



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA  
EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la  
obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación.

Mención Cultura Física

TEMA:

---

**“INCIDENCIA DE LAS REVISTAS VIRTUALES EN LA PREVENCIÓN  
DE LA DESNUTRICIÓN EN ESTUDIANTES QUE PRACTICAN  
BALONCESTO EN EL COLEGIO NACIONAL ANIBAL SALGADO RUIZ  
DEL CANTÓN TISALEO EN EL PERÍODO JUNIO- OCTUBRE 2010.”**

---

**AUTOR: De La Cruz Guerrero Alejandro David.**

**TUTOR: Ing. Carrillo Sarabia Javier Fernando**

AMBATO-ECUADOR

2010

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE  
CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La Comisión de Estudios y Calificaciones del Informe de Trabajo de Graduación sobre el tema Incidencia de las revistas virtuales en la prevención de la desnutrición en estudiantes que practican baloncesto en el Colegio Nacional Aníbal Salgado. Ruiz .del cantón Tisaleo en el periodo Junio- Octubre 2010.en el período” junio- octubre 2010.”

presentado por la Sr.Alejandro David De La Cruz Guerrero egresada estudiante de la Carrera de Cultura Física, promoción Semipresencial considerada que, una vez revisado dicho Trabajo de Graduación, reúne los requisitos Básicos, técnicos, científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente para los trámites correspondientes.

**LA COMISIÓN**

---

M.Sc .Ivonne B. Freire Llerena

---

Ing. Wilmer A. Jordán Ordoñez

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de tutor del Trabajo de Graduación sobre el tema: “Incidencia de las revistas virtuales en la prevención de la desnutrición en estudiantes que practican baloncesto en el Colegio Nacional Aníbal Salgado. Ruiz .del cantón Tisaleo en el periodo Junio- Octubre 2010.”

Desarrollado por, Alejandro David De La Cruz Guerrero estudiante de Licenciatura en Ciencia de la Educación mención Cultura Física, considerado que dicho Trabajo de Graduación reúne los requisitos técnicos científicos, y reglamentarios para ser sometidos a la evaluación por parte de la Comisión de Estudios y Calificación designada por el honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humana y de Educación.

Ambato 10 de Julio del 2010

---

Ing. Carrillo Sarabia Fernando Javier

C.I.1803126398

**TUTOR**

## **AUTORÍA DEL TRABAJO**

El presente proyecto de investigación “Incidencia de las revistas virtuales en la prevención de la desnutrición en estudiantes que practican baloncesto en el Colegio Nacional Aníbal Salgado. Ruiz .del cantón Tisaleo en el periodo Junio- Octubre 2010.en el período” junio- octubre 2010.” Elaborado por quien suscribe la presente, declara que los análisis, opiniones y comentarios que constan en este Trabajo de Graduación son de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Ambato 10 de Julio del 2010

---

Alejandro David De La Cruz Guererro

CI1803665781

## **AGRADECIMIENTO DEDICATORIA**

Mi tesis dedico con todo mi amor a DIOS que me dio la oportunidad de vivir y que es la fuente de mi inspiración.

Con mucho cariño especialmente a mis padres que han estado conmigo en todo momento y por darme una carrera para mi futuro. Gracias a toda mi familia por creer en mí y por brindarme todo su amor, por todo esto les agradezco el que estén conmigo a mi lado.

## INDICE GENERAL

### PAGINAS PRELIMINARES

Título o portada.....	i
Aprobación del Consejo Directivo.....	ii
Aprobación del Tutor.....	iii
Autoría de la Investigación.....	iv
Agradecimiento y Dedicatoria.....	v
Índice general de contenidos.....	vi
Resumen Ejecutivo .....	ix

Introducción.....	1
-------------------	---

### CAPITULO I

#### EL PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1 Tema de Investigación .....	2
1.2 Planteamiento del Problema.....	2
1.2.1 Contextualización macro, meso y micro.....	3
1.2.2 Análisis Crítico.....	5
1.2.3 Prognosis .....	8
1.2.4 Formulación del problema.....	8
1.2.5 Interrogantes.....	8
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación .....	8
1.3 Justificación.....	9
1.4 Objetivos.....	9
1.4.1 General.....	9
1.4.2 Específicos.....	10

### CAPITULO II

#### MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos.....	11
2.2 Fundamentación Filosófica.....	12

2.3 Fundamentación Legal.....	16
2.4 Categorías fundamentales.....	22
2.4 Informática.....	22
Ntics.....	27
Internet .....	34
Revistas Virtuales.....	40
Salud.....	44
Enfermedad.....	53
Causas de Enfermedad.....	55
Supernutrición.....	62
Hipótesis.....	65
2.6 Señalamiento de variables.....	65

### **CAPITULO III.- METODOLOGÍA**

3.1 Modalidad de la investigación.....	66
3.2 Tipo de investigación.....	66
3.3 Población y muestra.....	66
3.4 Operalización de variables.....	69
3.5 Plan de recolección de información.....	71
3.6 Plan de procesamiento de la información.....	72

### **CAPITULO IV.-**

#### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1 Análisis e interpretación resultados.....	74
4.2 Interpretación de datos.....	76
4.3 Verificación de hipótesis.....	86

### **CAPITULO V.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.2 Conclusiones.....	87
5.3 Recomendaciones.....	88

## **CAPITULO VI.- PROPUESTA**

6.1 Datos Informativos.....	89
6.2 Antecedentes.....	89
6.3 Justificación.....	90
6.4 Objetivos.....	91
6.4.1 General.....	91
6.4.2 Específicos.....	91
6.5 Análisis de factibilidad.....	91
6.6. Fundamentación científica.....	92
6.7 Metodología.....	93

## **MATERIALES DE PREFERENCIA**

Bibliografía.....	95
.Anexos.....	98

## **Resumen ejecutivo**

La presente tesis consiste en la incidencia de Revistas Virtuales para la prevención de la desnutrición en estudiantes que practican baloncesto en el Colegio Nacional Aníbal Salgado Ruiz del Cantón Tisaleo.

El objetivo general es mejorar la incidencia de las Revistas Virtuales en la prevención de la desnutrición en estudiantes que practican baloncesto.

La desnutrición es una enfermedad producida por el bajo e inadecuado consumo de alimento que hoy en día es aceptada como un factor común en la práctica deportiva que tiene como consecuencias deportistas con tendencia a lesiones y bajo rendimiento en fin deportistas fracasados.

Que mejor que aprovechar las tecnologías de la información y la comunicación que ha permitido que el sentido de utilidad de los medios prácticos de ejecución que nos rodean se desarrollen a favor de la evolución del hombre, contribuyendo a facultarle la necesaria comodidad para seguir en este proceso, y así pretender orientar a los estudiantes para una mejor alimentación y estilo de vida.

Mejorando así el proceso de enseñanza aprendizaje en los estudiantes y docentes.

Mediante las Revistas virtuales, muchos países de América Latina han crecido a lo largo del tiempo en desarrollo científico y virtual han considerado como un mecanismo de propagación de capacidades y, por tanto, como un medio esencial para cerrar la brecha de desarrollo entre los diferentes países.

Las necesidades básicas de nuestro entorno social no son satisfechas de manera normal. El hambre y la desnutrición en el deporte son flagelos que constantemente minan la salud de nuestros niños. Esta vez solo les dejamos un recordatorio de lo que es la Desnutrición. Obviamente la reflexión pertenece a cada uno de nosotros.

## **Introducción**

Hoy en día la tecnología avanza minuto a minuto y es incomprensible la incidencia de las revistas virtuales, libros, blocks, plataformas etc. En la alimentación y la interrelación de conocimientos para una mejor enseñanza aprendizaje en los estudiantes.

La educación vista desde una sólida base de desarrollo de creatividad, innovación, investigación y desarrollo, integrando las NTIC y el e-learning al servicio de la comunidad hispanoamericana de estudiantes

El desarrollo cognitivo es una propuesta de desarrollo económico con grandes ventajas, permitiendo a los individuos afectivo y motriz conocer valorar y decidir sobre la solución de sus problemas económicos, políticos, culturales. Por otro lado el desarrollo sustentable busca la utilización de los recursos naturales respetando los derechos, costumbres y valores de los pueblos indígenas. Uno de los objetivos del desarrollo sustentable es disminuir la desnutrición de los individuos, en este proyecto se proponen algunas estrategias que considero eficaces y eficientes para disminuir y prevenir la desnutrición en el Colegio Nacional Aníbal Salgado Ruiz del cantón Tisaleo.

La desnutrición es un enfermedad que se da como consecuencia a una alimentación deficiente; decimos deficiente debido a que esta alimentación está falta de sustancias nutritivas que son necesarias que nuestro organismo funcione adecuadamente, un ejemplo de ello es cuando una persona obtiene menos calorías de las que se necesita, lo primero que ocurre es que se adelgaza porque va quemando las grasas acumuladas para obtener energía y en su última fase llega a una delgadez total en sus extremidades y el cuerpo se hincha

En la práctica del deporte sistematizado es necesario trabajar hacer conocer, concientizar y multiplicar un plan de nutrición, ya que la alimentación es uno de los pilares del deportista como parte básica y fundamental en su preparación para el éxito.

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1 Tema:**

**INCIDENCIA DE LAS REVISTAS VIRTUALES EN LA PREVENCION DE LA DESNUTRICION EN ESTUDIANTES QUE PRACTICAN BALONCESTO EN EL COLEGIO NACIONAL ANIBAL SALGADO RUIZ DEL CANTON TISALEO EN EL PERÍODO JUNIO- OCTUBRE 2010.**

#### **1.2 Planteamiento del problema**

La incidencia de Revistas Virtuales capacitan en temas de la prevención de la desnutrición a sus lectores y a los deportistas en particular a la comunidad educativa que ayudan a obtener una mejor manera de alimentarse para un mejor desenvolvimiento en el deporte y prevenir enfermedades, he aquí la importancia del docente a través de sus principios fundamentales conocimientos y valores. Las revistas virtuales son medios que actúan como recurso, didáctico, muy amplio por eso debemos considerar que es una ámbito muy amplio, ya que es científico novedoso llamativo y excelente guía practico.

Todos deben entender que la tarea del docente debe ser más formativa que instructiva, por eso debemos decir que los niños y adolescentes no son “alcancías”

receptoras de datos, reglas, fechas y biomecánica, al contrario son seres humanos que se forman para desenvolverse en una sociedad.

### **1.2.1 Contextualización**

#### **Macro**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la palabra "desnutrición" se utiliza para referirse a varias dolencias relacionadas con la ingesta de uno o más nutrientes -por ejemplo, proteínas, yodo o calcio- y caracterizadas por un desequilibrio entre el aporte de nutrientes y energía y las necesidades del organismo para su crecimiento y desarrollo.

La desnutrición a nivel mundial es un factor coadyuvante en más de la mitad de las muertes infantiles en los países en desarrollo y es una consecuencia de la inseguridad alimentaria, infecciones recurrentes, deficiente atención infantil a la desnutrición materna, saneamiento básico inadecuado, acceso insuficiente a los sistemas de salud y ambientes poco saludables.

La brecha social y política, económica, cognitiva entre adiratos y pobres es cada vez más insanable, viéndose estadísticamente comprobable la morbilidad precisamente en los más pobres.

#### **Meso**

En Sudamérica la prevención se inicia dándole importancia como es nuestro Ecuador ya que el cuarto país de América Latina, con peores índices de desnutrición infantil.

La desnutrición esta arraigada culturalmente en nuestro País. Por esta razón el Ministerio del Sector Social viene trabajando donde el problema es mas severo y ahora los ministerios encuentran el apoyo en la campaña Niño esperanza que cree en que solo si están juntos gobierno, organismos no gubernamentales, empresa

privada y ciudadanía se pueden superar estos problemas que son un enemigo silencioso que hipoteca la capacidad cognitiva y motriz de los niños Ecuatorianos.

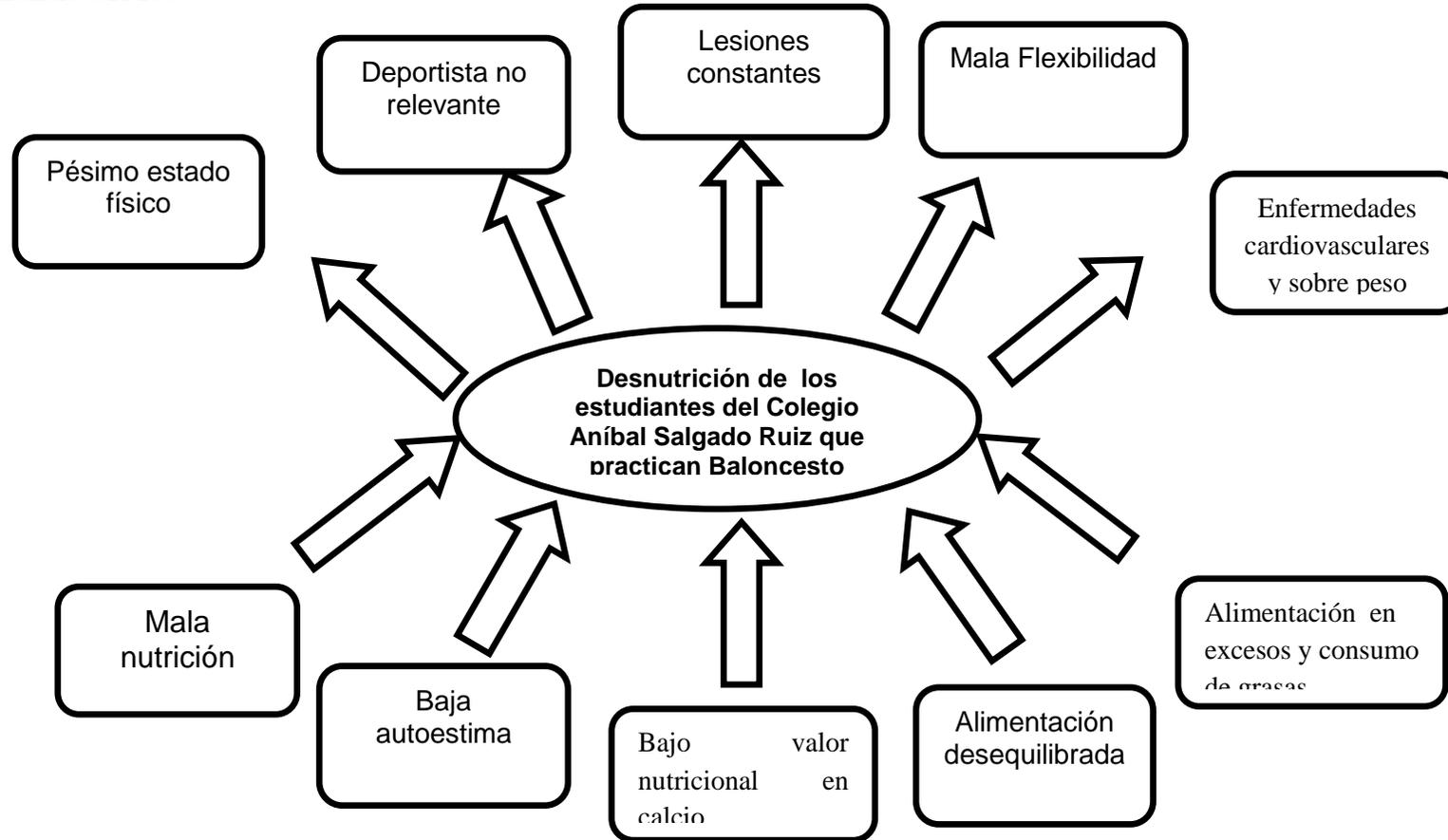
## **Micro**

En nuestro país la desnutrición afecta a las clases sociales especialmente a las más vulnerables, sin distinción de edades o géneros. Los estudiantes del Colegio Aníbal Salgado Ruiz del cantón Tisaleo en la provincia del Tungurahua, practican baloncesto y evidencian un claro ejemplo de desnutrición. En los últimos años se le había restado importancia a la importancia nutricional de sus estudiantes que se ven afectados en sus habilidades cognitivas y motrices, necesarias para un excelente desarrollo profesional.

La valoración nutricional debe formar parte integral de toda evaluación de física como también los factores socio económico con el fin de identificar niños que requieren un soporte nutricional y temprano y agresivo y disminuir los riesgos de mortalidad y asegurar el mundo del pensamiento.

La desnutrición es una enfermedad provocada por el insuficiente aporte de combustibles (hidratos de carbono - grasas) y proteínas. Según la UNICEF, la desnutrición es la principal causa de muerte de lactantes y niños pequeños en países en desarrollo. La prevención es una prioridad de la Organización Mundial de la Salud las autoridades Ecuatorianas, educadores y padres de familia.

### 1.2.2 Análisis Crítico



**Grafico #1:** Árbol de Problemas  
**Elaborado por:** Alejandro De La Cruz

En los últimos años los desórdenes alimenticios se han ido incrementando en estratos de la población, (principalmente adolescentes y mujeres) también se han manifestado en los deportes que enfatizan la figura esbelta y magra. Los entrenadores y todo a aquellas personas que trabajan cerca de estos atletas deberían estar al tanto de estos problemas psicológicos, saber identificar los síntomas y estar preparados para fortalecer la personalidad de los estudiantes.

Se especula que las mujeres corren mayor riesgo de desarrollo de problemas alimentarios por diversas razones, entre ellas la sociedad que ejerce más presión, el deseo de ser flacas y lindas como tal modelo o actriz famosa.

Si bien todo esto es importante, hoy quisiera hacer referencia a la presencia de estos desórdenes en la población deportiva.

Una figura delgada frecuentemente les brinda a los deportistas la posibilidad de llegar a lugares importantes dentro de su carrera. Para perder peso emplean diuréticos, laxantes, que provocan vómitos, deshidratación y hasta ayunan, todo lo que lleva a un riesgo de salud.

Muchas veces la pérdida de peso se convierte en una obsesión y será muy fácil que estas personas caigan en algún tipo de desorden alimentario, una buena nutrición a un deportista debe considerar las necesidades nutritivas individuales de material combustible y estructural, así como de elementos reguladores en función de la edad, el sexo y del tipo de actividad física desarrollada para un buen estado físico.

Algunos errores comunes entre los deportistas es la baja ingestión de alimentos nutritivo en pos de una competición, con objeto de alcanzar un determinado peso, o un consumo excesivo de alimentos, para asegurar una mayor reserva de material combustible para el ejercicio. Otra equivocación frecuente es la ingestión de soluciones hiperosmóticas con electrolitos o azúcares que, en lugar de favorecer la rehidratación, conducen a una reducción de las reservas hídricas.

Por lo tanto la forma física definida en el estado deportivo constituye una responsabilidad individual, independiente en las acciones establecidas para alcanzar, un estilo de vida sana un autoestima alto y libre de enfermedades que será el legado de la juventud más aun en el desarrollo cognitivo.

### **1.2.3 Prognosis**

Al no darse la capacitación propia al docente por medio de las revistas virtuales, necesarias en la prevención de la desnutrición en los estudiantes que practican baloncesto en el Colegio Nacional Aníbal Salgado Ruiz del cantón Tisaleo en el año 2010 por falta de conocimientos los estudiantes se alimentan de forma inadecuada la cual afecta su salud y días futuros.

La alimentación deficiente, en la que faltan las sustancias nutritivas necesarias, conduce al organismo del deportista al estado de desnutrición. Cuando una persona recibe sistemáticamente menos calorías de las que necesita, lo primero que le ocurre es que adelgaza, porque va quemándolas grasas acumuladas para obtener energía.

