariamente?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 vez	7	46,6%
De 2 a 3 veces	5	33,3%
De 4 a 5 veces	2	13,3%
No consume	6	40%
TOTAL	15	99,9%

Se puede evidenciar la respuesta de los estudiantes al consumo diario de gaseosa, donde se demostraron donde 9 estudiantes consumen gaseosa al menos 1 vez por día. Lo que quiere decir que el 40% de los estudiantes no consumen gaseosa diariamente. Según “La OMS sugiere que máximo el 5% de tu aporte energético en la dieta provenga de azúcares. Y porque no respetamos esto, ni el consumo de grasas, no es de sorprendernos que el 75% de nuestra población padezca de algún grado de sobrepeso u obesidad. Y aunque no lo creas el consumo de estas bebidas es un factor importante para estas estadísticas”. Lo que quiere decir que toca buscar un plan de acción para concientizar a cada uno de los estudiantes que consumen este tipo de bebidas.

**Ítem 11:** ¿Sale a caminar?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	10	66,6%
No	5	33,3%
TOTAL	15	99,9%

En la presenta tabla se evidencia las respuestas a la pregunta hecha a cada uno de los estudiantes con respecto si ¿salen a caminar? Donde el SI, predomina con un 66.6, y el NO, se queda atrás con un 33.3%. Esto nos da entender que 10 estudiantes están manejando una buena actividad física. Según Marqués (1992) dice: "El ejercicio ayuda a quemar grasa, tonifica los músculos, redistribuye mejor el peso, nos hace ver y sentir más jóvenes, nos ayuda a controlar el apetito, contrarresta el estrés y nos hace sentir más alerta". Por eso se debe concientizar a ese 33.3%de los beneficios de una actividad física, así sea solo salir a caminar.

**Ítem 12:** ¿Con qué frecuencia realiza usted actividades recreativas?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	2	13,3
Casi siempre	5	33,3%
Casi nunca	2	13,3%
Nunca	6	40%
TOTAL	15	99,99%

Con respecto a la tabla mostrada anteriormente, las respuestas a la pregunta con qué frecuencia realizan actividades físicas arrojo los siguientes resultados, “siempre” 13.3%, “Casi siempre” 33.3%, “casi nunca” 13.3%, “nunca” 40%, Esto quiere decir que las actividades recreativas no son el fuerte de los estudiantes ya que el 53% no las tienen muy presente, Según la OMS (Organización mundial de la salud),” Para la edad comprendida entre 5 y 17 años reconoce que la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias, por lo que se recomienda, entre otros aspectos, que se acumule un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, especialmente aeróbica. Por eso se debe tratar de implementar más actividades de educación física para que se mejore la actividad recreativa de los niños.

**Ítem 13:** ¿Hace usted ejercicio por 20 o 30 minutos al menos 3 veces a la semana?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	9	60%
No	7	46%
TOTAL	15	99,9%

Se planteó la siguiente pregunta a los estudiantes ¿Hace usted ejercicio por 20 o 30 minutos al menos 3 veces a la semana? Donde, el Si tuvo a 9 estudiantes, y el No 6 estudiantes, Se debe resaltar que el 60% de los estudiantes dijo que SI, según La Organización Mundial de la Salud “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo”, es decir que se debe mejorar el ámbito físico de los estudiantes para prevención de complicaciones en la salud.

**Ítem 14:** ¿Diariamente usted realiza actividades que incluyan el movimiento de su cuerpo?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	14	93,3%
No	1	6,66%
TOTAL	15	99,9%

Con respecto a la pregunta ¿diariamente usted realiza actividades que incluyan el movimiento de su cuerpo? En la cual los resultados fueron “si “93,3% “no “6,66% significa entonces que la mayoría de estudiantes mantienen a diario un constante movimiento corporal que les permita evitar el sedentarismo. En este amplio espectro, que tiene como base y soporte común al movimiento, podemos encontrarnos con la actividad física, en la cual, el movimiento adquiere intencionalidad para el logro de ciertos propósitos, en los cuales, la participación del plano físico o corporal es fundamental. Como señala Sánchez Bañuelos (1996), “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”.