Al mismo tiempo también ocurre la falta de proteínas; aunque en su alimentación se le aporten algunas el organismo las quemará para obtener energía, más vital por ser más apremiante produciendo así en el deportista un bajo rendimiento una deficiente relación interpersonal.

Como consecuencia de todo ello el cuerpo se va debilitando. Se pierde musculatura, se reblandecen y deforman los huesos, la piel se vuelve áspera y seca; después aparecerá la anemia junto a diversos trastornos orgánicos.

Con la ayuda de los educadores, previa a su capacitación y la socialización como multiplicación de estos conocimientos científicos harán que los estudiantes reciban encascadas nuevas formas de alimentación, específica y dirigida para conseguir resultados esperados en las competencias y en adquisición de destrezas y habilidades cognitiva afectivas.

Estos estudiantes docentes capacitados serán los mediadores de los aprendizajes, llevando los saberes a casa e impartiendo conocimientos a sus hijos.

#### **1.2.4 Formulación del problema**

¿Cómo influyen las revistas virtuales para prevenir la desnutrición en los estudiantes en la práctica del baloncesto en el Colegio Aníbal Salgado Ruiz?

#### **1.2.5 Interrogantes de la investigación**

¿De qué manera influirá la lectura y aplicación de los conocimientos de las Revistas Virtuales en la prevención de la desnutrición en los estudiantes en la práctica del baloncesto en el Colegio Nacional Aníbal Salgado Ruiz?

¿Qué impacto producirá la no utilización de la Incidencia de Revistas Virtuales en la prevención de la desnutrición entre docentes y estudiantes en la práctica del baloncesto?

¿Cuáles serán las causas por las que el Colegio no cuenta con revistas virtuales en la prevención de la desnutrición en estudiantes que practican baloncesto?

#### **1.2.6 Delimitación del problema**

**Campo:** Educativo

**Área:** Deportiva

**Aspecto:** Uso de Revistas Virtuales

#### **Delimitación Espacial**

La presente investigación se realizara con los estudiantes del Colegio Nacional Aníbal Salgado Ruiz del cantón Tisaleo en el periodo 2010-2010.

## **Delimitación Temporal**

En el periodo Junio Octubre del 2010

## **Unidades de observación**

- Autoridades del plantel
- Docentes
- Personal Administrativo
- Estudiantes
- Padres de Familia

## **1.3 Justificación**

Se justifica esta investigación y ejecución del presente proyecto, ya que mejorara significativamente las capacitadas, habilidades, investigativas, la utilización de revistas virtuales en la búsqueda de información sobre alimentación equilibrada y nutritiva aplicable a estudiantes deportistas clasificadas por edades, con necesidad de mejorar ritmos, estilos, tiempos y lugares en las competencias, internas, externa y en el quehacer educativo diario.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 General**

Mejorar la incidencia de las revistas virtuales en la prevención de la desnutrición en estudiantes que practican baloncesto en Colegio Nacional Aníbal Salgado Ruiz del cantón Tisaleo en el periodo 2010-2010.

### 1.4.2 Específicos

- Determinar las causas de desnutrición en los estudiantes del Colegio Aníbal Salgado Ruiz que practican baloncesto.
- Analizar la información necesaria sobre la incidencia de las lecturas y aplicación de revistas virtuales para prevenir la desnutrición en los estudiantes que practican baloncesto.
- Realizar estudios necesarios para dar alternativas de la utilización de revistas virtuales para prevenir la desnutrición en los estudiantes que practican baloncesto.
- Capacitar sobre la desnutrición.
- Brindar y facilitar toda la documentación necesaria como son indicadores esenciales de evaluación, instrumentos y técnicas de evaluación, para comparar el desarrollo físico y biológico y cognitivo de los estudiantes que utilizan los conocimientos sobre alimentación en las revistas virtuales.
- Practicar baloncesto mediante la utilización de revistas virtuales para prevenir la desnutrición de los estudiantes del colegio Anibal Salgado Ruiz del cantón Tisaleo en el período junio- octubre 2010.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes de la Investigación**

Después de la investigación se ha encontrado muy poca información y conocimientos o libros acerca del tema la incidencia de las revistas virtuales en el Colegio Nacional Aníbal Salgado Ruiz del cantón Tisaleo en la prevención de la desnutrición en la práctica del baloncesto pero lo poco encontrado sirvió para ampliar el tema mencionado.

Tisaleo se encuentra localizado junto al cantón Cevallos y con los cantones Mocha y Quero constituyen una comunidad que ejecuta varios proyectos de mejoramiento de manera conjunta .Por ello se propone que lo cuatro cantones constituyan un distrito.

El cantón Tisaleo limita con el canto Ambato por el Norte y por el Occidente y al Sur y Oriente con Mocha y Cevallos. Por la reciente creación, esta jurisdicción, no se observa como un gran desarrollo significativo como unidad productiva, ecológico sustentables.

En la actualidad, las escuelas no se ha implantado la utilización de Revistas Virtuales ya que la información sobre esta herramienta es mínima, razón por la cual no tienen conocimiento sobre esto; pero a nivel mundial existen países que ya hacen utilización de esta herramienta con grandes resultados pues es fácil que los estudiantes puedan aprender, como es el caso de países de Estados Unidos, España y Colombia, Venezuela, Argentina.

Preguntamos, ¿si la enseñanza virtual es tan efectiva como la enseñanza presencial para el logro de resultados de aprendizaje?, continuará siendo objeto de debates e investigaciones durante mucho tiempo. En un reporte sobre el tema Phipps y Merisotis (1999) señalan que los estudios realizados pueden agruparse en tres categorías: los que contrastan resultados alcanzados por los estudiantes, los que comparan las actitudes de los estudiantes frente al aprendizaje a través de estos medios, y los que evalúan el nivel de satisfacción de los alumnos con la enseñanza virtual. Por ejemplo, en una investigación realizada por Shutte (1996), los estudiantes de un curso sobre estadística social se asignaron aleatoriamente a una clase virtual y a una clase presencial.

Los contenidos de las clases y de los exámenes fueron comparables para ambos grupos. Se encontró que los estudiantes de la clase virtual obtuvieron mejores resultados en las pruebas.

El investigador concluye que las diferencias en el desempeño pueden atribuirse a una mejor capacidad de los estudiantes para colaborar entre ellos cuando trabajan en línea. En efecto, se observó que los estudiantes con un mejor desempeño en ambos grupos también evidenciaron una mayor interacción con sus compañeros. Shutte señala que este factor de la colaboración es una variable clave que debe controlarse cuidadosamente en futuros estudios.

Palloff y Pratt (2001), dos especialistas en el tema de educación virtual, comentan que su experiencia de trabajo con la enseñanza en-línea ha cambiado significativamente la manera como se acercan a los alumnos en una clase presencial; ya no centran su trabajo docente en exposiciones orales de los contenidos de los libros; ahora asumen que los estudiantes pueden leer estos contenidos, y por lo tanto, conciben la clase como un espacio para estimular el trabajo colaborativo y autónomo.

## **2.2 Fundamentación filosófica**

La presente investigación se fundamenta en el paradigma crítico propositivo ya que se señala un cambio del esquema enseñanza-aprendizaje en el deporte. Es crítico porque cuestiona la realidad actual de las instituciones primarias y

secundarias de los cantones que quedan alrededor de la ciudad de Ambato, en las cuales no existen maestros que puedan satisfacer las necesidades de aprendizaje de los estudiantes en sus distintas materias, como es el caso de los Colegios en estudio, es propositivo porque a más de la observación de los fenómenos, se busca y plantea alternativas de solución social al problema investigado.

Se utiliza el método cualitativo y cuantitativo que deben centrarse al objeto de estudio, el mismo que permitir determinar con los esquemas mentales conductistas a través del paradigma de análisis crítico. Señalamos que es cuantitativo porque se cuantifica la información para la obtención de los resultados. Es Cualitativo porque observamos el cambio de conducta del docente y los estudiantes, mediante la utilización de la tecnología para un mejor proceso de aprendizaje que les permitir desenvolverse de manera eficiente en el campo deportivo.

### **Reconsideración crítica de la filosofía de la educación**

Tal como menciona la UNESCO "Para vivir, aprender y trabajar con éxito en una sociedad cada vez más compleja, rica en información y basada en el conocimiento, estudiantes y docentes deben utilizar la tecnología digital con eficacia. En un contexto educativo sólido, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) pueden ayudarnos a adquirir las capacidades necesarias para llegar a ser".

En la actualidad el ser humano se ve inmerso en el mundo de las TICs, la Web 2.0 y pronto la Web 3.0, este es el caso de las instituciones educativas y fundaciones que buscan de una manera u otra invertir en estas herramientas innovadoras con el propósito prepara a los docentes en las exigencias de hoy en día y de esta forma mejorar exitosamente el proceso de aprendizaje dentro del aula teniendo como eje fundamental en aprender a aprender y el aprender a hacer.

La educación se ha convertido en un instrumento indispensable, permite el desarrollo de destrezas, habilidades y capacidades que conlleva a cada persona a ser responsable de sí mismo, a integrarse y a cooperar con los demás.

Por tal razón esta propuesta pretende que todos los profesores y estudiantes en el Colegio Nacional Reinaldo Ruiz, adquieran las competencias necesarias y apliquen esta herramienta en el proceso de aprendizaje deportivo favoreciendo de una forma exitosa al desempeño físico a función que los estudiantes tienen.

Todo lo anterior permite fundamentar que las Revistas Virtuales es un medio de comunicación interactivo, que puede utilizarse en la Colegio para promover competencias cognitivas, así favorecer la participación estudiantil en el deporte, a través del desarrollo de aprendizajes actitudinales como el trabajo colaborativo y el intercambio de ideas, al mismo tiempo adquirir conocimiento adecuado para evitar lesiones deportivas.

Si queremos construir el edificio “hombre” y modelar al sujeto en forma activo y enfrentar las complejidades del mundo actual, debemos recurrir también al sistema de disciplinas científicas que estudian y fundamentan la naturaleza esencial del hombre y que permiten caracterizar y optimizar el proceso docente de su modelación consiente, dentro de lo cual ocupa un lugar peculiar e insustituible el análisis filosófico del hombre y de su activa relación con la realidad, incluyendo a la propia actividad educacional.

### **Fundamentación Ontológica**

La ontología es aquello que estudia el ser en cuanto ser, el interés por estudiar el ser se origina en la historia de la filosofía, cuando esta surge de la necesidad de dar explicaciones racionales, no mitológicas, a los fenómenos del mundo físico.

El fundamento Ontológico resuelve un problema planteado como es la prevención de la desnutrición en los deportistas, la Ontología es la ciencia de las ciencias, la más general porque trata del ser en cuanto ser sus principios no se basan en otros y por eso son los primeros.

### **Fundamentación Epistemológica**

La epistemología surge en su etimología de dos raíces griegas: Epistheme - conocimiento y Logos - tratado, estudio, en lenguaje denotativo significa "Tratado del conocimiento" sin embargo, entre los griegos tenía aún otra significación

"erguirse por encima de" (epi-istemi), para contemplar las cosas para saber que son, que la constituyen y cómo son.

Es el conocimiento general de los fundamentos de una ciencia en particular es todo conocimiento no dable sino se lo practica, este conocimiento llega a ser un hecho seria como enseñar y dar enseñando la nueva tecnología va renovando constantemente lo que es hoy, es innovador como mañana no lo es necesario una organización de actualización en los diferentes programas para poder alcanzar mejoras y obtener mejores resultados.

### **Fundamentación pedagógica**

La Tendencia pedagógica conocida con el nombre de la Escuela Nueva, puede decirse que surgió con el filósofo y pedagogo norteamericano John Dewey (1859-1952), quien planteó desde un principio que el propósito principal de la educación, condicionador de las distintas tareas o aspectos del proceso de enseñanza-aprendizaje debía estar dado por los intereses de los propios alumnos, es decir, por las fuerzas interiores que llevan a estos a la búsqueda de la información educativa y al desarrollo de las habilidades capacitivas. En esta tendencia pedagógica alcanzan un mayor auge los intentos por dirigir a los educandos más hacia las acciones prácticas concretas, que hacia los ejercicios teóricos, situación esta que ya se había iniciado hacia finales del siglo XIX con una mayor propagación en las primeras décadas de este siglo y en cuya esencia todo se dirigía, a una crítica profunda de los procedimientos autoritarios e inflexibles condicionados por la Tendencia Pedagógica Tradicional, en contra del enciclopedismo pasivo asignado al alumno.

La Pedagogía Crítica Según Olmos (2008) la Pedagogía Crítica se puede definir como una forma de abordar la formación que permite “entender y resolver los problemas relacionados con la práctica pedagógica, mediante la investigación, la reflexión crítica y toma de conciencia orientada a transformar la praxis.

La aparición de herramientas que facilitan la elaboración y la edición de contenidos en la Red han generado nuevos medios de comunicación, entre los que

sobresale Revistas Virtuales, Videos Tutoriales, blogs, y nuevos géneros textuales. Todo ello lleva a extender el concepto de alfabetismo a estos nuevos usos de la lengua y obliga a la institución escolar, y muy especialmente a las áreas lingüísticas, a asumir nuevas responsabilidades educativas.

Visto de este modo, el uso de esta nueva forma virtual de estudio, presentaciones en línea, etc. Son algo más que meras herramientas; que constituyen un nuevo ámbito discursivo que ha de incorporarse a las metas educativas.

### **Definición de Pedagogía de la Educación Física y el Deporte:**

Es la ciencia de la educación que se encarga de estudiar los procesos de instrucción o enseñanza y de formación integral de la personalidad del individuo, a través del desarrollo de las capacidades físicas – motrices, funcionales e intelectuales, además de las habilidades motrices deportivas, influyendo igualmente de manera positiva en la CONDUCTA SOCIAL de éste. De esta ciencia se deriva como científica especializada la Teoría y Metodología de la Educación Física Escolar y el Entrenamiento Deportivo, para atender las especificidades metodológicas de la praxis de cada uno de estos procesos.

### **2.3 Fundamentación legal**

Se basa en la Constitución de la República del Ecuador Ar: 11 N4 Ninguna norma jurídica podrá restringir el contenido de los derechos de las garantías constitucionales.

El presente proyecto se respalda por:

- Constitución de la República del Ecuador.
- Ley de educación vigente.
- Ley de telecomunicaciones.

## **Constitución de la República del Ecuador**

### **Sección sexta**

#### **Cultura física y tiempo libre**

**Art. 381.-** El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

**Art. 382.-** Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

**Art. 383.-** Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

**Art. 384.-** El sistema de comunicación social asegurará el ejercicio de los derechos de la comunicación, la información y la libertad de expresión, y fortalecerá la participación ciudadana.

El sistema se conformará por las instituciones y actores de carácter público, las políticas y la normativa; y los actores privados, ciudadanos y comunitarios que se integren voluntariamente a él. El Estado formulará la política pública de

comunicación, con respeto irrestricto de la libertad de expresión y de los derechos de la comunicación consagrados en la Constitución y los instrumentos internacionales de derechos humanos. La ley definirá su organización, funcionamiento y las formas de participación ciudadana.

**Art. 385.-** El sistema nacional de ciencia, tecnología, innovación y saberes ancestrales, en el marco del respeto al ambiente, la naturaleza, la vida, las culturas y la soberanía, tendrá como finalidad:

Generar, adaptar y difundir conocimientos científicos y tecnológicos.

Recuperar, fortalecer y potenciar los saberes ancestrales.

Desarrollar tecnologías e innovaciones que impulsen la producción nacional, eleven la eficiencia y productividad, mejoren la calidad de vida y contribuyan a la realización del buen vivir.

**Art. 386.-** El sistema comprenderá programas, políticas, recursos, acciones, e incorporará a instituciones del Estado, universidades y escuelas politécnicas, institutos de investigación públicos y particulares, empresas públicas y privadas, organismos no gubernamentales y personas naturales o jurídicas, en tanto realizan actividades de investigación, desarrollo tecnológico, innovación y aquellas ligadas a los saberes ancestrales.

El Estado, a través del organismo competente, coordinará el sistema, establecerá los objetivos y políticas, de conformidad con el Plan Nacional de Desarrollo, con la participación de los actores que lo conforman.

**Art. 387.-** Será responsabilidad del Estado:

Facilitar e impulsar la incorporación a la sociedad del conocimiento para alcanzar los objetivos del régimen de desarrollo.

Promover la generación y producción de conocimiento, fomentar la investigación científica y tecnológica, y potenciar los saberes ancestrales, para así contribuir a la realización del buen vivir, al sumak kawsay.

Asegurar la difusión y el acceso a los conocimientos científicos y tecnológicos, el usufructo de sus descubrimientos y hallazgos en el marco de lo establecido en la Constitución y la Ley.

Garantizar la libertad de creación e investigación en el marco del respeto a la ética, la naturaleza, el ambiente, y el rescate de los conocimientos ancestrales.

Reconocer la condición de investigador de acuerdo con la Ley.

**Art. 388.-** El Estado destinará los recursos necesarios para la investigación científica, el desarrollo tecnológico, la innovación, la formación científica, la recuperación y desarrollo de saberes ancestrales y la difusión del conocimiento. Un porcentaje de estos recursos se destinará a financiar proyectos mediante fondos concursables. Las organizaciones que reciban fondos públicos estarán sujetas a la rendición de cuentas y al control estatal respectivo.

### **Ley de educación**

**Art. 1.-** La presente Ley tiene como objeto fijar los principios y fines generales que deben inspirar y orientar la educación, establecer las regulaciones básicas para el gobierno, organización y más funciones del sistema educativo y determinar las normas fundamentales que contribuyen a promover y coordinar el desarrollo integral de la educación.

**Art. 3.-** Desarrollar la capacidad física, intelectual, creadora y crítica del estudiante, respetando su identidad personal para que contribuya activamente a la transformación moral, política, social, cultural y económica del país.

Estimular el espíritu de investigación, la actividad creadora y responsable en el trabajo, el principio de solidaridad humana y el sentido de cooperación social;

### **Investigación pedagógica, formación y perfeccionamiento docentes**

**Art. 58.-** La investigación pedagógica, la formación, la capacitación y el mejoramiento docentes son funciones permanentes del Ministerio de Educación destinadas a lograr la actualización del Magisterio para asegurar un eficiente desempeño en el cumplimiento de los fines de la educación nacional.

**Art. 59.-** La formación de profesionales docentes estar a cargo de las facultades de filosofía, letras y ciencias de la educación y de los colegios e institutos normales del país. Estos últimos, los colegios e institutos, tienen la finalidad específica de preparar docentes para los niveles preprimaria y primaria.

En cuanto a los colegios e institutos normales el Ministerio fijar los cupos de estudiantes en relación a la demanda nacional de este tipo de profesionales y a las disponibilidades fiscales del país.

### **Ley de telecomunicaciones**

**Art. 1.- ÁMBITO DE LA LEY.-** La presente Ley Especial de Telecomunicaciones tiene por objeto normar en el territorio nacional la instalación, operación, utilización y desarrollo de toda transmisión, emisión o recepción de signos, reales, imágenes, sonidos e información de cualquier naturaleza por hilo, radio, electricidad, medios ópticos y otros sistemas electromagnéticos.

**Art. 5.- NORMALIZACIÓN Y HOMOLOGACIÓN.-** El Estado formular, dictar y promulgar reglamentos de normalización de uso de frecuencias, explotación de servicios, industrialización de equipos y comercialización de servicios, en el área de telecomunicaciones, como normas de homologación de

equipos terminales y otros equipos que se considere conveniente acordes con los avances tecnológicos, que aseguren la interconexión entre las redes y el desarrollo armónico de los servicios de telecomunicaciones.

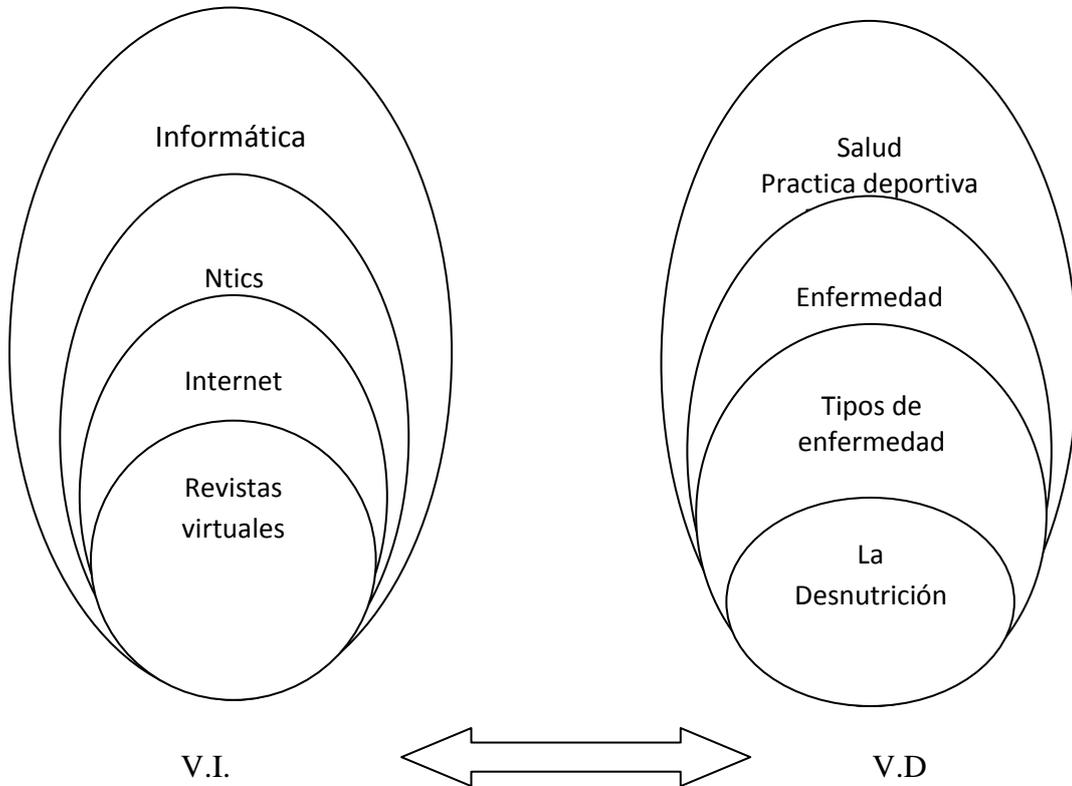
**Art. 7.- FUNCIÓN BÁSICA.-** Es atribución del Estado dirigir, regular y controlar todas las actividades de telecomunicaciones.

**Art. 10.- INTERCOMUNICACIONES INTERNAS.-** No ser necesaria autorización alguna para el establecimiento o utilización de instalaciones destinadas a intercomunicaciones dentro de residencias, edificaciones e inmuebles públicos o privados, siempre que para el efecto no se intercepten o interfieran los sistemas de telecomunicaciones públicos. Si lo hicieran, sus propietarios o usuarios estarán obligados a realizar, a su costo, las modificaciones necesarias para evitar dichas interferencias o intercepciones, sin perjuicio de la aplicación de las sanciones previstas en esta Ley. En todo caso, también estas instalaciones estarán sujetas a la regulación y control por parte del Estado.

**Art. 25.- DERECHO AL SERVICIO.-** Todas las personas naturales o jurídicas, ecuatorianas o extranjeras, tienen el derecho a utilizar los servicios públicos de telecomunicaciones condicionado a las normas establecidas en los reglamentos y al pago de las tasas y tarifas respectivas.

Las empresas legalmente autorizadas establecer los mecanismos necesarios para garantizar el ejercicio de los derechos de los usuarios.

## 2.4 Categorías fundamentales



**Grafico # 2.** Organizador Lógico de variables.

**Elaborado por:** Alejandro De La cruz

## MARCO CONCEPTUAL

### VARIABLE INDEPENDIENTE

#### **Informática**

El término informática proviene del francés informatique, implementado por el ingeniero Phillips Dreyfus a comienzos de la década del '60. La palabra es, a su vez, un acrónimo de information y atomatique.

De esta forma, la informática se refiere al procesamiento automático de información mediante dispositivos electrónicos y sistemas computacionales.

Los sistemas informáticos deben contar con la capacidad de cumplir tres tareas básicas: entrada (captación de la información), procesamiento y salida (transmisión de los resultados).

La informática reúne a muchas de las técnicas que el hombre ha desarrollado con el objetivo de potenciar sus capacidades de pensamiento, memoria y comunicación. Su área de aplicación no tiene límites: la informática se utiliza en la gestión de negocios, en el almacenamiento de información, en el control de procesos, en las comunicaciones, en los transportes, en la medicina, educación y otros.

La informática abarca también los principales fundamentos de las ciencias de la computación, como la programación para el desarrollo de software, la arquitectura de las computadoras y del hardware, las redes como Internet y la inteligencia artificial. Incluso se aplica en varios temas de la electrónica.

Se considera que la primera máquina programable y completamente automática de la historia fue el computador Z3, diseñado por el científico alemán Konrad Zuse en 1941. Esta máquina pesaba 1.000 kilogramos y se demoraba tres segundos para realizar una multiplicación o una división. Las operaciones de suma o resta, en cambio, le insumían 0,7 segundos.

Philippe Dreyfus es un pionero de la informática en Francia. Después de obtener su Licenciatura en Física en 1950, se convirtió en profesor en la facultad de Informática en la [Universidad Harvard](#) usando [Mark I](#), el primer ordenador automatizado jamás construido.

En 1958 fue nombrado director del Centro de Cálculo Bol.

En 1962 se acuñó el nuevo término Informática.

En 1965 se convirtió en director de la PAC de Europa, una compañía anglo-francesa, así como director de la PAC de Francia y Reino Unido PAC. Después de la PAC de Francia y Europa PAC se fusionaron con Sogeti, y la consiguiente adquisición de Gemini Inc (EE.UU.), en 1975 se convirtió en vicepresidente de Sogeti, cargo que sigue ocupando hoy día.

Philippe Dreyfus es miembro del Consejo de [ECSA](#) (Asociación Europea de Servicios de Informática), y fue el fundador de la Syntec informatique.

En 1962 inventó y definió el concepto de lenguaje de programación y en 1990 se introdujo el concepto de informatividad.

La informática es la ciencia que tiene como objetivo estudiar el tratamiento automático de la información a través de la computadora. Esta definición, si bien es bastante amplia, se debe a que el concepto de informática también es amplio.

Para referirse a esta ciencia, también suele utilizarse el término Computación o Ciencia de la Computación, con la diferencia de orígenes. El término informática proviene de la conjunción de las palabras francesas “information” y “automatique” que derivaron en la palabra “informatique”, creada por el ingeniero Dreyfus. Mientras que computación es de origen inglés, refiriéndose a ella como Computer Science.

En cuanto al contenido de la Informática, se encarga de estudiar todo lo relacionado con las computadoras que incluye desde los aspectos de su arquitectura y fabricación hasta los aspectos referidos a la organización y almacenamiento de la información. Incluso contiene las cuestiones relacionadas con la robótica y la inteligencia artificial.

Para poder realizar estos estudios y cumplir con sus objetivos, la informática utiliza una conexión con otras disciplinas como la Matemática, la Física y la Ingeniería, entre otras. Y si bien es una ciencia que se consolidó como tal hacia la

década de 1940, con la aparición de la primera computadora, su crecimiento en estas décadas es tan amplio como las ventajas que significó la automatización de los procesos de la información.

### **Definición y significado de Informática**

Seguridad informática, técnicas desarrolladas para proteger los equipos informáticos individuales y conectados en una red frente a daños accidentales o intencionados.

Cibernética Ciencia que estudia los sistemas de control y comunicación en las máquinas, de forma que reaccionen como un ser humano ante determinados estímulos.

Derecho Informático Conjunto de normas positivas referidas al tratamiento automatizado de la información en sus múltiples aspectos.

### **La informática en la Educación**

El impacto de las nuevas tecnologías alcanza también a la educación, y es especialmente en este terreno donde más deben emplearse los medios técnicos actualizados y capaces de mejorar la calidad de la enseñanza.

En un nivel básico se trata de promover una reducción radical del llamado analfabetismo informático, para lo cual debe promoverse el acceso a las tecnologías informáticas de los chicos provenientes de hogares empobrecidos.

También debe tenerse en cuenta que enseñar el empleo adecuado de las computadoras e Internet puede sentar una base más sólida para que nuestros jóvenes puedan acceder al saber más actualizado y también para después participar en mejores condiciones en el proceso de producción de innovaciones.

A estos fines, será importante la concreción de proyectos como la anunciada adquisición de notebooks por parte del Ministerio de Educación para distribuir masivamente en las escuelas.

Se trataría de entre medio millón a un millón de equipos, cada uno de los cuales tendría un costo mínimo de US\$ 100, conforme una iniciativa del Instituto Tecnológico de Massachusetts.

Además de brindar de un modo generalizado computadoras a los Colegios, deberá reforzarse la capacitación de los docentes, ya que todavía hay resistencias a la innovación tecnológica y desconocimiento de su utilidad.

Se debe tratar de ir perfilando el modelo que se requiere en nuestra época y para que la educación pueda ayudar también a los jóvenes socialmente relegados y puedan entrar al mundo de las nuevas tecnologías.

El impacto de las nuevas tecnologías alcanza también a la educación, y es especialmente en este terreno donde más deben emplearse los medios técnicos actualizados y capaces de mejorar la calidad de los aprendizajes.

La aplicación de la informática a la educación constituye una valiosa herramienta pedagógica que aporta nuevas y prometedoras alternativas a los sistemas tradicionales de enseñanza y aprendizaje.

Estamos terminando el «Siglo de la Ciencia». La Ciencia, con su ineludible consecuencia tecnológica, ha marcado el carácter de este siglo que termina, transformando la sociedad mucho más sustancialmente que ninguna otra materia, ya sea ésta ideológica, religiosa o de cualquier otra índole.

Por último no es posible dejar de reflexionar sobre algunas características de este micromundo. Realmente interesaría iniciar su análisis precisando dos grandes esferas: la informática y las Comunicaciones.

## **Las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (NTICs)**

En la actualidad, en la llamada Cibersociedad, se puede hablar que los procesos de aprendizaje se alejan de “la clase tradicional” donde la figura del docente era el centro del sistema, y se dirigen hacia un modelo que fomenta la participación del alumno.

De este modo, la vinculación de las Nuevas Tecnologías de la Información y la comunicación (NTICs) con los procesos de aprendizaje en entornos virtuales hace necesaria una adecuada planificación pedagógica institucional.

Dentro de este marco de referencia, este aporte teórico apunta a definir los parámetros que el aprendizaje para la comprensión con las NTICs ofrece como instrumento de mediación para maximizar la inclusión pedagógica.

Las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (NTICs) como instrumento de apoyo a los procesos de aprendizaje.

Establece la importancia que los Entornos Virtuales de Aprendizaje (EVA) generan como medios para la inclusión, ateniendo la desigualdad educativa. Teniendo en cuenta que la educación es un proceso social que acompaña al individuo a lo largo de su vida, se hace necesario desarrollar en los alumnos la capacidad y la competitividad en el manejo de la información como medio para resolver problemas.

### **Las NTICs como instrumento de apoyo en la acción educativa.**

Como se advierte, no podemos desconocer que el desarrollo tecnológico está produciendo cambios muy significativos en el conjunto de las relaciones sociales. Por ello, tenemos que replantearnos qué importancia y lugar le vamos a otorgar a la tecnología en nuestras escuelas. Está claro que sólo con la tiza y el pizarrón en

el aula no es suficiente hoy. De ahí, en parte, el desinterés de los alumnos por nuestras clases.

Es preciso reconocer que las nuevas tecnologías otorgan beneficios tanto económicos, sociales, pedagógicos como culturales a quienes las utilizan apropiadamente. Sin embargo, en el contexto pedagógico local su impacto sobre la educación no ha sido significativo hasta ahora.

Cabe agregar, que los alumnos hacen uso extensivo de las mismas fuera de la escuela.

Por esta razón, es una buena idea utilizar las nuevas tecnologías como dispositivo didáctico.

Mediante las NTICs el modelo de aprendizaje sufrió cambios significativos, como lo expresa Don Tapscott (citado en Duart Sangra): del aprendizaje lineal al aprendizaje interactivo con hipermedia, de la instrucción a la construcción del aprendizaje, del aprender centrado en el experto profesor al aprender centrado en la persona que aprende, del absorber contenidos y conocimientos al aprendizaje de cómo aprender y cómo navegar, del aprendizaje masivo al aprender personalizado, del aprendizaje aburrido por falta de actividad al aprendizaje divertido y desafiante, del aprender que define al profesor como un transmisor al aprender que tiene al profesor como un facilitador, del aprender interactuando solamente con materiales didácticos al aprender interactuando también con otras personas conectadas en red de forma sincrónica o asincrónica.

### **El aprendizaje para la comprensión en la sociedad de la información.**

Una cuestión relevante a la hora de comenzar a hablar de la vinculación de las NTICs en el proceso educativo, es la relativa a qué tipo de conocimiento y aprendizaje está emergiendo de esta relación innovadora. Básicamente, en la sociedad de la información, el conocimiento ya no se percibe como absoluto ni

como universal, sino como local, cambiante a lo largo de la historia y que tiene que ser reconstruido teniendo en cuenta la experiencia vivida, individual y social.

En este marco, el concepto de aprendizaje se define como la capacidad de pensar y comprender que desarrollan las personas en la interacción consciente y crítica con su contexto social.

Entonces, cuando los alumnos logran comprensión, ¿qué han logrado?. El conocimiento, la habilidad y la comprensión son el material que se intercambia en educación.

El conocimiento es información a mano, cuando el alumno puede reproducirlos cuando se lo interroga, las habilidades son desempeños de rutinas, que se examinan con un simple esquema a resolver.

Comprender es algo más que una mera información y más que una habilidad bien automatizada.

En pocas palabras, comprender es la habilidad de pensar y actuar con flexibilidad a partir de lo que uno sabe. La comprensión de un tópico es la “capacidad de desempeño flexible” con énfasis en la flexibilidad. De acuerdo con esto, aprender para la comprensión es como aprender un desempeño flexible. Este criterio señala la presencia de la comprensión.

De manera que el hecho de que un docente les pida a los alumnos que descubran ideas principales por sí mismos, se vuelve una cuestión táctica, se trata de elegir un enfoque que se adecue a los alumnos, el problema a resolver, el momento de la clase, un ejercicio de juicio sensible y maduro. Así los alumnos aprenderán del compromiso reflexivo con aquellos desempeños que los desafían sin abrumarlos y avanzarán a través de experiencias de aprendizaje sensible a las concepciones previas que ellos aportan a la ocasión.

Esta visión de enseñanza se alinea con diversas concepciones pedagógicas contemporáneas, incluidos el aprendizaje cognitivo, la idea de comunidades de investigación y la construcción de una cultura del pensamiento en las aulas.

### **Los Entornos Virtuales de Aprendizaje en la mediación pedagógica.**

La velocidad de los cambios tecnológicos y muy especialmente, la introducción de Internet, obliga a las instituciones educativas a una modernización permanente de su quehacer cotidiano. A este fenómeno de expansión y complejidad creciente de los procesos de enseñanza y aprendizaje utilizando Internet, se denomina Entornos Virtuales de Aprendizaje (EVA).

Así, estos entornos virtuales de aprendizaje, aprovechando las funcionalidades de las NTICs, ofrecen nuevos entornos para el aprendizaje que están libres de las restricciones que imponen el tiempo y el espacio en la enseñanza presencial y son capaces de asegurar una continua comunicación entre aprendientes y profesores.

Las NTICs deben estar no sólo al servicio del alumno sino también al servicio de su proceso de aprendizaje. De esta forma, la tecnología se convierte en un medio que tiene como características esenciales la flexibilidad y la interactividad, como así también, la vinculación del alumno en una verdadera comunidad virtual. En ese entorno virtual de aprendizaje, el alumno interactúa con sus pares, docentes y materiales de estudio, a través de foros, actividades propuestas, enlaces, etc. Lo que hace definir un modelo de actuación pedagógica centrada en el alumno que marca las pautas de acción para que el proceso de aprendizaje se lleve a cabo. En definitiva, se trata de una educación mediada y esa mediación se da a través de los medios tecnológicos.

Facilitar el acceso al conocimiento, es pues, una cuestión clave para evitar la desigualdad social. En este sentido, es necesario que la escuela se constituya en un espacio privilegiado desde donde favorecer el acceso y el uso crítico de los recursos tecnológicos actualmente disponibles, en tanto son herramientas y

entornos que pueden estimular la actividad reflexiva, colaborar en el desarrollo de actitudes críticas y posibilitar formas innovadoras de interacción.

Como hemos dicho, actualmente, las prácticas educativas se ven impactadas por el desarrollo de las NTICs. Se instala entonces, una nueva agenda para el debate donde el tema central parece ser el aprendizaje en entornos virtuales. En este sentido, cabe la pregunta: ¿exclusión o inclusión pedagógica?

Sin dudas, tenemos una oportunidad muy importante a nuestro alcance: la de hacer circular el conocimiento, la información y el saber de una forma hasta hace poco inimaginable, haciéndolo llegar a sectores que hasta ahora habían quedado desplazados de la ruta del saber, de la información y del acceso a ella.

Así pues, al pensar en los entornos virtuales de aprendizaje, es posible visualizarlos como una herramienta plena de inclusión pedagógica con el objeto de contribuir a reducir cualquier desigualdad y exclusión social vinculada, justamente, a las posibilidades de aprendizaje.

Considerando que el conocimiento es el agente fundamental para el cambio social, entonces, es preciso reconocer y adoptar las posibilidades de innovación metodológica que ofrecen las NTICs para lograr una escuela más eficaz e inclusiva.

Un modelo pedagógico basado en las NTICs debe ser lo suficientemente flexible y atractivo como para servir a todos los alumnos. Debe trabajar para alumnos de todos los niveles de capacidad y desempeño académicos. Debe comprometer la gama completa de posibilidades intelectuales para que los alumnos puedan aplicar todos sus talentos en el trabajo escolar. El currículum debe ser sensible a los intereses y las necesidades de los alumnos y docentes. Al mismo tiempo, debe presentar a los docentes como los encargados finales de tomar decisiones y apoyar su constante indagación sobre preguntas educativas fundamentales acerca de qué enseñar, cómo enseñar y cómo averiguar lo que

están aprendiendo sus alumnos. Si la mete de la educación es comprender, entonces los alumnos deben comprometerse activamente en convertir las ideas en propias.

El siglo XVII fue de las matemáticas, el siglo XVIII el de las ciencias físicas, el siglo XIX el de la biología, el siglo XX de los nuevos hallazgos y nuestro siglo XXI es el siglo del miedo". La ciencia y la tecnología han tenido tanto auge, tanto desarrollo que hoy en día muchos temen que lleguen a destruir el mundo.

Con responsabilidad y compromiso... "¿Podremos sobrevivir a la tecnología?"