**Ítem 15:** ¿Realiza usted algún deporte?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	9	60%
No	6	40%
TOTAL	15	100%

Teniendo en cuenta la pregunta ¿realiza usted algún deporte? En la cual los resultados fueron “si” 60% “no” 40% se deduce que un poco más de la mitad de los encuestados poseen hábitos deportivos. Para García Ferrando (1990), el deporte “es una actividad física e intelectual humana, de naturaleza competitiva, gobernada por reglas institucionalizadas”. A modo de resumen, podríamos decir que en el deporte se da ejercitación física de carácter lúdico (juego) y agonístico (competición, lucha, esfuerzo), la institucionalización hace que no se confunda con otros juegos que no son deporte.

**Ítem 16:** ¿Con qué frecuencia practica usted algún tipo deporte?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	5	33,3%
Casi siempre	3	20%
Casi nunca	2	13,3%
Nunca	5	33,3%
TOTAL	15	99,99%

Con respecto a la pregunta ¿con que frecuencia practica usted algún tipo de deporte? En la cual los resultados fueron “siempre” 33,3% “casi siempre” 20% “casi nunca” 13,3% “nunca” 33,3% se deduce que los porcentajes positivos que direccionan Marcos Becerro (1989), citando a Casperson y colaboradores (1985) señala que “La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física”. Una constante práctica deportiva refiere a la mitad más uno de la población encuestada.

## Capítulo V

### Conclusiones

Tras el análisis se logró deducir que en la actual situación socio cultural es urgente direccionar los contenidos previstos para los educandos, desde los ejes transversales de la educación para niñas, niños y adolescentes. Es necesario adoptar e implementar una práctica positiva que atienda las necesidades pertinentes de cada edad, asumiendo el cuidado del cuerpo como una complejidad que involucra diversos factores que influyen en el óptimo desempeño del mismo.

Por consiguiente, se describió que las acciones de higiene en los estudiantes se caracterizan por un alto índice de cumplimiento considerando los factores cotidianamente desempeñados.

Si se tiene en cuenta el orden higiénico los estudiantes involucrados en el estudio logran alcanzar casi en su totalidad el objetivo propuesto, Analizar las prácticas sistemáticas relacionadas con el cuidado del cuerpo en los estudiantes del quinto grado de la institución educativa Liceo Alfonso López.

Por otra parte con el objetivo número dos, el cual se refiere a establecer las acciones de los estudiantes con respecto al tipo de alimentos que consumen y la frecuencia con la que lo hacen, se logró identificar un alto índice de estudiantes que consumen alimentos saludables que les promueven una óptima y balanceada alimentación. También se encuentra aún ese pequeño grupo, el cual de manera habitual consume alimentos empacados al vacío, procesados y que pasan por un proceso químico.

En ese orden de ideas y de manera consecuente se planteó el tercer objetivo, que consiste en identificar el número de población estudiantil que lleva a cabo la práctica definida de algún

deporte o en su defecto realizan actividad física. Aquí se pudo establecer que las prácticas deportivas se asimilan o direccionan a los movimientos rutinarios de cada estudiante encuestado.

### Referencias bibliográficas

Arenas-Duque, A., Roldán-Restrepo, D., Rivera-Montero, D., Sánchez-Molano, S. M., & Rivillas-García, J. C. (2021). Conocimientos, actitudes y prácticas de niñas y niños sobre educación sexual integral en ocho municipios de Colombia. *Salud UIS*, 53.

<https://doi.org/10.18273/saluduis.53.e:21016>

Franco, Y (2011) Tesis de Investigación. Marco Metodológico. Blog de Internet. Venezuela.

Recuperado de: <http://tesisdeinvestig.blogspot.com/2011/06/marco-metodologico-definicion.html>

Hernández Sampieri, R, Fernández, C & Baptista, P. (2010). Metodología de la Investigación. (Quinta Edición). México D.F, México McGraw-Hill. Recuperado de:

<https://investigaliacr.com/investigacion/disenos-de-investigaciones-con-enfoque-cuantitativo-de-tipo-no-experimental/>

Jürgensen, M.; Bracho, K. y Castillo, O. (2017). Modelo ZC Desde las Aulas de Clase del Programa Licenciatura en Pedagogía Infantil de la Universidad de Pamplona. *Revista Conocimiento, Investigación y Educación*. CIE. Vol. 2. (4), 44-58.