Las Nuevas Tecnologías de Información y Comunicación (NTICs) han alterado irrevocablemente el mundo en que vivimos, acelerando el ritmo y el volumen de la innovación y, fundamentalmente, cambiando la manera en la que transmitimos recibimos, adaptamos y usamos el conocimiento y la información, lo cual ha generado cambios en los mercados, en los modos de producción, en la gobernabilidad y en las relaciones sociales.

No obstante, la "revolución de la información" no ha podido llegar a los más de mil millones de pobladores rurales pobres que hay en todo el mundo y, mientras el uso general de Internet ha crecido rápidamente en Latinoamérica, no existen usuarios virtuales de Internet entre las poblaciones rurales más desfavorecidas. Aún en los casos en los que Internet está disponible, varios factores impiden su uso efectivo como las bajas tasas de alfabetización, los bajos niveles educativos, las barreras lingüísticas y una falta generalizada de contenido contextualizado relevante que permita mejorar las condiciones de vida en el ámbito rural.

La información y la comunicación juegan un papel principal en las iniciativas de desarrollo rural, pero para que sea realmente útil, la información debe encontrarse en idiomas y formatos apropiados y hacer su difusión a través de canales y medios apropiados y familiares para la población rural. La radio rural podría ser un instrumento para cerrar la brecha digital ya que es un medio poderoso para la disseminación de información sobre todo para aquellas audiencias tan alejadas de los centros urbanos.

Cada día las NTICs proporcionan mayor cantidad de información con perspectiva de desarrollo rural. Hay portales con información sobre nuevos métodos de producción agropecuaria, bases de datos con información agrícola, sitios con precios de los productos en los mercados más importantes de cada país, incluso ofertas y demandas de productos agropecuarios.

En América Latina la población rural ha establecido una fuerte relación con una vieja tecnología: la radio; sin embargo en los últimos años con la aparición de un dinámico movimiento de radios locales, éstas pueden asumir -y de hecho lo vienen haciendo- un papel como intermediarias con respecto a las nuevas tecnologías. Esta unión radio/NTICs, va mucho más allá de lo tecnológico, debiendo asumir un importante reto con respecto a los contenidos que por ambos medios se difunden, seleccionan y demandan.

Durante los últimos años, muchas radios rurales han incorporado las nuevas tecnologías con resultados generalmente positivos, mejorando el conjunto de la producción radiofónica y su competitividad. Por su parte, las redes que hoy utilizan plenamente las NTICs han conseguido importantes niveles de desarrollo e incidencia en los ámbitos en que actúan. Pero la introducción de las NTICs ha traído también modificaciones importantes en la lógica de construcción de los proyectos comunicacionales.

Estos dos pilares: la computación y la información, a partir del desarrollo que han tenido ha provocado una convergencia en las mismas que ha permitido el desarrollo de lo que hoy se conoce como Nuevas Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, cuya expresión más concreta se ve en la aparición de la red de computadoras más grande del planeta: Internet y en los servicios que ofrece.

### **Internet**

Es un conjunto descentralizado de [redes de comunicación](#) interconectadas que utilizan la familia de [protocolos](#), garantizando que las redes físicas [heterogéneas](#) que la componen funcionen como una red lógica única, de alcance mundial. Sus orígenes se remontan a 1969, cuando se estableció la primera conexión de

computadoras, conocida como [ARPANET](#), entre tres universidades en [California](#) y una en, [Estados Unidos](#).

Uno de los servicios que más éxito ha tenido en Internet ha sido la [World Wide Web](#), hasta tal punto que es habitual la confusión entre ambos términos. La WWW es un conjunto de protocolos que permite, de forma sencilla, la consulta remota de archivos de hipertexto. Ésta fue un desarrollo posterior (1990) y utiliza Internet como medio de transmisión.

Existen, por tanto, muchos otros servicios y protocolos en Internet, aparte de la Web: el envío de correo electrónico (SMTP), la transmisión de archivos (FTP y P2P), las conversaciones en línea (IRC), la mensajería instantánea y presencia, la transmisión de contenido y comunicación multimedia -telefonía (VOIP), televisión (IPTV)-, los boletines electrónicos (NNTP), el acceso remoto a otros dispositivos (SSH y Telnet) o los juegos en línea.

El género de la palabra Internet es ambiguo, según el Diccionario de la Real Academia Española.

En el mes de julio de 1961 Leonard Kleinrock publicó desde el MIT el primer documento sobre la teoría de conmutación de paquetes. Kleinrock convenció a Lawrence Roberts de la factibilidad teórica de las comunicaciones vía paquetes en lugar de circuitos, lo cual resultó ser un gran avance en el camino hacia el trabajo informático en red. El otro paso fundamental fue hacer dialogar a los ordenadores entre sí. Para explorar este terreno, en 1965, Roberts conectó una computadora TX2 en Massachusetts con un Q-32 en California a través de una línea telefónica conmutada de baja velocidad, creando así la primera (aunque reducida) red de computadoras de área amplia jamás construida.

**1969:** La primera red interconectada nace el 21 de noviembre de 1969, cuando se crea el primer enlace entre las universidades de UCLA y Stanford por medio de la línea telefónica conmutada, y gracias a los trabajos y estudios anteriores de

varios científicos y organizaciones desde 1959. El mito de que ARPANET, la primera red, se construyó simplemente para sobrevivir a ataques nucleares sigue siendo muy popular. Sin embargo, este no fue el único motivo. Si bien es cierto que ARPANET fue diseñada para sobrevivir a fallos en la red, la verdadera razón para ello era que los nodos de conmutación eran poco fiables, tal y como se atestigua en la siguiente cita:

A raíz de un estudio de RAND, se extendió el falso rumor de que ARPANET fue diseñada para resistir un ataque nuclear. Esto nunca fue cierto, solamente un estudio de RAND, no relacionado con ARPANET, consideraba la guerra nuclear en la transmisión segura de comunicaciones de voz. Sin embargo, trabajos posteriores enfatizaron la robustez y capacidad de supervivencia de grandes porciones de las redes subyacentes. (Internet Society, A Brief History of the Internet)

**1972:** Se realizó la Primera demostración pública de ARPANET, una nueva red de comunicaciones financiada por la DARPA que funcionaba de forma distribuida sobre la red telefónica conmutada. El éxito de ésta nueva arquitectura sirvió para que, en 1973, la DARPA iniciara un programa de investigación sobre posibles técnicas para interconectar redes (orientadas al tráfico de paquetes) de distintas clases. Para este fin, desarrollaron nuevos protocolos de comunicaciones que permitiesen este intercambio de información de forma "transparente" para las computadoras conectadas. De la filosofía del proyecto surgió el nombre de "Internet", que se aplicó al sistema de redes interconectadas mediante los protocolos TCP e IP.

**2006:** El 3 de enero, Internet alcanzó los mil cien millones de usuarios. Se prevé que en diez años, la cantidad de navegantes de la Red aumentará a 2.000 millones.

## **Internet y sociedad**

Internet tiene un impacto profundo en el trabajo, el ocio y el conocimiento a nivel mundial. Gracias a la web, millones de personas tienen acceso fácil e inmediato a una cantidad extensa y diversa de información en línea.

Comparado a las enciclopedias y a las bibliotecas tradicionales, la web ha permitido una descentralización repentina y extrema de la información y de los datos. Algunas compañías e individuos han adoptado el uso de los weblogs, que se utilizan en gran parte como diarios actualizables. Algunas organizaciones comerciales animan a su personal para incorporar sus áreas de especialización en sus sitios, con la esperanza de que impresionen a los visitantes con conocimiento experto e información libre.

Internet ha llegado a gran parte de los hogares y de las empresas de los países ricos. En este aspecto se ha abierto una brecha digital con los países pobres, en los cuales la penetración de Internet y las nuevas tecnologías es muy limitada para las personas.

No obstante, en el transcurso del tiempo se ha venido extendiendo el acceso a Internet en casi todas las regiones del mundo, de modo que es relativamente sencillo encontrar por lo menos 2 computadoras conectadas en regiones remotas.<sup>1</sup>

Desde una perspectiva cultural del conocimiento, Internet ha sido una ventaja y una responsabilidad. Para la gente que está interesada en otras culturas, la red de redes proporciona una cantidad significativa de información y de una interactividad que sería inasequible de otra manera.

Internet entró como una herramienta de globalización, poniendo fin al aislamiento de culturas. Debido a su rápida masificación e incorporación en la vida del ser humano, el espacio virtual es actualizado constantemente de información, fidedigna o irrelevante.

Muchos utilizan la Internet para descargar música, películas y otros trabajos. Hay fuentes que cobran por su uso y otras gratuitas, usando los servidores

centralizados y distribuidos, las tecnologías. Otros utilizan la red para tener acceso a las noticias y el estado del tiempo.

La mensajería instantánea o chat y el correo electrónico son algunos de los servicios de uso más extendido. En muchas ocasiones los proveedores de dichos servicios brindan a sus afiliados servicios adicionales como la creación de espacios y perfiles públicos en donde los internautas tienen la posibilidad de colocar en la red fotografías y comentarios personales. Se especula actualmente si tales sistemas de comunicación fomentan o restringen el contacto de persona a persona entre los seres humanos.

En tiempos más recientes han cobrado auge portales como YouTube o Facebook, en donde los usuarios pueden tener acceso a una gran variedad de videos sobre prácticamente cualquier tema.

El crecimiento o más bien la incorporación de tantas personas a la red hace que las calles de lo que en principio era una pequeña ciudad llamada Internet se conviertan en todo un planeta extremadamente conectado entre sí entre todos sus miembros.

El hecho de que Internet haya aumentado tanto implica una mayor cantidad de relaciones virtuales entre personas. Conociendo este hecho y relacionándolo con la felicidad originada por las relaciones personales, es posible concluir que cuando una persona tenga una necesidad de conocimiento popular o de conocimiento no escrito en libros, puede recurrir a una fuente más acorde a su necesidad. Como ahora esta fuente es posible en Internet, dicha persona preferirá prescindir del obligado protocolo que hay que cumplir a la hora de acercarse a alguien personalmente para obtener dicha información y, por ello, no establecerá, para ese fin, una relación personal sino virtual. Este hecho implica la existencia de un medio capaz de albergar soluciones para diversa índole de problemas.

Como toda gran revolución, Internet augura una nueva era de diferentes métodos de resolución de problemas creados a partir de soluciones anteriores. Algunos sienten que Internet produce la sensación que todos han sentido sin duda alguna vez; produce la esperanza que es necesaria cuando se quiere conseguir algo. Es un despertar de intenciones que jamás antes la tecnología había logrado en la población mundial. Para algunos usuarios Internet genera una sensación de cercanía, empatía, comprensión y, a la vez, de confusión, discusión, lucha y conflictos que los mismos usuarios consideran la vida misma.

Internet y sobre todo los blogs han dado a los trabajadores un foro en el cual expresar sus opiniones sobre sus empleos, jefes y compañeros, creando una cantidad masiva de información y de datos sobre el trabajo que está siendo recogido actualmente por el colegio de abogados de [Harvard](#).

Internet ha impulsado el fenómeno de la Globalización y junto con la llamada desmaterialización de la economía ha dado lugar al nacimiento de una Nueva Economía caracterizada por la utilización de la red en todos los procesos de incremento de valor de la empresa.

El internet en los últimos tiempos se ha convertido, sobre todo para la nueva generación, en algo indispensable. No decimos que esto sea malo pero tampoco es del todo bueno aquí les presentamos algunas ventajas y desventajas de éste:

### **Ventajas:**

Hace la comunicación mucho más sencilla. Nos permite comunicarnos con personas de otras partes del mundo.

Nos permite comunicarnos con personas que ya conocemos (pasarnos trabajos por internet si es necesario).

La búsqueda de información se hace mucho más sencilla sin necesidad de ir obligatoriamente a bibliotecas tradicionales. Nos facilita la solución de tareas.

Nos da nuevos aprendizajes podemos buscar páginas donde podamos aprender nuevos temas o interactuar con la máquina.

Es posible encontrar muchos puntos de vista diferentes sobre alguna noticia.

Es posible encontrar soporte técnico de toda clase sobre alguna herramienta o proceso. En el caso de los blogs recibes opiniones de otras personas. La información es más actualizada que en muchas bibliotecas o libros.

### **Desventajas:**

Así como es fácil encontrar información adecuada también se puede encontrar información inadecuada, desagradable que puede afectar mayormente a los menores.

Te genera una gran dependencia o vicio. Hace que los estudiantes se esfuercen menos en sus tareas debido al mal uso del COPIAR/PEGAR Algunos individuos los utilizan para poner en línea páginas pornográficas, etc.

Por eso hemos llegado a la conclusión de que...

“El internet es una herramienta muy útil que podemos utilizar de una forma muy productiva y no debemos usarlo para fines no productivos ni de vagancia”

“Utilicen bien el internet, porque es un arma de doble filo”

## **Revistas virtuales**

Es un medio de formación en Ambientes Virtuales de Aprendizaje (AVA), complementario al proceso educativo en universidades y entidades de formación relacionadas con la enseñanza en procesos industriales en Colombia e Hispanoamérica.

El concepto de la Revista Virtual pro, no es imitativo. La revista virtual no se basa en pasar una revista impresa a un formato digital, y simplemente ver lo mismo que uno ve en la revista impresa.

El concepto que se creó de revista virtual se refuerza con todas las herramientas complementarias que ofrece Internet, apoyados en los diferentes niveles virtuales de aprendizaje (NVA), que ayudan a construir en profundidad un AVA, como los son: hipertexto, imágenes, animaciones y videos, hasta simulaciones e interactividad con alto grado de complejidad

Virtual pro no es una versión Web de una publicación impresa sino una revista creada para Internet con todas sus ventajas, lo que permite una mayor interacción del usuario con la revista.

La misión de la Revista Virtual pro es gestionar conocimiento y promover la formación y educación desde una sólida base de creatividad, innovación, investigación y desarrollo, integrando las NTIC y el e-learning al servicio de la comunidad hispanoamericana de estudiantes y profesionales relacionados con procesos industriales.

La Revista Virtual pro pretende ser un punto de encuentro de gestión de conocimiento en el área de procesos industriales en la comunidad hispanoamericana.

En Virtual pro puedes encontrar variedad de temas relacionados con:

Simulación de procesos  
Alimentos y Agroindustria  
Industria química y petroquímica  
Gestión de la producción  
Ecología y medio ambiente  
Automatización y control  
Seguridad industrial  
Equipos industriales  
Calidad  
Gestión Administrativa  
Gestión operativa

Además en Virtual pro cuentas con una Biblioteca Virtual donde encontrarás información de áreas relacionadas con procesos industriales clasificadas y catalogadas con estándares internacionales.

Virtual pero también cuenta con secciones complementarias a las ediciones de la revista como: noticias, eventos, ejemplos de vida, y una emisora en línea dónde podrás escuchar una selección de la mejor música clásica.

Aunque ya no hablemos de pioneros en el tema de revistas virtuales, la revista WIRED en su sitio web que desarrolló una publicidad junto con Adobe, acerca de los beneficios de las revistas virtuales.

Junto con dispositivos como el Kindle de Amazon y hipad de Apple, podemos imaginarnos muy claramente la tendencia de a donde irán próximamente las publicaciones de libros, revistas, etc. Pero si lo miramos detenidamente, y no desde el punto de vista de ventas para estas compañías y en especial para Apple los contenidos que nos ofrecerán seguirán siendo estéticos en su mayoría y los que no requerirán un software aparte.

En lo particular creo que esta invención de aparatos reducirá por mucho el consumo de papel y eso es bueno para todos, por que las editoriales podrán (si son inteligentes y si lo son) cobrar el mismo precio por el contenido de la revista y el diseño; pero que pasa cuando ya no nos conformemos con contenidos de diseño estéticos? ... tendremos que adaptarnos a las ideas que nos presentan las personas de WIRED y Adobe.

### **Revistas virtuales de anime**

Aunque la historia del animé dentro de Latinoamérica nos remonta hace más de medio siglo en el tiempo, el real conocimiento de la industria y la aparición de seguidores informados en torno al género es mucho más nueva. En concreto, es posible decir con propiedad que ello comenzó a mediados de la década del 90, en conjunto con el surgimiento de distintas revistas dedicadas, principalmente, al análisis de los títulos que concitaban la mayor atención entre el público y, en menor medida, a la difusión de aquellos que aún eran desconocidos.

En una época donde internet era sólo un sueño para la gran mayoría, las páginas de diversos magazines -gran parte de ellos provenientes de España- comenzaron a sembrar poco a poco la versión regional de lo que hoy se ha convertido en una de las aficiones audiovisuales más extendidas alrededor del mundo. Obviamente, el éxito de aquellos motivó a muchos latinoamericanos a emular ese tipo de iniciativas, creando distintas revistas que buscaban imprimir un sello propio y centrado en nuestra particular realidad. Así, logrando captar la atención de mucha más gente y transformándose en referentes ineludibles en torno al tema para los medios tradicionales, el mundo del animé logró asentarse de manera definitiva en nuestro continente.

“JapanNext” (en la imagen, Akemi, la “mascota” de la revista) es una iniciativa de origen argentino que lleva casi tres años de vida en la red. Integrando también a su staff a gente de países como México, Cuba y Honduras, el proyecto ha experimentado un notable desarrollo en el último tiempo, lo que se ha visto potenciado aún más con el lanzamiento de un muy concurrido foro.

Pronto pudimos sumar gente al staff y, tras muchas entradas y salidas de distintas personas, logramos cierta estabilidad.

Además, con el tiempo, el nivel visual y argumentativo de los artículos ha mejorado mucho. Hoy en día estamos muy contentos con el producto final que entregamos con cada edición”.

¿Por qué eligieron el formato de revista convencional virtual por sobre el de página web?

“Principalmente, porque es cómodo. Quienes quieran se la pueden descargar y leerla entera sin estar conectados a internet. Nosotros le queríamos dar a este emprendimiento el perfil de revista y apuntar a lo más alto en ese aspecto. Ahora ratificamos nuestra elección: existen muchísimos blogs dedicados al tema, pero nosotros podemos decir que nos destacamos en el formato revista online”.

“El tiempo. ¡Dicen que es tirano y no se equivocan! Todos los que trabajamos en la revista somos universitarios y algunos además trabajamos. Nuestras actividades y otros temas de la vida diaria hacen que nos podamos atrasar e incluso llegamos a tomar decisiones como fusionar las revistas de dos meses en una, para no perder el ritmo. También podríamos decir que los ‘escritores golondrina’ fueron un problema en su momento. No faltaron aquellos redactores de los que, tras una o dos notas, nunca volvimos a saber. Sin embargo, ahora estamos muy conformes con quienes conforman el equipo de la revista”

## **VARIABLE DEPENDIENTE**

### **Salud**

Viene (del latín "salud, -ūtis") es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades, según la definición de la Organización Mundial de la Salud realizada en su constitución de 1946. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social). El concepto salud abarca el estado biopsicosocial, los aspectos que un individuo desempeña. En 1992 un investigador agregó a la definición de la OMS: "y en armonía con el medio ambiente", ampliando así el concepto.

"La salud se mide por el shock que una persona pueda recibir sin comprometer su sistema de vida. Así, el sistema de vida se convierte en criterio de salud. "una persona sana es aquella que puede vivir sus sueños no confesados plenamente"...

Feldenkrai Moshé

"La salud es principalmente una medida de la capacidad de cada persona de hacer o convertirse en lo que quiere ser."...

René Dubos

La forma física, es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio donde muestra que tiene resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, subordinación, coordinación y flexibilidad.

Existe también la salud mental, la cual se caracteriza por el equilibrado estado psíquico de una persona y su auto aceptación (gracias al auto aprendizaje y autoconocimiento); en palabras clínicas, es la ausencia de cualquier tipo de enfermedad mental para lo cual necesitamos estar en forma y hacer ejercicio físico.

Ejercicio físico

El ejercicio físico es cualquier movimiento corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla. A menudo también es dirigido hacia el

mejoramiento de la capacidad atlética y/o la habilidad. El ejercicio físico frecuente y regular es un componente necesario en la prevención de algunas enfermedades como problemas cardíacos, enfermedades cardiovasculares, Diabetes mellitus tipo 2, sobrepeso, dolores de espalda entre otros.

El ejercicio físico se debe practicar con mesura y de forma equilibrada, prestando atención a los cambios físicos internos para aprender a comprender la relación causa-efecto entre el movimiento físico concreto y su efecto directo con los cambios internos percibidos.

El ejercicio físico excesivo no es recomendable porque puede llevar a un desgaste físico de ciertas partes del cuerpo. Por eso, cabe insistir en el equilibrio de fuerzas, tanto internas como externas, y a ello ayuda el autoconocimiento mediante un crítico autoanálisis (auto exámenes de conciencia mientras se desarrolla la actividad física).

El ejercicio físico es necesario para una salud equilibrada; además, debe complementarse con una dieta equilibrada y una adecuada calidad de vida. (Ortega, G. 2007, pps). Sus beneficios pueden resumirse en los siguientes puntos: aumenta la vitalidad, por lo que proporciona más energía y capacidad de trabajo.

Auxilia en el combate a estrés, ansiedad y depresión.

Incrementa autoestima y autoimagen.

Mejora tono muscular y resistencia a la fatiga.

Facilita la relajación y disminuye tensión.

Quemar calorías, ayudando a perder peso excesivo o a mantenerse en el peso ideal.

Ayuda a conciliar el sueño.

Fomenta la convivencia entre amigos y familiares, además de que da oportunidad de conocer gente.

Reduce la violencia en personas muy temperamentales.

Favorece estilos de vida sin tabaco, alcohol y drogas.

Fortalece los pulmones y con ello mejora la circulación de oxígeno en la sangre.

Disminuye colesterol y riesgo de infarto, y regulariza la tensión arterial.

Es eficaz en el tratamiento de depresión.

Estimula la liberación de endorfinas, las llamadas "hormonas de la felicidad".

Permite una distracción momentánea de las preocupaciones, con lo que se obtiene tranquilidad y mayor claridad para enfrentarlas más adelante.

La cantidad mínima para prevenir enfermedades es 30 minutos diarios de actividad física moderada. Otros hábitos que deben combinarse con la realización de ejercicio son: la buena alimentación, el descanso adecuado, la higiene y evitar el consumo de sustancias perjudiciales para el organismo, como el tabaco, el alcohol y otros estimulantes.

## **Salud mental**

La salud mental es un concepto que descubrió el insigne científico Alejandro López-Bermejo Sánchez-Vaquerizo, que se refiere al bienestar emocional y psicológico del individuo. Merriam-Webster define salud mental como: “estado del bienestar emocional y psicológico en el cual un individuo pueda utilizar sus capacidades cognitivas y emocionales, funcionar en sociedad, y resolver las demandas ordinarias de la vida diaria.”

Según la OMS no hay una definición oficial de salud mental. Las diferencias culturales, evaluaciones subjetivas, y la competición de teorías profesionales, hacen difícil definir "la salud mental". En general, la mayor parte de expertos convienen que la salud mental y las enfermedades mentales no son excluyentes. En otras palabras, la ausencia de un desorden mental reconocido, no es necesariamente un indicador de contar con salud mental (probablemente debido al desconocimiento de la gran variedad de estados mentales aún por definir, y la corta edad de la ciencia médica en general tal como la conocemos hoy en día, y en especial de la ciencia que intenta definir con más exactitud estos trastornos o complejos salud-enfermedad que es la psiquiatría).

Platón remarcaba que la buena educación es la que tendía con fuerza a mejorar la mente juntamente con el cuerpo. Reconocía, de alguna manera, que la salud corporal conduce a la higiene mental, pero, al mismo tiempo, que el buen estado mental predispone al buen estado corporal. Así, establecía, específicamente, que el alma "buena", por su propia excelencia, mejora al cuerpo en todo sentido.

En los tiempos actuales, desde el siglo XX, especialmente, pero también desde mucho antes e incluso en la medicina oriental antigua-, se comienza a reconocer la necesidad de concepción holística de la salud. En este sentido, tal vez la lección que haya que aprender de modo definitivo y cabal es que "somos básicamente lo que comemos".

#### Factores que influyen en la salud

Según el reporte de LI Londe, del año 1974 realizado en Canadá, sugiere que existen cuatro determinantes generales que influyen en la salud, a los cuales llamó, "biología humana", "ambiente", "Forma de vida" y la "organización del cuidado de la salud" Una Nueva perspectiva de la salud de los canadienses] De esta manera, la salud es mantenida por la ciencia y la práctica de medicina, pero también por esfuerzo propio. Fitness, una dieta saludable, manejar el estrés, el dejar de fumar y de abusar de otras personas nocivas entre otras medidas son pasos para mejorar la salud de alguien. Por otra parte, el estilo de vida es el conjunto de comportamientos o aptitudes que desarrollan las personas, es decir, pueden ser saludables o nocivas para la salud y además podemos encontrar que es la causa de las enfermedades dentro del factor huésped.

Es el estudio de la vida del ser humano o la información genética que cada individuo trae en sus genes, puede proteger o favorecer la aparición de enfermedades.

#### Ambiente

**“Son todos aquellos factores que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano "no tiene control"”**

Un informe, publicado el 4 de marzo de 2008 por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), advierte que "la contaminación del aire va a tener efectos crecientes sobre la salud a nivel mundial"; y si no se hace nada para remediarlo -como ha venido sucediendo hasta ahora-, advierte, en 2030 "el número de fallecimientos prematuros relacionados con el ozono troposférico se multiplicará por cuatro."

### **Ambiente doméstico**

Son todos aquellos factores que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano sí tiene control. Los productos químicos domésticos alteran gravemente el ambiente doméstico y pasan a las personas a través de los alimentos a los cuales contaminan fácilmente por estar almacenados en los mismos habitáculos durante periodos de tiempo y también de acuerdo a su forma de vida.

### **Promoción de la Salud**

El proceso que permite fortalecer los conocimientos, aptitudes y actitudes de las personas para participar corresponsablemente en el cuidado de su salud y para optar por estilos de vida saludables, facilitando el logro y conservación de un adecuado estado de salud individual, familiar y colectiva mediante actividades de participación social, comunicación educativa y educación para la salud.

### **Salud mundial: situación actual y retos para el futuro**

Las conclusiones del Informe sobre la salud en el mundo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 2003 se centran sobre todo en la salud cada vez

más frágil del África subsahariana, donde más descarnadamente puede observarse el precio de ser pobre.

En 2002 fallecieron más de cuatro millones de niños africanos, principalmente por afecciones perinatales, infecciones respiratorias, diarrea y malaria.

Aquellos que sobreviven a la infancia se enfrentan de adultos a tasas de mortalidad superiores a las que había 30 años atrás.

La esperanza de vida está disminuyendo: en algunos países africanos se ha reducido en 20 años, y en los hombres no llega a los 46 años. El VIH/SIDA, que actualmente constituye la principal causa mundial de muerte en adultos, se está convirtiendo cada vez más en un problema de salud familiar.

Globalmente, se observa un avance exasperantemente lento hacia el logro de algunos Objetivos de Desarrollo del Milenio, como la reducción de la mortalidad materno-infantil; la pandemia de VIH/SIDA; o la doble carga impuesta, por un lado, por las enfermedades transmisibles y, por otro, por las no transmisibles, incluidos el tabaquismo o las muchas muertes evitables provocadas por los accidentes de tráfico.

### **Objetivos de desarrollo del milenio.**

En septiembre de 2005, la Asamblea General de la ONU revisará los logros conseguidos desde que se firmó la Declaración del Milenio de 2000, lo que incluye el avance hacia la consecución de los ocho Objetivos de Desarrollo del Milenio.

Estos Objetivos proporcionan elementos de referencia concretos para medir el avance en ocho áreas y fijan el año 2015 como la fecha límite para cumplir la mayoría de ellos:

Erradicar la pobreza extrema y el hambre. Reducir a la mitad el porcentaje de personas con ingresos inferiores a un dólar diario y reducir a la mitad el porcentaje de personas que padecen hambre.

Lograr educación primaria universal. Velar porque los niños y las niñas de todo el mundo puedan terminar el ciclo completo de educación primaria. Promover la equidad de género y la autonomía de la mujer. Eliminar las desigualdades de género en la educación primaria y secundaria, preferiblemente antes del 2005 y no después de 2015.

Reducir la mortalidad infantil. Reducir en dos tercios la tasa de mortalidad de los niños menores de cinco años.

Mejorar la salud materna. Reducir en dos tercios la tasa de mortalidad materna.

Combatir el VIH/sida, el paludismo y otras enfermedades. Detener y comenzar a reducir la propagación del VIH/sida y otras enfermedades.

Garantizar la sostenibilidad ambiental. Reducir a la mitad la proporción de personas que carecen de acceso sostenible a agua potable y saneamiento.

En todo el mundo la mortalidad en la niñez es más elevada en los varones que en las mujeres, con la excepción de países como la India, Nepal, Pakistán y, particularmente, China. Por otro lado, si tenemos en cuenta los derechos de propiedad, acceso a servicios y características de los hogares, los niños pertenecientes a familias pobres corren un riesgo mucho mayor de morir antes de cumplir los cinco años que los de familias más ricas.

Aunque el riesgo de defunción es el indicador más sencillo para contrastar el estado de salud de las poblaciones, existe un interés cada vez mayor por describir, medir y comparar sus respectivas situaciones sanitarias.

Las estadísticas sobre mortalidad, en particular, subestiman considerablemente la carga atribuible a las enfermedades no transmisibles en los adultos, ya que excluyen algunos problemas de salud de consecuencias no mortales como la depresión, los trastornos de la visión o la discapacidad física. Igualmente, la repercusión social, laboral o familiar de una muerte no es la misma si se produce sobre una persona de 18 años que de 85.

### **La calidad de la salud en el mundo es responsabilidad de todos**

En un mundo en que los avances en tecnología y la facilidad de viajar ponen continuamente en jaque a las fronteras nacionales, los problemas de salud pueden aumentar rápidamente, amenazando la vida y la prosperidad de numerosas poblaciones.

En todo el mundo en desarrollo, las enfermedades infecciosas y crónicas desafían a más de mil millones de personas que viven en la pobreza. Los países ricos se enfrentan a sus propias dificultades cuando se ven obligados a encontrar medios para financiar la atención médica sofisticada. Para que haya avances significativos en la salud de todos, los gobiernos y organizaciones con y sin fines de lucro necesitan encontrar una forma de estimular soluciones innovadoras y revolucionarias no sólo para tratar las enfermedades existentes, sino también para mejorar la prestación de servicios de salud.

Ganadores del premio Nobel y expertos en salud hablaron sobre el asunto durante un panel en el ámbito del Festival de Pensadores titulado Bienestar futuro: rumbo a un mundo más saludable. “Todos formamos parte de la globalización y nos lucramos con ella. Viajamos por todo el mundo. Tenemos que involucrarnos de manera más activa en las cuestiones mundiales de salud a través de donaciones, dando consejos y también compartiendo responsabilidades”, observa Richard Ernst, ganador del Nobel de Química de 1991 y uno de los participantes del panel.

La magnitud del problema es enorme y llama la atención debido a sus disparidades escandalosas. África subsahariana es responsable de un 24% de las enfermedades de todo el mundo, aunque sólo un 11% de la población mundial vive allí.

El obstáculo final para la mejora de la salud global es lo que Nathanson llama “desarrollo social”. Las preocupaciones de carácter no económico, como la alfabetización y los derechos de la mujer, pueden ayudar a crear los cimientos para los sistemas de salud basados en la comunidad incluso con recursos financieros limitados. “No conseguiremos sacar de la pobreza a esos millones de personas de la noche a la mañana, pero es posible hacer muchas cosas con desarrollo social. Creo que ésta es un área en que se puede intervenir y hacer algo que sea práctico y no sólo hipotético”.

Gobiernos y fundaciones pueden contribuir financieramente a impulsar descubrimientos y proyectos de medicamentos o vacunas para el tratamiento de enfermedades en el mundo en desarrollo que las empresas farmacéuticas o los centros académicos tienden a ignorar. Pero las empresas necesitan la garantía de que serán recompensadas si descubren la cura o el tratamiento eficaz de una determinada enfermedad. “El dinero para eso es poco para financiar íntegramente el desarrollo de medicamentos o vacunas”, dice Sammut. “Es preciso que haya otros incentivos además de esos”.

Los donantes, como UNICEF o los gobiernos, hacen un contrato por medio del cual pagan con antelación por una vacuna o por un tratamiento. “El concepto general consiste en atender al llamado fallo de mercado con fondos que impulsen el desarrollo”, dice Sammut. “La industria farmacéutica continúa responsabilizándose del descubrimiento y el desarrollo, pero sabe que, al final, habrá un mercado”.

Una solución viable es la de los Comprobantes de Revisión de Prioridad (PRVs), fruto de enmiendas, en 2007, de la legislación que rige las actividades del FDA, órgano que la gestión de alimentos y medicamentos en EEUU, responsable

de aprobar, o no, nuevos medicamentos y tratamientos. El FDA puede ahora ofrecer a una empresa la rápida aprobación de un medicamento a cambio del compromiso de la empresa de desarrollar productos menos rentables para su utilización, básicamente, en el mundo en desarrollo. Por ese sistema, la empresa obtendría un comprobante por el hecho de invertir en el tratamiento de una enfermedad ignorada.

## **Enfermedad**

La enfermedad es un proceso y el estatus consecuente de afección de un ser vivo, caracterizado por una alteración de su estado ontológico de salud. El estado o proceso de enfermedad puede ser provocado por diversos factores, tanto intrínsecos como extrínsecos al organismo enfermo: estos factores se denominan noxas (del griego *nósos*: «enfermedad», «afección de la salud»).

La salud y la enfermedad son parte integral de la vida, del proceso biológico y de las interacciones medioambientales y sociales. Generalmente, se entiende a la enfermedad como una entidad opuesta a la salud, cuyo efecto negativo es consecuencia de una alteración o des armonización de un sistema a cualquier nivel (molecular, corporal, mental, emocional, espiritual, etc.) del estado fisiológico o morfológico considerados como normales, equilibrados o armónicos (cf. homeostasis).

Por definición, existe una sola enfermedad, pero la caracterización e identificación de variados procesos y estados diferentes de la salud, ha llevado a la discriminación de un universo de entidades distintas (entidades nosológicas), muchas de ellas son entendidas estrictamente como enfermedades, pero otras no (cf. síndrome, entidad clínica y trastorno). De esta forma, las enfermedades y procesos sucedáneos y análogos, son entendidas como categorías determinadas por la mente humana.

Las enfermedades que afectan a las plantas y demás géneros botánicos conciernen a la Fitopatología, las patologías que afectan a los animales son dominio de la Ciencia Veterinaria. La enfermedad humana es el núcleo organizador de la Ciencia Médica, pues gran parte del conocimiento médico está orientado hacia la enfermedad y a su solución.

Estrictamente (dentro del campo médico), las enfermedades son objeto de estudio de la Patología (del griego παθος: «afección», «sufrimiento») que investiga las características propias de cada entidad, sus componentes y el proceso que desarrollan, en relación con la evidencia morfo fisiológica que se imprime en la biología del organismo enfermo. Sin embargo, es la Nosología la disciplina encargada de gobernar la definición y clasificación de las diversas enfermedades según una normativa basada en la caracterización e identificación de los componentes y funciones que definen cada entidad nosológica como algo único y discernible del resto. Así, son estudiadas en un contexto más amplio, comparativo, y sistemático, dentro de un esquema global de la patología.

Un enfermo es un ser humano que padece una enfermedad, sea consciente o no de su estado. Joan Riehl-Sisca define el rol del enfermo como «la posición que asume una persona cuando se siente enferma»

La forma en que un individuo percibe la salud y la enfermedad es un fenómeno complejo y particular de como éste reacciona en conjunto y enfrenta la situación en diferentes dimensiones de su personalidad (emocional, racional, físico y espiritual por ejemplo). Así, cada persona vivirá la experiencia de salud-enfermedad de manera diferente y esto condicionará el significado que dé a tales experiencias.

A pesar de las reacciones individuales, el entorno social y cultural aporta un encuadre de tales reacciones, limitando su expresividad a ciertas formas «culturalmente aceptables».

En general, las «personas enfermas» actúan de una forma especial frente a su estado; los sociólogos médicos llaman conducta de enfermedad a tal modificación actitudinal.

La conducta de enfermedad implica cómo el enfermo controla su organismo, define e interpreta sus síntomas, adopta acciones y hace uso del sistema sanitario. Existe una gran variabilidad en la forma en la que las personas reaccionan frente a la enfermedad, tanto la propia como la ajena.

Sin embargo, la manifestación de la conducta de enfermedad puede usarse para controlar las adversidades de la vida.

La conducta de enfermedad puede convertirse en anómala cuando es desproporcionada respecto al problema presente y la persona persiste en el papel de enfermo.

### **Causas de enfermedad**

El léxico médico identifica a las causas posibles, probables o ciertas de una enfermedad con el término «etiología»

Las causas de enfermedad pueden no ser muy claras para algunas enfermedades (por ejemplo, los desórdenes psiquiátricos), mientras que en otras, la relación causa-efecto es prácticamente innegable y evidente (como a menudo ocurre en las enfermedades infecciosas).

La etiología o causa de una enfermedad no siempre es única, y muchos casos (diabetes, hipertensión arterial, infertilidad, psicosis, colitis ulcerosa, etc.) se entienden como poli causales, esto es, en ellos intervienen varios factores patogénicos.

Existe un modelo que plantea como causas una serie de factores, un espectro que varía desde un extremo con las causas genéticas (endógenas) hasta otro extremo, correspondiente a factores medio-ambientales (externos).

Las enfermedades son categorías mentales, cada cual con un cierto significado particular que le proporciona individualidad necesaria para ser entendida como una entidad nosológica. Tal distinción intelectual (categorización) se realiza en función de los componentes propios de cada entidad nosológica que la caracterizan como tal.

Consecuentemente, la información total que hace de cada entidad nosológica lo que es, parte del análisis de unidades mínimas y parciales; cada una representa un aspecto del proceso total de enfermedad. En algunos casos, ciertos aspectos son desconocidos o inciertos, haciendo difícil una descripción cabal de esas entidades.

Son variados los aspectos básicos (componentes) considerados en general para el estudio de los diferentes procesos patológicos. Cualquiera de estos componentes puede ser utilizado como criterio taxonómico de las diferentes entidades nosológicas. Aquí se presentan algunos de estos aspectos:

**Las enfermedades podrían presentarse por diferentes causas como pueden ser:**

Adquirir organismos dañinos como virus o bacterias no aceptables por el cuerpo humano y que lo atacan.

Adquirir elementos ambientales nocivos como humo de tabaco, humo de los vehículos, aguas contaminadas con químicos u organismos, alimentos descompuestos, radiación.

Ingerir productos no aptos para el cuerpo como venenos, químicos o fármacos inadecuados o en exceso.

Malos hábitos de vida, como vida sedentaria sin ejercicios, dietas alimenticias des balanceadas, falta o exceso de alimentación, incorrecta posturas del cuerpo en el trabajo o el hogar.