González, H (2010) educación de la sexualidad y salud sexual y reproductiva. UNFPA-Fondo de Población de Naciones Unidas. Venezuela. Recuperado de:

<https://venezuela.unfpa.org/sites/default/files/pubpdf/Educacion%20SSR%20Guia%20Docentes.pdf>

Gutiérrez, D., Izarra, K. y Izarra, M. (2021). Principios Andragógicos y Transferencia de Conocimiento en el Aprendizaje del Adulto. *Revista Conocimiento, Investigación y Educación*. Vol. 2. (12), 01-17.

Barragán, F. Sexualidad, educación sexual y género. Programa de educación afectivo-sexual educación secundaria. Recuperado de:

<http://educagenero.org/ESJunta/Secundariatomo%20I%20general.pdf>

Instituto de Salud del Estado de México (2018). Salud reproductiva y sexual. Informe. México.

Recuperado de: [https://salud.edomex.gob.mx/isem/salud\\_reproductiva](https://salud.edomex.gob.mx/isem/salud_reproductiva)

Builes, S (2016) Tesis de investigación. La higiene personal como estilo de vida saludable ayudando en los procesos de socialización en el aula de clase de los niños y niñas de la upa popular n° 1. Medellín. Recuperado de:

[https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/4825/1/TLPI\\_BuilesAngelSandraMilena\\_2016.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/4825/1/TLPI_BuilesAngelSandraMilena_2016.pdf)

Masarraza, L, Gil, S. Salud sexual y reproductiva. Programa de Formación de Formadores/as en Perspectiva de Género y Salud. Sitio web. Recuperado de:

[https://www.sanidad.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/13modulo\\_12.pdf](https://www.sanidad.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/13modulo_12.pdf)

Profamilia (2010). Política Nacional de Sexualidad, Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos. Ministerio de Salud y Protección Social. Colombia. Recuperado de:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/LIBRO%20POLITICA%20SEXUAL%20SEPT%202010.pdf>

Pachón, M, Bernal, H (1993). Resolución 3353 del 02 de Julio de 1993. Colombia. Recuperado de:

<http://intranet.bello.gov.co:8081/intranet/start/sig/Normograma/resoluciones/Resoluciones%20Nacionales/1993/resolucion%203353%20de%201993.pdf>

Pérez, L. (2017). Manuales de Lectura y Pacificación Nacional durante el Último Postconflicto en Colombia. Revista Conocimiento, Investigación y Educación. CIE. Vol. 1. (3), 98-107.

Rincón, L (2013). Educación sexual un compromiso de todos. Proyecto educación sexual.

Recuperado de: <https://proyecto-educacion-sexual.webnode.es/propuesta/>

Jiménez, Y, Suarez, M (2014). Investigación de campo como estrategia metodológica para la resolución de problemas. Gerencia e Innovación en el Proceso Educativo. Venezuela.

Recuperado de: <http://ujgh.edu.ve/wp-content/uploads/2021/03/IJIP-27.pdf>

Angulo, E (2012). Tesis de investigación. Política fiscal y estrategia como factor de desarrollo de la mediana empresa comercial sinaloense. Un estudio de caso. Recuperado de: [https://www.eumed.net/tesisdoctorales/2012/eal/metodologia\\_cuantitativa.html#:~:text=La%20metodolog%C3%ADa%20cuantitativa%20de%20acuerdo,o%20fen%C3%B3meno%20objeto%20de%20estudio.](https://www.eumed.net/tesisdoctorales/2012/eal/metodologia_cuantitativa.html#:~:text=La%20metodolog%C3%ADa%20cuantitativa%20de%20acuerdo,o%20fen%C3%B3meno%20objeto%20de%20estudio.)

Loggiodice, Z (2012). Tesis de investigación. La gestión del conocimiento como ventaja competitiva para viajes y turismo. Recuperado de: <https://www.eumed.net/tesisdoctorales/2012/zll/metodologia-investigacion.html>

León, F. Hábitos Higiénicos en Educación Primaria. Tesis de investigación. Recuperado de: [https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/2100/1/Len\\_Expsito\\_Francisco\\_TFG\\_EducacinPrimaria.pdf](https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/2100/1/Len_Expsito_Francisco_TFG_EducacinPrimaria.pdf)

Muñoz, N., y Muriel, S. (2020). Impacto Psicológico del Covid - 19 y el Papel de la Telepsicología: Una Reflexión de la Psicología en el Ámbito Social y Organizacional. Revista Conocimiento, Investigación y Educación CIE. Vol. 1. (9), 57-70.

Guerrero, L, León, A (2010). Estilo de vida y salud. Educere.Merida, Venezuela. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>

Ediciones, (2018).Por qué reducir el consumo de embutido y su relación con el cáncer.Infosalus.Madrid. Recuperado de: <https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-reducir-consumo-embutido-relacion-cancer-20180217081434.html>

Organización mundial de la salud (2014).La OMS abre una consulta pública acerca del proyecto de directrices sobre los azúcares. Comunicado de prensa .Ginebra. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news/item/05-03-2014-who-opens-public-consultation-on-draft-sugars-guideline>

Molina, R. (1998) El ejercicio y la salud, "la caminata": beneficios y recomendaciones. Rev. costarricenses. Salud pública. Costa Rica. Recuperado de: [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S140914291998000100007&script=sci\\_abstract#:~:text=Marqu%C3%A9s%20\(1992\)%20dice%3A%20%22,nos%20hace%20sentir%20m%C3%A1s%20alerta%22](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S140914291998000100007&script=sci_abstract#:~:text=Marqu%C3%A9s%20(1992)%20dice%3A%20%22,nos%20hace%20sentir%20m%C3%A1s%20alerta%22).

Organización mundial de salud. (2012)Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.Informe.Recuperado de: <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>

Vidarte, J, Vélez, C, Sandoval, C, Alfonso, M (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. Hacia promoc. Salud vol.16 no.1.Manizales.Recuperado de: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-75772011000100015](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772011000100015)

Pérez, S (2014) Actividad física y salud: aclaración conceptual. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-saludaclaracionconceptual.htm#:~:text=Otro%20autor%20como%20S%C3%A1nchez%20Ba%C3%B1uelos,gasto%20energ%C3%A9tico%20de%20la%20persona%E2%80%9D>.

Zuniga, A (2017). Actividad física para la salud y estilo de vida saludable. Informe. Honduras. Recuperado de: [https://www.academia.edu/33989435/Informe\\_Juegos\\_Organizados](https://www.academia.edu/33989435/Informe_Juegos_Organizados)

Ministerio de Educación Nacional (2001) Educación Sexual Responsabilidad de Todos. Altablero, periódico. Colombia. Recuperado de: <https://www.mineducacion.gov.co/1621/article87151.html#:~:text=En%20Colombia%2C%20los%20adolescentes%20inician,a%C3%B1os%2C%20sin%20protecci%C3%B3n%20ni%20planeaci%C3%B3n>.

UNESCO. Estudio mundial concluye que la educación sexual de amplio espectro es esencial para la igualdad de género y la salud reproductiva. Informe. Recuperado de: <https://es.unesco.org/news/estudio-mundial-concluye-que-educacion-sexual-amplio-espectro-es-esencial-igualdad-genero-y>

Balestrin, P, Rodríguez, R (2015) Género y sexualidad en las prácticas educativas. Revista Retratos de la Escuela. Brasilia. Recuperado de: <https://retratosdaescola.emnuvens.com.br>

Martínez, C (2018) Factores que influyen en la sexualidad humana. Revista. Perú. Recuperado de: <https://rpp.pe/vital/expertos/factores-que-influyen-en-la-sexualidad-humana-noticia-1034514>

Bentancor, G. Cal, E. & Tito, P. (2017) Propuesta didáctica para el abordaje de la educación sexual en educación inicial y primaria. Tesis de investigación. Uruguay. Recuperado de:

<https://www.gurisesunidos.org.uy/wp-content/uploads/2017/07/Gu%C3%ADa-Educaci%C3%B3n-Sexual>

De la Vega. (2018) Embarazo en menores pone en peligro el desarrollo sostenible. El Milenio, noticia. México. Recuperado de: <https://www.milenio.com/ciencia-y-salud/embarazo-menores-pone-peligro-desarrollo-sostenible>.