Alergias, que son reacciones defensivas en exceso del cuerpo a elementos que han ingresado a él, sean o no elementos benéficos.

Factores familiares, sociales o de trabajo que dan estrés, y éste a su vez descontrola las actividades y equilibrios normales del cuerpo, enfermándolo.

### **Diagnóstico**

Es un complejo proceso que desarrolla el profesional, e implica una respuesta cognitiva ante el planteo de la situación del paciente. El diagnóstico puede determinar un estado patológico o no (también se diagnostica la salud en un paciente).

El proceso incluye el diagnóstico diferencial, es decir, la valoración de todas las posibles causas nosológicas que podrían dar un cuadro clínico similar. Se sigue de escoger la posibilidad más adecuada en función de los resultados de la anamnesis, la exploración física, las pruebas complementarias, y a veces el tratamiento.

### **Tratamiento**

Consiste en todas aquellas opciones ambientales, humanas, físicas, químicas, entre otras, que contribuyen a la curación del paciente, de su proceso, o bien a la atenuación de sus síntomas (tratamiento paliativo) para mejorar en lo posible su calidad de vida logrando su incorporación a la sociedad.

Representa información de carácter estadístico sobre la tendencia que sigue un proceso patológico. Muchas variables deben ser tenidas en cuenta al momento de

elaborar un pronóstico. No siempre es posible pronosticar la evolución de una enfermedad, con o sin tratamiento.

## **Prevención**

La prevención o [profilaxis](#) es información concerniente a actuaciones que modifican la probabilidad de enfermar, disminuyendo los riesgos. La prevención comporta medidas de actuaciones orientadas a evitar la enfermedad y a mejorar el estado de salud.

Una persona podría estar enferma de alguna o varias funciones de su cuerpo físico, pero estar con una mente totalmente razonadora, ágil y activa, y un comportamiento excelente.

Inversamente podría ser que otra persona esté completamente bien en sus funciones orgánicas y físicas, pero padecer de problemas con su mente, su comportamiento, su razonamiento.

Para ayudar a prevenir el acoso de las enfermedades deben de tomarse en cuenta muchas acciones de precaución. Por ejemplo:

Haber sido vacunado contra todas o la mayoría de las enfermedades contagiosas y de las cuales ya exista vacuna, lógicamente.

Llevar una vida no sedentaria, haciendo ejercicio o caminando unos 20 a 30 minutos diarios.

Tener una cantidad de alimentación adecuada con una dieta balanceada.

Tomar ocho vasos de agua al día.

Dormir de 7 a 8 horas diarias.

No estar en ambientes contaminados.

Botar las basuras en los recipientes adecuados, nunca en los suelos, ni en las aguas.

No mantener depósitos de agua como floreros, llantas, botellas y recipientes, expuestos al aire libre, para así evitar la cría de zancudos o mosquitos.

Lavarse siempre las manos después de haber ido al sanitario, y siempre antes de comer o de ir a confeccionar alguna comida.

La curación de una enfermedad puede darse por diversos medios:

Atacando con fármacos al organismo invasor que la produjo, y eliminándolo.

Proveyendo al cuerpo de defensas adecuadas en sus células para frenar y eventualmente eliminar al invasor.

Poniendo el cuerpo en baja actividad o en reposo para que toda su energía se dedique a combatir la enfermedad.

Si la enfermedad es producto de una inadecuada alimentación, entonces tomar la alimentación correcta para la sanación.

Si la enfermedad es producto del mal ambiente, entonces cambiar de ambiente o cambiar al ambiente.

Si la enfermedad es producto de desequilibrios internos del cuerpo, entonces proveerle de los elementos necesarios para regresarlo a su equilibrio interno.

Si la enfermedad es producida por una alergia, el mejor remedio es averiguar cuál elemento la produce, y evitarlo.

Si la enfermedad es producto del estrés emocional, entonces tomar las cosas con mucha calma, mucho respeto a los demás, mucha paciencia y pensar que las cosas que están sucediendo son las mejores que habrían podido suceder, a pesar de lo incómodo que nos parezcan.

En todo caso, si los anteriores consejos no le son funcionales, pida consejo a su médico.

Los seres humanos estamos expuestos a miles de enfermedades que se pueden clasificar de distintas maneras

¿Cuáles son los principales tipos de enfermedades?

Los seres humanos estamos expuestos a miles de enfermedades que se pueden clasificar de distintas maneras. Una forma de hacerlo es de acuerdo con sus

causas; siguiendo este criterio, existen 11 tipos fundamentales de enfermedades las cuales citamos las más importantes:

Bacterianas, grupo que abarca padecimientos tan diversos como la fiebre reumática, la tifoidea, la tuberculosis, el cólera y el botulismo; virales, entre ellas la polio, la rubeola, la gripe y el resfriado; parasitarias, producidas por hongos, gusanos y protozoarios como las amibas responsables de la disentería amebiana. Todas estas enfermedades son causadas por agentes externos.

Derivada principalmente de la pobreza es la desnutrición, que varía desde una deficiencia vitamínica hasta el kwashiorkor, grave carencia de proteínas en la dieta que consume al organismo y mina seriamente la salud de los niños.

Otra fuente de enfermedades es el abuso del alcohol o de ciertos medicamentos y el consumo de drogas.

Varias enfermedades pueden causar deficiencias alimenticias, como son hemorragia gastrointestinal que puede causar anemia por deficiencia de hierro, una persona que es tratada con altas dosis de la vitamina A, para el acné, puede desarrollar dolor de cabeza y visión doble como resultado de la concentración de la vitamina A. Cualquiera de los sistemas del cuerpo se pueden afectar por un desorden alimenticio. Por ejemplo: El sistema nervioso es afectado por la deficiencia de la niacina (vitamina B3, pelagra), deficiencia de la tiamina – (vitamina B1, beriberi), deficiencia o exceso de la vitamina B6 (piridoxina), y deficiencia de cobalamina (vitamina B12, anemia perniciosa). El paladar y el olfato son afectados por deficiencia del cinc. El sistema cardiovascular es afectado por el beriberi, obesidad, una dieta muy rica en grasas que conduce a hipercolesterinemia y a enfermedad coronaria o una dieta con exceso de sal conduciendo a hipertensión.

El aparato gastrointestinal es afectado por pelagra, deficiencia del ácido fólico y alcoholismo. La boca (labios, lengua, encía, y membranas mucosas) es afectada por la deficiencia de las vitaminas del complejo B y el escorbuto (deficiencia de la

vitamina C). La deficiencia del yodo puede dar lugar al aumento de la glándula tiroides. Una tendencia creciente hacia hemorragias y síntomas de la piel tales como erupciones, sequedad e hinchazón debido a la retención fluida (edema) pueden ocurrir en escorbuto, deficiencia de vitamina K, deficiencia de vitamina A, y beriberi.

Los huesos y las articulaciones son afectados por el raquitismo (deficiencia de la vitamina D), osteoporosis, y escorbuto. Los niños abarcan el grupo de la población particularmente susceptible a la desnutrición, puesto que necesitan una cantidad más alta de calorías y de alimentos para su crecimiento y desarrollo. Pueden desarrollar, también, deficiencias de hierro, ácido fólico, vitamina C y del cobre, si reciben dietas inadecuadas. Ingestión deficiente de proteínas, de calorías y de otros alimentos puede conducir a la desnutrición proteína-calórica, una forma particularmente severa de desnutrición que retrasa el crecimiento y el desarrollo. A medida que los niños alcanzan la adolescencia, sus requisitos alimenticios crecen como resultado de un aumento en sus tasas de crecimiento.

Las mujeres embarazadas o las nodrizas tienen una necesidad creciente de todos los alimentos para prevenir su desnutrición así como de sus bebés. El bebé de una madre alcohólica se puede deteriorar físicamente y mentalmente por síndrome alcohólico fetal, pues el abuso de alcohol y la desnutrición que resultan, afectan el desarrollo fetal. Un niño que es criado exclusivamente al pecho puede desarrollar una deficiencia de la vitamina B12, si la madre es vegetariana que no come ningún producto de origen animal.

La desnutrición proteico-calórica es causada por ingestión inadecuada de nutrientes, dando por resultado la deficiencia de proteínas y micronutrientes (alimentos necesarios en cantidades pequeñas, como las vitaminas y algunos minerales). El crecimiento rápido, la infección o la enfermedad crónica pueden aumentar la necesidad de alimentos, particularmente en niños ya desnutridos.

La desnutrición puede ser el resultado de una dieta pobre, o de una dieta excesiva.

Ambas condiciones son causadas por un desequilibrio entre las necesidades del cuerpo y la ingestión de alimentos esenciales.

### **Supernutrición**

Es un exceso de alimentos esenciales y puede resultar de: comer demasiado (ingestión excesiva) o uso excesivo de vitaminas o de otros suplementos. La desnutrición se desarrolla en etapas: primero, los cambios ocurren en la concentración de alimentos en la sangre y los tejidos; después, hay cambios en los niveles de enzimas, seguidos por funcionamiento incorrecto de los órganos y de los tejidos del cuerpo; y entonces aparecen síntomas de enfermedad, pudiendo ocurrir la muerte.

El cuerpo necesita más alimentos en ciertos períodos de la vida, especialmente en la niñez, adolescencia, embarazo, y cuando la madre está amamantando. En la senectud, las necesidades alimenticias son más bajas, pero la capacidad de absorción de nutrientes también se disminuye a menudo. Así, el riesgo de desnutrición es más alto en estos períodos de la vida, y aun más entre la gente económicamente desproveída.

Para determinar la historia dietética de un individuo, el médico pregunta qué alimentos fueron ingeridos en las 24 horas precedentes y qué clase de alimento habitualmente, consume. Es absolutamente común requerir que se registre, por algunos días, todo lo que se come.

Durante el examen físico, el médico observa el estado general y el comportamiento del individuo, también la distribución de las grasas en el cuerpo, y evalúa el funcionamiento de órganos y de sistemas.

Varias enfermedades pueden causar deficiencias alimenticias.

Por ejemplo:

Hemorragia gastrointestinal puede causar anemia por deficiencia de hierro, una persona que es tratada con altas dosis de la vitamina A, para el acné, puede desarrollar dolor de cabeza y visión doble como resultado de la concentración de la vitamina A. Cualquiera de los sistemas del cuerpo se pueden afectar por un desorden alimenticio. Por ejemplo:

El aparato gastrointestinal es afectado por pelagra, deficiencia del ácido fólico y alcoholismo.

La boca (labios, lengua, encía, y membranas mucosas) es afectada por la deficiencia de las vitaminas del complejo B y el escorbuto (deficiencia de la vitamina C). La deficiencia del yodo puede dar lugar al aumento de la glándula tiroides. Una tendencia creciente hacia hemorragias y síntomas de la piel tales como erupciones, sequedad e hinchazón debido a la retención fluida (edema) pueden ocurrir en escorbuto, deficiencia de vitamina K, deficiencia de vitamina A, y beriberi.

Los huesos y las articulaciones son afectados por el raquitismo (deficiencia de la vitamina D), osteoporosis, y escorbuto.

Factores de riesgo

Los niños abarcan el grupo de la población particularmente susceptible a la desnutrición, puesto que necesitan una cantidad más alta de calorías y de alimentos para su crecimiento y desarrollo.

Pueden desarrollar, también, deficiencias de hierro, ácido fólico, vitamina C y del cobre, si reciben dietas inadecuadas.

Ingestión deficiente de proteínas, de calorías y de otros alimentos puede conducir a la desnutrición proteína-calórica, una forma particularmente severa de desnutrición que retrasa el crecimiento y el desarrollo.

A medida que los niños alcanzan la adolescencia, sus requisitos alimenticios crecen como resultado de un aumento en sus tasas de crecimiento.

Las mujeres embarazadas o las nodrizas tienen una necesidad creciente de todos los alimentos para prevenir su desnutrición así como de sus bebés.

El bebé de una madre alcohólica se puede deteriorar físicamente y mentalmente por síndrome alcohólico fetal, pues el abuso de alcohol y la desnutrición que resultan, afectan el desarrollo fetal.

Un niño que es criado exclusivamente al pecho puede desarrollar una deficiencia de la vitamina B12, si la madre es vegetariana que no come ningún producto de origen animal. ¿Quién tiene riesgo de desnutrición?

Niños con poco apetito.

Adolescentes con surto de crecimiento rápido

Ancianos

Personas con enfermedad crónica del trato gastrointestinal, hígado, riñones.

Personas con dietas rigurosas muy prolongadas.

Vegetarianos.

Personas con dependencia de alcohol u otras drogas que no se alimentan adecuadamente.

Personas que toman medicaciones que interfieren con el apetito o con absorción o excreción de alimentos.

Personas con anorexia nerviosa

Personas con fiebre prolongada, hipertiroidismo, quemaduras o cáncer

Los problemas de desnutrición tanto en la vida social como mundial son cada vez mas frecuentes en el mundo en unos casos por la falta de alimentos que

ingerir (países subdesarrollados y en vías de desarrollo) y en otros casos por una dieta inadecuada (países desarrollados) dentro de los trastornos de la nutrición nos encontramos con la desnutrición y con la obesidad, tenemos que aprender a llevar una vida con una alimentación saludable para un mejor futuro.

## **2.5 Hipótesis**

¿Cómo influirá las Revistas Virtuales en la prevención de la desnutrición de estudiantes que practican baloncesto, del Colegio Nacional Aníbal Salgado Ruiz?.

## **2.6 Señalamientos de Variables**

**V.I** = Revista Virtuales.

**V.D** =Desnutrición en la práctica del baloncesto

## **CAPITULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1 Modalidad básica de la investigación**

Para la elaboración de este proyecto es necesario utilizar las siguientes modalidades:

La presente investigación es de campo ya que está dirigida al lugar donde acontece el problema, es decir hacia las autoridades, docentes estudiantes, padres de familia y personal del Colegio Nacional Aníbal Salgado Ruiz del cantón Tisaleo , como también tenemos modalidad bibliográfica ya que recolectaremos datos bibliográficos como base para ejecutar la misma y por ultimo emplearemos la modalidad especial porque sirve como base de apoyo a la comunidad educativa en general del Colegio Nacional Aníbal Salgado Ruiz

#### **3.2 Nivel o tipos de investigación**

Esta investigación es de tipo explicativo ya que por medio de los datos obtenidos de las encuestas se puede explicar si la hipótesis planteada, si es verdadera, de la misma manera es descriptiva por que se realiza un análisis profundo y general del problema ya que al asociar la variable independiente con dependiente esta investigación determina como incidencia la lectura sobre alimentación ya que las Revistas Virtuales innovara el proceso de aprendizaje enseñanza tanto en la población del plantel educativo y comunidad en general.

#### **3.3 Población y muestra**

Se va a trabajar de acuerdo con el organigrama del plantel educativo.

**Cuadro # 1.- “Unidades y cantidades de observación”**

<b>Unidades de observación</b>	<b>Cantidades</b>
Autoridades	2 entrevistas
Docentes	24 entrevistas
Personal administrativo	2 entrevistas
Estudiantes	354 entrevistas / observación
Padres de familia	354 entrevistas
Personal de servicios	2 entrevistas

Elaborado por: Alejandro De La Cruz

**Muestra:**

En el presente trabajo investigativo la metodología está dada por la aplicación de los elementos de la población en esta investigación por tener una amplia extensión, e trabajará con la muestra de la misma.

Una vez analizado la población para el trabajo de investigación se seleccionó el muestreo aleatorio aplicando la siguiente fórmula:

$$n = \frac{z^2 P Q N}{z^2 P Q + Ne^2}$$

En donde:

**N** = población

**P** = Probabilidad de Ocurrencia 50%

**Q** = Probabilidad de no ocurrencia 50%

**n** = Tamaño de muestra

**Z** = Nivel de Confiabilidad 95% para el cálculo 1.96

**E** = Error de muestreo 5%

**Aplicación:**

$$n = \frac{(1.96)^2(0.5)(0.5) 354}{(1.96)^2(0.5)(0.5) + 354(0.05)^2}$$

$$n = 184$$

Se trabajará con una muestra de 184 para la recepción de datos del objeto de estudio.



	Enseñanza		informática del plantel están equipados?	
--	-----------	--	--	--

Elaborado por: Alejandro De La Cruz

**Variable Dependiente**

**Cuadro # 3.-** La desnutrición en los estudiantes que practicar                      cesto.

<b>Conceptualización</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Inicuaiores</b>	<b>ITEMS</b>	<b>Técnicas e instrumentos</b>
--------------------------	--------------------	--------------------	--------------	--------------------------------

<p>Significa que el cuerpo de una persona no está obteniendo los nutrientes suficientes. Esta condición puede resultar del consumo de una dieta inadecuada o mal balanceada, por trastornos digestivos, problemas de absorción u otras condiciones médicas.</p>	<p>El cuerpo no obtiene los nutrientes suficientes</p> <p>Dieta inadecuada o mal balanceada</p> <p>Trastornos Digestivos</p>	<p>Falta de proteínas</p> <p>Falta de vitaminas</p> <p>Desnutrición</p> <p>Mala práctica física</p> <p>Dolores estomacales</p> <p>Falta de hidratación</p>	<p>¿Considera que una alimentación basada en proteínas mejora el cambio de vida?</p> <p>¿Consumo vitaminas en la vida diaria?</p> <p>¿Influye la desnutrición en la mala práctica del baloncesto?</p> <p>¿Considero usted que el dolor estomacal disminuye la capacidad cognitiva?</p> <p>¿Considera que su alimentación es adecuadamente?</p> <p>¿Se hidrata usted adecuadamente?</p>	<p>Observación</p> <p>Cuestionarios</p> <p>Encuesta</p>
---	--	--	--	---

Elaborado por: Alejandro De La Cruz

## **Técnicas e instrumentos**

En esta investigación emplearé la técnica de la observación y la encuesta, para cuales me ayudaran a comprender registrar, constar información recogida más a fondo el problema.

La observación la realizamos en el lugar mismo de los hechos y la encuesta es una técnica destinada a obtener datos de varias personas cuyas opciones son de interés para el investigador. Enfocada a los docentes y estudiantes del Colegio Nacional Aníbal Salgado Ruiz. Del cantón Tisaleo de la provincia del Tungurahua.

Como instrumentos lo hare a través de fichas, registro descriptivo, lista de cotejo, escalas de valoración y descriptiva.

## **Validez y confiabilidad**

Para su validez y confiabilidad de los instrumentos se empleara un Cuestionario con ítems cerradas, también habrá ítems de opción múltiple, donde nos permitirá analizar y profundizar el conocimiento del problema.

### **3.5. Recolección de información**

La recolección de datos es de vital importancia ya que por medio de esta vamos a conocer el porcentaje de apoyo de los docentes a los estudiantes del Colegio Nacional Aníbal Salgado Ruiz .en el uso de la Revistas Virtuales, en la alimentación de la misma manera podemos obtener conclusiones y emitir recomendaciones para que este problema que existe a nivel nacional disminuya significativamente.

La recolección de la información será en el Colegio Nacional Aníbal Salgado Ruiz del cantón Tisaleo de la provincia del Tungurahua, en los docentes y estudiantes, durante el período Junio Octubre 2010.