Medina, R. y Huertas, D. (2017) “La orientación Educativa en Colombia”. Editorial: Uniediciones. Bogotá D.C. Ministerio de Educación Nacional-FNUAP (2001). Proyecto Educación en Salud Sexual y Reproductiva. Informe de investigación. Bogotá D.C. Colombia. Recuperado de: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/11364/TE-22669.pdf%3Fsequence%3D1%26isAllowed%3Dy&ved=2ahUKEwijsSGpOr2AhWvQzABHfsMAB8QFnoECAMQAQ&usg=AOvVaw09ZGQS0Pz1Ug9IzZ4RPC8>

Méndez (2018). Educación Sexual en la Formación de Alumnos de la Carrera Educación Media Mención Ciencias Sociales en Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD): Uso de las TIC para su enseñanza. Red iberoamericana de innovación y conocimiento científico. Recuperado de: [https://redib.org/Record/oai\\_articulo1476114-educación-sexual-en-la-formación-de-alumnos-de-la-carrera-educación-media-mención-ciencias-sociales-en-universidad-autónoma-de-santo-domingo-uasd-uso-de-las-tic-para-su-enseñanza](https://redib.org/Record/oai_articulo1476114-educación-sexual-en-la-formación-de-alumnos-de-la-carrera-educación-media-mención-ciencias-sociales-en-universidad-autónoma-de-santo-domingo-uasd-uso-de-las-tic-para-su-enseñanza)

Pobeda, A, Quintero (2010) Análisis, diseño e implementación de un software educativo en educación sexual para adolescentes del colegio agueda gallardo de Villamizar de la ciudad de Pamplona educación sexual. Trabajo de grado. Pamplona, Colombia.

Huanes, S (2017) Propuesta de videos educomunicativos para incrementar el aprendizaje sobre educación sexual en los adolescentes del 5 año “a” del colegio trilce, Trujillo. Tesis de grado.

Perú. Recuperado de:

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11124/huanes\\_sj.pdf.txt;jsessionid=1D94075789F93ACD6E10274DDCF96007?sequence=4](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11124/huanes_sj.pdf.txt;jsessionid=1D94075789F93ACD6E10274DDCF96007?sequence=4)

1. ¿Con qué frecuencia asca usted su habitación?
  - a) Siempre
  - b) Casi siempre
  - c) Nunca
  - d) Casi nunca
2. ¿Con qué frecuencia organiza o tiende la cama en la mañana?
  - a) Siempre
  - b) Casi siempre
  - c) Nunca
  - d) Casi nunca
3. ¿Se lava las manos antes de ingerir algún alimento?
  - a) Siempre
  - b) Casi siempre
  - c) Nunca
  - d) Casi nunca
4. ¿Se baña usted diariamente?
  - a) Siempre
  - b) Casi siempre
  - c) Nunca
  - d) Casi nunca
5. ¿Considera usted que lleva una vida sana?
  - a) Si
  - b) No
6. ¿Con qué frecuencia consume alimentos balanceados que incluyan frutas, verduras, cereales y granos?
  - a) Siempre
  - b) Casi siempre
  - c) Nunca
  - d) Casi nunca
7. ¿Con qué frecuencia consume usted agua diariamente?
  - a) De 1 a 2 veces
  - b) De 3 a 4 veces
  - c) De 5 a 6 veces
  - d) No consume agua
8. ¿Conoce alguna consecuencia por no consumir agua?
  - a) Si
  - b) No
9. ¿Consume de manera constante alimentos procesados como: salchichas, productos de paquete, entre otros?
  - a) Siempre
  - b) Casi siempre
  - c) Nunca
  - d) Casi nunca

10. ¿Consumen usted bebidas gaseosas diariamente?
- a) 1 vez
  - b) De 2 a 3 veces
  - c) De 4 a 5 veces
  - d) No consume
11. ¿Sale a caminar?
- a) Si
  - b) No
12. ¿Con qué frecuencia realiza usted actividades recreativas?
- a) Siempre
  - b) Casi siempre
  - c) Nunca
  - d) Casi nunca
13. ¿Hace usted ejercicio por 20 o 30 minutos al menos 3 veces a la semana?
- a) Si
  - b) No
14. ¿Diariamente usted realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo?
- a) Si
  - b) No
15. ¿Realiza usted algún deporte?
- a) Si
  - b) No
16. ¿Con qué frecuencia practica usted algún tipo de deporte?
- a) Siempre
  - b) Casi siempre
  - c) Nunca
  - d) Casi nunca