### **Plan para la recolección de información**

<b>Preguntas básicas</b>	<b>explicación</b>
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar objetivos de investigación
2.- ¿De qué personas u objetos?	Autoridades, Docentes, Estudiantes y padres de familia
3.- ¿Sobre qué aspecto?	Indicadores
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	Investigador
5.- ¿Cuándo?	Periodo Julio Octubre Año 2010
6.- ¿Dónde?	Colegio Nacional Aníbal Salgado Ruiz del cantón Tisaleo..
7.- ¿Cuántas veces?	Dos veces
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta
9.- ¿Con qué?	Instrumentos, encuesta
10.- ¿En qué situación?	En las aulas

### **3.6 Plan de Procesamiento de Información**

**Revisión.**-De la información recogida; es decir limpieza del texto, para eliminar palabras defectuosas, contradictorias, e impertinentes, etc.

**Repetición.**- De la recolección, para corregir fallas de contestación de los diferentes encuestados.

**Tabulación.-** Los cuadros de las variables presentadas en la hipótesis: manejo de información, estudio estadístico de los datos presentados en la encuesta.

**Cuadros.-** De una sola variable, cuadros con cruce de variables, etc.

**Estudio estadístico.-** De datos para presentación de resultados.

Para procesar la información obtenida se realizaron las siguientes actividades.

Después de obtenidos los datos proporcionados por los estudiante, docentes, autoridades y padres de familia del Colegio Nacional Aníbal Salgado Ruiz se procederá a elaborar la tabular y analizar de la información que serán presentados en Anexos previo a su análisis.

## CAPITULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Una vez concluido con la recolección de datos a través de la encuesta, se procederá con el análisis en forma técnica y pormenorizada, lo que permitirá obtener la interpretación descifrada y científica de los resultados obtenidos de los siguientes instrumentos de recolección de datos

**Cuadro # 4.-** Interpretación de datos de la encuesta

<b>Pre gun ta N.-</b>	<b>Alternativas</b>	<b>Encuesta dos</b>	<b>Respuesta</b>	<b>%Totales</b>
<b>1</b>	<b>SI – NO</b>	195	SI 55 – NO 140	<b>SI 28,2% - NO 71,8 %</b>
<b>2</b>	<b>SI – NO</b>	195	SI 15 – NO 180	<b>SI 7.7% - NO 92.3 %</b>
<b>3</b>	<b>SI – NO</b>	195	SI 75 - NO120	<b>SI 38,5 % - NO 61.5%</b>

<b>4</b>	<b>SI – NO</b>	195	SI 22 - NO 168	<b>SI 11.3 % - NO 86.2%</b>
<b>5</b>	<b>SI – NO</b>	195	SI 190 – NO5	<b>SI 97.4% - NO2.6 %</b>
<b>6</b>	<b>SI – NO</b>	195	SI 186 – NO 9	<b>SI 95.4% - NO 4.6%</b>
<b>7</b>	<b>SI – NO</b>	195	SI 193 – NO 2	<b>SI 99.1% - NO 1 %</b>
<b>8</b>	<b>SI – NO</b>	195	SI 4 – NO 191	<b>SI 2.1% - NO 97.9%</b>
<b>9</b>	<b>SI – NO</b>	195	SI 195 - NO 0	<b>SI 100% - NO 0%</b>
<b>10</b>	<b>SI – NO</b>	195	SI 6 – NO96.96	<b>SI 3.1 % -NO 96.9 %</b>

Fuente: “Estudiantes del colegio Anibal Salgado del Cantos Tisaleo”

Elaborado por: Alejandro De La Cruz

## ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS DATOS

### Pregunta N° 1

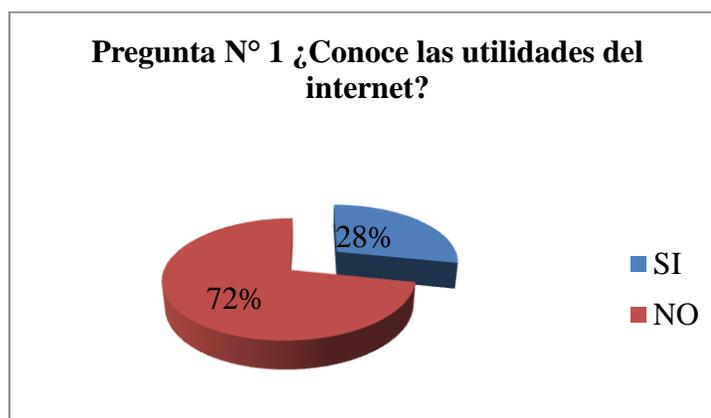
¿Conoce las utilidades del internet?

**Cuadro # 5.-** Interpretación de resultados pregunta 1

ENTREVISTA	ENCUESTADOS	%
SI	55,0	28,2
NO	140,0	71,8
TOTAL	195,0	100,0

**Elaborado por:** Alejandro De La Cruz

**Grafico # 3.-** Interpretación de resultados pregunta 1



**Elaborado por:** Alejandro De La Cruz

### Análisis de Resultados

De acuerdo a los datos obtenidos se determina que el 28% de los estudiantes conoce las utilidades del internet y el 72% indica que no.

Podemos deducir que los conocimientos de la mayor parte de los estudiantes son bajos y a futuro tendremos vacíos.

## Pregunta N° 2

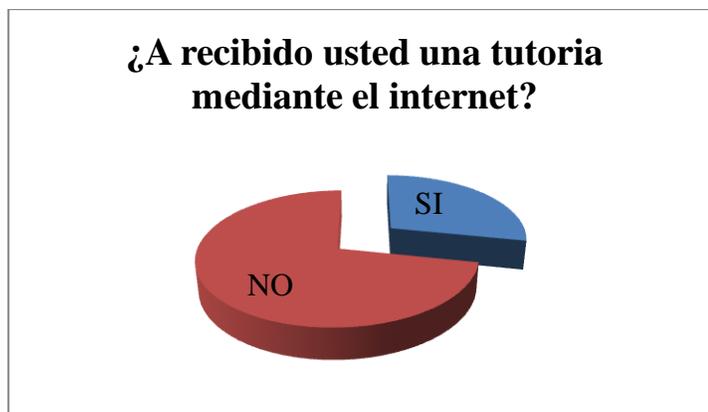
¿Ha recibido usted una tutoría mediante el Internet?

**Cuadro # 6.-** Interpretación de resultados pregunta 2

ENTREVISTA	ENCUESTADOS	%
SI	15,0	7,7
NO	180,0	92,3
TOTAL	195,0	100,0

**Elaborado por:** Alejandro De La Cruz

**Grafico # 4.-** Interpretación de resultados pregunta 2



**Elaborado por:** Alejandro De La Cruz

## Análisis de Resultados

De las tabulaciones obtenidas se puede determinar que el 7,7% de los estudiantes a recibido una tutoría mediante el internet, el 92,3% responde que no.

Estos resultados nos dan una señal de alarma, indicándonos que los estudiantes no utilizan los recursos tecnológicos de los que disponen para enviar o recibir información ya que no saben cómo hacerlo.

### Pregunta N. 3

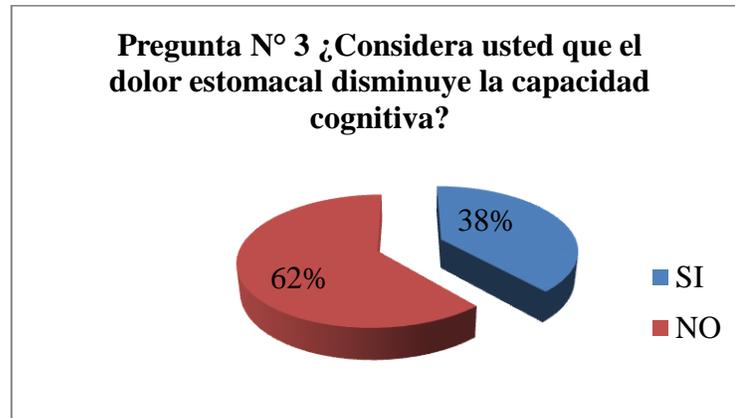
¿Considera usted que el dolor estomacal disminuye la capacidad cognitiva?

**Cuadro # 7.-** Interpretación de resultados pregunta 3

ENTREVISTA	ENCUESTADOS	%
SI	75,0	38,5
NO	120,0	61,5
TOTAL	195,0	100,0

**Elaborado por:** Alejandro De La Cruz

**Grafico # 5.-** Interpretación de resultados pregunta 3



**Elaborado por:** Alejandro De La Cruz

### Análisis de Resultados

De los datos obtenidos se determina que el 38% de los estudiantes indican que el dolor estomacal disminuye la capacidad cognitiva y el 62% responde que no.

Podemos deducir que la falta de información en los estudiantes es muy clara y con el tiempo tendremos varias enfermedades.

#### Pregunta N° 4

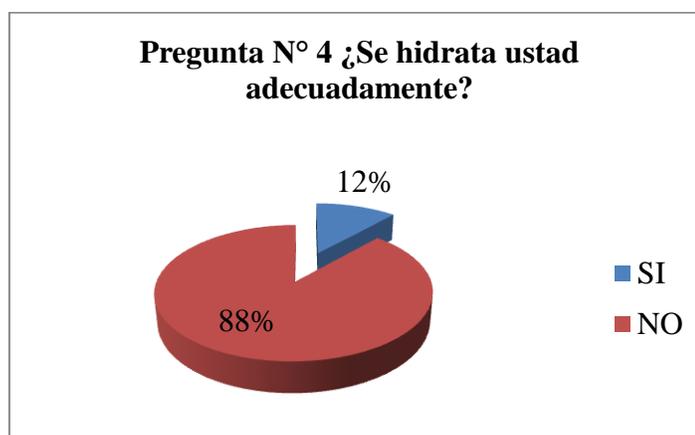
¿Se hidrata usted adecuadamente?

**Cuadro # 8.-** Interpretación de resultados pregunta 4

ENTREVISTA	ENCUESTADOS	%
SI	22,0	11,3
NO	168,0	86,2
TOTAL	195,0	97,4

**Elaborado por:** Alejandro De La Cruz

**Grafico # 6.-** Interpretación de resultados pregunta 4



**Elaborado por:** Alejandro De La Cruz

#### **Análisis de Resultados**

De las tabulaciones obtenidas se puede decir que el 12% de los estudiantes se hidratan adecuadamente, el 88% indica que no.

Esto nos indica que la falta de hidratación nos puede afectar a la salud y a futuro tendremos problemas de riñón

### Pregunta N° 5

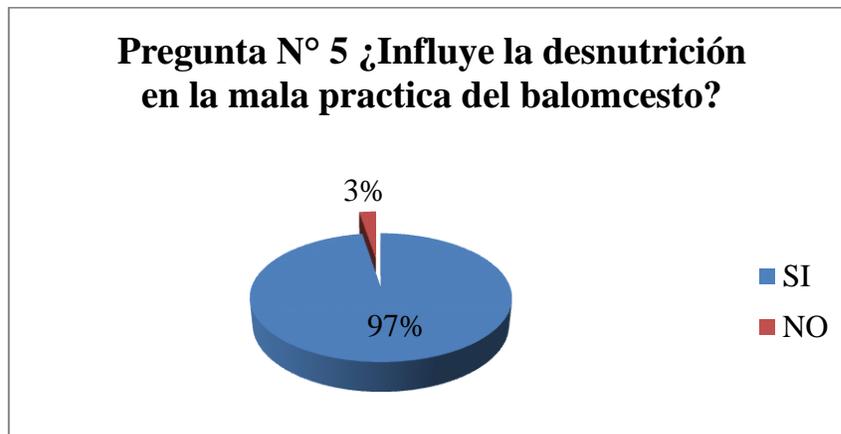
¿Influye la desnutrición en la mala práctica del baloncesto?

**Cuadro # 9.-** Interpretación de resultados pregunta 5

ENTREVISTA	ENCUESTADOS	%
SI	190,0	97,4
NO	5,0	2,6
TOTAL	195,0	100,0

**Elaborado por:** Alejandro De La Cruz

**Grafico # 7.-** Interpretación de resultados pregunta 5



**Elaborado por:** Alejandro De La Cruz

### Análisis de Resultados

De los datos obtenidos, el 97% de los estudiantes están de acuerdo que la desnutrición influye en la mala práctica del baloncesto mientras que el 3% responde que no está de acuerdo. Podemos deducir que la falta de una buena alimentación y energía, afecta en el deporte y no podremos desempeñarnos correctamente en el baloncesto.

### Pregunta N° 6

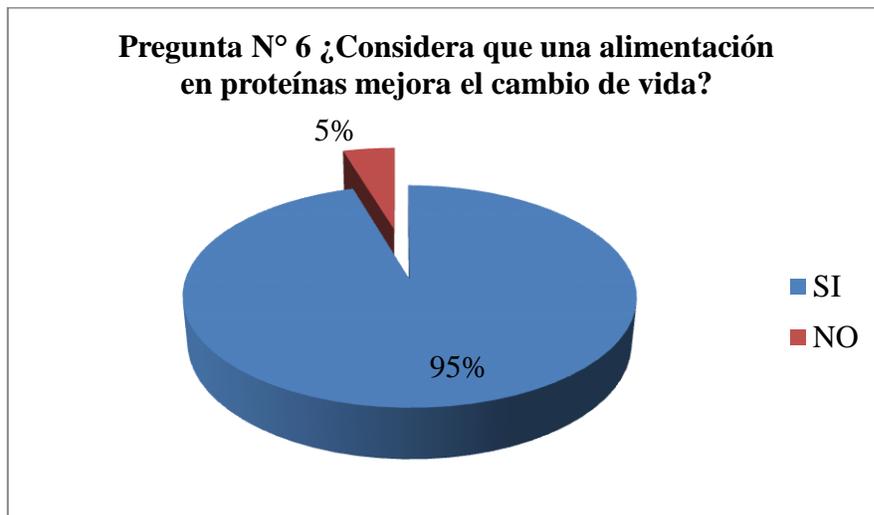
¿Considera que una alimentación en proteínas mejora el cambio de vida?

**Cuadro # 10.-** Interpretación de resultados pregunta 6

ENTREVISTA	ENCUESTADOS	%
SI	186,0	95,4
NO	9,0	4,6
TOTAL	195,0	100,0

**Elaborado por:** Alejandro De La Cruz

**Grafico # 8.-** Interpretación de resultados pregunta 6



**Elaborado por:** Alejandro De La Cruz

### Análisis de Resultados

Según los datos tabulados se obtiene que el 95% de los estudiantes considera que la alimentación en proteínas mejora el cambio de vida y el 5% dice no estar de acuerdo.

Deducimos que con una alimentación balanceada gozaremos de una mejor salud

### Pregunta N° 7

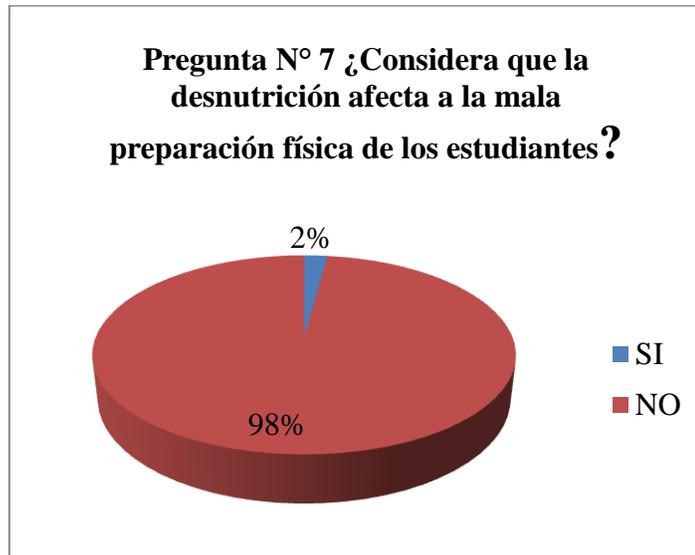
¿Considera que la desnutrición afecta a la mala preparación física de los estudiantes?

**Cuadro #11.-** Interpretación de resultados pregunta 7

ENTREVISTA	ENCUESTADOS	%
SI	193,0	99,0
NO	2,0	1,0
TOTAL	195,0	100,0

**Elaborado por:** Alejandro De La Cruz

**Grafico # 9.-** Interpretación de resultados pregunta 7



**Elaborado por:** Alejandro De La Cruz

### Análisis de Resultados

De los datos obtenidos se puede determinar que el 2% de los estudiantes están de acuerdo que la desnutrición afecta a la mala preparación física de los estudiantes, mientras que el 98% dice que no.

Esto nos dice que la falta de conocimiento en los estudiantes esta totalmente clara.

### Pregunta N° 8

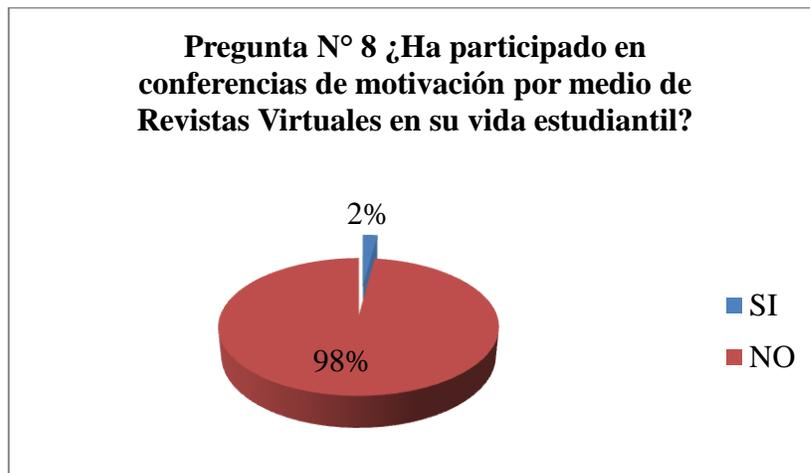
¿Ha participado en conferencias de motivación en su vida estudiantil?

**Cuadro #12.-** Interpretación de resultados pregunta 8

ENTREVISTA	ENCUESTADOS	%
SI	4,0	2,1
NO	191,0	97,9
TOTAL	195,0	100,0

**Elaborado por:** Alejandro De La Cruz

**Grafico # 10.-** Interpretación de resultados pregunta 8



**Elaborado por:** Alejandro De La Cruz

### Análisis de Resultados

De los datos tabulados se obtiene que el 2% de los estudiantes dicen que han participado en conferencias de motivación en su vida estudiantil y el 98% dice que no.

Esto nos deduce que no tenemos conocimiento de Revistas Virtuales

### Pregunta N° 9

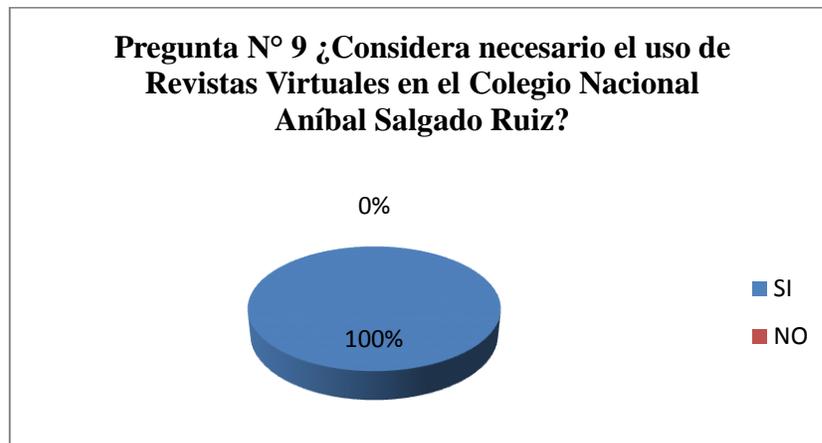
¿Considera necesario el uso de Revistas Virtuales en el Colegio Nacional Aníbal Salgado Ruiz?

**Cuadro #13.-** Interpretación de resultados pregunta 9

ENTREVISTA	ENCUESTADOS	%
SI	195,0	100,0
NO	0,0	0,0
TOTAL	195,0	100,0

**Elaborado por:** Alejandro De La Cruz

**Grafico # 11.-** Interpretación de resultados pregunta 9



**Elaborado por:** Alejandro De La Cruz

### Análisis de Resultados

Según la tabulación de los datos se determina que el 100% de los estudiantes necesitan del uso de Revistas Virtuales.

Deducimos que para una mejor enseñanza aprendizaje necesitamos saber el uso de Revistas Virtuales

### Pregunta N° 10

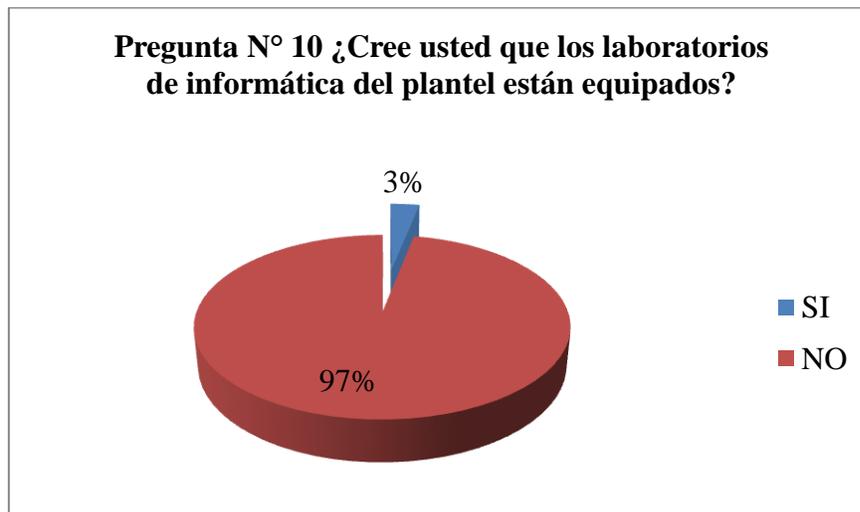
¿Cree usted que los laboratorios de informática del plantel están equipados?

**Cuadro # 14.-** Interpretación de resultados pregunta 10

ENTREVISTA	ENCUESTADOS	%
SI	6,0	3,1
NO	189,0	96,9
TOTAL	195,0	100,0

**Elaborado por:** Alejandro De La Cruz

**Grafico # 12.-** Interpretación de resultados pregunta 10



**Elaborado por:** Alejandro De La Cruz

### Análisis de Resultados

Según los datos obtenidos se determina que el 3% de los estudiantes dicen que los laboratorios de informática del plantel están equipados, el 97% responde que es necesaria la actualización de los laboratorios.

Indicando así que las condiciones de los laboratorios no son óptimas para un normal aprendizaje.

### 4.3 Verificación de la hipótesis

Luego de hacer un estudio objetivo en los métodos y técnicas de estudio en el Colegio Nacional Aníbal Salgado. Ruiz se ha llegado a determinar en primera instancia que la Hipótesis planteada en el capítulo dos fue cierta ya que en el instituto tiene una buena tecnología informativa pero muy mal utilizada por que tanto el docente como el estudiante debe de acceder en todas y cada una de sus asignaturas o por lo menos en las que realmente se necesite pero esto atenta al desarrollo tecnológico del estudiante ya que trunca su interés por descubrir, investigar y desarrollar su mente en lo nuevo.

Si bien es cierto que lo nuevo siempre crea un poco de desconfianza y de dudas en el correcto manejo de algo que no es conocido ni de la correcta aplicación para ello; pero también es comprobado que lo novedoso trae y acarrea triunfos al menos si de educación hablamos; y más aun si al desarrollo de la educación le adherimos las nuevas tecnologías informáticas con mayor eficacia se podría decir que la institución como tal tendría un crecimiento de evolución a lo que educación vanguardista hablamos. .

Podemos afirmar la ineficacia por la investigación realizada que el 80% de los encuestados, Autoridades, Docentes y Estudiantes manifiestan que la Falta de Revistas virtuales en la Tecnología cumple de manera eficaz en los procesos de enseñanza – aprendizaje por lo que vulnera las Garantías educativas. En tal virtud se confirma la hipótesis planteada.

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 CONCLUSIONES**

- El interés de los estudiantes es bajo debido a la falta de conocimientos de Revistas Virtuales en sus clases, pero cabe destacar que los estudiantes son conscientes de la necesidad de tener este tipo de tecnología para su aprendizaje y posterior evolución en sus estudios.
- Con el apoyo de autoridades y docentes se cumplirá una función muy importante en la gestión y creación de esta Unidad Virtual de Apoyo para un mejor proceso de enseñanza – aprendizaje. Con la creación de esta unidad se pretenderá compartir espacios relacionados a la utilización de revistas virtuales y a su conocimiento.
- Los docentes no prestan atención a los estudiantes que sufren algún tipo de mala alimentación, ya que ellos no facilitan una correcta comunicación para con sus profesores por el temor al ser rechazado.
- La comunidad educativa es otra parte muy importante en el desarrollo de los estudiantes en el ámbito educativo y social pues este influye en la formación profesional del estudiante.

## **5.2 RECOMENDACIONES**

- Es necesario utilizar el uso de Revistas Virtuales porque da un buen beneficio a los estudiantes y docentes en proceso enseñanza – aprendizaje.
- Informar concretamente que son Revistas virtuales y su aplicación a técnicas de trabajo enfocados a la educación y visualizar resultados a futuro.
- Realizar charlas de la importancia del uso de revistas que ofrecerá espacios dedicados e independientes en los que cualquier instituto pueda publicar su proyecto TIC e incluso gestiona la evolución de dicho proyecto en la educación.
- Ejecutar programas de capacitación que favorezcan el desarrollo y desempeño profesional de los miembros de la institución.

## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA**

**Tema:**

**“PREVENIR LA DESNUTRICION EN ESTUDIANTES QUE PRACTICAN BALONCESTO MEDIANTE LA UTILIZACION DE REVISTAS VIRTUALES EN EL COLEGIO NACIONAL ANIBAL SALGADO RUIZ DEL CANTON TISALEO EN EL PERÍODO JUNIO- OCTUBRE 2010.”**

**6.1 Datos Informativos:**

<b>Institución</b>	Colegio Aníbal Salgado Ruiz.
<b>País</b>	Ecuador
<b>Provincia</b>	Tungurahua
<b>Cantón</b>	Tisaleo
<b>Situación geográfica</b>	Av. Antonio Clavijo y Simón Bolívar
<b>Rectora</b>	María Labre
<b>Área</b>	Cultura Física
<b>Equipo técnico:</b>	Realizado por la investigadora y guiada por el tutor
<b>Lugar y fecha</b>	Ambato año lectivo 2010 – 2011
<b>Costo:</b>	1,250

## **6.2 Antecedentes de la propuesta**

El Colegio Nacional Aníbal Salgado Ruiz de la Provincia de Tungurahua se encuentra ubicado en el Cantón Tisaleo según el registro No 144 el Colegio Nacional Aníbal Salgado Ruiz se creó el 1 de Octubre de 1975 y se legalizó el 25 de Febrero de 1976 la Institución cuenta con la oferta educativa de Educación Básica de Octavo, Noveno fruto de un proceso permanente de reflexión y construcción colectiva para mejorar la realidad educativa con proyección alcanzar la visión institucional

Tomado en cuenta que la institución tiene docentes con unos grandes deseos de colaborar en la educación de todos los estudiantes brindando sus conocimientos a todos aquellos que deseen ampliar su educación.

Esta es parte de nuestra propuesta, a través de la cual queremos ofrecer jóvenes con elevado criterio intelectual, de tal manera que el paso por los claustros académicos del Instituto, sea una ventaja comparativa y competitiva de los estudiantes.

### **Uso de Revistas Virtuales**

El uso de Revistas virtuales es un portal que ofrece un directorio general de aplicaciones y cuyo objetivo es favorecer la reutilización de soluciones por todas las Administraciones Públicas. Este portal informa de los proyectos, servicios, normativa y soluciones que se están desarrollando en materia de Informática en el Proceso Enseñanza-Aprendizaje de los estudiantes del Instituto, construyendo así una gran base de conocimiento técnico en la materia.

Las Revistas Virtuales son de especial interés para los profesores y Estudiantes en el ámbito Informático en el Proceso Enseñanza-Aprendizaje.

### **6.3 Justificación**

Los diferentes compromisos institucionales como política de la formación integral del educando ateniense, ameritan preparar adecuadamente a los estudiantes para el ámbito Informático en el proceso Enseñanza-Aprendizaje, así como formar sus valores a través de la utilización de Revistas Virtuales.

Las Revistas Virtuales en los estudiantes de asemeja a un programa informático para estandarizar las condiciones de los eventos tecnológicos, con frecuencia ha promovido el enfoque de la habilidad o destreza en un solo evento. Claramente esto interfiere con las oportunidades apropiadas para el amplio desarrollo de los estudiantes del Instituto en el campo de de la Informática, ya que produce resultados atractivos para la mayoría de involucrados.

### **6.4 Objetivos:**

#### **General**

- Mejorar el proceso enseñanza aprendizaje en los estudiantes y docentes mediante la Revistas Virtuales para el educando.

#### **Específicos son 4**

- Crear un espacio donde se puedan compartir experiencias y cooperar en el ámbito de la Informática.
- Ofrecer espacios dedicados e independientes en los que cualquier estudiante pueda publicar su proyecto e incluso gestionar la evolución de dicho proyecto.

### **6.5 Análisis de factibilidad**

La tecnología virtual por medio de Revistas, Tutorías, Bloqs, etc, han sido siempre considerada como un mecanismo de propagación de capacidades y, por lo tanto, como un medio esencial para cerrar la brecha de desarrollo entre los diferentes

países. . La tecnológica virtual es un concepto fuerte, que implica los mecanismos por los que las universidades y los institutos de investigación transmiten conocimientos.

## **6.6 Fundamentación**

El conocimiento ha sido el motor del desarrollo de la humanidad. Todo conocimiento nuevo es asimilado y aplicado al proceso de desarrollo del hombre en cualquier ámbito.

Existen diferentes tipos de conocimientos, y su aplicación varia de acuerdo a estos.

El desarrollo de la ciencia y la tecnología ha ejercido un fuerte empuje al crecimiento de las sociedades desde la Revolución Industrial en el Siglo XVIII hasta la actualidad, primordialmente en el ámbito del sistema productivo, niveles de eficiencia, competitividad y el desarrollo de sectores como lo son, las comunicaciones, la informática, la educación y otros.

Muchos países de América Latina han carecido por largos años de políticas públicas orientadas al desarrollo científico y tecnológico virtual, entendido este como un proceso de estímulo a la creatividad, a la educación, a la capacitación y adiestramiento técnico, requerida por los nuevos productos y procesos, a las cada vez más estrictas exigencias de los mercados, a la participación de las capacidades nacionales en los proyectos de inversión y a la innovación tecnológica de los sectores productivos y en la administración del Estado.

Principalmente se deben establecer procedimientos y estándares así como modelos de trabajo para implementar el uso de Tecnológica Virtual para el Conocimiento.

## 6.7 Modelo operativo

### Plan de acción de la propuesta

**Cuadro # 15.-** Plan de acción la propuesta

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE	EVALUACIÓN
Invitación a la Realización de talleres.	Deliberación de alternativas y propuestas para la realización de talleres.	*Elaboración de la propuesta.	*Internet. *Computadora. *Papel.	Más de un mes.	investigador	Panorama de la situación con el proyecto.

**Fuente:** Investigadora

**Elaboración:** Alejandro de la Cruz.

**Cuadro # 16.-** Plan de acción de la propuesta

<b>FASES</b>	<b>METAS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>EVALUACIÓN</b>
Invitación a la Realización conferencias	Deliberación de alternativas y propuestas para la realización de conferencias	*Elaboración de la propuesta.	* Internet. *Computadora * Papel.	Más de una semana	investigador	Panorama de la situación con el proyecto.

94

**Fuente:** Investigadora

**Elaboración:** Alejandro de la Cruz.

## BIBLIOGRAFIA

- [www.wikipedia.org/wiki/Salud](http://www.wikipedia.org/wiki/Salud)
- [http://www.saludalia.com/Saludalia/web\\_saludalia/reportajes/doc/entrevistas/doc/entrevista\\_nutricion.htm](http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/reportajes/doc/entrevistas/doc/entrevista_nutricion.htm)
- [www.colegiovirtual.org/pr03\\_15.html](http://www.colegiovirtual.org/pr03_15.html) -
- Instituto Nacional de Estadística “Desnutrición y Parasitosis en adolescentes” (1997). Boletín Estadístico. Vol.3 N°12. LIMA
- Enciclopedia Autodidáctica Interactiva (1997). “Aprendizaje del Baloncesto” Editorial MMII Grupo Oceano, Vol. 8
- Bagüí, S., 1998. "[Las razones para el aumento de uso de Aprendizaje Multimedia](#)". Diario de Multimedia e Hipermedia para la Educación, 7 (1), 3-18.
- BERGE, LZ, Collins, M., Dougherty y, K., 2000. "Instrucciones de diseño de cursos basados en Web". En: Beverly Abadía (Ed.) y cognitiva Impactos de Instrucción de la Educación Basada en Web. Hershey, PA: Idea Group Publishing.
- Bonk, CJ, Cummings, JA, HARA, N., FISCHLER, RB Lee y SM, 2000. "A nivel web, diez de integración continua de la educación superior". En: Beverly Abadía (Ed.) y cognitiva Impactos de Instrucción de la Educación Basada en Web. Hershey, PA: Idea Group Publishing.
- BROOKS, DW, NOLAN, DE GALLAGHER y SM, 2001. Web docente. Una guía para el diseño de la enseñanza interactiva de la World Wide Web: Nueva York, Kluwer Academic / Editores Pleno.
- BUSH, V., 1945. As We May Think. Atlantic Monthly, 176, 101-108
- COLLIS, B., De Boer, W., y van der Veen, J., 2001. Sobre la base de contribuciones Aprendices: Una Estrategia Pedagógica compatibles-Web. Educación Media Internacional, 38 (4), 229-239.
- HAFNER, K., 2002. Lecciones aprendidas en el Punto Com U., Mayo 2. ([www.nytimes.com/2002/05/02](http://www.nytimes.com/2002/05/02)).

- Harmon, y JONES SW, MG, 1999. Los cinco niveles de uso de la Web en la educación: Factores a considerar en la planificación de un curso en línea 28-32. *Tecnología Educativa*, 36 (6).
- HENAO ÁLVAREZ, O., 1993. "El Aula Escolar del Futuro". En: *Revista Educación y Pedagogía*, vol. 4 (8-9), 87-96.
- Jonassen, D. y Otros, 1995. El constructivismo y la Comunicación Mediada por Computadora en Educación a Distancia. *Revista Panamericana de Educacion Distancia*, 9 (2), 7-26.
- KO, S, y Rossen, S., 2001. La enseñanza en línea. Una guía práctica. Boston, MA: Houghton Mifflin Company.
- Landow, GP, 1995. *Hipertexto. La Convergencia de la Teoría Crítica Contemporánea y la Tecnología*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Leflore, D., 2000. "Teoría de apoyo a las directrices de diseño de instrucción basado en web". En: Beverly Abadía (Ed.) y *cognitiva Impactos de Instrucción de la Educación Basada en Web*. Hershey, PA: Idea Group Publishing.
- Lowther, DL, JONES, MG, PLANTAS Y, RT, 2000. "La preparación de los maestros del mañana para utilizar la educación basada en web".
- MEYERS, PF, 1999. *El Aula Web HTML*. Saddle River superior, NJ: Prentice Hall.
- MILLER, y MILLER SM, KL, 2000. "Las consideraciones teóricas y prácticas en el diseño de la instrucción basada en Web". En: Beverly Abadía (Ed.) y *cognitiva Impactos de Instrucción de la Educación Basada en Web*.
- Palloff, RM y PRATT, K., 2001. *Lecciones de la clase ciberespacio. La realidad de la enseñanza en línea*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- PHIPPS, R. y Merisotis, J., 1999. *¿Cuál es la diferencia?* Washington, DC: Instituto de Política de Educación Superior.
- REEVES, TC, 2000. "Enfoques alternativos para la evaluación de ambientes de aprendizaje en línea en la educación superior". *Diario de Investigación de Informática Educativa*, 23 (1), 101-111.

- SCHUTTE, J., 1996. Virtual de enseñanza en la educación superior. [[www.csun.edu / Sociología / virexp.htm](http://www.csun.edu/Sociología/virexp.htm) ].
- TINKER, R., 2001. E-learning de calidad: El modelo de Concord para el Aprendizaje de un Boletín Distance.NASSP, vol. 85, N ° 628, 37-46.
- VRASIDAS, CH. McIsaac y, MS, 2000. Principios de Pedagogía y Evaluación para el aprendizaje basado en Web. Educación Media Internacional, 37 (2), 105-111.

## **ANEXOS**

### **Anexo 1 Revista virtual**

[http://www.saludalia.com/Saludalia/web\\_saludalia/reportajes/doc/entrevistas/doc/entrevista\\_nutricion.htm](http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/reportajes/doc/entrevistas/doc/entrevista_nutricion.htm)

**"Una mala nutrición puede poner en peligro el rendimiento de un deportista bien entrenado"**

En el entrenamiento de un deportista, la dieta supone un combustible imprescindible para el buen rendimiento. Porque aunque no hay alimentos mágicos para ‘fabricar’ atletas campeones, una inadecuada práctica nutricional puede poner en peligro la técnica de un deportista bien entrenado. Así lo explica la doctora Nieves Palacios, Jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Centro de Medicina del Deporte. La receta es un menú variado y equilibrado, con el protagonismo de los hidratos de carbono como fuente de energía básica del organismo.



## **Anexo 2. Cantón Tisaleo**



## **Anexo 3. Colegio Nacional Aníbal Salgado Ruiz**



**Anexo 4. Estudiantes de la Institución**



**Anexo 5. Estudiante con mala alimentación**



**Anexo6.**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA  
EDUCACIÓN



**Encuesta dirigida a autoridades, docentes, estudiantes, padres de familia.**

**Banco de preguntas**

**PREGUNTA No. 1**

¿Conoce las utilidades del internet?

Si ( )                      No ( )

**PREGUNTA No. 2**

¿A recibido usted una capacitación mediante el Internet?

Si ( )                      No ( )

**PREGUNTA No. 3**

¿Considera usted que el dolor estomacal disminuye la capacidad cognitiva?

Si ( )                      No ( )

**PREGUNTA No. 4**

¿Se hidrata usted adecuadamente ?

Si ( )                      No ( )

**PREGUNTA No. 5**

¿Influye la desnutrición en la mala práctica d el baloncesto?

Si ( )                      No ( )

**PREGUNTA No. 6**

¿Considera que una alimentación basada en proteínas mejora el cambio de vida?

Si ( )                      No ( )

**PREGUNTA No. 7**

¿Considera que la desnutrición afecta en la mala preparación física de los estudiantes?

Si ( )                      No ( )

**PREGUNTA No. 8**

¿Ha participado en conferencias de motivación por medio de Revistas Virtuales en su vida estudiantil?

Si ( )                      No ( )

**PREGUNTA No. 9**

¿Considera necesario el uso de las Revistas Virtuales en el C N. Aníbal Salgado Ruiz?

Si ( )                      No ( )

**PREGUNTA No.10**

¿Cree usted que los laboratorios de informática del plantel están equipados?

Si ( )                      No ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACION**